

43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras
Corridas das Localidades



Regulamento

43º Grande Prémio de Atletismo

22 de março de 2026

Grupo Recreativo Cultural e Desportivo de Leião

ÍNDICE

1. ORGANIZAÇÃO.....	2
2. PARTICIPAÇÃO.....	2
3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS	2
4. ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS.....	2
5. INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS	3
6. CONTATOS INFORMAÇÕES ATENDIMENTO	4
7. PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES.....	4
8. REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA	5
9. CASOS OMISSOS	5
10. ÁREAS DE ESTACIONAMENTO E INSTALAÇÕES.....	6
11. PERCURSOS	8
a. Prova 5/6 – 500m – Benjamins Masculinos e Femininos.....	8
b. Prova 4 – 1440m – Infantis Masculinos e Femininos.....	9
c. Prova 3 – 2750m – Iniciados Masculinos e Femininos.....	11
d. Prova 2 – 4200m.....	13
e. Prova 1 – 7300m.....	15
12. PERCURSOS – GoogleMaps	17

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

O XXXII Grande Prémio de Atletismo de Leão é uma prova de corrida de estrada integrada no 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

É uma organização do Grupo Recreativo Cultural e Desportivo de Leão com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

2. PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo de Leão é gratuita e aberta a todos os interessados de acordo com os escalões definidos neste Regulamento (ver ponto 3 deste Regulamento), com base nas normas gerais do 43.º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades e as definições da Federação Portuguesa de Atletismo – C.N.E.C.

3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

escalões	género	idades	anos nascimento	distância (mín – máx)
SUB 10	MASCULINOS	8 a 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB 10	FEMININOS	8 a 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB 12	MASCULINOS	10 a 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB 12	FEMININOS	10 a 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB 14	MASCULINOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 14	FEMININOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 16	MASCULINOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB 16	FEMININOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB 18	MASCULINOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB 18	FEMININOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	MASCULINOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	FEMININOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1991 a 1987	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1991 a 1987	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	4.000 a 5.000 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1956 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1956-1951	4.000 a 5.000 metros
M 75	MASCULINOS	75 anos a 79 anos	1951 a 1947	4.000 a 5.000 metros
M 80	MASCULINOS	» 80 anos	1946 e anteriores	4.000 a 5.000 metros

4. ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo de Leão compreende 6 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partida e chegada na Rua das Pedreiras em Leão, de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo:

ordem	horários partidas	tempo limite	distância (mín – máx)	escalões*
1	9h30	55 minutos	7.000 a 8.500 metros	SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
				M 55
2	Não antes das 10h20	45 minutos	4.000 a 5.000 metros	M 80
				M 75
				M 70
				M 65
				M 60
				F 70
				F 65
				F 60
				F 55
				F 50
				F 45
				F 40
				F 35
				SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
				SUB 20 MASCULINOS
				SUB 20 FEMININOS
3	Não antes das 11h05	25 minutos	2.000 a 3.000 metros	SUB 18 MASCULINOS
				SUB 18 FEMININOS
4	Não antes das 11h20	12 minutos	1.000 a 1.500 metros	SUB 16 MASCULINOS
				SUB 16 FEMININOS
5	Não antes das 11h30	8 minutos	400 a 600 metros	SUB 14 MASCULINOS
				SUB 14 FEMININOS
6	Não antes das 11h30	8 minutos	400 a 600 metros	SUB 12 MASCULINOS
				SUB 12 FEMININOS
				SUB 10 MASCULINOS
				SUB 10 FEMININOS

5. INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

A inscrição no Grande Prémio de Atletismo de Leão é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 23h59 do 3.º dia anterior à data da prova**, no site.

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades devem ser efetuadas exclusivamente em <https://trofeu.oeiras.pt> e de acordo com o estabelecido nos pontos 2.3, 2.3, 2.4, 2.5 e 2.6 das Normas Gerais do 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corrida das Localidades.

Não serão aceites inscrições de atletas no próprio dia de prova.

O kit de participante (dorsal e chip nos casos em que se aplique) têm de ser levantados até ao último dia útil anterior à data de cada prova, mediante agendamento prévio. **No dia de prova não haverá dorsais de substituição.**

O levantamento do kit de participante depende da validação dos consentimentos legalmente exigidos que consubstanciam requisitos de validade da respetiva inscrição constante no ponto 2.2 destas normas

Os dorsais deverão ser levantados atempadamente, até ao último dia útil anterior à data da prova, nos serviços de Desporto do Município onde efetuou a inscrição, no respetivo horário de atendimento, mediante a apresentação do comprovativo de inscrição recebido após a mesma, sob pena de não poder participar na prova em que pretende.

6. CONTATOS | INFORMAÇÕES | ATENDIMENTO

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

Divisão de Desporto
Palácio dos Marquês de Pombal
Largo Marquês de Pombal – 2784-501 Oeiras

Telefone: 21 4408540

E-mail: ddesporto@cm-oeiras.pt

Internet: <https://trofeu.cm-oeiras.pt/>

Atendimento: Dias úteis, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

INSCRIÇÕES, WE RUN SPORT CONSULTING, LDA.

Morada: Praceta da Quintinha, n.º 5 e n.º 5 A,
2620-161 Póvoa de Santo Adrião

Telefone: +351 218 228 784

Correio eletrónico: trofeu.oeiras@werun.pt

Horário de Atendimento: De segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h00

7. PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

- Serão atribuídos prémios aos dez primeiros atletas classificados, nos escalões: S10, S12 e S14 Masculinos e Femininos
- Para os restantes escalões serão entregues prémios até ao 5º lugar

Serão atribuídas taças aos dez melhores clubes ou coletividades, resultante da classificação coletiva geral.

A Classificação Individual é realizada segundo a ordem de chegada no respetivo escalão.

A Classificação Coletiva resulta da soma obtida por todos os atletas de um clube no seu respetivo escalão.

Em caso de igualdade pontual, vencerá o clube com melhores classificações individuais nos diferentes escalões.

Serão atribuídos pontos de acordo com a classificação final, em cada escalão, de acordo com a seguinte ordem:

CLASSIFICAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º - 20º	21º - 30º	Após 30º
PONTOS	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

8. REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA

Os atletas devem adotar uma postura que dignifique a competição e que respeite os valores do Espírito Desportivo. Atitudes que violem estes valores serão avaliadas pelo Diretor de Prova, podendo levar à desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo Diretor de Prova, com base no Regulamento Geral do 43.º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

10. ÁREAS DE ESTACIONAMENTO E INSTALAÇÕES



Área de Estacionamento



Bar e Entrega de prémios



11. PERCURSOS

a. Prova 5/6 – 500m – S10 e S12 Masculinos e Femininos



Altimetria da Prova 5



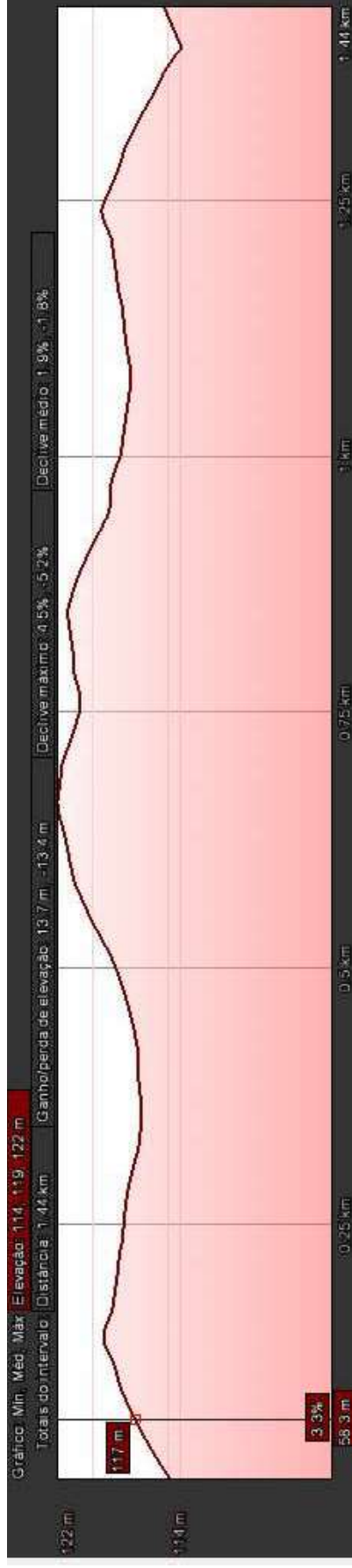
Memória descritiva do Percurso da Prova 5

Partida na rua Ramalho de Ortigão sentido descendente segue em frente, vira á direita para a rua José Relvas, segue em frente e vira á direita para a rua Bernardino Machado e vira á direita, no fim da rua vira à direita para a rua da Pedreiras em direção á sede chegada à meta instalada no entroncamento da Rua da Pedreiras com a R. Afonso Costa.

b. Prova 4 – 1440m – S14 Masculinos e Femininos



Altimetria da Prova 4



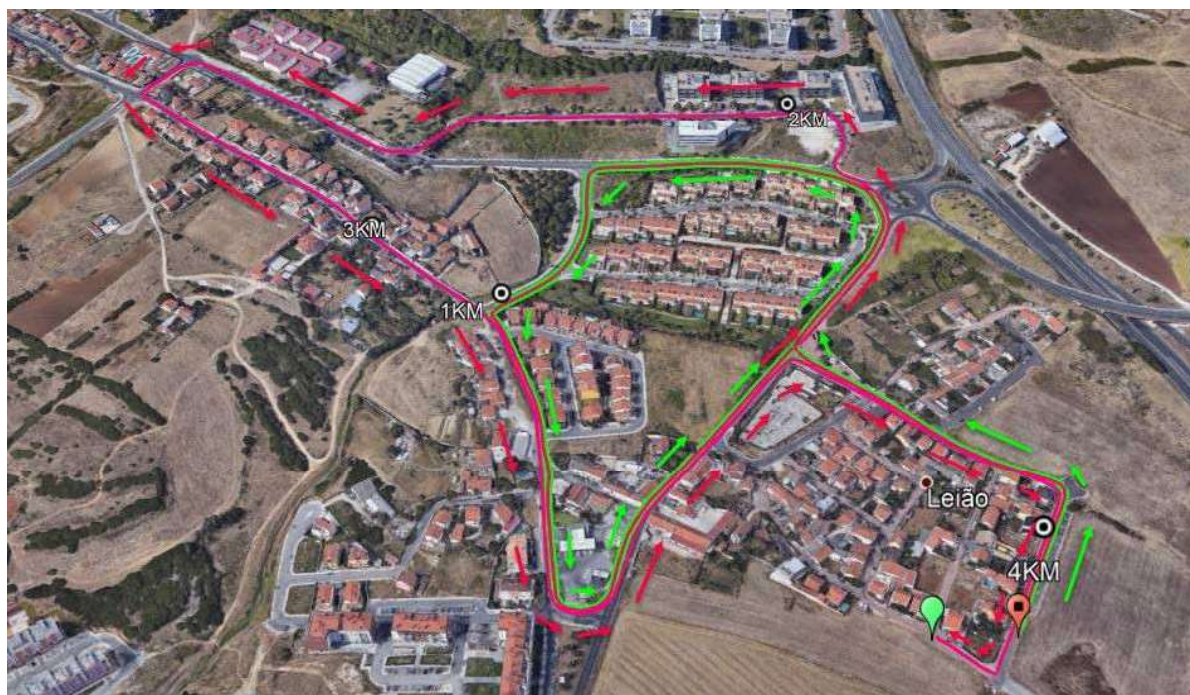
Memória descritiva do Percurso da Prova 4

Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas em direção á fonte, corta à esquerda na Estrada de Leião, segue em direção a Porto Salvo e vira á direita para a estrada de Talaíde antes das bombas de Repsol, segue em frente e vira à esquerda para a Rua Henrique Marques, passa em frente às bombas da Repsol contornando-as e vira novamente à esquerda apanhando a Estrada de Leião, segue em frente e vira à direita para a Rua das Pedreiras e de seguida à esquerda para a Rua Ramalho Ortigão, segue até à Rua José Relvas onde vira à direita, segue até à Rua Bernardino Machado onde é obrigado a virar à direita, segue até à Rua das Pedreiras onde vira à direita a meta encontrar-se-á instalada no entroncamento da Rua da Pedreiras com a R. Afonso Costa.

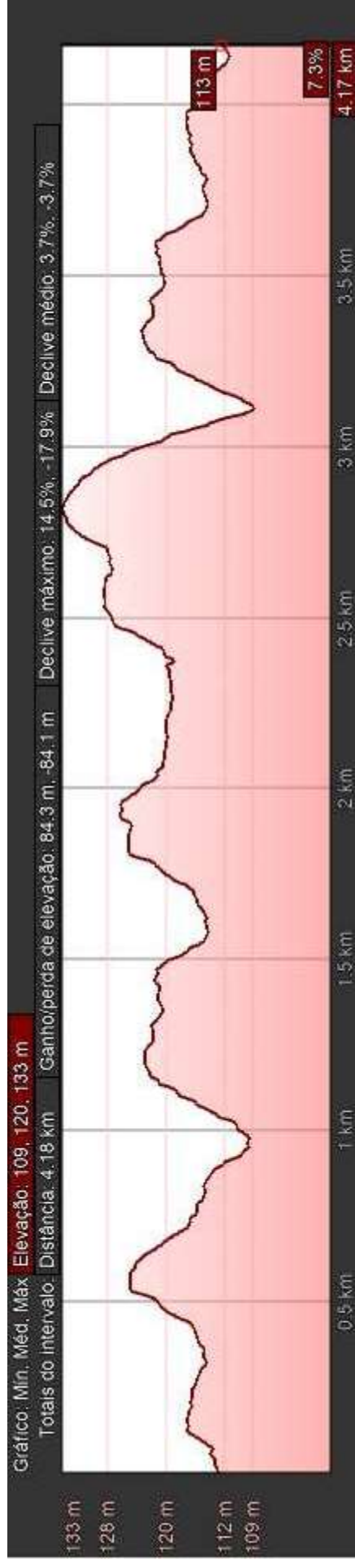
Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas em direção á fonte, virando à direita na Estrada de Leão em direção à rotunda onde vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli segue em frente na rotunda, passa em frente à Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro, vira à esquerda para a Rua Fernando sabido e de seguida novamente à esquerda para a Estrada de Talaíde segue em frente até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda apanha a Estrada de Leão, segue em frente vira à direita para a Rua das Pedreiras e de seguida à esquerda na Rua Ramalho Ortigão, segue até à Rua José Relvas onde vira à direita, segue até à Rua Bernardino Machado onde é obrigado a virar à direita segue até à Rua das Pedreiras onde vira à direita a meta encontrar-se-á instalada no entroncamento da Rua da Pedreiras com a R. Afonso Costa.

d. Prova 2 – 4200m

Sub 18 (Masculino/Feminino), Sub20 (Masculino/Feminino), Sub23 (Feminino), Seniores (Femininos), F35, F40, F45, F50, F55, M60, F60, M65, F65, M70, F70, M75, M80



Altimetria da Prova 2



Memória descritiva do Percurso da Prova 2

Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas segue em frente em direcção á fonte, vira à direita na Estrada de Leão em direcção à rotunda, na rotunda vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli, vira á esquerda na Rua José de Ascensão Guimarães segue em frente e vira à direita para a estrada de Talaide no sentido de Porto Salvo até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda e apanha a Estrada de Leão, segue em frente em direcção á fonte, seguindo até á rotunda novamente, vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli e de seguida virá á direita para a Rua Rui Teles Palhinha, segue em frente até á rotunda antes da escola, sai na primeira saída passa apanhando Av. Domingos Vandelli passa em frente à escola Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro vira á esquerda na Rua Fernando Sabido vira novamente á esquerda apanhando a estrada de Talaide no sentido de Porto Salvo até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda e apanha a Estrada de Leão, segue em frente vira á esquerda na fonte de Leão apanhando a rua José Relvas virando á direita na rua Bernardino Machado, ao fim da rua vira á direita para apanhar a Rua das Pedreiras onde se encontra a meta instalada.

e. Prova 1 – 7300m: Sub23 (Masculinos), Seniores (Masculinos), M35, M40, M45, M50, M55



Altimetria da Prova 1



Memória descritiva do Percurso da Prova 1

Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas segue em direção á fonte, vira à direita na Estrada de Leão em direção à rotunda, na rotunda vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli segue em frente na rotunda antes da escola, passa em frente à escola Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro continua em frente pela Av. Domingos Vandelli até encontrar a Av. Eng. Valente de Oliveira onde vira à direita, segue em frente pela Av. Eng. Valente de Oliveira, vira à direita na Av. Prof Dr. Cavaco Silva, segue em frente por esta Avenida passando ao lado do Edifício da Novartis até à Rotunda na Estrada de Paço de Arcos (Via Rápida), vira á direita 1ª saída da rotunda em direção Paço de Arcos e sai na primeira saída da que encontra em direção a Leão , na rotunda vira á direita (1ª saída) segue Av. Domingos Vandelli, segue em frente na rotunda antes da escola, passa em frente à escola Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro continua em frente pela Av. Domingos Vandelli até encontrar a Av. Eng. Valente de Oliveira onde vira à esquerda, vira novamente á esquerda apanhando a estrada de Talaíde no sentido de Porto Salvo até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda e apanha a Estrada de Leão, segue em frente vira á esquerda na fonte de Leão apanhando a rua José Relvas virando á direita na rua Bernardino Machado, ao fim da rua vira á direita para apanhar a Rua das Pedreiras onde se encontra a meta instalada.