



TROFÉU SINTRA A CORRER

RIO DE MOURO CROSS RUN
XI GRANDE PRÉMIO
CARLOS CORREIA

09.MAI

REGULAMENTO

TROFÉU SINTRA A CORRER

2025/2026

**RIO DE MOURO CROSS RUN
XI GRANDE PRÉMIO
CARLOS CORREIA**

09.maio.2026

REGULAMENTO

Contatos:

CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA

Divisão de Desporto

E-mail: desp@cm-sintra.pt

Tel.: 219 236 135

JUNTA DE FREGUESIA DE RIO DE MOURO

Rua Óscar Monteiro Torres, N.º 19 – R/C A 2635-385 Rio de Mouro

Tel.: 219 178 290 / 968 490 862

1. ORGANIZAÇÃO

A Junta de Freguesia de Rio de Mouro, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra, vai realizar no Sábado, dia 9 de maio de 2026, pelas 14h30, o **Rio de Mouro Cross Run - XI Grande Prémio Carlos Correia no Parque Urbano da Rinchoa**.

2. ÂMBITO

Esta prova, que está integrada no **Troféu "Sintra a Correr"** 2025-2026, destina-se a atletas de ambos os géneros de acordo com os escalões etários definidos no ponto 5 deste regulamento, em representação coletiva ou a título individual, desde que se encontrem de boa saúde e aptos a realizar esforços prolongados.

Alerta-se os participantes que as provas são de carácter competitivo, pelo que a participação obriga a que a maioria do percurso seja realizado a correr.

No âmbito deste evento, vai realizar-se igualmente uma caminhada, aberta a toda a população, **sem quaisquer prémios ou classificação entre os participantes**, cuja partida está prevista às 15.30h.

3. PERCURSOS

O **Rio de Mouro Cross Run - XI Grande Prémio CARLOS CORREIA** é composto por 5 corridas com os seguintes percursos:

Percurso Amarelo



Prova: Rio de Mouro Cross Run - XI Grande Prémio Carlos Correia 2026

Escalões: Jun (M) | Sen (M/F) | F35 e F40 | M35 a M60

Hora: 14H30

Distância: 3.000 metros

Distância Total: 6.000 metros

Volts: 2

Percurso Laranja



Prova: Rio de Mouro Cross Run - XI Grande Prémio Carlos Correia 2026

Escalões: Juv (M/F) | Jun. Fem | F45 a F65 | M65 a M75 | Desporto adaptado (M/F) | Caminhada

Hora: 15H30

Distância: 3.000 metros

Volts: 1

Percurso Verde



Prova: Rio de Mouro Cross Run - XI Grande Prémio Carlos Correia 2026

Escalões: Benjamins

Hora: 16H00

Distância: 600 metros

Voltas: 1

Percurso Azul



Prova: Rio de Mouro Cross Run - XI Grande Prémio Carlos Correia 2026

Escalões: Iniciados

Hora: 16H15

Distância: 2.000 metros

Voltas: 1

Percurso Vermelho



Prova: Rio de Mouro Cross Run - XI Grande Prémio Carlos Correia 2026

Escalões: Infantis

Hora: 16H40

Distância: 1.500 metros

Voltas: 1

ZONA DE AQUECIMENTO

NOTA: Os atletas em período de aquecimento ou em recuperação ativa após terminarem as suas provas deverão obrigatoriamente usar as áreas para esse efeito (a azul)



4 - PARTIDA

A concentração dos participantes será no Parque Urbano da Rinchoa (junto ao Complexo Desportivo de Fátima) e as partidas serão dadas de acordo com o seguinte programa-horário:

Nº	Hora	Escalões	Percurso	Volts	Distância
1	14h30	Jun (M); Sen (M/F); F35 e F40; M35 a M60	Amarelo	2	6.000 m
2	15h30	Juv (M/F); Jun. F; F45 a F65; M65 a M75 e Desporto adapt. (M/F)	Laranja	1	3.000 m
		CAMINHADA			
3	16h00	Benjamins	Verde	1	600m
4	16h15	Iniciados	Azul	1	2000 m
5	16h40	Infantis	Vermelho	1	1.500m

5 - ESCALÕES

- Os escalões etários são os seguintes

MASCULINOS		FEMININOS	
Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento	Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento
Benjamins	2015, 2016 e 2017	Benjamins	2015, 2016 e 2017
Infantis	2013 e 2014	Infantis	2013 e 2014
Iniciados	2011 e 2012	Iniciados	2011 e 2012
Juvenis	2009 e 2010	Juvenis	2009 e 2010
Juniores	2007 e 2008	Juniores	2007 e 2008
Seniores	1992 a 2006	Seniores	1992 a 2006
M 35	1987 a 1991	F 35	1987 a 1991
M 40	1982 a 1986	F 40	1982 a 1986
M 45	1977 a 1981	F 45	1977 a 1981
M 50	1972 a 1976	F 50	1972 a 1976
M 55	1967 a 1971	F 55	1967 a 1971
M 60	1962 a 1966	F 60	1962 a 1966
M 65	1957 a 1961	F 65	1961 e antes
M 70	1952 a 1956	Desporto Adaptado	Escalão único*
M 75	1951 e antes	(*) - O escalão único de "Desporto Adaptado" só é válido para escalões etários acima de Juvenis	
Desporto Adaptado	Escalão único*		

⁽¹⁾ - A partir de 1 de janeiro de 2026

6 – SECRETARIADO

O Secretariado da prova funcionará entre as 14h00 e as 16h40.

7 – INSCRIÇÕES

A participação é gratuita em todas as provas do Troféu "Sintra a Correr" 2025-2026, porém, os atletas que ainda não possuem dorsal e chip deverão registar-se previamente através da aplicação para smartphone e tablet (disponível para Android e IOS) até quinta-feira, dia **7 de maio de 2026**.

ATENÇÃO

- **Não haverá dorsais de substituição;**
- **Os atletas federados só podem representar o clube da filiação.**

A participação na caminhada é igualmente gratuita, porém, os caminheiros deverão inscrever-se previamente através do seguinte link:

<https://forms.gle/cdjAeKKVTndqEt78A>

Os atletas, ao participarem nas provas do Troféu "Sintra a Correr", 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 C. M. S. que tenham lugar durante a prova, autorizando a sua reprodução em eventuais peças comunicacionais de apoio.

8 - CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA NA PROVA

Para efeitos logísticos, todos os atletas que pretendam participar nesta prova terão de confirmar a sua presença através da aplicação "Sintra a Correr" até à data indicada no ponto anterior.

A falta desta confirmação desresponsabiliza a organização pela eventual falta de brindes a atribuir aos atletas

9 - SEGURO

A Câmara Municipal de Sintra garante a existência de um seguro de responsabilidade civil para cada evento e outro de acidentes pessoais para todos os participantes nas provas do troféu, desde que estes se encontrem devidamente registados na aplicação "Sintra a Correr". O seguro de acidentes pessoais 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.

10 - IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Serão **efetivamente desclassificados** todos os atletas que, à chegada:

Não se apresentem com o dorsal e chip devidamente colocados;

Não enverguem os controlos de passagem obrigatória,

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do cartão de cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade.

Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado

11 - CLASSIFICAÇÕES

11.1 - Individual

As classificações individuais são efetuadas em função da ordem de chegada, por escalão-género.

Assim, ao 1º classificado serão atribuídos 15 pontos, ao segundo 14 e assim sucessivamente até ao décimo-quinto classificado e seguintes, a quem será atribuído 1 ponto.

11.2 - Coletiva

A classificação por equipas é calculada através do somatório dos pontos obtidos por todos os atletas de cada clube em cada escalão.

A equipa que obtiver maior número de pontos é a vencedora.

Em caso de igualdade pontual, o desempate será efetuado através das melhores classificações obtidas, equipa com mais primeiros lugares, segundos lugares e assim sucessivamente.

12 - PRÉMIOS

12.1 - Individuais

Serão atribuídos prémios, aos 5 primeiros atletas dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis e aos 3 primeiros atletas dos restantes escalões (masculino e feminino).

12.2 - Coletivos

Na classificação por equipas serão atribuídos troféus/taças às 5 primeiras equipas.

13 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

A organização garante a disponibilidade de utilização das instalações sanitárias do Complexo Desportivo de Fitares, com possibilidade de duche, a todos os participantes que necessitem.

14 - RECLAMAÇÕES

Apenas serão consideradas as reclamações que sejam apresentadas no dia e local da prova e/ou as que derem entrada, via e-mail (desp@cm-sintra.pt), **até 48 horas após a disponibilização das classificações na aplicação Sintra a Correr.**

15 - CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos que não constem deste Regulamento, terão resolução de acordo com as Normas de Participação do **Troféu "Sintra a Correr"** ou pela organização.