



IV TRIATLO LONGO DE CAMINHA

26 DE JUNHO DE 2016

CAMPEONATO NACIONAL DE GRUPOS DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA - OLÍMPICA

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O IV Triatlo Longo de Caminha é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Caminha, da Associação de Triatlo de Caminha e da Federação de Triatlo de Portugal. A prova é pontuável para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo, contendo ainda uma Prova Aberta a todos os interessados, na distância Standard

2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas terão lugar em Caminha, com natação no rio Minho, ciclismo na Serra de Arga e corrida ao longo da costa, entre Caminha e Vila Praia de Âncora.

As coordenadas GPS do local são: **N 41° 52'45 W 8° 50'13**

Horários:

Sábado, 25 de Junho:

18h00 às 21h30: Secretariado

20h00: Briefing para a prova de Sábado, no Hotel Porta do Sol

Domingo, 26 de Junho:

BM: 02h45

PM: 08h05

BM: 15h05

PM: 20h25

08h00 às 09h20: Secretariado

08h10 às 09h20: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT)

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

09h30: Transporte do Parque de Transição para a linha de partida

10h05: Início da Prova Aberta

10h20: Início da prova do Campeonato Nacional

15h00: Hora limite para conclusão do segmento de ciclismo

17h20: Hora limite para conclusão da prova

No final da prova, 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.

17h30: Entrega de Prémios e Festa Final

3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS**Prova do Campeonato Nacional de Triatlo Longo**

Sub 23 (nascidos entre 1993 e 1996)	Natação: 1 900 m (em linha)
Seniores (nascidos entre 1977 e 1992)	
Veteranos I (nascidos entre 1972 e 1976)	
Veteranos II (nascidos entre 1967 e 1971)	Ciclismo: 87 000 m (2 voltas)
Veteranos III (nascidos entre 1962 e 1966)	
Veteranos IV (nascidos entre 1957 e 1961)	Corrida: 21 100m (1 volta)
Veteranos V (nascidos em 1956 e anos anteriores)	

Prova Aberta

Juniores (nascidos entre 1997 1998)	Natação: 1 500 m (em linha)
Sub 23 (nascidos entre 1993 e 1996)	
Seniores (nascidos entre 1977 e 1992)	
Veteranos I (nascidos entre 1972 e 1976)	Ciclismo: 48 000 m (1 volta)
Veteranos II (nascidos entre 1967 e 1971)	
Veteranos III (nascidos entre 1962 e 1966)	Corrida: 10 000m (1 volta)
Veteranos IV (nascidos entre 1957 e 1961)	
Veteranos V (nascidos em 1956 e anos anteriores)	

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

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**Prova do Campeonato Nacional de Triatlo Longo****Natação**

Percurso em linha, realizado no Rio Minho, sendo a natação a favor da corrente.

Ciclismo

Percurso de 2 voltas, realizado na Serra de Arga. Percurso com um enquadramento paisagístico fabuloso, realizado em estradas de montanha, algo sinuosas e com alguns desníveis significativas e descidas um pouco perigosas. O trânsito estará condicionado, podendo haver viaturas a sair de algumas propriedades. A prova aberta tem apenas 1 volta.

Corrida

Percurso de ida e volta, ao longo da costa. Essencialmente plano, em terreno misto de terra, asfalto e calçada.

Prova Aberta**Natação**

Percurso em linha, realizado no Rio Minho, sendo a natação a favor da corrente.

Ciclismo

Percurso de 1 volta, realizado na Serra de Arga. Percurso com um enquadramento paisagístico fabuloso, realizado em estradas de montanha, algo sinuosas e com alguns desníveis significativas e descidas um pouco perigosas. O trânsito estará condicionado, podendo haver viaturas a sair de algumas propriedades. A prova aberta tem apenas 1 volta.

Corrida

Percurso de ida e volta, ao longo da costa. Essencialmente plano, em terreno misto de terra, asfalto e calçada.

5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Ciclismo: de 20 em 20 km, aproximadamente

Corrida: de 5 em 5 km, aproximadamente

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, 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

- **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;
- 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/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

7. ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da **PROVA DO CAMPEONATO NACIONAL e PROVA ABERTA** 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 Clubes de Triatlo Longo**

- Classificação Geral Absoluta Masc e Fem
- Classificação por escalões e por género
- Classificação por estafetas

Prova Aberta

- Classificação Geral Absoluta Masc e Fem
- Classificação por escalões e por género
- Classificação por estafetas

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 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. PRÉMIOS

- Troféus Individuais e colectivos de acordo com as tabelas em anexo;
- Lembrança de participação para todos os atletas;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- Horário de entrega dos Prémios: 20 minutos após a chegada do 1º atleta

11. INSCRIÇÕES

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

Prazo de inscrição e Pagamento:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 20 de Junho.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 22 de Junho.

Inscrição no dia da prova:

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de 25€, que acresce ao valor da inscrição

Forma de inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

Outras formas de inscrição:

- E-mail, fax e carta

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 (IBAN –PT50 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) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

Valores de inscrição:

- Atletas Masculinos e Femininos licenciados na FTP - 70 €;
- Atletas Masculinos e Femininos não licenciados na FTP - 90 € (inclui seguro de prova e aluguer de chip);
- Equipas de estafeta (não licenciados) - 125€ por equipa (inclui seguro de prova e aluguer de chip)

Aluguer de Chips:

- Os atletas que não tenham chip próprio terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€ (os Não Federados já têm o valor incluído no preço de inscrição), 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:

Os pagamentos efectuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1 € por atleta

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

Prova Aberta

Prazo de inscrição e Pagamento:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 20 de Junho.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 22 de Junho.

Inscrição no dia da prova:

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de 15€, que acresce ao valor da inscrição

Forma de inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

Outras formas de inscrição:

- E-mail, fax e carta

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 (IBAN – PT50 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) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

Valores de inscrição:

- Atletas Masculinos e Femininos licenciados na FTP - 30 €;
- Atletas Masculinos e Femininos não licenciados na FTP - 40 € (inclui seguro de prova e aluguer de chip);
- Equipas de estafeta - 60 € (inclui seguro de prova e aluguer de chip)

Aluguer de Chips:

- Os atletas que não tenham chip próprio terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€ (os Não Federados já têm o valor incluído no preço de inscrição), sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, contra entrega do respetivo chip no secretariado

Atenção:

Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1 € por atleta

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

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 no Pavilhão do Sporting Clube Caminhense;
- A entrega de prémios terá lugar junto à meta, após a chegada do último atleta;

PRÉMIOS**Lista de prémios monetários Triatlo Longo**

Campeonato Nacional de Clubes – Triatlo Longo		
Prémios Pecuniários Clubes		
	Masculinos	Femininos
1º	280,00 €	280,00 €
2º	220,00 €	220,00 €
3º	170,00 €	170,00 €
4º	130,00 €	130,00 €
5º	100,00 €	100,00 €
6º	80,00 €	
7º	70,00 €	
8º	60,00 €	
9º	50,00 €	
10º	40,00 €	
TOTAL	2 100,00 €	

Lista de Troféus e Medalhas

Campeonato Nacional de Clubes

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
	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
Equipas de Estafeta	1ª	

Prova Aberta

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