



# REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

FTP | FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL

Aprovado em Reunião de Direção de 16 de janeiro de 2019

# CAPÍTULO I

## DISPOSIÇÕES GERAIS

### Artigo 1.º

#### Âmbito

1. O presente Diploma regulamenta as condições de participação de atletas e clubes nas provas do Calendário Nacional.
2. As particularidades de cada uma das provas serão objeto de regulamentação específica, designada “Regulamento Específico de Prova”.

### Artigo 2.º

#### Época de Competições

A época competitiva oficial decorre entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de cada ano civil.

# CAPITULO II

## QUADROS COMPETITIVOS

### Artigo 3.º

#### Quadros Competitivos

O Quadro Competitivo Nacional compreende os seguintes quadros competitivos:

- a) Quadro Competitivo de Triatlo;
- b) Quadro Competitivo de Paratriatlo;
- c) Quadro Competitivo de Duatlo;
- d) Quadro Competitivo de Aquatlo;
- e) Quadro Competitivo de Aquabike.
- f) Quadro Competitivo de Swimrun

### Artigo 4.º

#### Quadro Competitivo de Triatlo

O quadro competitivo de Triatlo é composto pelas seguintes competições:

- a) Provas Internacionais;
- b) Competições Ibéricas;
- c) Campeonato Nacional Individual de Distância Sprint de Elites e Grupos de Idade;
- d) Campeonato Nacional Individual de Distância Standard de Elites e Grupos de Idade;

- e) Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância;
- f) Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância;
- g) Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross;
- h) Campeonato Nacional de Clubes Sprint, Standard, Estafetas Mistas e Contrarrelógio;
- i) Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo;
- j) Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross;
- k) Taça de Portugal;
- l) Campeonatos Regionais Individuais;
- m) Campeonatos Regionais de Clubes;
- n) Circuitos Regionais;
- o) Provas Abertas.

## Artigo 5.º

### Quadro Competitivo de Paratriatlo

O quadro competitivo de paratriatlo (engloba triatlo, duatlo e aquatlo) é composto pelas seguintes competições:

- a) Provas Internacionais;
- b) Competições Ibéricas;
- c) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo Distância Sprint;
- d) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo Distância Standard;
- e) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância;
- f) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Longa Distância;
- g) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Triatlo Cross;
- h) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Duatlo;
- i) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Duatlo Cross;
- j) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquatlo;
- k) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquabike;
- l) Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Swimrun

## Artigo 6.º

### Quadro Competitivo de Duatlo

O quadro competitivo de Duatlo é composto pelas seguintes competições:

- a) Provas Internacionais;
- b) Competições Ibéricas;
- c) Campeonato Nacional Individual de Distância Sprint;
- d) Campeonato Nacional Individual de Distância Standard;
- e) Campeonato Nacional Individual Longo;
- f) Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross;
- g) Campeonato Nacional de Clubes Standard, Sprint, Estafetas e Contrarrelógio;
- h) Campeonatos Regionais Individuais;

- i) Campeonatos Regionais de Clubes;
- j) Circuitos Regionais;
- k) Provas Abertas.

## Artigo 7.º

### Quadro Competitivo de Aquatlo

O quadro competitivo de Aquatlo é composto pelas seguintes competições:

- a) Campeonato Nacional Individual;
- b) Campeonato Nacional de Clubes;
- c) Campeonatos Regionais Individuais;
- d) Campeonatos Regionais de Clubes;
- e) Circuitos Regionais;
- f) Provas Abertas.

## Artigo 8.º

### Quadro Competitivo de Aquabike

O quadro competitivo de Aquabike é composto pelas seguintes competições:

- a) Campeonato Nacional Individual;
- b) Campeonato Nacional de Clubes;
- c) Campeonatos Regionais Individuais;
- d) Campeonatos Regionais de Clubes;
- e) Circuitos Regionais;
- f) Provas Abertas.

## Artigo 9.º

### Quadro Competitivo de Swimrun

O quadro competitivo de Swimrun é composto pelas seguintes competições:

- a) Campeonato Nacional Individual;
- b) Campeonatos Regionais Individuais;
- c) Circuitos Regionais;
- d) Provas Abertas.

## Artigo 10.º

### Condicionantes

1. Qualquer competição do Quadro Competitivo Nacional é aberta à participação de atletas licenciados em federações estrangeiras congéneres.

2. As competições do Quadro Competitivo Nacional não são abertas à participação de atletas não licenciados, exceto nos casos previamente anunciados no guia do calendário publicado no início da época.

3. Não poderá participar, em nenhuma prova do Quadro Competitivo Nacional, o atleta que se encontre em incumprimento do disposto no artigo 14.º do Regulamento de Associação, Licenciamento e Transferências (dívidas à FTP impeditivas de licenciamento e participação).

4. Os títulos de Campeão Nacional Individual são disputados, em exclusivo, pelos atletas licenciados na FTP e de nacionalidade Portuguesa.

5. Campeonatos Nacionais de Clubes, Taças de Portugal, Campeonatos Regionais de Clubes e Circuitos Regionais são disputados em exclusivo pelos Clubes Associados na FTP e de acordo com a região onde estão sediados, no que diz respeito aos Campeonatos e Circuitos Regionais.

6. A FTP poderá não organizar algumas das competições referidas nos artigos 4.º, 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 9.º, sempre que considere não estarem reunidas condições de participação e de interesse competitivo e/ou desportivo adequados à competição em causa.

7. Além das competições previstas, a FTP poderá instituir Prémios, Troféus ou Provas, a anunciar aquando da publicação do Calendário Nacional. Os modelos dessas competições, nomeadamente a definição dos prémios monetários e classificações, serão igualmente estipulados aquando da publicação do Calendário Nacional.

## CAPÍTULO III

### CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

#### Artigo 11.º

##### Distâncias competitivas e idades mínimas necessárias

1.

TRIATLO				
Prova	Natação (mts)	Ciclismo (kms)	Corrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	250 a 300	De 5 a 8	De 1.5 a 2	15
Super Sprint	250 a 500	De 6.5 a 13	De 1.7 a 3.5	15
Sprint	Até 750	Até 20	Até 5	16
Standard	1500	40	10	18
Média Distância	De 1900 a 3000	De 80 a 90	De 20 a 21	18

Longa Distância	De 1000 a 4000	De 100 a 200	De 10 a 42.2	18
-----------------	----------------	--------------	--------------	----

2.

<b>DUATLO</b>				
Prova	1ªCorrida (kms)	Ciclismo (kms)	2ªCorrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	De 1.5 a 2	De 5 a 8	De 1.5 a 2	15
Sprint	5	20	2.5	16
Standard	De 5 a 10	De 30 a 40	5	18
Média Distância	De 10 a 20	De 60 a 90	10	18
Longa Distância	De 10 a 20	De 120 a 150	De 20 a 30	18

3.

<b>AQUATLO</b>			
Prova	Natação (mts)	Corrida(kms)	Idade mínima
Sprint	Até 750	Até 5	16
Standard	1000	5	16
Longa Distância	2000	10	18

4.

<b>TRIATLO CROSS</b>				
Prova	Natação (mts)	Ciclismo (kms)	Corrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	De 200 a 250	De 4 a 5	De 1.2 a 1.6	15
Sprint	500	De 10 a 12	De 3 a 4	16
Standard	De 1000 a 1500	De 20 a 30	De 6 a 10	18

5.

<b>DUATLO CROSS</b>				
Prova	1ªCorrida (kms)	Ciclismo (kms)	2ªCorrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	De 1.2 a 1.6	De 4 a 5	De 0.6 a 0.8	15
Sprint	De 3 a 4	De 10 a 12	De 1.5 a 2	16
Standard	De 6 a 8	De 20 a 25	De 3 a 4	18

6.

<b>AQUABIKE</b>			
Prova	Natação (mts)	Corrida(kms)	Idade mínima
Super Sprint	Até 300	Até 8	16
Standard	Mais de 300	Mais de 8	16

7.

<b>SWIMRUN</b>			
Prova	Natação (mts)	Corrida(kms)	Idade mínima
Campeonato Nacional	Diversas	Diversas	18

## Artigo 12.º

### Provas Internacionais

As competições internacionais cuja organização for atribuída à FTP, poderão contar para qualquer uma das competições do Calendário Nacional, se as regulamentações internacionais e as condições específicas de realização da prova o permitirem.

## Artigo 13.º

### Competições Ibéricas

1. As competições Ibéricas incluem Campeonatos e Taças Ibéricas e são organizadas sob a égide das Federações Portuguesa e Espanhola de Triatlo.
2. As distâncias das Competições Ibéricas são as seguintes:

<b>TRIATLO</b>	<b>DUATLO</b>
Triatlo Standard	Duatlo Standard
Triatlo de Média Distância	Duatlo Longo
Triatlo de Longa Distância	Duatlo Cross
Triatlo Cross	

## Artigo 14º

### Campeonato / Taça Ibérica

1. Os Campeonatos/Taças Ibéricas de Triatlo, Triatlo Longo e Duatlo são disputados pelos Atletas e pelos Clubes Licenciados e Associados nas Federações Portuguesa e Espanhola, sendo compostas por um número variável de provas, anualmente definido por ambas as Federações.

2. Os Campeonatos/Taças Ibéricas atribuem os Títulos individuais e coletivos absolutos, masculinos e femininos.
3. A classificação individual e coletiva dos Campeonatos/Taças Ibéricas é efetuada pela aplicação das Tabelas I e III, respetivamente, do Artigo 45º e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º, através do somatório das pontuações obtidas em todas, ou em parte, das etapas realizadas.
4. O número de provas pontuáveis para a classificação final é definido anualmente, conforme normas estipuladas aquando da publicação do Calendário Nacional da respetiva época desportiva.

## Artigo 15.º

### Campeonatos Nacionais Individuais

1. Os Campeonatos Nacionais constituem eventos de referência qualitativa.
2. Os Campeonatos Nacionais de Triatlo, Triatlo de Média e Longa Distância, Paratriatlo, Triatlo Cross, Duatlo, Aquatlo, Aquabike e Swimrun são disputados numa única prova, exceto para os escalões de juvenis, de cadetes e de juniores que poderão ter mais do que uma prova, de acordo com o guia do calendário anual, com acesso direto a todos os atletas de nacionalidade portuguesa, licenciados na FTP.
3. Os Campeonatos Nacionais Individuais de Triatlo Sprint e Standard atribuem os seguintes títulos nacionais:
  - a) Elites;
  - b) Cadetes (só podem competir na prova Sprint)
  - c) Juniores;
  - d) Escalões de Grupos de Idade;
  - e) Categorias de Paratriatlo.
4. Os Campeonatos Nacionais Individuais de Triatlo Longo, Triatlo de Média e Longa Distância, Triatlo Cross, Duatlo sprint, Duatlo Standard, Duatlo Longo, Duatlo Cross, Aquatlo, Aquabike e Swimrun atribuem os seguintes títulos (masculinos e femininos):
  - a) Individual Absoluto;
  - b) Cadetes;
  - c) Juniores;
  - d) Escalões de Grupos de Idade;
  - e) Categorias de Paratriatlo.
5. Em todos os Campeonatos Nacionais, com exceção de provas Longas, de Paratriatlo e outras que sejam previamente anunciadas no guia anual do calendário,

no segmento de ciclismo é permitido seguir em grupo, vulgo "andar na roda", em moldes definidos no regulamento da prova, mas apenas entre atletas que tenham partida simultânea, que sejam do mesmo género e que se encontrem na mesma fase da prova (Ex: atleta com uma volta de atraso e que segue "na roda" de um atleta que se encontra noutra volta, encontra-se em infração e vice-versa).

6. Em todos os Campeonatos Nacionais, as sequências natação-ciclismo-corrída, corrida – ciclismo-corrída, natação-corrída e natação-ciclismo, respetivamente para o Triatlo, Duatlo, Aquatlo, Swimrum e Aquabike, são obrigatoriamente respeitadas.

## Artigo 16.º

### Campeonatos Nacionais de Elite

1. Os Campeonatos Nacionais de Elite atribuem os seguintes títulos individuais em ambos os géneros, dos seguintes escalões:
  - a) Elite;
  - b) Cadetes;
  - c) Juniores;
2. A inscrição no escalão Elite é de escolha de cada um dos atletas licenciados, à exceção dos escalões de Cadetes e Juniores que competem obrigatoriamente neste escalão.
3. Os Campeonatos Nacionais de Elite são organizados de forma separada, não sendo permitida a participação de atletas Não Federados ou dos Grupos de Idade.
4. São definidos anualmente, no Guia do Calendário Nacional, quais as disciplinas que disputam os Campeonatos Nacionais de Elite.

## Artigo 17.º

### Campeonatos Nacionais por Grupos de Idade

1. Os Campeonatos Nacionais por Grupos de Idade atribuem os seguintes títulos individuais em ambos os géneros, dos seguintes escalões:
  - a) Grupo de Idade [20-24];
  - b) Grupo de Idade [25-29];
  - c) Grupo de Idade [30-34];
  - d) Grupo de Idade [35-39];
  - e) Grupo de Idade [40-44];
  - f) Grupo de Idade [45-49];
  - g) Grupo de Idade [50-54];
  - h) Grupo de Idade [55-59];
  - i) Grupo de Idade [60-64];
  - j) Grupo de Idade [65-69];
  - k) Grupo de Idade [70-74];
  - l) Grupo de Idade [75-79];

- m) Grupo de Idade [80-84];
- n) Grupo de Idade [85-89];
- o) Grupo de Idade [90-94];
- p) Grupo de Idade [95-99];
- q) Grupo de Idade [100-...].

2. Os Campeonatos Nacionais por Grupos de Idade disputam-se numa única Prova e no mesmo dia que os Campeonatos Nacionais de Elites
3. Os Campeonatos Nacionais de Grupos de Idade são exclusivos para estes atletas, não sendo permitida a participação de atletas Elite ou Não Federados, salvo exceção apresentada no Guia do Calendário

## Artigo 18.º

### Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Super Sprint, Sprint ou Standard, sendo o modelo de competição definido no guia do calendário nacional, publicado no início da época desportiva.
3. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova.
4. Atendendo à variedade de provas do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo, a pontuação em cada prova é a indicada no Guia do Calendário e especificada no regulamento de cada prova a publicar.
5. A ordem natação-ciclismo-corrída tem de ser respeitada. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo.
6. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.
7. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo aplica-se a pontuação constante na Tabela III do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
8. É obrigatória a classificação dos clubes em 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final.
9. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 19.º

### Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo Estafetas Mistas

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Estafetas Mistas é um título coletivo a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Estafetas Mistas será disputado apenas numa única prova, na distância Super Sprint.
3. Competem em cada equipa dois atletas do género feminino e dois atletas do género masculino. A prova é disputada em estafeta, com cada triatleta a realizar um triatlo Super Sprint.
4. Cada clube poderá inscrever quantas equipas desejar, no entanto, para a classificação coletiva apenas contará a melhor equipa. Relativamente aos prémios monetários atribuídos contam todas as equipas inscritas.
5. A competição inicia obrigatoriamente com o primeiro percurso a ser disputado por atleta do género feminino, seguindo-se sucessivamente género masculino, género feminino e o último percurso será disputado pelos atletas do género masculino, que terminarão a prova.
6. O tempo total da equipa é contabilizado desde a partida do primeiro elemento da equipa, até à chegada à meta do quarto e último elemento. O tempo é contínuo e não para durante a passagem de testemunho entre atletas.
7. Será criada uma zona de transmissão no final do segmento de corrida (diferenciada da ida para a meta), onde deverão esperar os atletas que realizam o 2º, 3º ou 4º percurso. A passagem de “testemunho”, será feita com a obrigatoriedade dos atletas tocarem fisicamente no próximo atleta que irá competir, dentro da zona de transmissão. Apenas ao último atleta é permitido cortar a linha de meta.
8. A composição de equipa é definida durante a inscrição, incluindo a ordem pela qual os atletas irão competir (1º, 2º, 3º e 4º atleta a iniciar a sua prova), e não poderá ser alterada após o encerramento do secretariado referente à prova;
9. Dos 4 atletas por equipa, 3 terão de ser provenientes de um país da União Europeia ou outros com os quais o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos bilaterais de reciprocidade ou cooperação.

## Artigo 20.º

### Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo Longo

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Média e Longa, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional.

3. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova.
4. A pontuação da equipa na prova será obtida pelo somatório dos 3 melhores tempos, sendo que 2 desses atletas terão de ser provenientes de um país da União Europeia ou outros com os quais o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos bilaterais de reciprocidade ou cooperação.
5. A sequência natação-ciclismo-corrída tem de ser respeitada. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo.
6. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.
7. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo aplica-se a pontuação constante na Tabela III do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
8. É obrigatória a classificação dos clubes em 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final.
9. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 21.º

### Campeonatos Nacionais de Triatlo Cross

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias igual ou superior a sprint.
3. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova.
4. A pontuação da equipa na prova será obtida pelo somatório dos 3 melhores tempos, sendo que 2 desses atletas terão de ser provenientes de um país da União Europeia ou outros com os quais o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos bilaterais de reciprocidade ou cooperação.
5. A sequência natação-ciclismo-corrída tem de ser respeitada. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross.
6. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva

a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.

7. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross aplica-se a pontuação constante na Tabela III do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
8. É obrigatória a classificação dos clubes em 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final.
9. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 22.º

### Campeonatos Nacionais de Clubes de Duetlo

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Super Sprint, Sprint, Standard e Longa, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional.
3. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova.
4. A pontuação da equipa na prova será obtida pelo somatório dos 3 melhores tempos, sendo que 2 desses atletas terão de ser provenientes de um país da União Europeia ou outros com os quais o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos bilaterais de reciprocidade ou cooperação.
5. A sequência corrida-ciclismo-corrida tem de ser respeitada. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo.
6. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.
7. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo aplica-se a pontuação constante na Tabela III do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
8. É obrigatória a classificação dos clubes em 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final
9. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 23.º

### Campeonatos Nacionais de Clubes de Duatlo Cross

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Cross é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Cross é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias igual ou superior a sprint, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional.
3. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Cross desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova.
4. A pontuação da equipa na prova será obtida pelo somatório dos 3 melhores tempos, sendo que 2 desses atletas terão de ser provenientes de um país da União Europeia ou outros com os quais o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos bilaterais de reciprocidade ou cooperação.
5. A sequência corrida-ciclismo-corrida tem de ser respeitada. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Cross.
6. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Cross é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.
7. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Cross aplica-se a pontuação constante na Tabela III do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
8. É obrigatória a classificação dos clubes em 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final.
9. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 24.º

### Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquatlo

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é composto por uma única prova de estafetas.
3. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova.

4. A pontuação da equipa na prova será obtida pelo somatório dos 3 melhores tempos, sendo que 2 desses atletas terão de ser provenientes de um país da União Europeia ou outros com os quais o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos bilaterais de reciprocidade ou cooperação.
5. A sequência natação-corrída tem de ser respeitada. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo.
6. São elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 25.º

### Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquabike

1. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP.
2. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Super Sprint, Sprint e Standard, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional.
3. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova.
4. A pontuação da equipa na prova será obtida pelo somatório dos 3 melhores tempos, sendo que 2 desses atletas terão de ser provenientes de um país da União Europeia ou outros com os quais o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos bilaterais de reciprocidade ou cooperação.
5. A sequência natação-ciclismo tem de ser respeitada. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike.
6. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.
7. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo aplica-se a pontuação constante na Tabela III do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
8. É obrigatória a classificação dos clubes em 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final.
9. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 26.º

### Taça de Portugal

1. A Taça de Portugal é um título coletivo a disputar pelos Clubes Associados na FTP, composta por um número variável de provas realizadas em estrada.
2. As distâncias de cada uma das provas são iguais ou superiores à distância Super Sprint e os formatos das provas poderão variar entre provas convencionais, “sem roda”, em contrarrelógio, por mangas, entre outros formatos.
3. A classificação da Taça de Portugal é efetuada de acordo com a Tabela III do Artigo 45º e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º, somando a totalidade ou parte das pontuações, conforme normas estipuladas aquando da publicação do Calendário Nacional da respetiva época desportiva.
4. É obrigatória a classificação dos clubes em 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final.
5. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.
6. A forma de apurar a classificação por equipas em cada prova é a indicada no Guia do Calendário e especificada no regulamento de cada prova a publicar.

## Artigo 27.º

### Campeonatos Regionais Individuais e Coletivos

1. Os Campeonatos Regionais atribuem os títulos individuais e coletivos, em ambos os géneros.
2. São consideradas as seguintes regiões:
  - a) Douro norte: Porto, Braga, Viana do Castelo, Vila Real e Bragança;
  - b) Centro norte: Coimbra, Aveiro, Viseu e Guarda;
  - c) Centro litoral: Lisboa e Leiria;
  - d) Centro interior: Santarém, Portalegre e Castelo Branco;
  - e) Alentejo: setúbal, Évora e Beja;
  - f) Algarve; Faro;
  - g) Açores;
  - h) Madeira.
3. Aos Campeonatos Regionais Individuais e de Clubes de Triatlo, Triatlo de Média e Longa Distância, Triatlo Cross, Duetlo, Duetlo Cross, Aquatlo, Aquabike e Swimrun, aplicam-se as regras estabelecidas para os Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes com as devidas adaptações.
4. As distâncias de cada uma das provas serão as definidas no regulamento da prova, necessariamente iguais ou superiores ao formato Super Sprint.
5. Os Campeonatos Regionais Individuais são disputados pelos atletas

representantes dos clubes da respetiva Região e pelos atletas individuais nelas residentes. O título coletivo é disputado pelos clubes sedeados na respetiva Região.

6. Para efeitos de classificação nos Campeonatos Regionais de Clubes aplica-se a pontuação constante na Tabela IV do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
7. As provas em que se disputam os Campeonatos Regionais Individuais e por Clubes são abertas à participação de atletas e clubes de outras regiões.

## Artigo 28.º

### Circuitos Regionais

1. Os Circuitos Regionais são competições individuais e coletivas a disputar pelos atletas e clubes associados da respetiva Região, compostos pelas provas de âmbito Regional de Triatlo, Triatlo de Média e Longa Distância, Triatlo Cross, Duatlo, Duatlo Cross, Aquatlo, Aquabike e Swimrun, indicadas no calendário regional anual.
2. A classificação final dos Circuitos Regionais resulta do somatório das pontuações obtidas em todas as provas elegíveis, pela aplicação da Tabela IV do Artigo 45º à classificação coletiva de cada uma das provas, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
3. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

## Artigo 29.º

### Prova Aberta

1. As Provas Abertas visam a prática informal da modalidade numa perspetiva recreativa, integrando, ou não, o programa do Quadro Competitivo Nacional ou Regional em cada evento.
2. Sempre que possível, as provas do Campeonato Nacional de Clubes incluirão uma Prova Aberta permitindo assim a participação de atletas Não Federados.
3. Estas provas são abertas à participação dos atletas de todas as categorias, desde que não abrangidos pelas condicionantes definidas em regulamento no que respeita à relação entre distância das provas e escalão etário.

## Artigo 30.º

### Campeonato Nacional de Iniciados

1. O Campeonato Nacional de Iniciados é constituído por um número variável de etapas, definido anualmente pela direção da FTP e consta do guia do calendário.
2. É constituído por provas de triatlo, duatlo e aquatlo, que poderão ser de estrada ou cross, havendo uma maior preponderância de provas de triatlo face às restantes disciplinas.
3. A pontuação resulta da aplicação da Tabela II do Artigo 45º, a cada uma das classificações obtidas, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.

## Artigo 31.º

### Campeonato Nacional de Juvenis

1. O Campeonato Nacional de Juvenis é constituído por um número variável de etapas, definido anualmente pela direção da FTP e consta do guia do calendário.
2. São atribuídos os títulos de Campeão Nacional de Triatlo, Duatlo e Aquatlo.
3. A pontuação resulta da aplicação da Tabela II do Artigo 45º, a cada uma das classificações obtidas, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.
4. As distâncias são as seguintes:

	Aquatlo	Aquatlo Estafetas	Aquatlo Segmentado	Duatlo	Triatlo
Juvenil 14-15 Anos	300m natação 2km Corrida	200m natação 1km corrida	300m natação 2km Corrida	2km corrida 8km ciclismo 1km corrida	300m natação 8km ciclismo 2km corrida

## Artigo 32.º

### Campeonato Nacional Jovem de Clubes

1. O Campeonato Nacional Jovem de Clubes é um título coletivo a disputar pelos clubes e atletas licenciados na FTP que engloba os escalões etários de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis, é constituído por um número variável de etapas, definido anualmente pela direção da FTP, sendo pelo menos uma delas disputadas no formato de estafetas.
2. A cada uma das classificações das provas é aplicada a Tabela III, do Artigo 45º.
3. A classificação final é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.
4. Não serão elaborados rankings individuais para os atletas dos escalões de benjamins e infantis.

5. As distâncias são as seguintes:

	Aquatlo e Aquatlo Segmentado	Aquatlo Estafetas	Duatlo	Triatlo
Benjamim 7 – 9 Anos	50m natação 400m corrida	50m natação 400m corrida	300m corrida 1km ciclismo 200m corrida	50m natação 1km ciclismo 400m corrida
Infantil 10 – 11 Anos	100m natação 800m corrida		800m corrida 2km ciclismo 400m corrida	100m natação 2km ciclismo 800m corrida
Iniciado 12 – 13 Anos	200m natação 1km corrida	200m natação 1km corrida	1km corrida 4km ciclismo 500m corrida	200m natação 4km ciclismo 1km corrida
Juvenil 14-15 Anos	300m natação 2km corrida		2km corrida 8km ciclismo 1km corrida	300m natação 8km ciclismo 2km corrida

6. Com exceção das distâncias do escalão de Juvenis, as distâncias referidas em 6. poderão, face às dificuldades do percurso, ser reduzidas.

7. Prova de estafetas:

a) É disputada em dois agrupamentos: Benjamins e Infantis (Agrupamento 1); Iniciados e Juvenis (Agrupamento 2);

b) As distâncias a percorrer serão as definidas para os escalões mais baixos dos respetivos agrupamentos;

c) Cada equipa de cada agrupamento é composta por 3 elementos, podendo a sua constituição ser masculina, feminina ou mista, sendo que as equipas mistas classificam como masculinas;

d) Cada clube pode apresentar mais que uma equipa em cada agrupamento e género;

8. A classificação em cada uma das etapas é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas do clube nos diferentes escalões (benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis), aplicando-se à classificação individual a Tabela II do Artigo 45º.

## Artigo 33.º

### Circuitos Regionais Jovens

1. Os Circuitos Regionais Jovens são competições individuais e coletivas a disputar pelos atletas e clubes associados da respetiva Região, compostos por todas as provas de âmbito Regional de Triatlo, Duatlo e Aquatlo disputadas na época

desportiva.

2. A classificação final dos Circuitos Regionais Jovens resulta do somatório das pontuações obtidas em todas as provas elegíveis, pela aplicação da Tabela IV do Artigo 45º à classificação coletiva de cada uma das provas.

3. A realização de provas de estafetas obedece ao disposto na alínea 8). do Artigo 32º, com as devidas adaptações.

4. Serão efetuadas classificações individuais e por clubes por prova, com exceção das competições por estafetas, nas quais são apenas elaboradas classificações por equipas.

## Artigo 34.º

### Ranking Nacional de Triatlo, Triatlo Longo, Triatlo Cross, Duatlo e Duatlo Cross

1. Os Rankings Nacionais são tabelas de qualificação individual, disputadas por todos os atletas licenciados na FTP.

2. Os Rankings Nacionais são obtidos pela soma de parte ou a totalidade das pontuações obtidas ao longo da época desportiva em curso ou da anterior, nas respetivas disciplinas. O número de provas é definido aquando da publicação do Calendário Nacional da respetiva época desportiva.

3. Os pontos obtidos em cada uma das competições transitam para o ranking da época seguinte com um valor igual a 1/5 da pontuação inicialmente obtida.

4. Os Rankings resultam da aplicação dos coeficientes indicados no número seguinte à pontuação constante na Tabela I do Artigo 45º, e dos critérios de desempate referidos no Artigo 46º.

5. Os coeficientes variam em função da tipologia de prova e são os seguintes:

#### a) TRIATLO

Prova	Camp. Nacional Individual	Etapa Camp. Nacional Clubes Triatlo e Taça de Portugal
Coeficiente	4	2

#### b) TRIATLO LONGO

Prova	Camp. Nacional Individual	Camp. Nacional Clubes Triatlo Longo
Coeficiente	4	2

#### c) TRIATLO CROSS

Prova	Camp. Nacional Individual	Etapa Camp. Nacional Clubes Triatlo Cross
Coeficiente	4	2

#### d) DUATLO

Prova	Camp. Nacional Individual	Camp. Nacional Clubes Duatlo e Taça de Portugal
Coeficiente	4	2

e) DUATLO CROSS

Prova	Camp. Nacional Individual	Etapa Camp. Nacional Clubes Duatlo Cross
Coeficiente	4	2

### Artigo 35.º

#### Participação de clubes e atletas não licenciados

1. Os atletas não licenciados podem participar nas provas cujo regulamento próprio o indique.
2. Nas provas abertas a atletas não licenciados, a sua participação é efetuada a título individual, estes atletas apenas disputam os prémios correspondentes ao escalão não federados e não têm direito a figurar em qualquer título ou ranking em disputa, não sendo ainda permitida a sua inscrição nas provas em representação de qualquer coletividade, exceto equipas de Clubes do Desporto Escolar.
3. As equipas de Clubes do Desporto Escolar que participem no calendário competitivo nacional disputam a classificação coletiva da prova, não sendo consideradas para efeitos de quaisquer outras classificações.

## CAPITULO IV

### Disposições Finais

#### Artigo 36.º

##### Publicitação do Calendário

1. A Direção da FTP anunciará o Calendário Competitivo Nacional com a antecedência mínima a seguir indicada:
  - a) Provas dos Campeonatos Nacionais, 30 dias;
  - b) Provas de Taça de Portugal, 15 dias.
2. Em caso de cancelamento de uma prova, a Direção poderá designar outra, desde que sejam respeitados os prazos indicados no número 1).
3. Aquando da publicação anual do calendário desportivo, são anexadas regras complementares a este regulamento, que especificam as características de cada competição, e que constituem o “Guia do Calendário Nacional”.

#### Artigo 37.º

## Associação e Licenciamento

A participação dos atletas licenciados nas provas do Calendário Nacional faz-se, exclusivamente, nos termos do seu licenciamento (exemplo: um atleta licenciado como individual não pode inscrever-se por um Clube).

### Artigo 38.º

#### Partida por Vagas

1. Em qualquer competição do Quadro Competitivo Nacional poderão ser adotadas partidas desfasadas da hora inicialmente referenciada como “de partida”, designadas por vagas.
2. Os critérios a adotar para a definição das Vagas são os seguintes:
  - a) Género do atleta;
  - b) Escalão
3. O número de atletas a alinhar em cada uma das Vagas será definido em função das especificidades e características dos percursos.
4. Na definição das Vagas poderão ser adotados a totalidade dos critérios atrás referidos ou apenas alguns.
5. A publicitação da composição de cada uma das Vagas será efetuada no site da FTP, até 24 horas antes do início da prova.

### Artigo 39.º

#### Participação de Juvenis, Cadetes e Juniores

1. Os atletas do escalão Juvenil apenas podem participar em provas com distâncias iguais ou inferiores às de Triatlo/Duatlo Super Sprint e Aquatlo Sprint.
2. Os atletas Cadetes (de 16 e 17 anos, determinados em relação ao ano de nascimento, por referência à época desportiva a que se refere o licenciamento), apenas podem participar em provas com distâncias iguais ou inferiores ao Triatlo Sprint, ao Duatlo Sprint, ao Aquatlo Sprint e ao Aquabike Sprint.
3. Os atletas Juniores (de 18 e 19 anos, determinados em relação ao ano de nascimento com referência à época desportiva a que se refere o licenciamento) podem participar em provas com distâncias iguais ou superiores ao Triatlo Standard e ao Duatlo Standard.

### Artigo 40.º

#### Alteração de Escalão

1. A mudança para o escalão imediatamente a seguir ao correspondente à idade do atleta, carece de parecer do médico da Federação de Triatlo de Portugal.

2. No caso da mudança requerida ser para além do escalão imediatamente a seguir ao da idade do atleta, o mesmo deverá seguir os termos definidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, apresentados em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=116&idMenu=8>

## Artigo 41.º

### Equipamentos

1. Os atletas são obrigados a apresentarem-se em prova com os elementos identificadores fornecidos pela organização: dorsal, touca (apenas em Triatlo), número de bicicleta e chip.
2. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores, os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa não reembolsável, contra fornecimento pela organização de identificadores substitutos a devolver após o final da competição.
  - a) Aluguer de toucas e dorsais – 5,00€
  - b) Aluguer de chip – 2,50 €
3. Os Campeões Nacionais Individuais terão de usar os equipamentos respetivos nas provas equivalentes.

## Artigo 42.º

### Prémios Pecuniários

1. Cabe à Direção da FTP estipular anualmente a natureza e distribuição dos prémios pecuniários.
2. Os prémios pecuniários por prova são atribuídos de acordo com a classificação geral por género, podendo haver provas em que sejam atribuídos prémios pecuniários também aos clubes.
3. Os valores indicados para cada competição (com exceção dos prémios finais atribuídos às competições coletivas) são meramente indicativos. Assim, os prémios pecuniários a atribuir em cada prova são definidos em regulamento próprio do evento.
4. Nas provas em que participam os escalões de elite, apenas estes escalões e os escalões de formação (cuja participação for permitida em função da distância da prova) podem aceder aos prémios pecuniários.
5. Em cada prova, para a atribuição de prémios individuais, estão em vigor critérios de qualidade que determinam que apenas têm direito a prémio os atletas masculinos com um desvio inferior a 5% face ao tempo do vencedor e as atletas femininas com um desvio inferior a 8% face ao tempo da vencedora. De acordo com a tabela constante do Guia do Calendário Anual.

## Artigo 43.º

### Omissões

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Direção da FTP e/ou outros órgãos competentes da FTP de acordo com a sua natureza, leis e regulamentos vigentes.

## Artigo 44.º

### Aceitação

Ao inscreverem-se para qualquer prova do calendário oficial da FTP, os atletas e equipas aceitam, na íntegra os termos e as condições aqui regulamentadas, bem como a demais legislações aplicáveis.

## Artigo 45.º

### Tabelas

1. Tabela I, de aplicação para as classificações individuais.

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	150	26º	75	51º	50	76º	25
2º	140	27º	74	52º	49	77º	24
3º	130	28º	73	53º	48	78º	23
4º	125	29º	72	54º	47	79º	22
5º	120	30º	71	55º	46	80º	21
6º	115	31º	70	56º	45	81º	20
7º	110	32º	69	57º	44	82º	19
8º	108	33º	68	58º	43	83º	18
9º	106	34º	67	59º	42	84º	17
10º	104	35º	66	60º	41	85º	16
11º	102	36º	65	61º	40	86º	15
12º	100	37º	64	62º	39	87º	14
13º	98	38º	63	63º	38	88º	13
14º	96	39º	62	64º	37	89º	12
15º	94	40º	61	65º	36	90º	11
16º	92	41º	60	66º	35	91º	10
17º	90	42º	59	67º	34	92º	9
18º	88	43º	58	68º	33	93º	8
19º	86	44º	57	69º	32	94º	7
20º	84	45º	56	70º	31	95º	6
21º	82	46º	55	71º	30	96º	5
22º	80	47º	54	72º	29	97º	4
23º	78	48º	53	73º	28	98º	3
24º	77	49º	52	74º	27	99º	2
25º	76	50º	51	75º	26	100º e	1

2. Tabela II, de aplicação para as classificações individuais do Campeonato Nacional Jovem de Clubes, iniciados e juvenis.

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	11º	32	21º	9
2º	90	12º	29	22º	8
3º	80	13º	26	23º	7
4º	70	14º	23	24º	6
5º	60	15º	20	25º	5
6º	55	16º	18	26º	4
7º	50	17º	16	27º	3
8º	45	18º	14	28º	2
9º	40	19º	12	29º e restantes	1
10º	35	20º	10		

3. Tabela III, de aplicação para as classificações coletivas.

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	210	6º	150	11º	100	16º	50
2º	190	7º	140	12º	90	17º	40
3º	180	8º	130	13º	80	18º	30
4º	170	9º	120	14º	70	19º	20
5º	160	10º	110	15º	60	20º	10

4. Tabela IV, de aplicação aos Campeonatos e Circuitos regionais de jovens e adultos:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	26º	75	51º	50	76º	25
2º	99	27º	74	52º	49	77º	24
3º	98	28º	73	53º	48	78º	23
4º	97	29º	72	54º	47	79º	22
5º	96	30º	71	55º	46	80º	21
6º	95	31º	70	56º	45	81º	20
7º	94	32º	69	57º	44	82º	19
8º	93	33º	68	58º	43	83º	18
9º	92	34º	67	59º	42	84º	17
10º	91	35º	66	60º	41	85º	16
11º	90	36º	65	61º	40	86º	15
12º	89	37º	64	62º	39	87º	14
13º	88	38º	63	63º	38	88º	13
14º	87	39º	62	64º	37	89º	12
15º	86	40º	61	65º	36	90º	11

16º	85	41º	60	66º	35	91º	10
17º	84	42º	59	67º	34	92º	9
18º	83	43º	58	68º	33	93º	8
19º	82	44º	57	69º	32	94º	7
20º	81	45º	56	70º	31	95º	6
21º	80	46º	55	71º	30	96º	5
22º	79	47º	54	72º	29	97º	4
23º	78	48º	53	73º	28	98º	3
24º	77	49º	52	74º	27	99º	2
25º	76	50º	51	75º	26	100º e restantes	1

## Artigo 46.º

### Critérios de desempate

Em situação de empate em qualquer das competições disputadas, o desempate é efetuado de acordo com as seguintes regras:

1. Em cada prova, pela melhor classificação do atleta que fecha a equipa.
2. No conjunto de provas da competição em disputa:
  - a) Pela melhor classificação numa prova;
  - b) Pela melhor classificação em duas provas;
  - c) Pelo maior número de melhores resultados.
  - d) Pela melhor classificação na última prova.

## Encerramento

O presente documento contém 26 páginas, que antecedem, devidamente numeradas, e foi aprovado pela Direção da FTP no dia 16 de Janeiro de 2019