

## **NORMAS ESPECIFICAS PARA PROVAS DE TRIATLO E DUATLO EM CONTRARRELÓGIO**

1. A competição de contrarrelógio consiste na realização de um Triatlo/Duatlo em equipa ou individualmente, tendo os atletas de competir em autonomia em relação às restantes equipas ou atletas respetivamente.

### **CONTRARRELÓGIO POR EQUIPAS DO CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES**

2. Nas provas coletivas, as equipas são constituídas por 3 a 6 atletas do mesmo género e do mesmo clube, sendo que, para a classificação final, conta o tempo do 3º atleta da equipa a cruzar a linha de meta.

3. As equipas, independentemente dos escalões individuais dos seus atletas, concorrem para o nacional de clubes em absolutos.

4. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas em qualquer categoria e género.

5. Na disputa de cada um dos títulos (absolutos e escalões), cada clube apenas classifica a sua equipa mais rápida. As restantes equipas serão apresentadas numa classificação geral, que ordena todas as equipas por ordem de chegada.

6. Os prémios monetários são atribuídos às equipas de acordo com a sua classificação geral, independentemente do número de equipas que cada clube classifique, em cada género.

7. A pontuação para o Campeonato Nacional de Clubes é elaborada com base na classificação absoluta por género.

8. A composição da equipa será determinada pelo clube no ato de inscrição. A substituição de atletas, poderá ser efetuada no secretariado até ao encerramento do mesmo, no dia anterior ao evento. Uma vez encerrado o secretariado, no dia anterior à prova, a composição da equipa não poderá ser alterada, o que, a verificar-se, implica a desclassificação da mesma. Sempre que não se encontrar previsto o funcionamento do secretariado no dia anterior à prova, a informação sobre a data limite para apresentação da equipa definitiva que competirá na prova, constará do regulamento específico da mesma.

9. O mesmo atleta não pode ser inscrito em duas equipas, no mesmo dia de competição.

10. As distâncias de cada um dos campeonatos, a realizar pelas equipas são as seguintes:

Campeonato Nacional de Triatlo por Clubes de Contrarrelógio por equipas 0,75km / 20km / 5km

Campeonato Nacional de Duatlo por Clubes de Contrarrelógio por equipas 5 km / 20km / 2,5km

11. As equipas partem separadas entre si um minuto, sendo a ordem de partida definida segundo os seguintes critérios:

a) As equipas femininas partem primeiro e haverá um intervalo de 10 minutos entre a partida da última equipa feminina e a partida da 1ª equipa masculina;

b) As equipas principais de cada clube serão as últimas a partir. Entre estas partirá primeiro a última equipa classificada no Campeonato Nacional de Clubes da especialidade no ano anterior e em último lugar a equipa melhor classificada;

c) No caso de haver equipas não classificadas no Campeonato Nacional de Clubes da especialidade na época anterior, estas ordenar-se-ão segundo a classificação, atualizada à

data da prova, antes da equipa última classificada do respetivo CNClubes e pela mesma ordem das anteriores;

d) No caso de haver equipas não classificadas nas alíneas anteriores, a sua ordem de partida será definida por ordem alfabética, partindo primeiro a equipa começada por A e finalmente a equipa começada por Z;

e) As restantes equipas apresentadas por cada clube partirão segundo a ordem definida pelo clube no ato de inscrição (a equipa A será a principal e a última a partir, precedida pela equipa B e assim sucessivamente);

f) As restantes equipas respeitarão a mesma ordem que as equipas A.

12. Aplicam-se os regulamentos em vigor para as provas de triatlo, com as especificidades de ser uma prova de contrarelógio de equipas. Assim, no segmento de ciclismo é permitido o drafting entre os atletas da mesma equipa e não é permitido entre atletas de equipas diferentes. É permitido o uso de bicicletas de contrarelógio.

13. O tempo total de uma equipa é o tempo que decorre entre a partida da equipa e a passagem do terceiro atleta pela linha de Meta.

14. As equipas poderão apresentar-se à partida com 3 a 6 elementos, sendo que apenas os 3 melhores atletas serão contabilizados para o resultado final (os restantes podem desistir).

15. Cada equipa poderá alinhar à partida com o máximo de 2 atletas de países não comunitários sendo os restantes de países da União Europeia. Para a contabilização do tempo final apenas será considerado o primeiro atleta de nacionalidade não comunitária a cortar a linha de meta. Os outros 2 atletas a contar para a equipa terão, obrigatoriamente, de ser de nacionalidade de países comunitários.

### **CONTRARRELÓGIO INDIVIDUAL**

16. Nas provas individuais, as equipas são constituídas pelo número de atletas que cada clube entender, do mesmo género e do mesmo clube, sendo que, para a classificação final, conta a soma do tempo dos 3 melhores atletas do clube a cruzar a linha de meta.

17. Independentemente dos escalões individuais dos seus atletas, todos concorrem para o Campeonato Nacional de Clubes em Absolutos.

18. Os prémios monetários são atribuídos às equipas de acordo com a sua classificação geral em cada género.

19. A pontuação para o Campeonato Nacional de Clubes é elaborada com base na classificação absoluta por equipa e por género.

20. Haverá classificação individual absoluta e por grupos de Idade em ambos os géneros.

21. As distâncias de cada um dos campeonatos, a realizar pelos atletas são as seguintes:

Campeonato Nacional de Triatlo por Clubes de Contrarelógio individual 0,75km /  
20km / 5km

Campeonato Nacional de Duatlo por Clubes de Contrarelógio individual 5 km / 20km  
/ 2,5km

22. Os atletas partem separados entre si um minuto, sendo a ordem de partida definida segundo os seguintes critérios:

- a) As atletas do género feminino partem primeiro e haverá um intervalo de 10 minutos entre a partida da última atleta do género feminino e a partida do 1º atleta do género masculino;
- b) Os atletas partem pela ordem inversa do seu dorsal;
- c) Os dez melhores atletas de cada género no ranking da respetiva modalidade serão os últimos a partir dentro do seu género e na ordem inversa da sua posição no ranking.

23. Aplicam-se os regulamentos em vigor para as provas de triatlo e duatlo, com as especificidades de ser uma prova de contrarelógio individual. Assim, no segmento de ciclismo é proibido o drafting entre todos os atletas.

É permitido o uso de bicicletas de contrarelógio.

24. O tempo total de um clube é o somatório do tempo gasto pelos 3 melhores atletas classificados do clube.

25. Cada equipa poderá alinhar à partida com o número de atletas de nacionalidade extra comunitária que entender, sendo que, para a contabilização do tempo final apenas será considerado o primeiro atleta de nacionalidade não comunitária a cortar a linha de meta. Os outros 2 atletas a contar para a equipa terão, obrigatoriamente, de ser de nacionalidade de países comunitários.