



My Lx Triathlon Experience
5 a 7 de outubro de 2018



REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

- O My Lx Triathlon Experience é uma organização da Federação de Triatlo de Portugal e da Câmara Municipal de Lisboa.
- É constituído pelo Campeonato Europeu de Triatlo em Estafetas Mistas por Equipas, Campeonato Nacional de Clubes por Estafetas, Prova Super Sprint e Prova Jovem de Aquatlo, que irão decorrer nos dias **5, 6 e 7 de outubro**, de acordo com o seguinte cronograma:

Data	Provas	Distância	Horário de Início
5 de outubro (sexta-feira)	Prova Jovem de Aquatlo	De acordo com RGC	15h30
6 de outubro (sábado)	Campeonato Europeu de Triatlo em Estafetas Mistas por Equipas	Super Sprint	13h00
7 de outubro (domingo)	My Lx Triathlon Experience (individual e estafeta)	Super Sprint	11h30
	Campeonato Nacional de Clubes por Estafetas	Super Sprint	14h00

- A realização do My Lx Triathlon Experience irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

SEXTA-FEIRA: 5 de outubro	
9h00 às 12h00	Secretariado
13h00 às 14h00	Familiarização com o percurso de natação
14h00 às 15.00	Familiarização com o percurso de ciclismo
15h30	Prova Jovem de Aquatlo
16h30	Conferência de imprensa
15.00 às 19.00	Secretariado
18.00	Briefing do Campeonato Europeu de Triatlo em Estafetas Mistas por Equipas

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

SÁBADO: 6 de outubro	
9h00 às 12h00	Secretariado
11h30 às 12h15	Abertura do Athletes Lounge
11h45 às 12h30	Abertura da Área de Transição
12h15 às 12h40	Aquecimento
13h00	Início do Campeonato Europeu de Triatlo em Estafetas Mistas por Equipas
14.30	Entrega de prémios
15h00 às 19.00	Secretariado

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

DOMINGO : 7 de outubro	
7h30 às 13h30	Secretariado
9h00 às 11h10	Check In Super Sprint - Verificação técnica e colocação do material no PT para ambos os géneros - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
11h30	Partidas sequencias da Prova Super Sprint (5 em 5 minutos) – partida do dorsal 1 ao 99
11h35	Partida do dorsal 100 ao 199
11h40	Partida do dorsal 200 ao 299
11h45	Partida do dorsal 300 ao 399
11h50	Partida do dorsal 400 ao 499
11h55	Partida do dorsal 500 ao 599
12h00	Partida do dorsal 600 ao 699
12h05	Partida do dorsal 700 ao 799
12h10	Partida do dorsal 800 ao 899
12h15	Partida do dorsal 900 ao 999
12h20	Partida do dorsal 1000 ao 1099
12h25	Partida do dorsal 1100 ao 1199
12h30	Partida do dorsal 1200 ao 1299
13h20	Final da prova
12h30 às 13h40	Check In CN Clubes - Verificação técnica e colocação do material no PT para ambos os géneros - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
14h00	Início do Campeonato Nacional de Clubes por Estafetas Femininas
14h07	Início do Campeonato Nacional de Clubes por Estafetas Masculinas
15h30	Entrega de prémios e Check-out

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. O My Lx Triathlon Experience irá decorrer em Lisboa, em Belém, entre o Museu do Combatente e a Fundação Champalimaud.

PROVA JOVEM DE AQUATLO		
ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
PARTIDA	Jardim da Fundação Champalimaud	38°41'36.0"N 9°13'08.5"W
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
CAMPEONATO EUROPEU DE TRIATLO DE ESTAFETAS MISTAS POR EQUIPAS		
ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W

PARTIDA	Jardim da Fundação Champalimaud	38°41'36.0"N 9°13'08.5"W
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
CAMPEONATO NACIONAL DE ESTAFETAS		
ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
PARTIDA	Jardim da Fundação Champalimaud	38°41'36.0"N 9°13'08.5"W
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W

PROVA SUPER SPRINT		
ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO	DocaPesca	38°41'34.4"N 9°13'24.4"W
PARTIDA	DocaPesca	38°41'34.4"N 9°13'24.4"W
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Monumento ao Combatente	38°41'34.0"N 9°13'04.0"W

*Haverá, ainda, wc's disponíveis junto ao Parque de Transição, meta e secretariado.









INSCRIÇÕES

5. A participação no My Lx Triathlon Experience é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Europeu de Triatlo por Equipas	Super Sprint	Elites e Juniores
Campeonato Nacional de Clubes por Estafetas	Super Sprint	Atletas nascidos até 2004
My Lx Triathlon Experience	Super Sprint	Atletas nascidos até 2004
Prova Jovem de Aquatlo		Atletas nascidos entre 2003 e 2011

6. As inscrições no Campeonato Nacional de Clubes e na Prova de Aquatlo devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 01 de outubro** (segunda-feira):
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
 Inscrições para o Triatlo Super Sprint em <https://worldsmarathons.com/marathon/my-lisbon-triathlon-experience>

7. Os valores de inscrição no My Lx Triatlon Experience são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	PREÇO DE INSCRIÇÃO					
		FEDERADOS		NÃO FEDERADOS			
				INDIVIDUAL*	ESTAFETA**		
Campeonato Nacional de Clubes Estafetas	Super Sprint	3x 	30 €				
My Lx Triathlon Experience	Super Sprint		15 €		15 €	  	30€
Prova Jovem de Aquatlo			0 €		10 €		

8. Registos fora do prazo de inscrição (01 de Outubro) serão aceites, mediante um pagamento adicional, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Campeonato Nacional de Clubes Estafetas	Não é permitido
My Lx Triathlon Experience	5€
Prova Jovem de Aquatlo	5€

9. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo** (01 de outubro) poderá ser liquidado **até às 23h59 do dia 03 de outubro (quarta-feira)**. Após esta data os registos de inscrição serão considerados como fora do prazo de inscrição e sujeitos ao pagamento adicional ao valor de inscrição conforme o ponto 8 do presente Regulamento.
10. Serão aceites inscrições no dia e local da prova, no Secretariado, de acordo com o ponto 8 do presente Regulamento.
11. As formas de pagamento das inscrições no Campeonato Nacional de Clubes e prova de Aquatlo são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 72 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal)
 - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0035 0277 0001 2426 730 59 – deverá enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt)
 - Numerário ou Cheque (endossado à Federação de Triatlo de Portugal), exclusivamente, para inscrições fora do prazo, no dia e local da prova, no Secretariado)
12. Para efeitos de participação no My Lx Triatlon Experience, só serão consideradas as inscrições pagas.
13. A inscrição no My Lx Triatlon Experience contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais
 - Lembrança do Município do Lisboa

14. Qualquer dificuldade de inscrição no My Lx Triathlon Experience deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

15. A participação nas provas do My Lx Triathlon Experience é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

PROVA JOVEM DE AQUATLO	
BENJAMINS (nascidos entre 2009 e 2011)	50m/400m (1 volta/1 volta)
INFANTIS (nascidos entre 2007 e 2008)	100m/850m (1 volta/1 volta)
INICIADOS (nascidos em 2005 e 2006)	150m/1300m (1 volta/1 volta)
JUVENIS (nascidos em 2003 e 2004)	200m/1750m (1 volta/1 voltas)
CAMPEONATO EUROPEU DE TRIATLO POR EQUIPAS	
ELITE	250m/7000m/1750m (1 volta/2 volta/1 volta)
JUNIORES	
PROVA SUPER SPRINT / CAMPEONATO NACIONAL DE ESTAFETAS	
JUVENIS (nascidos entre 2003 e 2004)	Natação 250m (1 volta) Ciclismo 7.000m (2 voltas) Corrida 1.750 (1 volta)
CADETES (nascidos entre 2001 e 2002)	
JUNIORES (nascidos entre 1999 e 2000)	
SENIORES (nascidos em 1979 e 1998)	
VETERANOS (nascidos em 1978 e anteriores)	

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

16. Os participantes do My Lx Triathlon Experience irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Europeu de Triatlo por Equipas / Campeonato Nacional de Clubes Estafetas	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso de 250m no Rio Tejo com partida fora de água
Ciclismo	Percurso de 1 volta de 7 km completamente plano com apenas uma curva de 180º
Corrida	Percurso de 1,7 km na zona ribeirinha, de ida e volta
My Lx Triathlon Experience	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso de 250m na Doca Pesca com partida dentro de água
Ciclismo	Percurso de 1 volta de 7 km completamente plano com apenas uma curva de 180º
Corrida	Percurso de 1,7 km na zona ribeirinha, de ida e volta
PROVA JOVEM DE AQUATLO	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso no Rio Tejo, com distâncias adaptadas
Corrida	Percurso na zona ribeirinha, de ida e volta, com distâncias adaptadas

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

17. O My Lx Triathlon Experience irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Europeu de Triatlo por Equipas	Super Sprint	Início da Corrida
		Zona de passagem de testemunho
		Zona de Recuperação
Campeonato Nacional de Clubes Estafetas e My Lx Triathlon Experience	Super Sprint	Início de cada volta da corrida
		Zona de passagem de testemunho
		Zona de Recuperação
Prova Jovem de Aquatlo		Zona de Recuperação

18. À exceção da Zona de Recuperação, que irá contemplar abastecimentos líquidos e sólidos (águas, fruta, outros), nos restantes locais apenas serão distribuídas garrafas de água aos atletas.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

19. São adotadas 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.
20. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
21. 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.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"> - 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 22º.
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> - É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta; - 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 respetivo 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; - 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.

Corrida	<ul style="list-style-type: none"> - 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/>

CLASSIFICAÇÕES

22. O My Lx Triathlon Experience irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Campeonato Europeu de Triatlo em Estafetas Mistas por Equipas	<ul style="list-style-type: none"> - classificação por escalão - classificação por clubes
Campeonato Nacional de Clubes Estafetas	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação por escalão e género
My Lx Triathlon Experience	<ul style="list-style-type: none"> - classificação por escalão e por género - classificação por clubes - classificação por estafetas
Prova Jovem de Aquatlo	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género e escalão - classificação por clubes por género

PROTESTOS

23. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o seguinte:
- Devem ser presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios
 - Os protestos são efetuados 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

JURI DE APELO

24. Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado.

PRÉMIOS

25. A cerimónia de entrega de prémios terá lugar no final da prova, após a chegada do último atleta.
26. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos** de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do My Lx Triathlon Experience.

Campeonato Europeu de Triatlo de Estafetas Mistas por Equipas

Elites	1º	2º	3º
Juniores	1º	2º	3º

Campeonato Nacional de Clubes Estafetas

	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juvenis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Seniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Veteranos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Prova Jovem de Aquatlo

	Masculinos			Femininos		
Benjamins	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Infantis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Iniciados	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juvenis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Equipas	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª					

27. Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas, equipas e clubes vencedores.
28. Serão atribuídos **prémios pecuniários** à prova de Campeonato Nacional de Clubes de acordo com a seguinte tabela:

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo		
Prémios Pecuniários Clubes		
Classificação Equipas	Masculinos	Femininos
1º	560,00 €	560,00 €
2º	440,00 €	440,00 €
3º	340,00 €	340,00 €
4º	260,00 €	260,00 €
5º	200,00 €	200,00 €
6º	160,00 €	
7º	140,00 €	
8º	120,00 €	
9º	100,00 €	
10º	80,00 €	
TOTAL	4.200,00 €	

29. Serão oferecidas **lembranças a todos os atletas** que concluírem o My Lx Triatlon Experience.

OUTRAS INFORMAÇÕES

30. 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.
31. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
32. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

CASOS OMISSOS

33. Os casos omissos à Regulamentação da Federação de Triatlo de Portugal serão resolvidos pelo Delegado Técnico.