



## VIII TRIATLO VARZIM LAZER Sábado, 08 de Outubro de 2016

### CIRCUITO REGIONAL NORTE DE CLUBES EM TRIATLO CIRCUITO REGIONAL NORTE JOVEM – AQUATLO

#### REGULAMENTO

##### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O VIII Triatlo Varzim Lazer será disputado em estrada e é uma organização da Varzim Lazer E. M. e tem o apoio da Delegação Regional de Triatlo do Norte da Federação de Triatlo de Portugal.

O evento consta de um **Triatlo Super-Sprint** pontuável para o Circuito Regional Norte de Triatlo e um **Aquatlo Jovem** pontuável para o Circuito Regional Norte Jovem.

O VIII Triatlo Varzim Lazer é a 4ª e última etapa do Circuito Regional Norte em Triatlo, pelo que os prémios a atribuir aos **Vencedores do Circuito** serão entregues nesta prova.

Da mesma forma, também, é a última etapa do Circuito Regional Norte Jovem, pelo que os prémios a atribuir aos **Vencedores do Circuito** serão entregues nesta prova.

Todas as provas são abertas a todos os interessados.

##### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas terão lugar em Póvoa de Varzim, com as partidas nas Piscinas Municipais e Chegadas no Parque de Estacionamento contíguo.

As coordenadas GPS do local são: **N 39°55'15 W 8°38'37**.

###### Horários - Sábado:

###### **Circuito Regional Norte de Triatlo – Triatlo Super Sprint**

**08h30 às 09h30: Secretariado** (Instalado nas Piscinas Municipais);

**08h40 às 09h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT);**

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

**09h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;**

**10h00: Início do Triatlo Super-Sprint;**

###### **Circuito Regional Norte Jovem – Aquatlo Jovem**

**08h30 às 09h30: Secretariado** (Instalado nas Piscinas Municipais);

**08h40 às 09h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT);**

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

**09h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;**

**12h00: Início do Aquatlo Jovem.**

**13h00: Final das Provas e 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 efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

#### Circuito Regional Norte Jovem – Aquatlo Jovem

<b>Benjamins</b> (nascidos em 2007, 2008 e 2009) e <b>Infantis</b> (nascidos em 2005 e 2006)	<b>50 m / 600 m (1V / 1V)</b>
<b>Iniciados</b> (nascidos em 2003 e 2004) e <b>Juvenis</b> (nascidos em 2001 e 2002)	<b>150 m / 1.500 m (1V / 1V)</b>

#### Circuito Regional Norte de Triatlo – Triatlo Super-Sprint

<b>Juvenis</b> (nascidos entre 2001 e 2002)	<b>Natação – 300 m (1V)</b>  <b>Ciclismo – 10,7 Km (2V)</b>  <b>Corrida – 2 km (1V)</b>
<b>Cadetes</b> (nascidos entre 1999 e 2000)	
<b>Juniões</b> (nascidos entre 1997 e 1998)	
<b>Sub23</b> (nascidos entre 1993 e 1996)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1977 e 1992)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1972 e 1976)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1967 e 1971)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1962 e 1966)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1957 e 1961)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1956 e anos anteriores)	

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

### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

#### Circuito Regional Norte Jovem – Aquatlo Jovem

**Natação:** Piscina Municipal da Póvoa de Varzim;

**Corrida:** Percurso plano no passeio junto à praia, realizado em 1 volta.

#### Circuito Regional Norte de Triatlo - Triatlo Super-Sprint

**Natação:** Piscina Municipal da Póvoa de Varzim;

**Ciclismo:** Percurso plano e em asfalto, realizado em 2 voltas;

**Corrida:** Percurso plano no passeio junto à praia, realizado em 1 volta e com Chegada instalada junto à Área de Transição.

### 5. PARTIDAS POR VAGAS

Caso se justifique, a prova de natação será feita por vagas a definir mediante o número de atletas por escalão/género;

Os atletas deverão, antecipadamente, concentrar-se nas bancadas das Piscinas e estarem atentos à respectiva chamada.

### 6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

#### Circuito Regional Norte Jovem – Aquatlo Jovem

No final da Prova (sólidos e líquidos).

#### Circuito Regional Norte de Triatlo - Triatlo Super-Sprint

No início da Corrida;

No final da Prova (sólidos e líquidos).

### 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;
- 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 22°.

**Ciclismo:**

- É permitido andar na roda;
- Não é permitido o uso de bicicletas de estrada com travões de disco;
- 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/>

**8. ESTAFETAS**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes não licenciados na FTP, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

**9. CLASSIFICAÇÕES****Circuito Regional Norte Jovem – Aquatlo Jovem**

- Classificação por escalões / género;
- Classificação por equipas (**soma dos pontos de todos os atletas federados, femininos e masculinos, inscritos em representação de uma mesma Equipa**);

**Circuito Regional Norte de Triatlo - Triatlo Super-Sprint**

- Classificação Geral Absoluta Masculinos e Femininos;
- Classificação por escalões etários / género;
- Classificação por equipas (**Soma dos 3 melhores tempos**);
- Classificação por estafetas.

**10. 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.

**11. PRÉMIOS**

- Troféus individuais e coletivos de acordo com as tabelas em anexo;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- Lembrança de participação para todos os participantes;
- A entrega de prémios terá lugar junto à meta, após a chegada do último atleta.

**12. INSCRIÇÕES****Circuito Regional Norte Jovem – Aquatlo Jovem****Prazo de inscrição:**

Até às 24h00 de 3ªfeira, dia 4 de Outubro de 2016;

**Inscrição no dia da prova:**

Os atletas federados 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€;

Os atletas não federados 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€;

**Forma de Inscrição recomendada:**

Preenchendo devidamente a Ficha de Inscrição em:

[https://docs.google.com/forms/d/1FvLXCEcG\\_WALZsa\\_q575Q36-rRmDk4B-7N2iodf43Ik/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/forms/d/1FvLXCEcG_WALZsa_q575Q36-rRmDk4B-7N2iodf43Ik/edit?usp=drive_web)

**Prazo de Pagamento:**

Até às 24h00 de 4ªfeira, dia 5 de Outubro de 2016.

**Formas de pagamento recomendada:**

Transferência entre Bancos diferentes, através do NIB (PT50): 0018 0003 4107 7488 0206 6 (Francisco Santos);

Transferência dentro do mesmo Banco Santander Totta S.A., através da CONTA: 0003 4107 7488 020 (Francisco Santos).

**Validação da inscrição:**

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas;

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do Atleta ou do Clube/Associação quando vários Atletas e a prova a que se refere.

**Valores de inscrição:**

Atletas Masculinos e Femininos não licenciados na FTP – 5€ (inclui seguro de prova);

**Circuito Regional Norte de Triatlo - Triatlo Super-Sprint**

**Prazo de inscrição:**

Até às 24h00 de 3ªfeira, dia 4 de Outubro de 2016;

**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:**

Preenchendo devidamente a Ficha de Inscrição em:

[https://docs.google.com/forms/d/1bVpy6O9GG3Qwx-mR2d4ED50nnRz6EMD\\_T1HpWCviouU/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/forms/d/1bVpy6O9GG3Qwx-mR2d4ED50nnRz6EMD_T1HpWCviouU/edit?usp=drive_web)

**Prazo de Pagamento:**

Até às 24h00 de 4ªfeira, dia 5 de Outubro de 2016.

**Formas de pagamento recomendada:**

Transferência entre Bancos diferentes, através do NIB (PT50): 0018 0003 4107 7488 0206 6 (Francisco Santos);

Transferência dentro do mesmo Banco Santander Totta S.A., através da CONTA: 0003 4107 7488 020 (Francisco Santos).

**Validação da inscrição:**

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas;

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do Atleta ou do Clube/Associação quando vários Atletas e a prova a que se refere.

**Valores de inscrição:**

Atletas Masculinos e Femininos licenciados na FTP – 10€;

Atletas Masculinos e Femininos não licenciados na FTP – 12,5€ (inclui seguro de prova);

Equipas de estafeta (2 ou 3 elementos não licenciados) – 15€ (inclui seguro de prova);

### 13. CASOS OMISSOS

Os casos omissos à Regulamentação da F.T.P. serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

### 14. 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 os atletas poderão usar os balneários das Piscinas Municipais;
- Caso o participante seja menor de idade, deverá ser assinado um termo de responsabilidade pelo Encarregado de Educação do mesmo.

## PRÉMIOS

### Lista de Troféus e Medalhas

#### Circuito Regional Norte Jovem – Aquatlo Jovem

(A classificação por Equipas resulta da soma dos pontos de todos os atletas federados, femininos e masculinos, inscritos em representação de uma mesma Equipa)

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 e 3ª	

#### Circuito Regional Norte de Triatlo - Triatlo Super-Sprint

(A classificação por Equipas resulta da soma dos 3 melhores tempos de entre os atletas federados e não federados inscritos em representação de uma mesma Equipa, femininos e ou masculinos)

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes	1º, 2º e 3º	
Juniores		
Sub-23	1º, 2º e 3º	
Seniores		
Veteranos I	1º, 2º e 3º	
Veteranos II	1º, 2º e 3º	
Veteranos III	1º	
Veteranos IV	1º	
Veteranos V	1º	
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
Equipas de Estafetas	1ª, 2ª e 3ª	

#### **FINAL DO CIRCUITO REGIONAL NORTE JOVEM**

(Prémios disputados individualmente por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal e por Equipas licenciadas na Federação de Triatlo de Portugal)

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Iniciados	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	

#### **FINAL DO CIRCUITO REGIONAL NORTE EM TRIATLO**

(Prémios disputados individualmente por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal e por Equipas licenciadas na Federação de Triatlo de Portugal)

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes	1º	1ª
Juniores	1º	1ª
Sub-23	1º	1ª
Seniores	1º	1ª
Veteranos I	1º	1ª
Veteranos II	1º	1ª
Veteranos III	1º	1ª
Veteranos IV	1º	---
Veteranos V	1º	---
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

FIM DO REGULAMENTO