

O



## III TRIATLO LONGO DE PORTO SANTO 27 DE MARÇO DE 2011

### CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO LONGO

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O "III Triatlo Longo do Porto Santo" é uma organização da Associação Regional de Triatlo da Madeira e da Federação de Triatlo de Portugal, em parceria com a Câmara Municipal do Porto Santo e Empresa Municipal Areal Dourado. Esta competição admite a participação individual ou de equipas de estafeta, sendo a 1ª Etapa do Campeonato Nacional de Triatlo Longo.

#### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

A prova terá lugar no dia 27 de Março, com partidas e chegadas junto ao cais do Porto Santo.

##### Horários:

##### Sábado:

15:00 às 16:00 – Reconhecimento do percurso de ciclismo

16:00 às 17:30 – Prova Jovem

17:00 às 19:00 – Mecânico (Centro de Congressos)

18:00 às 19:00 – Secretariado (Centro de Congressos)

19:00 às 20:00 – Briefing (Centro de Congressos)

##### Domingo:

7:45 às 8:40 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT)

**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

8:45 - Hora limite de permanência de atletas no PT e concentração junto da partida

9:00 – Partida da prova

12:45 – Previsão de chegada do vencedor

16:00 – Tempo limite de prova (7h00)

16:15 – Cerimónia de Entrega de Prémios

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, DISTÂNCIAS e TEMPO LIMITE

##### Triatlo (Campeonato Nacional de Triatlo Longo)

Sub 23 (nascidos entre 1988 e 1991)	Natação - 1900 m (2 voltas)
Seniores (nascidos entre 1972 e 1987)	
Veteranos I (nascidos entre 1967 e 1971)	
Veteranos II (nascidos entre 1962 e 1966)	Ciclismo – 90km (6 voltas)
Veteranos III (nascidos entre 1957 e 1961)	
Veteranos IV (nascidos entre 1952 e 1956)	2ª Corrida – 21km (4 voltas)
Veteranos V (nascidos em 1951 e anos anteriores)	

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

O **tempo limite** para finalização da prova é de **7h00** (o controlo de meta fecha às 16h00)

#### 4. ELEGIBILIDADE

Na prova individual e de estafetas apenas poderão participar atletas devidamente licenciados na época desportiva de 2011, na Federação de Triatlo de Portugal ou na respectiva Federação nacional da modalidade, no caso dos atletas estrangeiros. Para esse efeito, todos os atletas deverão fazer-se acompanhar do respectivo cartão de filiação, a apresentar no secretariado.

As estafetas poderão ser masculinas, femininas ou mistas, e englobar participantes de diferentes idades/escalões permitidos pelo regulamento.

#### 5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

**Natação (950m x 2 voltas):** O percurso do 1º segmento (natação), será efectuado em duas voltas de 950 metros. Cada volta será cumprida pelos atletas em rectângulo, contornando as bóias pela direita (i.e., deixando as bóias à esquerda). No final da primeira volta os atletas saem da água, realizam o retorno na areia, situado debaixo do cais do Porto Santo, voltando a entrar na água para a volta seguinte. No final da 2ª volta, os atletas dirigem-se para o Parque de Transição, pela rampa de acesso, situada junto à Praça do Barqueiro.

**Ciclismo (15km x 6 voltas):** Saída do Parque de Transição instalado junto ao cais do Porto Santo (Praça do Barqueiro), sobe a rua das palmeiras, e vira à direita onde faz o 1º retorno e segue para a estrada marginal. Na chegada ao cruzamento do Centro Comercial Zarco, continua em frente na estrada principal e mais à frente sobe à direita (junto à Escola Primária), em direcção à Capela (contorna a rotunda) onde realiza o 2º retorno. Inicia o percurso no sentido descendente até à marginal, onde vira à direita em direcção à Calheta, na ponta oeste da ilha, onde realiza o 3º retorno. No regresso, realizado sempre pela marginal, segue em frente e junto ao Centro Comercial Zarco volta à direita, dirigindo-se até junto da Praia (estacionamentos), onde realiza o 4º e ultimo retorno.

Regressa à estrada marginal, vira à direita e dirige-se até ao centro da Vila Baleira, junto ao cais do Porto Santo, onde termina a 1ª volta (15 Km), junto a 1º retorno, entrando na volta seguinte.

O percurso de ciclismo encontra-se em bom piso, com excepção dos primeiros 450 metros de cada volta, que requerem alguma precaução. O percurso é praticamente plano em toda a zona da marginal, tendo apenas a subida para a Capela de São Pedro até à 2ª rotunda (650 metros de extensão), e uma rampa inclinada (10%) mas curta no retorno na Calheta

O trânsito estará encerrado em todo o percurso, mas solicita-se a maior atenção dos atletas para a passagem nas zonas residenciais (ao longo de toda a marginal), onde poderão surgir situações pontuais de veículos a sair de propriedades privadas ou hotéis.

**Corrida (5250m x 4 voltas):** Saída do Parque de Transição, vira à direita e segue sempre pela marginal, em direcção ao porto de recreio do Porto Santo. Na aproximação ao Porto de Abrigo (Clube Naval do Porto Santo e "Restaurante Pato Bravo"), desce à direita, entrando no acesso ao Porto de Recreio, dirigindo-se ao longo do pontão até ao seu final, onde realiza o 1º retorno. Regressa pelo mesmo percurso, realizando o 2º retorno junto à entrada para o cais do Porto Santo, onde inicia a volta seguinte. Na última volta, os atletas dirigem-se para a meta, que estará instalada no final da rampa, junto à Igreja Matriz do Porto Santo.

#### 6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

**Ciclismo** – Início de cada volta (Água e Powerade)

**Corrida** – Início de cada volta e retorno (Água, Powerade, Coca-Cola, Fruta e gel)

**Meta** (Água, Powerade, Coca-Cola, Fruta e gel)

Os atletas poderão colocar o seu próprio abastecimento nos postos de abastecimento, que abrirão às 8h00.

Apesar dos postos de abastecimento existentes ao longo do percurso, aconselha-se aos atletas que transportem abastecimento próprio, sobretudo no segmento de ciclismo, onde terão abastecimento fornecido pela organização apenas em cada 15 Km.

#### 7. 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.
- 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, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 23.

##### Ciclismo

- Na prova de CN de Triatlo Longo 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 - pontos 1, 2 e 3 do artigo 37º do Regulamento Técnico;
- 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](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 atletas licenciados na FTP ou em federação congénere, no caso de atletas estrangeiros, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da **PROVA DO CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO LONGO**, 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****Campeonato Nacional de Triatlo Longo**

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

**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;
- 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. PRÉMIOS**

- Serão atribuídos troféus e medalhas aos vencedores dos respectivos escalões;
- Oferta de brindes dos patrocinadores;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas.

**11. INSCRIÇÕES****Campeonato Nacional de Triatlo Longo****Valor e prazo de inscrição:**

- Prova Individual

Data de Inscrição	Valor
De 01 Fev. a 28 Fev. 2011	40,00€
De 01 Mar. a 21 Mar. 2011	55,00€

- Estafetas

Data de Inscrição	Valor
De 01 Fev. a 28 Fev. 2011	75,00€/(equipa 3 atletas)/50,00€ (equipa 2 atletas)
De 01 Mar. a 21 Mar. 2011	85,00€ (equipa 3 atletas)/60,00€ (equipa 2 atletas)

**Prazo de Pagamento:**

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 28 de Fevereiro ou 21 de Março, conforme data de inscrição.

**Forma de inscrição recomendada:**

- Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.com/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:**

- Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP na internet
- Através de transferência bancária, dentro das datas-limite acima descritas e de acordo com o valor estipulado, para o **NIB 0010 0000 4228 7700 0027 0** (BPI, em nome de **Associação Regional de Triatlo da Madeira**), com posterior envio de comprovativo (recibo do multibanco ou balcão da instituição bancária), para o e-mail [geral@triatlomadeira.com](mailto:geral@triatlomadeira.com), **com indicação obrigatória do nome do atleta a que se refere o depósito de pagamento da inscrição.**

**Atenção:**

- A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas

**A inscrição dá direito a:**

- Participação na prova;
- Acesso a toda a logística da prova, nomeadamente abastecimentos;
- Transportes e transferes disponibilizados pela organização no Porto Santo (mediante solicitação à organização);
- Acesso aos preços promocionais de alojamento e ferry-boat a partir do Funchal (Comunicado da organização - ARTM);
- T-shirt de finisher, para todos os atletas que concluíam a prova individual, dentro do tempo limite;
- Acesso à lista de troféus (classificação por escalões).

**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 Estádio de Honra.

**14. CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO****Associação Regional de Triatlo da Madeira**

Edifício Atlântico Shopping, 1º Andar, Loja N.º 11

Estrada Dom Manuel I, N.º53

9200 – 127 Machico

Apartado 191 EC – Machico

**Telefone:** 291 098062

**Fax:** 291 098204

**Telemóveis:** 91 1162088 / 91 1162089

**E-mails:** geral@triatlomadeira.com  
secretaria@triatlomadeira.com  
competições@triatlomadeira.com

**PRÉMIOS****Lista de Troféus e medalhas****TROFÉUS****Campeonato Nacional de Triatlo**

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
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
	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	
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
Equipa de estafetas	1ª	