



## TRIATLO DA FIGUEIRA DA FOZ 1 de Outubro de 2016

### CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES – CONTRA-RELÓGIO DE EQUIPAS PROVA REGIONAL JOVEM

## REGULAMENTO

### 1- ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Triatlo da Figueira da Foz é uma organização da Câmara Municipal da Figueira da Foz e da Federação de Triatlo de Portugal. Esta competição compreende 2 competições, um contra-relógio de equipas na distância Sprint, pontuável para o CN Clubes, e uma Prova Regional Jovem, ambas na variante de triatlo.

### 2- LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas terão lugar na Figueira da Foz, com partidas e chegadas junto ao Forte.

**N 40° 08'49" W 8° 51'53"**

#### Sábado:

**08:00 às 09:10 – Secretariado para a prova do Campeonato Nacional de Clubes**

**08:10 às 09:15 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT) para atletas da prova do Campeonato Nacional de Clubes.**

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

**09:30 – Início da prova do Campeonato Nacional de Clubes. Esta hora fica sujeita a alteração mediante o número de equipas inscritas.**

**13:00 – Entrega de prémios da prova do Campeonato Nacional de Clubes. Esta hora fica sujeita a alteração mediante o número de equipas inscritas e a hora de partida.**

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu material desportivo do Parque de Transição exibindo o seu dorsal após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo da última prova.

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

**14:30 às 15:40 – Secretariado para a Prova Regional Jovem**

**14:10 às 15:45 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT) para atletas da Prova Regional Jovem.**

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

**16:00 – Início da prova Regional Jovem**

**18:00 – Entrega de prémios da Prova Regional Jovem**

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu material desportivo do Parque de Transição exibindo o seu dorsal após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo da última prova.

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 (Campeonato Nacional de Clubes – Contra-relógio)

|   |                                  |                                       |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Cadetes</b> (nascidos entre 1999 e 2000)           | <b>Natação - 750 m (1 volta)</b> |                                       |
| <b>Juniões</b> (nascidos entre 1997 e 1998)           |                                  |                                       |
| <b>Sub 23</b> (nascidos entre 1993 e 1996)            |                                  | <b>Ciclismo – 20 000 m (2 voltas)</b> |
| <b>Seniores</b> (nascidos entre 1977 e 1992)          |                                  |                                       |
| <b>Veteranos</b> (nascidos em 1976 e anos anteriores) |                                  | <b>Corrida – 5 000 m (2 volta)</b>    |

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

#### ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS da Natação/Ciclismo/Corrida

#### Triatlo (Prova Regional Jovem)

|   |   |
|---|---|
| <b>Benjamins</b> (nascidos em 2007/2008)    | 50 m / 1000 m / 400 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)    |
| <b>Infantis</b> (nascidos em 2005/2006)     | 100 m / 2000 m / 800 m (1 volta / 1 volta/ 1 volta)   |
| <b>Iniciados</b> (nascidos em 2003/2004)    | 200 m / 4000 m / 1000 m (1 volta/ 1 volta/ 1 volta)   |
| <b>Juvenis</b> (nascidos entre 2001 e 2002) | 300 m / 8000 m / 2000 m (1 volta/ 2 voltas/ 2 voltas) |

#### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

##### **Natação**

Percurso na praia junto à Foz do Mondego. Partida da areia.

Atendendo às previsões meteorológicas e a medições feitas no local, prevê-se que a temperatura da água no dia da prova ronde os 18,5°C.

##### **Ciclismo**

Percurso plano, em asfalto de boa qualidade nas Avenidas junto às praias da Figueira da Foz.

##### **Corrida**

Percurso plano, realizado em calçada e numa ciclovia, ao longo do rio.

#### 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

**Corrida** – à saída da Transição

**Meta**

#### 6. REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas 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 respetivo 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 22º.
- É permitido efetuar o segmento de natação em tronco nu apenas na Prova Aberta para atletas não Federados.

##### **Ciclismo**

- Os atletas apenas podem "andar na roda" dos atletas da sua equipa.
- 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 respetivo 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.
- Não é permitido a utilização de bicicletas com travões de disco.

##### **Corrida**

- É obrigatório o uso de Peitoral, 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.
- 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/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

#### 8. CLASSIFICAÇÕES

##### **Campeonato Nacional de Clubes – Contra-relógio**

- Classificação Colectiva Absoluta Masc e Fem
- Classificação Colectiva Geral

##### **Prova Regional Jovem**

- Classificação Geral Absoluta Masc. e Fem

#### 9. PROTESTOS

- Podem ser efetuados 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 efetuados 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 receção;
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

#### 10. PRÉMIOS

- Troféus Individuais e coletivos de acordo com as tabelas em anexo;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;

## 11. INSCRIÇÕES

### **Campeonato Nacional de Clubes – Contra-relógio**

#### **Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 26 de Setembro

#### **Prazo de Pagamento:**

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 28 de Setembro

#### **Forma de inscrição:**

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

#### **Formas de pagamento recomendada:**

- 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 ([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome da equipa a que se refere.

#### **Valores de inscrição:**

- Equipas (Camp.Nac. Clubes) – 40€ por equipa (3 a 6 elementos)

#### **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:**

- Não são permitidas inscrições depois de dia 26 de Setembro
- **As inscrições terão de ser feitas através do preenchimento da ficha de inscrição respectiva**
- **A constituição das equipas não poderá ser alterada depois de dia 29 de Setembro. Depois desta data a composição da equipa não poderá ser alterada, o que, a verificar-se, implica a desclassificação da equipa.**

### **Prova Regional Jovem**

#### **Inscrição gratuita**

**Prazo de inscrição:** até às 24h00 de segunda-feira, dia 26 de Setembro

#### **Formas de inscrição:**

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

#### **Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.
- O comprovativo de pagamento poderá ser enviado via e-mail ([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)) ou via fax (214 418 487), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

## 14. JÚRI DE APELO

Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado.

## 15. CASOS OMISSOS

Os casos omissos à Regulamentação da FTP serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

## 16. 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 da Escola Cristina Torres. Os horários são das 10h30m às 13h30m e das 16h00m às 18h00m. A morada é Agrupamento de Escolas Figueira Norte, Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Cristina Torres, Estrada de Mira 56. Coordenadas GPS: 40°9'22.18"N 8°50'39.01"W

**Prémios**

| <b>Campeonato Nacional de Clubes - Triatlo</b> |                   |           |
|--|-------------------|-----------|
| Prémios Pecuniários Clubes                     |                   |           |
|  | Masculinos        | Femininos |
| 1º   | 560,00 €          | 560,00 €  |
| 2º   | 440,00 €          | 440,00 €  |
| 3º   | 340,00 €          | 340,00 €  |
| 4º   | 260,00 €          | 260,00 €  |
| 5º   | 200,00 €          |           |
| 6º   | 160,00 €          |           |
| 7º   | 140,00 €          |           |
| 8º   | 120,00 €          |           |
| 9º   | 100,00 €          |           |
| 10º  | 80,00 €           |           |
| <b>TOTAL</b>                                   | <b>4.000,00 €</b> |           |

**Troféus****Campeonato Nacional de Clubes (Triatlo)**

| <b>ESCALÕES</b> | <b>MASCULINOS</b> | <b>FEMININOS</b> |
|-----------------|-------------------|------------------|
| Absolutos       | 1º, 2º e 3º       | 1ª, 2ª e 3ª      |
| Juniões         | 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       | 1ª, 2ª e 3ª      |

**Prémios****Prova Regional Jovem (Triatlo)**

| <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 e 5ª |                  |