



## 3º TRIATLO DE ALTURA

Sábado, 18 de Março, e Domingo, 19 de Março, de 2016

**PROVA ABERTA**

**TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO**

**CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE ESTAFETAS MISTAS**

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O 3º Triatlo de Altura é uma organização da Câmara Municipal de Castro Marim e da Federação de Triatlo de Portugal. É composto por provas de estrada, pontuáveis para a Taça de Portugal de Triatlo e para o Campeonato Nacional de Estafetas Mistas, havendo também uma Prova Aberta.

### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas decorrerão em Altura, junto da praia

As coordenadas GPS do local são: **N 37º 10'18 / W 7º 29'53**

**Sábado, dia 18:**

**12h30 às 14h00: Secretariado**

**12h30 às 14h00: Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT)**

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

**14h15: Início da Prova Aberta**

**15h15: Início da prova de Taça de Portugal de Triatlo Feminino**

**15h40: CUT-OFF - os atletas femininos que, após completarem o segmento de natação, não entrem no PT até aos 25 minutos de prova não poderão concluir a competição**

**16h30: Início da prova de Taça de Portugal de Triatlo Masculino**

**16h30: CUT-OFF - os atletas femininos que, após completarem o segmento de ciclismo, não entrem no PT até aos 75 minutos de prova não poderão concluir a competição**

**16h55: CUT-OFF - os atletas masculinos que, após completarem o segmento de natação, não entrem no PT até aos 25 minutos de prova não poderão concluir a competição**

**17h45: CUT-OFF - os atletas masculinos que, após completarem o segmento de ciclismo, não entrem no PT até aos 75 minutos de prova não poderão concluir a competição**

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.**

**16h00 às 18h30: Secretariado para prova de domingo na zona de meta**

**18h30: Entrega de prémios**

**Domingo, dia 19:**

**08h00 às 09h45: Secretariado**

**08h00 às 09h45: Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT)**

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

**10h00: Início da prova de Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas Mistas**

No final da prova, após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do PT.

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

**12h30: Entrega de prémios**

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS Triatlo (Prova Aberta)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>Juvenis</b> (nascidos em 2002 e 2003)	<p><b>Natação: 300 m (1 volta)</b></p> <p><b>Ciclismo: 8 255 m (2 voltas)</b></p> <p><b>Corrida: 2 000 m (1 volta)</b></p>
<b>Cadetes</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	
<b>Juniores</b> (nascidos entre 1998 e 1999)	
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 19667)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	

### Triatlo (Taça de Portugal)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>Cadetes</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	<p><b>Natação: 750 m (1 volta)</b></p> <p><b>Ciclismo: 19 100 m (4 voltas)</b></p> <p><b>Corrida: 5 000 m (2 voltas)</b></p>
<b>Juniores</b> (nascidos entre 1998 e 1999)	
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 19667)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	

### Triatlo (Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas Mistas)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>Juvenis</b> (nascidos em 2002 e 2003)	<p><b>Natação: 300 m (1 volta)</b></p> <p><b>Ciclismo: 8 090 m (2 voltas)</b></p> <p><b>Corrida: 2 000 m (1 volta)</b></p>
<b>Cadetes</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	
<b>Juniores</b> (nascidos entre 1998 e 1999)	
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 19667)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	

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

### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

#### Prova Aberta

- **Natação:** Percurso de 1 volta, triangular, realizado no oceano, com partida da areia.
- **Ciclismo:** Percurso em asfalto, com 2 voltas, plano, com excelente asfalto e com 2 retornos de 180º
- **Corrida:** Percurso de 1 volta, plano, em terra batida e asfalto, com meta instalada junto à transição

#### Taça de Portugal de Triatlo

- **Natação:** Percurso de 1 volta, triangular, realizado no oceano, com partida da areia.
- **Ciclismo:** Percurso em asfalto, com 4 voltas, plano, com excelente asfalto e com 2 retornos de 180º
- **Corrida:** Percurso de 2 voltas, plano, em terra batida e asfalto, com meta instalada junto à transição

#### Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas Mistas

- **Natação:** Percurso de 1 volta, retangular, realizado paralelamente à praia, com partida da areia.
- **Ciclismo:** Percurso em asfalto, com 2 voltas, plano, com excelente asfalto e com 2 retornos de 180º
- **Corrida:** Percurso de 1 volta, plano, em terra batida e asfalto, com meta instalada junto à transição

**5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

**Prova Aberta:** no início da corrida e no final da prova

**Taça de Portugal de Triatlo:** no início de cada volta de corrida e no final da prova

**Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas Mistas:** no início da corrida e no final da prova

**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**

- 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 dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, previamente anunciado.
- 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 o 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:

<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

**7. ESTAFETAS (PROVA ABERTA) – EXCLUSIVA A ATLETAS NÃO LICENCIADOS NA FTP**

Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais distribuirão entre si o cumprimento dos 3 percursos, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova.

**8. ESTAFETAS (CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE ESTAFETAS MISTAS)**

Serão compostas por grupos de 4 participantes, com obrigatoriamente duas atletas femininas que partirão no primeiro e terceiro lugar da sua equipa, e dois atletas masculinos que partirão em segundo e quarto lugar da sua equipa. Todos os atletas cumprem a totalidade dos segmentos da prova antes de passarem o testemunho ao próximo colega de equipa. Os elementos de uma equipa terão de ser filiados na FTP e pertencer ao mesmo clube.

**9. CLASSIFICAÇÕES****Prova Aberta**

- Classificação Geral Absoluta por sexo
- Classificação por equipas
- Classificação por estafetas

**Taça de Portugal de Triatlo**

- Classificação Geral Absoluta, por escalões etários e sexo
- Classificação por equipas

**Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas Mistas**

- Classificação por equipas

**10. PROTESTOS**

- Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos 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 de recepção
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

**11. PRÉMIOS**

- Serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas em anexo
- Troféus individuais e colectivos de acordo com as tabelas em anexo
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas

**12. INSCRIÇÕES****Prova Aberta****Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 13 de Março.
- Pagamento até às 24h00 de quarta-feira, dia 15 de Março.

**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/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

**Outras formas de inscrição:**

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

**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 (INAN – 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](mailto: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 - 10€;
- Atletas Masculinos e Femininos não licenciados na FTP – 15€ (inclui seguro de prova e aluguer de Chips);
- Equipas de estafeta – 20€ por equipa (inclui seguro de prova e aluguer de Chips)

**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 respetivo chip no secretariado

**Atenção:**

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

**O pagamento por referência multibanco tem uma validade de 72horas****Taca de Portugal de Triatlo****Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 13 de Março.
- Pagamento até às 24h00 de quarta-feira, dia 15 de Março.

**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, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova

**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](mailto: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 - 15€;
- Atletas Masculinos e Femininos não licenciados na FTP – 20€ (inclui seguro de prova e aluguer de Chips);

**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 respetivo chip no secretariado

**Atenção:**

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

**O pagamento por referência multibanco tem uma validade de 72horas**

**Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas Mistas****Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 13 de Março.
- Pagamento até às 24h00 de quarta-feira, dia 15 de Março.

**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](mailto: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:**

- Equipas de atletas licenciados na FTP - 50€;

**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 respetivo chip no secretariado

**Atenção:**

- Não são permitidas inscrições depois de dia 13 de Março.
- **As inscrições terão de ser feitas através do preenchimento da ficha de inscrição respetiva.**
- **A constituição das equipas só poderá ser alterada até ao encerramento do secretariado, no dia 18 de Março.** Poderá ser alterada a ordem de partida de cada atleta e constituição das equipas com atletas já inscritos na prova. A colocação de novos atletas em equipas inscritas apenas será autorizada pela Direcção de Competições em casos excepcionais (tais como lesão ou semelhante).
- **Depois do fecho do secretariado no dia 18, a composição e ordem da equipa não poderão ser alteradas, o que, a verificar-se, implica a desclassificação da equipa**

**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 corredores, sendo desclassificado todo e qualquer atleta que 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 campo de futebol junto à transição

## PRÉMIOS

### Lista de Prémios Monetários

Taça de Portugal - Triatlo		
Prémios Pecuniários Individuais		
	Masculinos	Femininos
1º	200,00 €	200,00 €
2º	155,00 €	155,00 €
3º	120,00 €	120,00 €
4º	95,00 €	95,00 €
5º	75,00 €	75,00 €
6º	60,00 €	
7º	50,00 €	
8º	40,00 €	
9º	33,00 €	
10º	28,00 €	
<b>TOTAL</b>	<b>1.501,00 €</b>	

<b>Campeonato Nacional de Clubes - Estafetas</b>	
Prémios Pecuniários Clubes	
1º	300 €
2º	200 €
3º	150 €
4º	100 €
5º	100 €
6º	50 €
7º	50 €
8º	50 €
<b>TOTAL</b>	<b>1 000,00 €</b>

## TROFÉUS E MEDALHAS

### Prova Aberta

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª	1ª
Equipas de Estafeta	1ª	

### Taça de Portugal de Triatlo

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniores	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

### Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Equipas	1ª, 2ª, 3ª	