



XTERRA PORTUGAL
21 e 22 de Maio de 2016
TAÇA DE PORTUGAL PORTERRA - TRIATLO
CAMPEONATO NACIONAL JOVEM - AQUATLO
PROVA ABERTA - AQUATLO

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Xterra Portugal é uma organização do Núcleo Sportinguista da Golegã e da Câmara Municipal da Golegã, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

É constituído por uma prova Standart pontuável para o Xterra Europe, de apuramento para o Xterra WorldChampionship e pontuável para a Taça de Portugal PORTerra, por uma prova de aquatlo denominada **Xterra Open** e destinada a todos os interessados, pelo Encontro Nacional do Triatlo Escolar, e por uma prova jovem de aquatlo denominada **Xterra Kids** a contar para o Campeonato Nacional Jovem.

2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas terão lugar na Golegã, com partida no jardim do Equuspólis na Golegã, sendo a natação efetuada na lagoa da Alverca (com as coordenadas N 39° 04' 10", W 8° 29' 37.90") e parque de transição e chegada nas zonas adjacentes à lagoa.

Horários:

Quinta Feira, 19 de Maio de 2016

15h00 às 19h00: Acreditação e Registo de Atletas

Sexta Feira, 20 de Maio de 2016

14h00 às 19h30: Acreditação e Registo de Atletas

19h00: Briefing Xterra Portugal – Auditório do Equuspólis

20h00: Pasta Party – Museu Rural

Os atletas inscritos que desejem participar na Pasta Party, devem obrigatoriamente manifestar esse desejo por email para xterraportugal@gmail.com até ao dia 18 de Maio – gratuito para atletas, 14€ para acompanhantes.

Sábado, 21 de Maio de 2016 Xterra PORTUGAL

10h00 às 13h30: Acreditação e registo de atletas

10h00 às 13h30: Body Marking

12h10 às 13h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição para atletas da prova Xterra PORTUGAL

14h00: **Início do Xterra PORTUGAL**

18h00: **Cerimónia de Pódio para Elites**

18h25: **CUT OFF BIKE – Hora limite para terminar o percurso de BTT**

21h00: **Xterra Award Party – Entrega de Prémios para Elites e Age Groups – Slots Maui**

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.

Domingo, 22 de Maio de 2016

8h00 às 10h20: Secretariado

9h10 às 10h10: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição para atletas da prova Xterra Kids - CN Jovem Aquatlo

10h30: **Início do Xterra Kids – Campeonato Nacional Jovem**

(Estimativa de horários de partida:

10h30: Benjamins

10h50: Infantis

11h15: Iniciados

11h55: Juvenis)

Após a o Xterra Kids dar-se-á o **Início do Xterra Open** (hora estimada para o início é 12h15)

13h30: Entrega de prémios

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.

3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

Triatlo (Xterra Portugal)

15-19 anos (nascidos entre 1997 e 2001)	Natação: 1 500 m (2 voltas) BTT: 33 000 m (percurso em linha) Corrida: 10 000 m (percurso em linha)
20-24 anos (nascidos entre 1992 e 1996)	
25-29 anos (nascidos entre 1987 e 1991)	
30-34 anos (nascidos entre 1982 e 1986)	
35-39 anos (nascidos entre 1977 e 1981)	
40-44 anos (nascidos entre 1972 e 1976)	
45-49 anos (nascidos entre 1967 e 1971)	
50-54 anos (nascidos entre 1962 e 1966)	
55-59 anos (nascidos entre 1957 e 1961)	
60-64 anos (nascidos entre 1952 e 1956)	
65-69 anos (nascidos entre 1947 e 1951)	
70 + anos (nascidos antes de 1947)	

Aquatlo (Xterra KIDS – Campeonato Nacional Jovem)

Escalão	Ano de Nascimento	Natação	Corrida
Benjamins	2007 - 2008 - 2009	50m	400m
Infantis	2005 - 2006	100m	800m
Iniciados	2003 - 2004	200m	1 000m
Juvenis	2001 - 2002	300m	2 000m

Aquatlo (Xterra OPEN - Prova Aberta)

Juvenis (nascidos entre 2001 e 2002)	Natação: 300 m (1 volta) Corrida: 2 000 m (1 volta)
Cadetes (nascidos entre 1999 e 2000)	
Juniores (nascidos entre 1997 e 1998)	
Sub 23 (nascidos entre 1993 e 1996)	
Seniores (nascidos entre 1977 e 1992)	
Veteranos I (nascidos entre 1972 e 1976)	
Veteranos II (nascidos entre 1967 e 1971)	
Veteranos III (nascidos entre 1962 e 1966)	
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

Triatlo XTERRA PORTUGAL

Natação: Percurso de ida e volta na lagoa da Alverca, sem corrente. Partida dentro de água, 2 voltas com passagem por terra .

Ciclismo: Percurso de BTT em linha, numa volta única, essencialmente em terra batida, nos terrenos de Leziria, Paúl do Boquilobo e Charneca. O terreno apresenta um desnível considerável. Apesar de não ter subidas muito extensas e com cerca de 8 Km de zonas planas, apresenta algumas zonas com bastantes seixos e a progressão acaba por ser um pouco

mais lenta, sendo que as descidas se tornam mais perigosas devido à quantidade de pedra solta (descidas perigosas assinaladas no local), algumas destas descidas têm duas opções de descida, devidamente assinaladas (**Hard Way – difícil e rápida, Chicken Way – mais fácil e lenta**)

Corrida: Percurso essencialmente em terra batida, areia e trilhos, totalmente plano, sendo os dois quilómetros finais dentro da Golegã com piso de calçada.

Aquatlo (Xterra Kids e Xterra Open)

Natação: Percurso de ida e volta na Lagoa da Alverca. Partida dentro de água.

Corrida: Percurso linear, realizado essencialmente em terra batida, e praticamente plano.

5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Ciclismo – Dois abastecimentos com água, gel e barras energéticas durante o percurso de ciclismo

Corrida – No Início do segmento e a meio do percurso da Taça de Portugal PORterra

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.
- **BODY MARKER – NO XTERRA PORTUGAL É OBRIGATÓRIA, a marcação corporal, com o número de frontal de todos os atletas, em ambos os braços de forma visível, bem como o de escalão etário. (Números em forma de tatuagem a fornecer pela organização)**

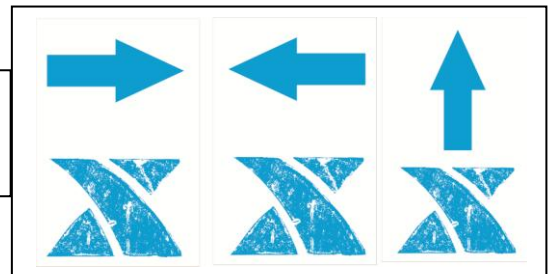
Natação

- 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 a touca do Xterra a fornecer pela organização, 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

- É permitido andar na roda.
- 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 número frontal, a fornecer pela organização, colocado na frente da bicicleta.**
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, o percurso estará marcado com setas em **TODAS as interseções** dos trilhos a percorrer.
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.
- Não é obrigatório o uso do dorsal durante o percurso de ciclismo.
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

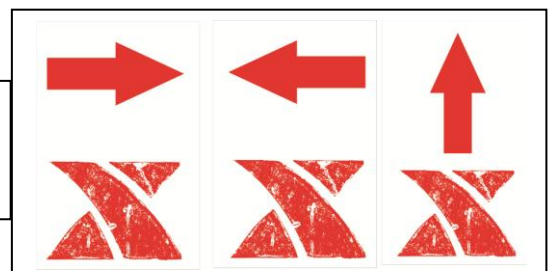
O percurso de Bicicleta estará marcado em todas as interseções com setas na cor azul, conforme modelo aqui exibido,



Corrida

- É obrigatório o uso de Peitoral, a fornecer pela organização, 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, O percurso estará marcado com setas em **TODAS as interseções** dos trilhos a percorrer
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo estranho à organização.

O percurso de Corrida estará marcado em todas as interseções com setas na cor vermelha, conforme modelo aqui exibido,



7. ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos do **XTERRA PORTUGAL** 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

Taça de Portugal PORTerra

- Classificação Geral Absoluta Masc e Fem
- Classificação por Grupos de Idade
- Classificação por equipas (soma dos 3 melhores tempos)
- Classificação por estafetas

Campeonato Nacional Jovem

- Classificação por escalões e género
- Classificação por equipas

Prova Aberta

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

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 sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

10. PRÉMIOS

- Serão atribuídos prémios pecuniários aos atletas inscritos no escalão pro de acordo com a tabela em anexo;
- Oferta de brindes dos patrocinadores;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;

11. INSCRIÇÕES

XTERRA PORTUGAL

Prazo de inscrição:

- **Até às 24h00 de sábado, dia 7 de Maio.**

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 11 de Maio

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 **20€**, que acresce ao valor da inscrição

Forma de inscrição recomendada:

Os atletas licenciados na FTP deverão fazer a sua inscrição através do:

site www.federacao-triatlo.pt

ou

mail inscricoes@fedracao-triatlo.pt

de forma a poderem beneficiar dos apoios que esta entidade garante

- Via internet, em <http://www.xterra-portugal.com>

Outras formas de inscrição:

- E-mail, fax e carta

Forma de pagamento:

- Transferência Bancária (IBAN: PT50 0010 0000 22217320002 76)

Validação da inscrição:

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma
- O comprovativo de pagamento poderá ser enviado via e-mail (xterraportugal@gmail.com), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere

Valores de inscrição:

Atletas Individuais:

- Até 31 de Dezembro de 2015: 100€
- Até 7 de Maio de 2016: 125€

Para atletas licenciados na FTP:

- Até 1 de Maio de 2016: 30 €
- Até 7 de Maio de 2016: 40 €

Estafetas:

- Até 7 de Maio de 2016: 180€

Estafetas para atletas licenciados na FTP:

- Até 1 de Maio de 2016: 50€
- Até 7 de Maio de 2016: 60€

Campeonato Nacional Jovem**Inscrição gratuita**

Seguro e aluguer de Chip (obrigatório para atletas não federados): 5€

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 16 de Maio

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 18 de Maio

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 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.

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 5€

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

Prova Aberta**Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 16 de Maio.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 18 de Maio.

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 10€, que acresce ao valor da inscrição

Forma de inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/gestao/pub/login.php>
- Via internet, em <http://www.xterra-portugal.com>

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 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 licenciados na FTP: 10 €;
- Atletas Femininos licenciados na FTP: 10 €;
- Atletas Masculinos não licenciados na FTP: 15 € (inclui seguro de prova e aluguer de chip);
- Atletas Femininos não licenciados na FTP: 15 € (inclui seguro de prova e aluguer de chip);

Atenção:

- Os pagamentos efectuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€
- **A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas**

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 Parque de Campismo da Golegã.
- O percurso de bicicleta estará marcado na semana que antecede a prova, alertamos para o facto de uma parte da prova ser realizada nos terrenos da Reserva Natural do Paúl do Boquilobo, que é de acesso interdito.

SLOTS PARA MAUÍ

Será atribuído um Slot a todos os vencedores de cada grupo de idade para o Xterra WorldChampionShip a realizar em Mauí no Hawaii, no dia 23 de Novembro de 2016. Os Slots serão entregues na festa de entrega de prémios a realizar às 21h00 de Sábado dia 16, será obrigatória a presença e aceitação dos mesmos, em caso de recusa, ou de o atleta já estar apurado o Slot será atribuído àquele que lhe suceder na classificação e assim sucessivamente!

PRÉMIOS

PRÉMIOS MONETÁRIOS

Lugar	Elite/Homens	Elite/Senhoras
1º	1550 €	1550 €
2º	1150 €	1150 €
3º	800 €	800 €
4º	600 €	600 €
5º	400 €	400 €
6º	300 €	300 €
7º	200 €	200 €

Lista de Troféus e Medalhas

Xterra PORTUGAL

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Pro/Elites	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
15-19	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
20-24	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
25-29	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
30-34	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
35-39	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
40-44	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
45-49	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
50-54	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
55-59	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
60-64	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
65-69	1º, 2º e 3º	
70 +	1º, 2º e 3º	

Xterra Kids – Campeonato Nacional Jovem

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
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 – 5ª	

Xterra Open - Prova Aberta

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