

REGULAMENTO



Sociedade de Instrução Musical e Escolar
Cruz Quebradense



SIMECQ

GP ATLETISMO CRUZ QUEBRADA

27 NOV 2016

SAÍDA: 9H30 na Rua Policarpo Anjos, Cruz Quebrada

prova apadrinhada pelo
Prof. Jose Carvalho
ex-atleta olímpico

35º TROFEU CMO
Corrida das localidades

Pixray
DESIGN / PUBLICIDADE / EVENTOS
/ www.pixray.pt

 **Oeiras**
Marca o ritmo

1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo da SIMECQ – Sociedade de Instrução Musical e Escolar Cruz Quebradense é uma prova de corrida de estrada integrada no 35º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

É uma organização da SIMECQ – Sociedade de Instrução Musical e Escolar Cruz Quebradense com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada é gratuita e aberta a todos os interessados de acordo com os escalões definidos neste Regulamento (ver ponto 3 deste Regulamento), com base no Regulamento Geral do 35º 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	ano nascimento	distâncias
BENJAMINS	MASCULINOS	2008/2007/2006	Até 500 metros
BENJAMINS	FEMININOS	2008/2007/2006	Até 500 metros
INFANTIS	MASCULINOS	2005/2004	Até 1.500 metros
INFANTIS	FEMININOS	2005/2004	Até 1.500 metros
INICIADOS	MASCULINOS	2003/2002	Até 3.000 metros
INICIADOS	FEMININOS	2003/2002	Até 3.000 metros
JUVENIS	MASCULINOS	2001/2000	Até 4.000 metros
JUVENIS	FEMININOS	2001/2000	Até 4.000 metros
JUNIORES	MASCULINOS	1999/1998	Até 8.500 metros
JUNIORES	FEMININOS	1999/1998	Até 4.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	1997/1996/1995	Até 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	1997/1996/1995	Até 4.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	1994-1983	Até 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	1994-1983	Até 4.000 metros
M 35	MASCULINOS	1982-1978	Até 8.500 metros
F 35	FEMININOS	1982-1978	Até 4.000 metros
M 40	MASCULINOS	1977-1973	Até 8.500 metros
F 40	FEMININOS	1977-1973	Até 4.000 metros
M 45	MASCULINOS	1972-1968	Até 8.500 metros
F 45	FEMININOS	1972-1968	Até 4.000 metros
M 50	MASCULINOS	1967-1963	Até 8.500 metros
F 50	FEMININOS	1967-1963	Até 4.000 metros
M 55	MASCULINOS	1962-1958	Até 8.500 metros
F 55	FEMININOS	1962-1958	Até 4.000 metros
M 60	MASCULINOS	1957-1953	Até 8.500 metros
F 60	FEMININOS	1957 e anteriores	Até 4.000 metros
M 65	MASCULINOS	1952-1948	Até 4.000 metros
M 70	MASCULINOS	1947 e anteriores	Até 4.000 metros

- Os atletas apenas poderão ser classificados no escalão correspondente ao seu ano de nascimento.

- A participação noutra prova é motivo de desclassificação.

4 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada compreende 5 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partidas e chegadas junto à Rua Policarpo Anjos, na Cruz Quebrada, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense (à exceção das provas 1 e 2), de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo:

ordem	horário	tempo limite de prova	distâncias	escalões
1	9h30	8 minutos	500 metros	BENJAMINS MASCULINOS
				BENJAMINS FEMININOS
2	Não antes das 9h38	12 minutos	1.350 metros	INFANTIS MASCULINOS
				INFANTIS FEMININOS
3	Não antes das 9h50	25 minutos	2.400 metros	INICIADOS MASCULINOS
				INICIADOS FEMININOS
4	Não antes das 10h00	45 minutos	4..100 metros	JUVENIS MASCULINOS
				JUVENIS FEMININOS
				JUNIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
				SENIORES FEMININOS
				F 35
				F 40
				F 45
				F 50
				F 55
				F 60
5	Não antes das 10h45	60 minutos	7.350 metros	M 65
				M 70
				JUNIORES MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				SUB23 MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
M 50				
M 55				
M 60				

5 INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

A inscrição no Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 00h00 do dia 22 de Novembro**, em 1 dos 3 Municípios: Oeiras, Cascais ou Sintra. **Não serão aceites inscrições de atletas no próprio dia da prova.**

A inscrição poderá ser efetuada a título **INDIVIDUAL** ou em representação de um **CLUBE/EQUIPA**, devendo **escolher preferencialmente o Município da sua área de residência ou onde o seu clube ou grupo de corrida está inscrito.**

O dorsal de atleta que lhe for atribuído permite-lhe participar em qualquer prova dos 3 Municípios (Oeiras, Cascais e Sintra), nesta época desportiva (2016/17). **Não repita a sua inscrição nos outros 2 Municípios.**

As inscrições de atletas de Clubes dos Concelhos de Oeiras e Cascais devem ser efetuadas, exclusivamente, através das respetivas Divisões de Desporto das Câmaras Municipais da área de filiação, através da seguinte Aplicação de Inscrições existente no site:

<http://trofeu.desporto.cm-oeiras.pt>

(Menu Época 2016/17 – Inscrições)

As inscrições de atletas de Clubes do Concelhos de Sintra devem ser efetuadas, exclusivamente, através da aplicação informática disponível pelo Município de Sintra em:

<http://www.cm-sintra.pt/trofeu-sintra-a-correr>

Os restantes interessados, atletas individuais ou clubes/equipas de outros Concelhos (ex.: Lisboa, Amadora, outros) podem inscrever-se através de qualquer uma das Divisões de Desporto das Câmaras Municipais.

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 Marqueses de Pombal

Largo Marquês de Pombal – 2784-501 Oeiras

Telefone: 21 4408540

E-mail: d-desporto@cm-oeiras.pt

Internet: <http://trofeu.desporto.cm-oeiras.pt/>

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

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS

Divisão de Desporto

Rua José Joaquim de Freitas nº2 2750-404, Cascais

Telefone: 214 815 533

E-mail: luis.cristovao@cm-cascais.pt

CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA

DEPARTAMENTO DE CULTURA, JUVENTUDE E DESPORTO

Divisão de Desporto e Juventude

Centro Cultural Olga Cadaval

Praça Dr. Francisco Sá Carneiro

2710-720 Sintra

Telefone: 21 9236135

E-mail: ddju@cm-sintra.pt

7 PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

Serão atribuídos prémios aos dez primeiros atletas classificados de cada escalão, de acordo com o seguinte:

1º Classificado	Troféu em Acrílico
2º Classificado	Troféu em Acrílico
3º Classificado	Troféu em Acrílico
4º ao 10º Classificado	Medalhas

Serão atribuídos troféus aos dez melhores clubes/equipas, 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 35º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

10 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

PROVA 1

DISTÂNCIA: 500 metros

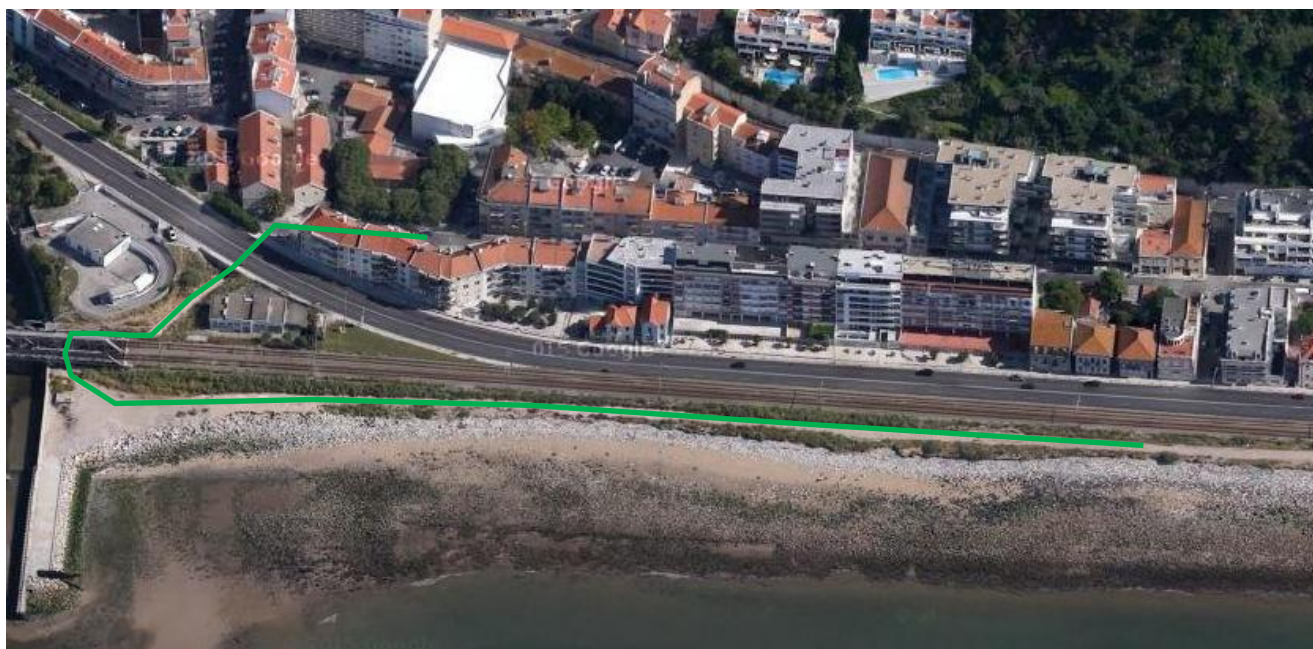
ESCALÕES: **BENJAMINS MASCULINOS**

BENJAMINS FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Ciclovía do Passeio Marítimo de Algés

Percurso em sentido único com partida na Ciclovía do Passeio Marítimo de Algés, passando por baixo da ponte férrea e a passagem subterrânea com chegada junto à Sede da SIMECQ na Rua Policarpo Anjos

META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense

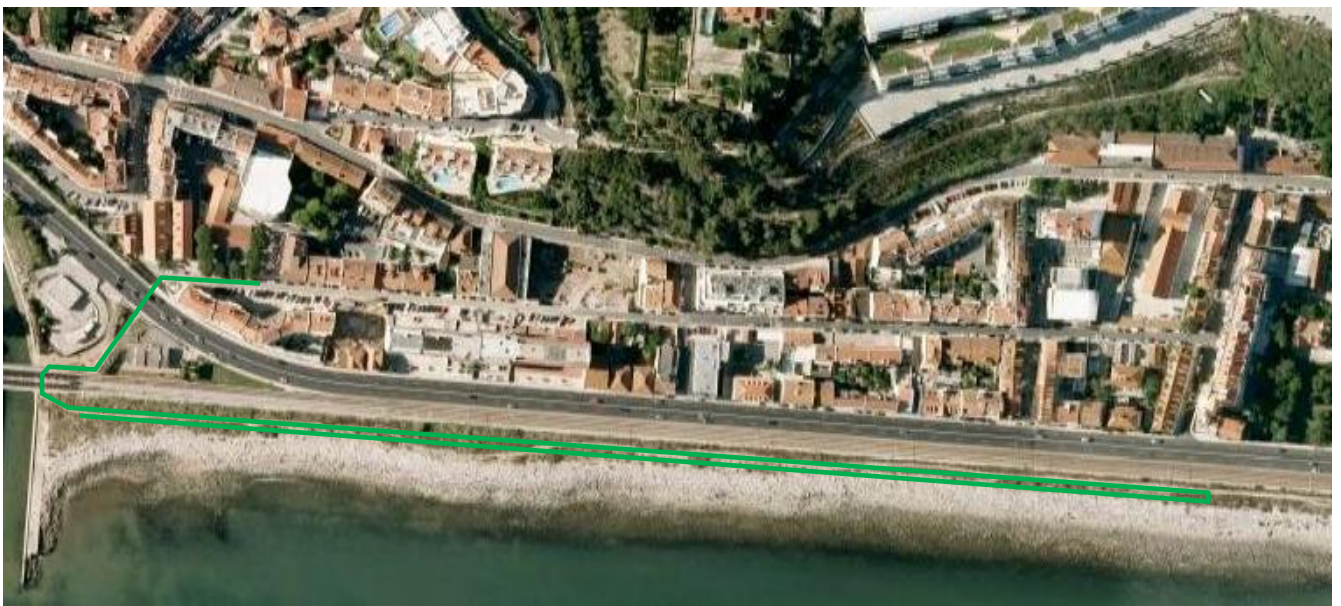


PROVA 2

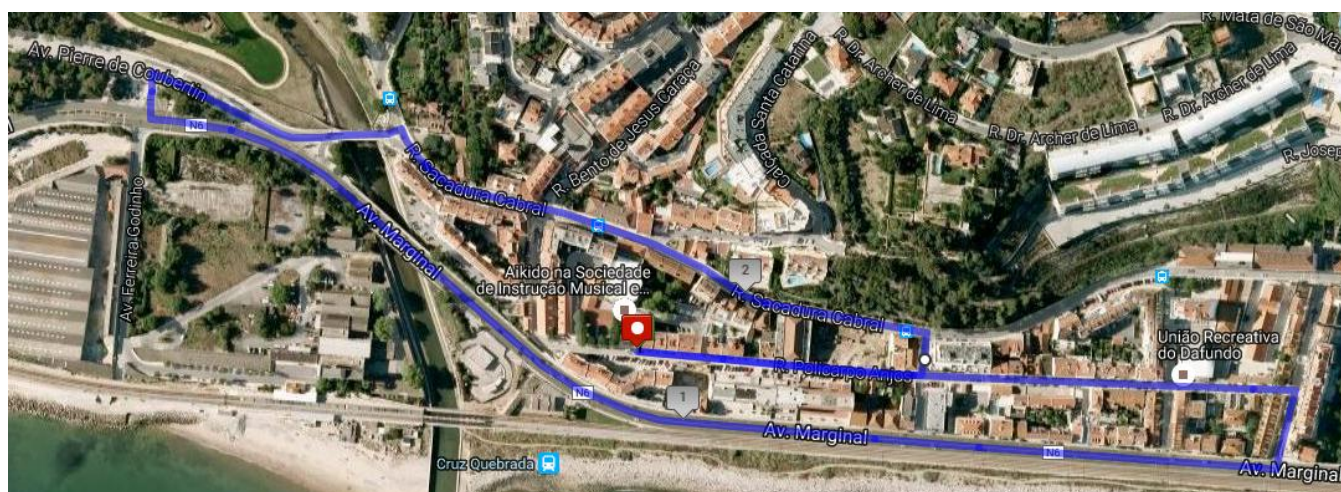
DISTÂNCIA: 1.350 metros

ESCALÕES: **INFANTIS MASCULINOS**
INFANTIS FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Ciclovía do Passeio Marítimo de Algés (início da Ciclovía, após passagem inferior da ponte férrea, junto a sinal informativo)
Percurso de ida e volta, com partida no início da Ciclovía do Passeio Marítimo de Algés em direção ao Terraplino de Algés. Retorno após 600 metros, o percurso continua em sentido contrário passando por baixo da ponte férrea e na passagem subterrânea, com chegada junto à Sede da SIMECQ na Rua Policarpo Anjos
META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense



PROVA	3
DISTÂNCIA:	2.400 metros
ESCALÕES:	INICIADOS MASCULINOS INICIADOS FEMININOS
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	<p>PARTIDA – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense</p> <p>Siga para este em R. Policarpo Anjos em direção a R. Paulo Duque; na R. Paulo Duque vire à direita em direção a Av. Marginal/N6; Vire à direita e siga para oeste em Av. Marginal/N6 em direção a Av. Ferreira Godinho (Semáforos Lusálite/Jamor); na Av. Ferreira Godinho vire à direita em direção a Av. Pierre de Coubertin; na Av. Pierre de Coubertin vire à direita em direção à R. Sacadura Cabral; vire à direita e na R. Sacadura Cabral siga para este em direção a Algés; Vire à direita, na rua do Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e C.Q e siga para sul em direção à R. Policarpo Anjos; na R. Policarpo Anjos vire à direita e siga em direção à meta</p> <p>META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense</p>



PROVA	4
DISTÂNCIA:	
ESCALÕES:	JUVENIS MASCULINOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	JUVENIS FEMININOS JUNIORES FEMININOS SUB 23 FEMININOS SENIORES FEMININOS F 35 F 40 F 45 F 50 F 55 F 60 M 65 M 70
	PARTIDA – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense Percurso de ida e volta, com partida no início da Ciclovía do Passeio Marítimo de Algés em direção ao Terraplano de Algés. Retorno após 600 metros, o percurso continua em sentido contrário passando por baixo da ponte férrea e na passagem subterrânea, com chegada junto à Sede da SIMECQ na Rua Policarpo Anjos META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense

PROVA DISTÂNCIA: ESCALÕES: DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	5 JUNIORES MASCULINOS SENIORES MASCULINOS SUB23 MASCULINOS M 35 M 40 M 45 M 50 M 55 M 60
	PARTIDA – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense Percurso de ida e volta, com partida no início da Ciclovía do Passeio Marítimo de Algés em direção ao Terraplano de Algés. Retorno após 600 metros, o percurso continua em sentido contrário passando por baixo da ponte férrea e na passagem subterrânea, com chegada junto à Sede da SIMECQ na Rua Policarpo Anjos META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense

11 CONTACTOS

SIMECQ - Sociedade Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense

Rua Sacadura Cabral, Nº 81

1495-703 Cruz Quebrada

Tel.: 21 419 73 52

E-mail: simecq.atletismo@hotmail.com

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS – Divisão de Desporto

Palácio dos Marqueses de Pombal – Largo Marquês de Pombal

2784-501 Oeiras

Tel.: 21 440 85 40

E-mail: d-desporto@cm-oeiras.pt