



## ASSOCIAÇÃO TRIATLO CAMINHA

### V TRIATLO LONGO DE CAMINHA

24 DE JUNHO DE 2017

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

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O V 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 Moledo.

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

##### Horários:

##### Sexta:

**19:00 às 21:30 – Secretariado**

**21:00 – Briefing para a prova de Sábado, no Hotel Porta do Sol**

##### Sábado:

**11:00 às 12:20 – Secretariado**

**11:10 às 12:20 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT)**

**12:30 – Hora limite de permanência de atletas no PT**

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

**12:40 – Transporte do Parque de Transição para a linha de partida**

**13:30 – Início da prova Longa**

**13:45 – Início da Prova Aberta**

**20:30 – Hora limite para conclusão da prova**

**21:00 – Entrega de Prémios e Festa Final**

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.

#### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

##### Prova do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	<b>Natação - 1900 m (em linha)</b>
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1974 e 1977)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	<b>Ciclismo - 82000 m (2 voltas)</b>
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	<b>Corrida - 21100m (2 voltas)</b>
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	

**Prova Aberta**

<b>Juniores</b> (nascidos entre 1998 e 1999)	<b>Natação - 1500 m (em linha)</b>
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1974 e 1977)	<b>Ciclismo - 48000 m (1 volta)</b>
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	<b>Corrida - 10800m (1 voltas)</b>
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	

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

#### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

##### 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 com 1 volta e CN Clubes com 2 voltas

#### 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

**Ciclismo** – de 20 em 20 km, aproximadamente

**Corrida** – de 3 em 3 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 DE CAMPEONATO NACIONAL** 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 equipas de estafeta

### Prova Aberta

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

## 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;

## 11. INSCRIÇÕES

### Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

#### Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 19 de Junho.

#### Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 21 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/gestao/pub/login.php>

#### 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 (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 ([competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@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 - 65 €;
- 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 72 horas**

### Prova Aberta

#### Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 19 de junho.

**Prazo de Pagamento:**

- Até às 24h00 de quarta-feira, dia 21 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/gestao/pub/login.php>

**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 (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 ([competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@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 (não licenciados) – 60€ 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 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

<b>Campeonato Nacional de Clubes - Triatlo Longo</b>		
Prémios Pecuniários - Clubes		
	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>	

### Lista de troféus e medalhas Prova Aberta

Escalões	Masculinos	Femininos
<b>Absoluto</b>	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Estafetas</b>	1ª	

### Prémios Campeonato Nacional de Clubes

Escalões	Masculinos	Femininos
<b>Absoluto</b>	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1992 e 1995)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1976 e 1991)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1972 e 1975)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1966 e 1970)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1961 e 1965)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1956 e 1960)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1955 e anos anteriores)	1º, 2º e 3º	
<b>Clubes</b>	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
<b>Estafetas</b>	1ª, 2ª e 3ª	