



NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

2026/2027

Índice

1 – ORGANIZAÇÃO	3
2 – PARTICIPAÇÃO	3
3 – PROVAS	3
4 – ESCALÕES E DISTÂNCIAS	4
5 – INSCRIÇÕES	5
5.1 – Atletas menores de idade	6
5.2 – Clubes exteriores ao Concelho de Sintra	7
5.3 – Dorsais e chips	7
5.4 – Alteração de Equipa	8
5.5 – Inscrição nas Provas	8
5.6 – Direitos de Imagem	9
6 – ÉTICA	9
7 – SEGURANÇA	9
8 – CLASSIFICAÇÕES NAS PROVAS	10
8.1 - Classificação Individual	10
8.2 - Classificação Coletiva	10
9 – CLASSIFICAÇÕES NO TROFÉU	10
9.1 – Classificação Final Individual	10
9.2 - Classificação Coletiva do Concelho	11
9.3 - Classificação Coletiva Extra Concelho	11
10 – PRÉMIOS	11
10.1 - Prémios por Prova	12
10.2 - Prémios Finais do Troféu	12
11 – RECLAMAÇÕES	14

1 – ORGANIZAÇÃO

O Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” é uma iniciativa da Câmara Municipal de Sintra (CMS) que, em estreita colaboração com as Juntas de Freguesia, Clubes do Concelho e Agrupamentos de Escolas, procura, através de um quadro competitivo próprio, responder à necessidade de oferta de uma atividade desportiva informal, regular e sistemática no domínio do atletismo popular.

De igual modo, e tendo por objetivo cativar uma maior participação dos escalões de formação (de Benjamins a Juvenis), em especial da população escolar, o Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” inclui igualmente um quadro competitivo específico.

2 – PARTICIPAÇÃO

A participação é gratuita e aberta à população em geral, no entanto, os participantes deverão certificar-se previamente **que são saudáveis e que estão aptos para praticar esforços físicos prolongados**.

Apesar da participação ser gratuita, os atletas deverão efetuar, obrigatoriamente, um registo inicial antes da sua primeira participação (ver ponto **5 - Inscrições**).

3 – PROVAS

O calendário de provas do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” 2026/2027 irá desenvolver-se no período compreendido entre outubro e junho, podendo integrar provas de estrada, trail ou corta-mato.

As provas realizam-se preferencialmente aos domingos de manhã ou, em alternativa, aos sábados à tarde, sendo que todas elas integram corridas com percursos e distâncias adaptadas aos respetivos escalões de acordo com o exposto no **ponto 4** deste documento.

A ordem e o número de corridas a realizar poderão ser alterados nos regulamentos de prova, por decisão comum, com o objetivo de dinamizar o evento, evitando assim pausas desnecessárias.

Normas de Participação

A sequência das corridas inicia-se habitualmente com a prova mais extensa, denominada de “prova principal”, seguida das restantes, por ordem decrescente relativamente às distâncias a percorrer.

No âmbito de algumas das provas haverá lugar à realização de caminhadas abertas a todos os participantes, mas igualmente como necessidade de inscrição prévia no troféu (selecionar a opção caminhante).

4 – ESCALÕES E DISTÂNCIAS

Os escalões considerados para o Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” 2026/2027 são os seguintes:

Escalão⁽¹⁾	Anos de Nascimento	Escalão⁽¹⁾	Anos de Nascimento
Benjamins	2016, 2017 e 2018	Benjamins	2016, 2017 e 2018
Infantis	2014 e 2015	Infantis	2014 e 2015
Iniciados	2012 e 2013	Iniciados	2012 e 2013
Juvenis	2010 e 2011	Juvenis	2010 e 2011
Juniores	2008 e 2009	Juniores	2008 e 2009
Seniores	1993 a 2007	Seniores	1993 a 2007
M 35	1988 a 1992	F 35	1988 a 1992
M 40	1983 a 1987	F 40	1983 a 1987
M 45	1978 a 1982	F 45	1978 a 1982
M 50	1973 a 1977	F 50	1973 a 1977
M 55	1968 a 1972	F 55	1968 a 1972
M 60	1963 a 1967	F 60	1963 a 1967
M 65	1958 a 1962	F 65	1962 e antes
M 70	1953 a 1957	Desporto Adaptado	Escalão único*
M 75	1952 e antes	(*) - O escalão único de “Deficientes a pé” só é válido para escalões etários acima de Juvenis	
Desporto Adaptado	Escalão único*		

⁽¹⁾ – A partir de 1 de janeiro de 2027

O escalão em que cada atleta ficar inserido no momento do seu registo inicial, determinado pelo seu ano de nascimento, será mantido inalterável até ao final da época.

Os percursos das provas de estrada e corta-mato têm distâncias adaptadas aos diferentes escalões de acordo com o quadro seguinte (valores máximos):

MASCULINOS			FEMININOS		
Escalão	Estrada	Corta-mato	Escalão	Estrada	Corta-mato
Benjamins	Até 800 m	Até 600 m	Benjamins	Até 800 m	Até 600 m
Infantis	Até 2000 m	Até 1500 m	Infantis	Até 2000 m	Até 1500 m
Iniciados	Até 2500 m	Até 2000 m	Iniciados	Até 2500 m	Até 2000 m
Juvenis	Até 4000 m	Até 3500 m	Juvenis	Até 4000 m	Até 3500 m

Normas de Participação

Juniores	Até 10000 m	Até 8000m	Juniores	Até 4000 m	Até 3500 m
Seniores	Até 10000 m	Até 8000m	Seniores	Até 10000 m	Até 8000m
M 35	Até 10000 m	Até 8000m	F 35	Até 10000 m	Até 8000m
M 40	Até 10000 m	Até 8000m	F 40	Até 10000 m	Até 8000m
M 45	Até 10000 m	Até 8000m	F 45	Até 4000 m	Até 3500 m
M 50	Até 10000 m	Até 8000m	F 50	Até 4000 m	Até 3500 m
M 55	Até 10000 m	Até 8000m	F 55	Até 4000 m	Até 3500 m
M 60	Até 10000 m	Até 8000m	F 60	Até 4000 m	Até 3500 m
M 65	Até 4000 m	Até 3500 m	F 65	Até 4000 m	Até 3500 m
M 70	Até 4000 m	Até 3500 m	Desporto Adaptado	Até 4000 m	Até 3500 m
M 75	Até 4000 m	Até 3500 m			
Desporto Adaptado	Até 4000 m	Até 3500 m			

Relativamente às caminhadas existirá um escalão único, tendo os percursos distâncias compreendidas entre os 5000m e os 7000m. Poderá ainda em algumas provas serem promovidas caminhadas com distâncias menores, tendo em vista uma participação mais abrangente.

5 – INSCRIÇÕES

Todo e qualquer atleta ou caminhante interessado em participar nas provas do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” terá sempre de efetuar um registo prévio na aplicação “Sintra a Correr e a Caminhar”, disponível para os sistemas Android (Google Play Store) e IOS (Apple Store) no início da época desportiva ou na semana anterior à sua primeira participação.

As inscrições (registo) no Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” poderão ser a título individual, em representação de uma equipa ou ainda em representação de uma escola, com um mínimo de 5 dias de antecedência relativamente à primeira prova em que o atleta pretende participar **(não são aceites inscrições nos dias de prova)**.

Os atletas federados só poderão representar a equipa na qual se encontram inscritos na A.A.L./F.P.A. sob pena de exclusão do Troféu (não aplicável à população escolar).

Este procedimento de registo aplica-se não só a todos os atletas interessados em participar nas provas do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” a título individual ou em representação

de clubes e escolas do concelho de Sintra, mas também aos atletas que já tenham participado no Troféu em épocas anteriores,

Só estarão disponíveis para a época 2026/2027 2.000 dorsais, que serão distribuídos de acordo com as participações efetivas na época 2025/2026, evitando assim o número elevado de dorsais produzidos não utilizados;

No caso do escalão “Desporto Adaptado”, existente apenas no Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar”, os atletas que se registam pela primeira vez devem, obrigatoriamente, entregar documento comprovativo do grau de incapacidade, sendo que, à falta do mesmo, o atleta será registado no escalão equivalente à sua idade.

As inscrições para os caminhanes estarão disponíveis em 2 formas; participantes a título individual ou participantes em equipa/grupo/família, com um mínimo de 3 participantes e um máximo de 6 participantes.

O registo de atletas na aplicação “Sintra a Correr e a Caminhar” decorre até à semana da última prova calendarizada, sendo pontualmente interrompido na **última sexta-feira** antes da realização de cada prova do **Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar”**.

O registo de atletas na aplicação “Sintra a Correr e a Caminhar” será retomado no primeiro dia útil após a realização das provas.

5.1 – Atletas menores de idade

Por serem menores de idade, o registo de todos os atletas integrados nos escalões de formação (Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis) carece da confirmação por parte do Encarregado de Educação ou do tutor legal com poderes para o efeito.

Assim, num prazo máximo de 2 dias úteis após o registo inicial do atleta, será enviado pelos nossos serviços um pedido de confirmação do mesmo para o endereço de e-mail do Encarregado de Educação (ou do tutor legal com poderes para o efeito). Só depois da confirmação efetuada é que o registo se encontrará concluído.

No caso de se tratar de um tutor legal, deverá o mesmo anexar os meios que comprovam o referido poder, por fotografia nítida ou digitalização, no momento inicial de registo.

ATENÇÃO: Os atletas que se inscreverem pela primeira vez em representação de escolas só o poderão fazer se reunirem os seguintes requisitos:

- Nunca estiveram registados no Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar”;
- Não são atletas federados

5.2 – Clubes exteriores ao Concelho de Sintra

As equipas e clubes cujas sedes se localizem fora do concelho de Sintra, serão classificadas como “**exteriores ao concelho**” na classificação coletiva a realizar no final do Troféu.

5.3 – Dorsais e chips

Na sequência do processo de inscrição/registo será atribuído um número de dorsal que, a partir desse momento, identificará o atleta em qualquer edição do Troféu em que participe.

Conjuntamente com a impressão do dorsal, será igualmente emitido um chip, válido apenas para a época desportiva em curso pessoal e intransmissível, que será válido para a época desportiva em curso, em qualquer uma das provas realizadas no âmbito do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar”.

No final da época desportiva, o atleta mantém o número de dorsal.

Ou seja, os atletas registar-se-ão na plataforma “Sintra a Correr e a Caminhar” apenas uma vez, deixando de haver necessidade de renovar as inscrições no início de cada época desportiva.

O levantamento dos dorsais e dos chips deverá ser efetuado nos serviços da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Sintra, situada na Avenida do Movimento das Forças Armadas, nº 8, Portela de Sintra, 2710-431 Sintra, **de 2ª a 5ª feira, entre as 9h00 e as 17h00**, ou às sextas-feiras, na **Decathlon Sintra** das 10h00 às 21h00;

Os atletas, uma vez inscritos na plataforma “Sintra a Correr e a Caminhar”, poderão ainda participar nas provas dos troféus de Oeiras e Cascais, bastando, para tal, proceder à sua inscrição no

5.4 – Alteração de Equipa

As transições de atletas entre equipas só poderão ter lugar antes de estes iniciarem a sua participação nas provas do Troféu.

Uma vez inscrito por uma determinada equipa, só é permitida a transição para outra depois da equipa de origem notificar a Divisão de Desporto (desp.actividades@cm-sintra.pt), demonstrando ter conhecimento da decisão manifestada pelo atleta.

Qualquer atleta que pretenda abandonar a sua equipa durante a época desportiva, só poderá continuar a participar nas provas na qualidade de atleta individual, mantendo consigo a pontuação individual obtida até ao momento.

Os atletas individuais que queiram passar a representar uma equipa, poderão fazê-lo a qualquer momento, mantendo exclusivamente consigo a pontuação individual obtida até esse momento, ou seja, não transportando a pontuação individual obtida para a equipa de destino. A equipa de destino deve notificar a Divisão de Desporto (desp.actividades@cm-sintra.pt), a informar da inclusão do atleta na sua equipa.

5.5 – Inscrição nas Provas

A participação nas provas do Troféu Sintra a Correr e a Caminhar, carece de um registo inicial que é efetuado através de uma aplicação própria, de acordo com os procedimentos descritos acima.

Para participar nas provas do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” e ser classificado, bastará ao atleta alinhar na partida com o dorsal e chip devidamente colocados.

No entanto e tendo por objetivo proporcionar aos organizadores uma estimativa de participantes, deverão os atletas confirmar a sua presença através da sua “Inscrição” na prova na aplicação “Sintra a Correr e a Caminhar”, caso não o façam poderão correr o risco que o abastecimento final não seja em quantidade suficiente para todos os participantes;

5.6 – Direitos de Imagem

Todos os atletas participantes nas provas do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” aceitam ceder à Câmara Municipal de Sintra, de forma gratuita e incondicional, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada em eventuais registos fotográficos ou de vídeo realizados pela CMS que tenham lugar durante a prova, autorizando a sua reprodução em eventuais peças comunicacionais de apoio.

6 – ÉTICA

Os atletas participantes no Troféu deverão adotar uma atitude desportiva correta, que dignifique e respeite a competição e os valores do Espírito Desportivo subjacentes à mesma.

No decorrer das corridas que constituem cada evento não é permitido fazer qualquer tipo de acompanhamento dos atletas em prova (com exceção dos guias dos atletas invisuais).

Qualquer atitude que viole estes valores será avaliada pela Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Sintra, podendo levar à desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

IMPORTANTE: Todo o atleta que, à chegada, não tenha o dorsal e o chip devidamente colocados não será registado. Do mesmo serão informados os atletas que se encontrem sem dorsal e chip na linha de partida.

No dia da prova não-serão facultados dorsais ou chips de substituição.

7 – SEGURANÇA

O acompanhamento da prova e o controlo de trânsito à passagem dos atletas será feito pelas forças policiais.

Contudo, por vezes, o trânsito será apenas condicionado, pelo que os atletas deverão ter sempre o cuidado de circular pela direita e, sempre que possível, encostados à berma.

A assistência aos atletas é igualmente garantida pela presença de, pelo menos, uma ambulância que fará o acompanhamento de todas as corridas que compõem o evento.

A Câmara Municipal de Sintra garante igualmente a existência de um seguro de acidentes pessoais para todos os participantes nas provas do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar”, desde que estes se encontrem devidamente registados. O seguro em causa apenas cobre situações ocorridas com atletas durante a corrida destinada ao seu escalão, ficando, assim, excluídas todas e quaisquer ocorrências que tenham efeito antes e depois deste momento.

8 – CLASSIFICAÇÕES NAS PROVAS

8.1 - Classificação Individual

A classificação individual é efetuada por escalão, segundo a ordem de chegada.

Ao 1.º classificado ser-lhe-ão atribuídos 15 pontos, ao segundo 14 e assim sucessivamente até ao décimo quinto classificado e seguintes, aos quais será atribuído 1 ponto.

8.2 - Classificação Coletiva

A classificação por equipas é elaborada com base na classificação individual dos atletas de cada clube, em cada escalão.

Nesse sentido serão somados os pontos obtidos por todos os atletas de cada clube, em todos os escalões, vencendo a equipa que tiver o maior número de pontos.

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

9 – CLASSIFICAÇÕES NO TROFÉU

Para efeito de classificação do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar” 2026/2027, só serão considerados **os atletas e as equipas que tenham participado em, pelo menos, METADE +1 do número total de provas realizadas (7 das 12 provas propostas).**

9.1 – Classificação Final Individual

A classificação individual, por escalão, será calculada através do somatório das pontuações obtidas ao longo do troféu por cada atleta, em cada escalão, não sendo feita qualquer

Normas de Participação

distinção entre atletas do concelho e atletas exteriores ao concelho. Este procedimento classificativo abrange igualmente os atletas em representação de escolas.

Vence o atleta que, em cada escalão, somar o maior número de pontos.

Em caso de igualdade pontual, vencerá o atleta que tiver as melhores classificações ao longo do troféu.

9.2 - Classificação Coletiva do Concelho

Esta classificação coletiva, que inclui exclusivamente as equipas com sede no concelho de Sintra, será calculada através do somatório das pontuações obtidas por cada uma delas ao longo do troféu.

Em caso de igualdade pontual, vencerá a equipa com melhores classificações nas diferentes provas.

9.3 - Classificação Coletiva Extra Concelho

A classificação coletiva extra concelho será calculada através do somatório das pontuações obtidas ao longo do troféu por cada uma das equipas exteriores ao concelho de Sintra.

Em caso de igualdade pontual, vencerá a equipa com melhores classificações nas diferentes provas.

10 – PRÉMIOS

Na cerimónia protocolar de entrega de prémios, só poderão subir ao pódio as equipas e os atletas efetivamente premiados. Caso o atleta premiado não esteja presente para receber o seu prémio, **perderá o direito ao mesmo e será desclassificado**. O mesmo se aplica às equipas premiadas das quais deverá estar presente pelo menos um representante para receber o prémio, caso contrário também a equipa perderá o **direito ao prémio e será desclassificada**.

10.1 - Prémios por Prova

A atribuição de prémios é da responsabilidade da entidade organizadora, sendo esta autónoma para decidir sobre o número de atletas a premiar em cada escalão.

No entanto terão de ser garantidos prémios individuais aos 5 primeiros atletas dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis e aos 3 primeiros atletas dos restantes escalões. Ao nível coletivo terão de ser garantidos prémios às 5 primeiras equipas classificadas.

10.2 - Prémios Finais do Troféu

A Câmara Municipal de Sintra, tendo em vista incentivar a participação individual e coletiva nas provas do Troféu “Sintra a Correr e a Caminhar”, premeia as equipas e os atletas que, tendo participado em, pelo menos, **METADE +1** do número total de provas realizadas (7 das 12 provas), somem o maior número de pontos.

Corrida

Prémios Finais Individuais

Na classificação individual, serão atribuídos troféus:

- Aos 5 primeiros atletas dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis;
- Aos 3 primeiros atletas dos restantes escalões;

De igual modo, os 3 primeiros atletas, serão também premiados com os seguintes cheques-oferta em material desportivo:

- 1º– Vale-oferta no valor de 75 euros em material desportivo;
- 2º– Vale-oferta no valor de 50 euros em material desportivo;
- 3º– Vale-oferta no valor de 25 euros em material desportivo.

Prémios Finais “Escolas”

Os 3 primeiros atletas classificados, em representação de equipas-escolas, serão também premiados com os seguintes cheques-oferta em material desportivo:

- 1º– Vale-oferta no valor de 75 euros em material desportivo;
- 2º– Vale-oferta no valor de 50 euros em material desportivo;
- 3º– Vale-oferta no valor de 25 euros em material desportivo.

Atenção: estes vales-oferta não são acumulativos com vales eventualmente recebidos na classificação final individual.

Prémios Finais Coletivos

- **Equipas do concelho de Sintra:**

As 10 equipas do concelho (**são contabilizados todos os escalões em representação da equipa**) serão contempladas com os seguintes prémios:

- 1ª Equipa – Troféu + Vale-oferta no valor de 500 euros em material desportivo;
- 2ª Equipa – Troféu + Vale-oferta no valor de 250 euros em material desportivo;
- 3ª Equipa – Troféu + Vale-oferta no valor de 125 euros em material desportivo;
- 4ª à 10ª equipa – Troféu

- **Equipas Exteriores ao Concelho de Sintra:**

As 5 equipas exteriores ao concelho com melhor pontuação serão contempladas com um troféu;

Prémio Equipa Participação 2026/2027

Como forma de incentivo à participação de um maior número de atletas, em particular nos escalões de formação, em todas as provas do Troféu, a CMS atribuirá um prémio de Participação às equipas do concelho de Sintra que se classifiquem em, pelo menos, **METADE +1** das provas realizadas (7 das 12 provas) nos seguintes escalões:

nos escalões de Benjamins a Juvenis
15 (ou mais) atletas por prova

- 1ª Equipa – 350,00€
- 2ª Equipa – 200,00€
- 3ª Equipa – 150,00€

nos escalões a partir de Juniores
30 (ou mais) atletas por prova

- 1ª Equipa – 150,00€
- 2ª Equipa – 100,00€
- 3ª Equipa – 50,00€

Caminhada

Prémio Equipa Caminhada Participação 2026/2027

A família / equipa que tenha participado em mais caminhadas receberá o prémio caminhada:

Troféu + Vale-oferta no valor de 100 euros em material desportivo (a dividir caso exista equipas empatadas);

11 – RECLAMAÇÕES

Apenas serão consideradas as reclamações que sejam apresentadas:

- no dia e local da prova, num prazo de 5 minutos após a divulgação dos resultados na aplicação e **antes da cerimónia protocolar de entrega de prémios;**
- via correio eletrónico (desp.actividades@cm-sintra.pt), **até 48 horas após a disponibilização das classificações na aplicação.**