******

***I Triatlo Trilhos da Lagoa***

***Prova Aberta***

1. **Organização/Enquadramento**

O I Triatlo Trilhos da Lagoa é uma organização conjunta da Câmara Municipal da Lagoa, do CALAG, da Delegação Açores da Federação de Triatlo Portugal e do Clube Náutico da Lagoa.

Este evento é aberto à participação de todos os cidadãos do género masculino e feminino, interessados em experimentar a modalidade na sua vertente individual ou de estafetas (por equipas de dois ou três participantes).

Os escalões etários do evento subdividem-se em 3 categorias:

* Juvenil: dos 8 as 15 anos inclusive e feitos até 31 de Dezembro de 2016;
* Adultos: maiores de 15 anos;
* Estafetas/Equipas (mistas ou por escalão – masc. e fem.)

Existe a possibilidade de participarem atletas federados na F.T.P. visto que se trata de uma prova homologada pela Federação de Triatlo Portugal.

Este evento tem como objetivo incutir na comunidade o prazer pela atividade física, estilo de vida saudável, combatendo o sedentarismo e despertar o interesse pela modalidade com a realização de uma prova de natação, BTT e corrida.

1. **Local/ Horário/Programa**

**Local:** Porto da Caloura

**Data e horário: *Domingo, dia 11 de Setembro de 2016***

**08h30 às 09h30** - Secretariado – entrega dos dorsais e transporte do material de acordo com o circuito;

**09h00 às 09h45** - Concentração dos participantes e respetivo material, verificação técnica (todos os atletas devem apresentar-se devidamente equipados);

**10h00** - Inicio do evento categoria juvenil;

**10h30** – Inicio do evento categoria Adulto;

**a)** Início da prova de Natação (águas abertas) no Porto da Caloura;

**b)** Chegada ao Parque de Transição no Porto da Caloura, início da prova de BTT até á cidade da Lagoa (Porto dos Carneiros);

**c)** Chegada ao parque de transição do Porto dos Carneiros inicio prova de Atletismo terminando no Porto dos Carneiros.

**13h00h** - Hora limite para concluir a prova de triatlo;

**13h30** – Entrega de Prémios.

Será da responsabilidade dos participantes o transporte e levantamento do material necessário para a participação no evento, apresentando o dorsal.

1. **Escalões Etários/Distâncias**

O I Triatlo Trilhos da Lagoa é um evento aberto a toda a comunidade não havendo grandes restrições ao nível de faixas etárias.

As equipas de estafetas são constituídas por um número mínimo de 2 e máximo de 3 participantes.

De acordo com as características da equipa, cabe a cada uma delas organizar-se internamente informando o secretariado de qual o atleta que faz a natação, qual o que faz o BTT e qual o que faz a corrida.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Categorias** | **Idades** | **Distâncias** |
| **Juvenil** | **8 Anos aos 15 Anos** | **Natação – 100 m** **BTT – 4 Km****Corrida – 1000 m** |
| **Adultos** | **>= 16 Anos** | **Natação – 400 m** **BTT – 20 Km****Corrida – 5 Km** |
| **Equipas\Estafetas** | **>=16 Anos** | **Natação – 400 m** **BTT – 20 Km****Corrida – 5 Km** |

- Estas idades e distâncias aplicam-se para o género Masculino e Feminino.

- Podem participar equipas mistas, em que a classificação final será única, não havendo distinção de escalões.

1. **Descrições dos percursos/provas**
	1. **Natação:** No mar (Águas Abertas) numa só volta, será realizada no Porto da Caloura;
	2. **BTT:** Percurso em linha, início no Porto da Caloura terminando no Porto dos Carneiros, com nível técnico fácil e físico médio, percorrendo trilhos em asfalto (aberto ao trânsito), terra batida\cascalho e zonas habitacionais.
	3. **Corrida:** Percurso circular em 2 voltas, com início e meta final no porto dos Carneiros.
2. **Locais de Abastecimento**

**Atletismo:** Início e final da Prova.

1. **Regras/Responsabilidade Geral**
2. São adotadas regras no qual será da responsabilidade dos atletas conhecerem, respeitarem e cumprirem as instruções dos júris e responsáveis da prova, de forma a porém disfrutar de uma atividade de caracter social, lúdica e desportiva.
3. A Participação na Prova tem de estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
4. Os peitorais, dorsais e números nas bicicletas é da responsabilidade da entidade organizadora, a não ser seja avisado previamente no ato da inscrição qual o número do(s) participante(s).

**Natação**

1. Obrigatório o uso de touca e fato de banho.
2. É proibido utilizar qualquer meio de propulsão ou respiração artificial.
3. Todos os estilos de nado são permitidos.
4. É necessário haver respeito e desportivismo pelos outros participantes que estejam próximos, de forma a evitar quedas ou ferimentos.
5. Os participantes são responsáveis pelo cumprimento das distâncias previamente anunciadas.

 **BTT**

1. É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até colocar a bicicleta no suporte.
2. É obrigatório o uso do dorsal, bem visível nas costas;
3. Cada concorrente é responsável pelo conhecimento e cumprimento do percurso previamente anunciado.
4. Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações pelos agentes de segurança.
5. Durante a prova, cada participante é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para sua reparação, exceto pelo veículo de assistência da organização.
6. Não é permitido estar muito próximo dos restantes participantes mais de 20 segundos, de forma a evitar acidentes.

**Corrida**

1. É obrigatório o uso de dorsal na frente da cintura, bem visível;
2. Cada concorrente é responsável pelo conhecimento e cumprimento do percurso previamente anunciado.
3. É permitido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que esteja ou não a competir desde que informe previamente a organização preferencialmente na folha de inscrição.
4. Não é permitido acompanhar os atletas através de um veículo não autorizado pela organização.
5. **Estafetas**
6. Serão compostas por equipas de 2 ou 3 participantes masculinos, femininos ou misto.
7. Cada participante terá que informar no momento da inscrição qual o e\ou os segmentos que irá realizar.
8. Respeitar a zona e regras de transmissão (tocar no colega).
9. **Segurança/organização do evento**

- Caso a organização e os órgãos de segurança entenderem que as condições climáticas possam por em risco a segurança, integridade física e psicológica dos participantes, o evento poderá ser adiado (durante 1 hora no máximo e/ou dias), poderá surgir também a possibilidade de restruturação momentânea prevalecendo o bem-estar dos participantes de forma a desfrutem ao máximo através da sua participação.

1. **Meta**

Ao concluir o último segmento de Corrida final, o participante terá que se dirigir á Meta para que o júri de chegada registem e validem a ordem e tempo de chegada.

1. **Classificação/Prémios**

**Trofeu** - 1º; 2º e 3ª Lugar Geral juvenil, Feminino e Masculino

**Trofeu-** 1º; 2º e 3º Lugar Individual Geral adultos, Feminino e Masculino

**Trofeu -** 1º;2º e 3º Lugar Equipa Geral adultos, Feminino e Masculino

1. **Inscrições**

**Prazo:** Até 5ªfeira dia 8 de Setembro.

**Inscrições no dia da prova:** Até ao fecho do secretariado no dia do evento apenas se a organização assim o entender, tendo em conta as condições reunidas para o bom funcionamento e segurança do evento/participantes.

**Formas de inscrição:**

- Por email: *triatloazores@gmail.com*; *desporto@lagoa-acores.pt* enviando a ficha de inscrição devidamente preenchida;

- Presencial nas instalações do Aquafit – Lagoa;

**Validação da inscrição:** As inscrições apenas serão válidas, após assinatura e o correto preenchimento do formulário.

 **13. Casos omissos**

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

 **14. 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.

**Fim do Regulamento**