



CASCAIS



CASCAIS LONG DISTANCE TRIATHLON 27 DE SETEMBRO DE 2015

PROVA ABERTA CASCAIS WORLD – 07:45
CASCAIS LONG DISTANCE TRIATHLON / CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES – 08:00
PROVA ABERTA ADECCO SUPER– SPRINT 14:30

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Cascais Long Distance Triathlon é uma organização da Câmara Municipal de Cascais e da 3 Iron Sports, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

É constituído pela 3ª prova do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo, na distância média, integrado no Cascais Long Distance Triathlon e por duas provas abertas, sendo uma na distância Standard e outra na distância Super-Sprint.

2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas terão lugar no dia 27 de Setembro, com partidas na Praia da Conceição e chegadas na Praça 5 de Outubro
N 38° 41'49 / W 9° 25'14

Horários:

Quinta-feira:

12:00 às 18:00 – Secretariado junto à meta

Sexta-feira:

9:00 às 20:00 – Secretariado junto à meta

Sábado:

9:00 às 15:00 – Secretariado junto à meta

14:30 – Briefing no auditório do Centro Cultural de Cascais (briefing em Português começa às 16h00)

14.30 às 21.00 – Check-in (colocação de material no PT e recolha dos chips)

18:00 – Boost Pasta Party no Hotel Vila Galé Cascais – custo de 15€

Domingo:

4:30 às 7:10 – Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição (Prova Longa e Standard)

07:20 – Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição

07:20 – Aquecimento na Praia da Conceição

07:40 – Alinhamento dos atletas

07:45 – Partida da Prova Cascais World

08:00 – Partida da Prova Cascais Long Distance Triathlon

11:45 – Hora limite para iniciar a última volta do percurso de ciclismo (depois desta hora todos os atletas serão parados na zona de retorno, não podendo continuar no percurso dada a necessidade de abrir a circulação automóvel)

12:00 – Hora limite para os atletas da Prova Cascais World levantarem o seu material do PT

13:00 às 14:10 – Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição (Prova Adecco Super-Sprint)

14:15 – Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição

14:30 – Partida da Prova Adecco Super-Sprint

15:30 – Final das provas e Entrega de prémios

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, 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.

17:00 – Entrega de prémios na Tribe Shop Café na Marina de Cascais e Festa de encerramento

3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

Prova Aberta Adecco Super-Sprint

Escalões	Distâncias e nº de voltas
Juvenis (nascidos entre 2000 e 2001)	Natação - 300 m (1 volta)
Cadetes (nascidos entre 1998 e 1999)	
Juniores (nascidos entre 1996 e 1997)	
Sub 23 (nascidos entre 1992 e 1995)	Ciclismo - 8000 m (2 voltas)
Seniores (nascidos entre 1976 e 1991)	
Veteranos I (nascidos entre 1972 e 1975)	
Veteranos II (nascidos entre 1966 e 1970)	
Veteranos III (nascidos entre 1961 e 1965)	Corrida - 2000m (1 volta)
Veteranos IV (nascidos entre 1956 e 1960)	
Veteranos V (nascidos em 1955 e anos anteriores)	

Prova Aberta Cascais World

Escalões	Distâncias e nº de voltas
Juniores (nascidos entre 1996 e 1997)	Natação - 1100 m (1 volta)
Sub 23 (nascidos entre 1992 e 1995)	
Seniores (nascidos entre 1976 e 1991)	
Veteranos I (nascidos entre 1972 e 1975)	Ciclismo - 46000 m (2 voltas)
Veteranos II (nascidos entre 1966 e 1970)	
Veteranos III (nascidos entre 1961 e 1965)	
Veteranos IV (nascidos entre 1956 e 1960)	
Veteranos V (nascidos em 1955 e anos anteriores)	Corrida - 10500m (2 voltas)

Cascais Long Distance Triathlon / CN Clubes

Escalões	Distâncias e nº de voltas
Sub 23 (nascidos entre 1992 e 1995)	Natação - 1900 m (2 voltas)
Seniores (nascidos entre 1976 e 1991)	
Veteranos I (nascidos entre 1972 e 1975)	
Veteranos II (nascidos entre 1966 e 1970)	Ciclismo - 90000 m (4 voltas)
Veteranos III (nascidos entre 1961 e 1965)	
Veteranos IV (nascidos entre 1956 e 1960)	
Veteranos V (nascidos em 1955 e anos anteriores)	
	Corrida - 21100m (4 voltas)

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

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

Prova Aberta Adecco Super-Sprint

Natação: Partida e chegada na Praia dos Pescadores, com percurso de 1 volta de 300m.

Ciclismo: Percurso de 2 volta de aproximadamente 4km, com uma subida significativa e sem dificuldade técnica associada

Corrida: Percurso de 1 volta de 2 km percorridos junto ao mar, num percurso com algum desnível

Cascais Long Distance Triathlon / CN Clubes e Cascais World

Natação: Partida na Praia da Rainha e chegada na Praia dos Pescadores, sendo que a prova Cascais World faz apenas 1 volta enquanto a Long faz 2 voltas.

Ciclismo: Percurso de 2 voltas na Cascais World e de 4 voltas na Long realizado na estrada do Guincho e subida da Malveira. A dificuldade do percurso depende essencialmente das condições climatéricas já que é uma zona muito sujeita à ação do vento. O retorno será sensivelmente a meio da subida para a Malveira da Serra.

Corrida: Percurso de 2 voltas para a Cascais World e de 4 voltas na Long, cada uma com cerca de 5,25 km percorridos na zona ribeirinha de Cascais e Av da República, num percurso com alguma diferença altimétrica.

5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Ciclismo – no retorno de Cascais

Corrida – Junto ao PT, em ambas as direções

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.

Natação

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca da prova, 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

- Excepto na prova Adecco Super-Sprint, não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um rectângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - ponto 1 do artigo 37º do Regulamento Técnico;
- Excepto na prova Adecco Super-Sprint, é interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um rectângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- 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 dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

Corrida

- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.

Ver regulamentos em vigor em

http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=84

7. ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos de qualquer uma das provas, 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

Prova Aberta Adecco Super-Sprint

- Classificação Geral Absoluta Masc e Fem;
- Classificação por Equipas Mas e Fem (soma dos 3 melhores tempos)
- Classificação por estafetas
- Classificação por estafetas Everis Corporate Division

Prova Aberta Cascais World

- Classificação Geral Absoluta Masc e Fem;
- Classificação por estafetas
- Classificação por estafetas Everis Corporate Division

Cascais Long Distance Triathlon / CN Clubes

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

9. PROTESTOS

- Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos diretamente 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 devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

10. INSCRIÇÕES

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

Forma de inscrição recomendada para o Campeonato Nacional:

- 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

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 de pagamento 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.
- **A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€**

Cascais Long Distance Triathlon extra campeonato Nacional de Clubes

Forma de inscrição:

- Via internet, no sítio da prova, em www.cascaistriathlon.com

Valores de inscrição para atletas licenciados na FTP:

- Até 15 de Maio – 90€;
- Até 15 de Setembro – 100€;
- No dia 26 de Setembro – 200€

Valores de inscrição para atletas não licenciados na FTP:

- Até 15 de Maio – 115€;
- Até 31 de Julho – 120€;
- Até 10 de Setembro – 150€;
- No dia 26 de Setembro – 200€

Valores de inscrição para estafetas:

- Até 15 de Maio – 150€;
- Até 31 de Julho – 180€;
- Até 10 de Setembro – 210€;
- No dia 26 de Setembro – 300€

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**
- **A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€**

Prova Aberta Cascais World

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de quinta-feira, dia 10 de Setembro.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de sábado, dia 12 de Setembro.

Forma de inscrição obrigatória:

- Via internet, no sítio da prova, em www.cascaistriathlon.com

Valores de inscrição para atletas individuais:

- Até 15 de Maio – 40€;
- Até 31 de Julho – 45€;
- Até 10 de Setembro – 50€;
- No dia 26 de Setembro – 70€

Valores de inscrição para estafetas:

- Até 10 de Setembro – 90€;
- No dia 26 de Setembro – 150€

Valores de inscrição para estafetas Everis Corporate Division:

- Até 10 de Setembro – 90€;
- No dia 26 de Setembro – 150€

Atenção:

- **A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€**

Prova Aberta Adecco Super-Sprint

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de quinta-feira, dia 10 de Setembro.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de sábado, dia 12 de Setembro.

Forma de inscrição obrigatória:

- Via internet, no sítio da prova, em www.cascaistriathlon.com

Valores de inscrição para atletas individuais:

- Até 15 de Setembro – 15€;
- No dia 26 de Setembro – 25€

Valores de inscrição para estafetas:

- Até 15 de Setembro – 40€;
- No dia 26 de Setembro – 60€

Valores de inscrição para estafetas Everis Corporate Division:

- Até 15 de Setembro – 40€;
- No dia 26 de Setembro – 60€

Atenção:

- **A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€**

O organizador do evento poderá encerrar antecipadamente inscrições caso seja atingido o número limite de vagas.

11. CASOS OMISSOS

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

12. 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;

13. PRÉMIOS

- Lembrança de participação para todos os atletas;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;

PRÉMIOS

Lista de Prémios Monetários Cascais Long Distance Triathlon / CN Clubes

Campeonato Nacional de Clubes - Triatlo Longo		
Prémios Pecuniários Individuais		
	Masculinos	Femininos
1º	200,00 €	200,00 €
2º	155,00 €	155,00 €
3º	120,00 €	120,00 €
4º	95,00 €	95,00 €
5º	75,00 €	75,00 €
6º	60,00 €	
7º	50,00 €	
8º	40,00 €	
9º	33,00 €	
10º	28,00 €	
TOTAL	1.501,00 €	

Lista de Troféus e medalhas

Prova Aberta Adecco Super - Sprint

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª	1ª

Prova Everis Corporate Cascais Super-sprint

Estafetas	1ª, 2ª, 3ª
-----------	------------

Prova Aberta Cascais World

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª	1ª

Prova Everis Corporate Cascais World

Estafetas	1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª
-----------	--------------------

Campeonato Nacional de Clubes

Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
---------	-------------	-------------

Prova Cascais Long Distance Triathlon

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Sub-23	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Seniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos	1º, 2º e 3º Vet. I	1ª, 2ª e 3ª Vet. I
Veteranos	1º, 2º e 3º Vet. II	1ª, 2ª e 3ª Vet. II
	1º, 2º e 3º Vet. III	1ª, 2ª e 3ª Vet. III
	1º, 2º e 3º Vet. IV	
	1º, 2º e 3º Vet. V	