



## X DUATLO DE ARRONCHES

Sábado, 24 de Fevereiro 2018



### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO

- O X Duatlo de Arronches é uma organização da Câmara Municipal de Arronches, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal e as associações locais.
- É constituído por duas provas de duatlo, com distâncias diferentes, que irão decorrer no dia **24 de Fevereiro, sábado**. Nomeadamente:

Prova	Distância Duatlo	Segmentos
Arronches Super-Sprint	Duatlo Super-Sprint	1ª Corrida: 2.500m Ciclismo: 8.000m 2ª Corrida: 1.225m
Campeonato Nacional de Clubes	Duatlo Sprint	1ª Corrida: 4.900m Ciclismo: 20.350m 2ª Corrida: 2.500m

- A realização do X Duatlo de Arronches irá decorrer de acordo com o seguinte programa horário:

SÁBADO : 24 de Fevereiro	
12h30 às 13h55	<b>Secretariado</b> (Bilheteiras do Estádio Municipal de Arronches)
12h40 às 13h55	<b>Check In</b> - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para ambas as provas - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
14h00	Hora limite de permanência de atletas no PT
14h15	<b>Início das provas</b> , de acordo com a seguinte ordem: <b>14h15 – Arronches Super-Sprint (Duatlo Super-Sprint)</b> <b>15h30 – Partida Masculina do Campeonato Nacional de Clubes (Duatlo Sprint)</b> <b>15h35 – Partida Feminina do Campeonato Nacional de Clubes (Duatlo Sprint)</b>
17h00	<b>Check Out</b> – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição - O tempo limite para efetuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova
17h30	<b>Entrega de Prémios</b>

- os horários poderão ser sujeitos a alterações



**LOCAIS**

4. O X Duatlo de Arronches irá decorrer entre o Estádio Municipal de Arronches “Francisco Palmeiro”, local central da prova, a Vila de Arronches e as localidades de Esperança e Nave Fria.

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Bilheteiras do Estádio Municipal de Arronches	39°07'33.7"N 7°16'35.5"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO*	Rua de Arronches (junto ao Estádio Municipal de Arronches)	39°07'32.8"N 7°16'42.6"W
PARTIDA	Rua de Arronches (junto ao PT e Estádio Municipal de Arronches)	39°07'30.8"N 7°16'43.1"W
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Arronches	39°07'31.7"N 7°16'33.8"W
BALNEÁRIOS	Balneários do Estádio Municipal de Arronches	39°07'31.6"N 7°16'34.7"W

\*Haverá, ainda, wc's disponíveis junto ao Parque de Transição.







**INSCRIÇÕES**

5. A participação no X Duatlo de Arronches é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Provas	Distância Duatlo	Admissão
Arroches Super-Sprint	Duatlo Super-Sprint	Prova aberta a todos os atletas (federados ou não federados), nascidos até 2004 inclusive
Campeonato Nacional de Clubes*	Duatlo Sprint	Prova exclusiva a clubes e atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos de idade constantes no ponto 15 do presente regulamento

\*a participação pressupõe a filiação prévia na Federação de Triatlo de Portugal

6. As inscrições no X Duatlo de Arronches devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 19 de fevereiro** (segunda-feira):  
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
7. Os valores de inscrição no X Duatlo de Arronches são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA DUATLO	PREÇO DE INSCRIÇÃO					
		FEDERADOS		NÃO FEDERADOS			
				INDIVIDUAL*		ESTAFETA**	
Arronches Super-Sprint	Duatlo Super-Sprint		10 €		15 €	  	20 €
Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo	Duatlo Sprint		15 €				

\*o valor de inscrição inclui o aluguer de dorsal e chip de prova e seguro de acidentes pessoais.

\*\*o valor de inscrição é respeitante ao conjunto de elementos da equipa de estafeta: 2 ou 3 elementos; se forem de 3 elementos, cada um efetua um dos 3 segmentos da prova (corrida-ciclismo-corrida); se forem 2 elementos, um dos elementos efetua 2 segmentos.

8. Registos fora do prazo de inscrição (19 de Fevereiro) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor de inscrição, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Arronches Super-Sprint	+10 €
Campeonato Nacional de Clubes	+15 €

9. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo** (19 de Fevereiro) poderá ser liquidado **até às 23h59 do dia 21 de Fevereiro (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 X Duatlo de Arronches 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](mailto: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 X Duatlo de Arronches, só serão consideradas as inscrições pagas.
13. A inscrição no X Duatlo de Arronches contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
  - Aluguer de Dorsal e Chip e de prova (a devolver no final da prova, após o *Check-Out*, no Secretariado – Atletas Não Federados)
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
  - Seguro de acidentes pessoais
  - Lembrança do Município de Arronches
14. Qualquer dificuldade de inscrição no X Duatlo de Arronches deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821

#### ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA – CAUÇÃO

15. Os atletas não federados aquando o levantamento do Kit de Atleta (Dorsal e Chip de prova) no secretariado da prova, deverão apresentar uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, após o *Check-Out*, mediante a devolução do respetivo dorsal e chip de prova, no Secretariado.
16. Os atletas federados que não tenham chip próprio no dia de prova terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€. Será ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, após o *Check-Out*, mediante a devolução do respetivo chip, no Secretariado.

**ESTAFETAS : Arronches Super-Sprint**

17. A participação no X Duatlo de Arronches na vertente estafetas é apenas exclusiva ao Arronches Super-Sprint (Duatlo Super-Sprint) e a atletas não federados, conforme ponto 7 do presente Regulamento.
18. Cada equipa deverá ser composta por 2 ou 3 elementos os quais se distribuirão para cumprir os 3 segmentos (corrida-ciclismo-corrída) da Prova Aberta, na sua totalidade, contando para a classificação aquele que concluir a prova.
19. Todos os atletas que participem na vertente estafetas devem respeitar a zona de transmissão de testemunhos, indicada pela equipa de arbitragem, sob pena de desqualificação.

**ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)**

20. A participação nas provas do X Duatlo de Arronches é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

<b>Arronches Super-Sprint : Duatlo Super Sprint</b>	
Atletas nascidos até 2004 inclusive	1ª Corrida 2.500m (1 volta) Ciclismo 8.000m (1 volta) 2ª Corrida 1.225m (1 volta)

<b>Campeonato Nacional de Clubes : Duatlo Sprint</b>	
<b>CADETES</b> (nascidos entre 2001 e 2002)	
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 1999 e 2000)	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1994 e 1998)	
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1989 e 1993)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1984 e 1988)	1ª Corrida 4.900m (2 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1979 e 1983)	
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1974 e 1978)	Ciclismo 20.350m (1 volta)
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1969 e 1973)	
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1964 e 1968)	2ª Corrida 2.500m (1 volta)
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1959 e 1963)	
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1954 e 1958)	
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1949 e 1953)	
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1944 e 1948)	
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1939 e 1943)	

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

21. Os participantes do X Duatlo de Arronches irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

<b>Arronches Super-Sprint : Duatlo Super Sprint</b>	
<b>Segmento</b>	<b>Descrição</b>
1ª Corrida	Partida junto ao Parque de Transição em direção à Vila de Arronches, seguida de um percurso circular de 1 volta única no centro da vila, em piso misto de asfalto e empedrado, com algum desnível.
Ciclismo	Percurso de ida e volta, de 1 volta apenas, em asfalto em boas condições (Rua de Arronches), sem desníveis consideráveis.
2ª Corrida	Percurso em sentido único (1 volta), em redor do Estádio Municipal de Arronches, em piso variável (terra batida, asfalto, calçada e sintético), terminando na pista de atletismo, no interior do estádio, onde se encontra instalada a meta.

<b>Campeonato Nacional de Clubes   Duatlo Sprint</b>	
<b>Segmento</b>	<b>Descrição</b>
1ª Corrida	Partida junto ao Parque de Transição em direção à Vila de Arronches, seguida de um percurso circular de 2 voltas no centro da vila, em piso misto de asfalto e empedrado, com algum desnível.
Ciclismo	Percurso em asfalto em boas condições, sem desníveis consideráveis, de 1 volta única, entre o Estádio Municipal de Arroches e as localidades de Esperança e Nave Fria.
2ª Corrida	Percurso em sentido único (1 volta), em piso variável (asfalto, terra batida, calçada e sintético), inicialmente em direção à estrada adjacente à Rua de Arronches, onde se encontra instalado um retorno. Posteriormente contorna o Parque de Transição e segue em redor do Estádio Municipal de Arronches, terminando na pista de atletismo, no interior do estádio, onde se encontra instalada a meta.

**TEMPO LIMITE DE PROVA : CUT-OFF**

22. Haverá tempo limite para cada uma das provas do X Duatlo de Arronches.
23. O tempo limite ou *cut-off* poderá ser total, para apenas completar a prova, ou parciais, para cada segmento da prova.
24. Decorrido o tempo limite, total ou parciais, o atleta será desclassificado e não poderá completar a prova em que está a participar.

<b>Prova</b>	<b>Tempo Limite : Cut Off</b>
Arronches Super-Sprint	65 minutos para completar a prova
Campeonato Nacional de Clubes	100 minutos para completar a prova

**LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

25. O X Duatlo de Arronches irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Arronches Super-Sprint	Duatlo Super-Sprint	Início da 2ª Corrida
		Zona de Recuperação
Campeonato Nacional de Clubes	Duatlo Sprint	Final da 1ª Volta – 1ª Corrida
		Início da 2ª Corrida
		Zona de Recuperação

26. 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**

27. 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.
28. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
29. 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
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo</li> <li>- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.</li> <li>- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.</li> <li>- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.</li> <li>- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.</li> <li>- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.</li> </ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.</li> <li>- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.</li> <li>- 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.</li> </ul>

Ver regulamentos em vigor em: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

**CLASSIFICAÇÕES**

30. O X Duatlo de Arroches irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Arronches Super-Sprint (Duatlo Super-Sprint)	- classificação absoluta por género - classificação equipas por género* - classificação estafetas
Campeonato Nacional de Clubes (Duatlo Sprint)	- classificação absoluta por género - classificação escalões e grupos de idade por género - classificação clubes por género*

\*o apuramento das classificações coletivas é efetuado com base no somatório de tempos dos 3 melhores atletas de cada clube (Campeonato Nacional de Clubes) ou equipa (Arronches Super-Sprint), para cada género.

**PROTESTOS**

31. 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**

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

**PRÉMIOS**

33. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos** de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do X Duatlo de Arroches.

**Arronches Super-Sprint : Duatlo Super-Sprint**

Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Equipas	Masculinos	Femininos
	1ª	1ª

Estafetas	1ª
-----------	----

## Campeonato Nacional de Clubes : Duatlo Sprint

Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Escalões/Grupos de Idade	Masculinos			Femininos		
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 20-24	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 25-29	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 45-49	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 55-59	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 60-64	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º			

Clubes	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

34. Serão, também, distinguidos os atletas residentes no Município de Arronches que participem no X Duatlo de Arronches.
35. Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas, equipas e clubes vencedores.
36. Serão atribuídos **prémios pecuniários** de acordo com as seguintes tabelas:

Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo		
Prémios Pecuniários Clubes		
Classificação Clubes	Masculinos	Femininos
1º	280,00 €	280,00 €
2º	220,00 €	220,00 €
3º	170,00 €	170,00 €
4º	130,00 €	130,00 €
5º	100,00 €	100,00 €
6º	80,00 €	
7º	70,00 €	
8º	60,00 €	
9º	50,00 €	
10º	40,00 €	
<b>TOTAL</b>	<b>2.100,00 €</b>	



**OUTRAS INFORMAÇÕES**

37. 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.
38. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
39. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
40. No final da prova, os atletas poderão tomar banho nos Balneários do Estádio Municipal de Arronches “Francisco Palmeiro”, entre as 15h00 e as 19h00.

**CASOS OMISSOS**

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