



## XTERRA PORTUGAL 16 e 17 de Maio de 2015 TAÇA DE PORTUGAL PORTERRA – CAMPEONATO NACIONAL JOVEM

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Xterra Portugal é uma organização do Núcleo Sportinguista da Golegã e da Câmara Municipal da Golegã, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

É constituído por uma prova Standart pontuável para o Xterra Europe, de Apuramento para o Xterra WorldChampionship e pontuável para a Taça de Portugal PORTERRA, por uma Prova Aberta a todos os interessados, pelo Encontro Nacional do Triatlo escolar, e por uma prova jovem a contar para o Campeonato Nacional Jovem.

#### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas terão lugar na Golegã, com partida no jardim do Equuspólis na Golegã, sendo a natação efetuada na lagoa da Alverca, com as coordenadas N 39° 04' 10" W 8° 29' 37.90", parque de transição e chegada no mesmo local.

##### Horários:

##### Quinta Feira, 14 de Maio de 2015

15h00 – 19h00 : Acreditação e Registo de Atletas

##### Sexta Feira, 15 de Maio de 2015

14h00 – 20h00 : Acreditação e Registo de Atletas

19h00 Briefing Xterra Portugal – Auditório do Equuspólis, junto ao secretariado

20h00 Pasta Party – Museu Rural

Os atletas inscritos que desejem participar na Pasta Party, devem obrigatoriamente manifestar esse desejo por email para [info@xterra-portugal.com](mailto:info@xterra-portugal.com) até ao dia 11 de Maio – Gratuito para atletas, 12€ para acompanhantes.

##### Sábado, 16 de Maio de 2015 Xterra PORTUGAL

10h00 – 13h30 : Acreditação e Registo de Atletas

10h00 – 13h35 : Body Marking

12h10 - 13h45 : **Parque de Transição – XTERRA PORTUGAL**

14h00 - **XTERRA PORTUGAL**

18h00 - **Cerimónia de Pódio Elites**

18h25 - **CUT OFF BIKE – Hora limite para terminar o percurso de BTT**

21h00 - **Xterra Award Party – Entrega de Prémios – Elites e Age Groups – Slots Maui**

##### Domingo, 17 de Maio de 2015

**8:00 às 10:20 – Secretariado**

**9:10 às 10:10 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição para o Xterra Kids-CN Jovem**

**10:30 – Início do Xterra Open**

**11:30 – Início do Xterra Kids – Campeonato Nacional Jovem**

11:30 – Benjamins

11:50 – Infantis

12:15 – Iniciados

12:55 – Juvenis

**14:30 – Entrega de prémios junto à meta**

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo da prova de Triatlo, os atletas poderão levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo.

O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

#### Triatlo (Prova Aberta)

<b>Juvenis</b> (nascidos em 2000/2001)	<b>Natação - 300 m (1 Volta)</b>  <b>BTT - 10 300 m (1 volta)</b>  <b>Corrida - 2 000 m (percurso em linha)</b>
<b>Cadetes</b> (nascidos entre 1998 e 1999)	
<b>Juniões</b> (nascidos entre 1996 e 1997)	
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1990 e 1995)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1976 e 1989)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1971 e 1975)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1966 e 1970)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1961 e 1965)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1956 e 1960)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1955 e anos anteriores)	

#### Triatlo (X Terra Portugal)

<b>15-19 anos</b> (nascidos entre 1996 e 2000)	<b>Natação - 1500 m (2 voltas)</b>  <b>BTT - 33 000 m (percurso em linha)</b>  <b>Corrida - 10 000 m (percurso em linha)</b>
<b>20-24 anos</b> (nascidos entre 1991 e 1995)	
<b>25-29 anos</b> (nascidos entre 1986 e 1990)	
<b>30-34 anos</b> (nascidos entre 1981 e 1985)	
<b>35-39 anos</b> (nascidos entre 1976 e 1980)	
<b>40-44 anos</b> (nascidos entre 1971 e 1975)	
<b>45-49 anos</b> (nascidos entre 1966 e 1970)	
<b>50-54 anos</b> (nascidos entre 1961 e 1965)	
<b>55-59 anos</b> (nascidos entre 1956 e 1960)	
<b>60-64 anos</b> (nascidos entre 1951 e 1955)	
<b>65-69 anos</b> (nascidos entre 1946 e 1950)	
<b>70 + anos</b> (nascidos antes de 1946)	

#### Triatlo (X Terra KIDS – Campeonato Nacional Jovem)

Escalão	Ano de Nascimento	Natação	Bicicleta BTT	Corrida
Benjamins	2006 – 2007 - 2008	50m	1000m	400m
Infantis	2004 – 2005	100m	2000m	800m
Iniciados	2002 – 2003	200m	4000m	1000m
Juvenis	2000 – 2001	300m	8000m	2000m

Estes Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

#### Triatlo XTERRA PORTUGAL

**Natação:** Percurso de ida e volta na lagoa da Alverca, sem corrente. Partida dentro de água, 2 voltas com passagem por terra .

**Ciclismo:** Percurso de BTT em linha, numa volta única, essencialmente em terra batida, nos terrenos de Leziria, Paúl do Boquilobo e Charneca. O terreno apresenta um desnível considerável. Apesar de não ter subidas muito extensas e com cerca de 8 Km de zonas planas, apresenta algumas zonas com bastantes seixos e a progressão acaba por ser um pouco mais lenta, sendo que as descidas se tornam mais perigosas devido à quantidade de pedra solta (descidas perigosas assinaladas no local), algumas destas descidas têm duas opções de descida, devidamente assinaladas (**Hard Way – Difícil e rápida, Chicken Way – Mais fácil e lenta**)

**Corrida:** Percurso essencialmente em terra batida, areia e trilhos, totalmente plano, sendo os dois quilómetros finais dentro da Golegã com piso de calçada.

#### Triatlo (Prova Aberta e Prova Jovem)

**Natação:** Percurso de ida e volta na Lagoa da Alverca. Partida dentro de água, com distâncias adaptadas aos diferentes escalões.

**Ciclismo:** percurso de BTT em linha, essencialmente plano e em terra batida, com distâncias adaptadas aos diferentes escalões

**Corrida:** Percurso linear, realizado essencialmente em terra batida, e praticamente plano, com distâncias adaptadas aos diferentes escalões.

## 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

**Ciclismo** – Dois abastecimentos com água, gel e barras energéticas durante o percurso de ciclismo

**Corrida** – No Início do segmento e a meio do percurso da Taça de Portugal PORterra

**Meta**

## 6. REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova.
- A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.
- **BODY MARKER – NO XTERRA PORTUGAL É OBRIGATÓRIA**, a marcação corporal, com o número de frontal de todos os atletas, em ambos os braços de forma visível, bem como o de escalão etário. (Números em forma de tatuagem a fornecer pela organização)

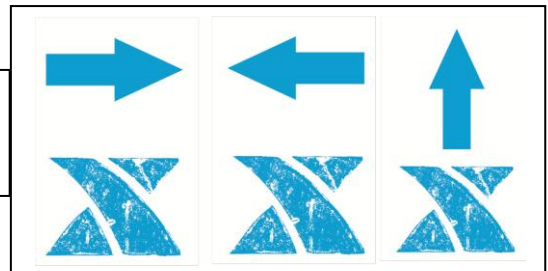
### Natação

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca do Xterra a fornecer pela organização, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.

### Ciclismo

- É permitido andar na roda.
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- **É obrigatório o uso de número frontal, a fornecer pela organização, colocado na frente da bicicleta.**
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, o percurso estará marcado com setas em **TODAS as interseções** dos trilhos a percorrer.
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.
- Não é obrigatório o uso do dorsal durante o percurso de ciclismo.
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

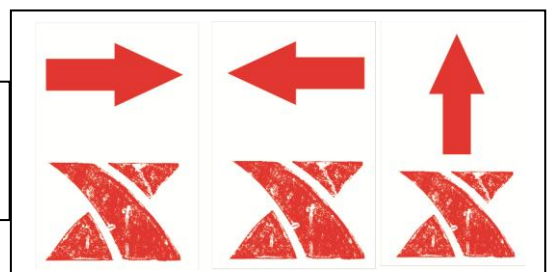
O percurso de Bicicleta estará marcado em todas as interseções com setas na cor azul, conforme modelo aqui exibido,



### Corrida

- É obrigatório o uso de Peitoral, a fornecer pela organização, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas, O percurso estará marcado com setas em **TODAS as interseções** dos trilhos a percorrer
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo estranho à organização.

O percurso de Corrida estará marcado em todas as interseções com setas na cor vermelha, conforme modelo aqui exibido,



## 7. ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos do **XTERRA PORTUGAL** no formato de Estafeta.
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação

## 8. CLASSIFICAÇÕES

### Taça de Portugal PORTerra

- Classificação Geral Absoluta Masc e Fem
- Classificação por Grupos de Idade
- Classificação por equipas (soma dos 3 melhores tempos)
- Classificação por estafeta

### Prova Aberta

- Classificação Geral Absoluta Masc e Fem
- Classificação por escalões e género
- Classificação por equipas (soma dos 3 melhores tempos)

### Prova Jovem

- Classificação por escalões e género
- Classificação por equipas

## 9. PROTESTOS

- Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos;
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 min. após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios;
- Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 €, ao Árbitro Chefe de Equipa ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora da recepção;
- A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

## 10. PRÉMIOS

- Serão atribuídos prémios pecuniários aos atletas inscritos no escalão pro de acordo com a tabela em anexo;
- Oferta de brindes dos patrocinadores;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;

## 11. INSCRIÇÕES

### Duatio Jovem

#### Inscrição gratuita

**Seguro e aluguer de Chip para atletas não federados:** 5€

**Prazo de inscrição:** até às 24h00 de segunda-feira, dia 11 de Maio

#### Forma de inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/gestao/pub/login.php>

#### Outras formas de inscrição:

- E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova

#### Inscrição no dia da prova:

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de 5€.

#### Aluguer de Chips:

- Os atletas que não tenham chip próprio terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, contra entrega do respectivo chip no secretariado

### Prova Aberta

#### Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 11 de Maio.

#### Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 13 de Maio.

#### Inscrição no dia da prova:

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de 5€, que acresce ao valor da inscrição

#### Forma de inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/gestao/pub/login.php>
- Via internet, em <http://www.xterra-portugal.com>

#### Outras formas de inscrição:

- E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova

#### Formas de pagamento recomendada:

- Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP na internet

#### Outras formas de pagamento:

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB – 0035 0277 0001 2426 730 59)

**Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.
- O comprovativo poderá ser enviado via e-mail (competicoes@federacao-triatlo.pt) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

**Valores de inscrição:**

- Atletas Masculinos e Femininos licenciados na FTP - 10 €;
- Atletas Masculinos e femininos não licenciados na FTP - 15 € (inclui seguro de prova e aluguer de chip)

**Aluguer de Chips:**

- Os atletas que não tenham chip próprio terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, contra entrega do respectivo chip no secretariado

**Atenção:**

- Os pagamentos efectuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€
- **A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas**

**XTERRA PORTUGAL****Prazo de inscrição:**

- **Até às 24h00 de quinta-feira, dia 30 de Abril.**

**Prazo de Pagamento:**

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 6 de Maio.

**Inscrição no dia da prova:**

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de **15€**, que acresce ao valor da inscrição

**Forma de inscrição recomendada:**

**Os atletas licenciados na FTP deverão fazer a sua inscrição através do site [www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt) de forma a poderem beneficiar dos apoios que esta entidade garante.**

- Via internet, em

**<http://www.xterra-portugal.com>**

**Outras formas de inscrição:**

- E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova

**Forma de pagamento:**

- Transferência Bancária (NIB - 0010 0000 22217320002 76)

**Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.
- O comprovativo de pagamento poderá ser enviado via e-mail ([xterraportugal@gmail.com](mailto:xterraportugal@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

**Valores de inscrição:****Atletas Individuais:**

- Até 31 de Dezembro de 2014 - 100€
- Até 30 de Abril de 2015 - 125€

**Estafetas:**

- Até 31 de Dezembro de 2014 - 150€
- Até 30 de Abril de 2015 - 180€

**Estafetas para atletas licenciados na FTP:**

- Até 30 de Março de 2015 - 50€
- Até 30 de Abril de 2015 - 60€

**Inscrições individuais para atletas licenciados na FTP:**

- Até 15 de Abril de 2015 - 30 €;
- Até 30 de Abril de 2015 - 40 €;

**12. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos à Regulamentação da F.T.P. serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

**13. OUTRAS INDICAÇÕES**

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;
- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo, tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;
- No final da prova, os atletas poderão tomar banho nos balneários do Parque de Campismo da Golegã.
- **O percurso de bicicleta estará marcado na semana que antecede a prova, alertamos para o facto de uma parte da prova ser realizada nos terrenos da Reserva Natural do Paúl do Boquilobo, que é de acesso interdito.**

## **SLOTS PARA MAUÍ**

**Será atribuído um Slot a todos os vencedores de cada grupo de idade para o Xterra WorldChampionShip a realizar em Mauí no Hawaii, no dia 1 de Novembro de 2015.** Os Slots serão entregues na festa de entrega de prémios a realizar às 21h00 de Sábado dia 16, será obrigatória a presença e aceitação dos mesmos, em caso de recusa, ou de o atleta já estar apurado o Slot será atribuído àquele que lhe suceder na classificação e assim sucessivamente!

## **PRÉMIOS**

### **Lista de Troféus e medalhas**

#### **Prova Aberta**

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª	1ª

#### **Xterra Kids – Campeonato Nacional Jovem**

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Benjamins	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Iniciados	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª – 2ª – 3ª – 4ª – 5ª	

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Pro/Elites	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
15-19	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
20-24	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
25-29	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
30-34	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
35-39	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
40-44	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
45-49	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
50-54	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
55-59	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
60-64	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
65-69	1º, 2º e 3º	
70 +	1º, 2º e 3º	

## **PRÉMIOS MONETÁRIOS**

<b>Lugar</b>	<b>Elite/Homens</b>	<b>Elite/Senhoras</b>
<b>1º</b>	<b>1550 €</b>	<b>1550 €</b>
<b>2º</b>	<b>1150 €</b>	<b>1150 €</b>
<b>3º</b>	<b>800 €</b>	<b>800 €</b>
<b>4º</b>	<b>600 €</b>	<b>600 €</b>
<b>5º</b>	<b>400 €</b>	<b>400 €</b>
<b>6º</b>	<b>300 €</b>	<b>300 €</b>
<b>7º</b>	<b>200 €</b>	<b>200 €</b>