





VII TRIATLO LONGO DE CAMINHA

23 DE JUNHO DE 2019

CAMPEONATO IBÉRICO INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

- 1. O VII 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.
- É constituido por uma prova que é Campeonato Ibérico Individual de mMédia Distância, pontuável para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e uma Prova Aberta a todos os interessados, na distância Standard.

Data	Provas	Distância	Horário de Início	
23 de junho domingo	Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	Média Distância	07h30	
	Campeonato Ibérico Individual de Média Distância	1,9/90/21,1 Km	071130	
	Prova Aberta	Standard	07H40	







3. A realização do VII Triatlo de Caminha irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

	SÁBADO : 22 de junho de 2019			
15H00 às 20h00	Secretariado para ambas as provas			
16h00 às 18h00	Check In para ambas as provas, único para colocar as bicicletas no PT			
19h00	Briefing para ambas as provas			
20h00	Pasta Party no Restaurante Espelho D' Água (ver condições no final do regulamento)			
	DOMINGO : 23 de junho de 2019			
06h00 às 06h45	Check In colocação de material em falta e verificações de material, não será permitido o check in de bicicletas			
06h50	Hora limite de permanência de atletas no PT			
07h00	Transporte do Parque de Transição para a linha de partida			
07h30	Início da Prova do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo			
07h40	Início da Prova Aberta			
14h00	Hora limite para conclusão da prova			
14h30	Entrega de Prémios			
12h00	Check Out — Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição			

LOCAIS

4. O VII Triatlo Longo de Caminha irá decorrer em Caminha, com natação no rio Minho, Ciclismo na EN 10 em percurso de ida e volta e corrida ao longo da costa, entre Caminha e Moledo.

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Hotel Porta do sol - Caminha	N 41.86703°, W 8.84813°
BRIEFING	Hotel Porta do sol - Caminha	N 41.86703°, W 8.84813°
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Parque de estacionamento ferryboat	N 41° 52'45, W 8° 50'13
PARTIDA	Parque de estacionamento ferryboat	N 41° 52'45, W 8° 50'13
CHEGADA		
(Meta, Zona de Recuperação e	Praça Conselheiro Silva Torres	N 41.87595°, W 8.83841°
Entrega de Prémios)		
BALNEÁRIOS	Pavillhão Municipal de Caminha	N 41.87077°, W 8.83466°

^{`*}Haverá, ainda, wc's disponíveis junto ao Parque de Transição.

INSCRIÇÕES

5. A participação no VII Triatlo Longo de Caminha é aberta a todos os atletas, de acordo com os seguintes preceitos:

Provas	Distância	Admissão	
Campeonato Nacional de	Média Distância	Atletas nascidos até 2001	
Clubes de Triatlo Longo*	1,9km/90Km/21,1Km	Atletas flastidos até 2001	







Prova Aberta	1,5km/40km/10km	

6. As inscrições no VII Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 17 de junho (segunda-feira):

http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/

7. Os valores de inscrição no VII Triatlo Longo de Caminha são os constantes no quadro em baixo:

		PREÇO DE INSCRIÇÃO				
PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	FEDERADOS		NÃO FEDERADOS OU OUTRAS FEDERAÇÕES		
				INDIVIDUAL*	ESTAF	ETA**
Campeonato Nacional de			1 atleta 60€		<u>•</u>	
Clubes de Triatlo Longo e			Clubes 2 ou 3		P	
Campeonato Ibérico	1,9/90/21,1Km	Ť	atletas 55€	90€	į į	100€
Individual de Triatlo de		•	Clubes 4 ou +		M	
Média Distância			atletas 50€		I	
Prova Aberta	1,5/40/10Km	Ť	30€	40€	Ť Ť	60€

8. Registos fora do prazo de inscrição (17 de junho) serão aceites, mediante um pagamento adicional, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo	
Longo, Campeonato Ibérico Individual de	+25 €
Média Distância e Prova Aberta	

- 9. O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo (17 de junho) poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 19 de junho (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 VII Triatlo Longo de Caminha 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 <u>inscricoes@federacao-triatlo.pt</u>)
 - 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 VII Triatlo Longo de Caminha, só serão consideradas as inscrições pagas.
- 13. A inscrição no VII Triatlo Longo de Caminha contempla:
 - o Participação e classificação na prova inscrita
 - o Abastecimentos (sólidos e líquidos)







o Seguro de acidentes pessoais

Lembrança a todos os atletas

14. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triato de Portugal:

o E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt

o Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA - CAUÇÃO

15. 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.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

16. A participação nas provas do VII Triatlo Longo de Caminha é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional de Clubes o	de Triatlo Long	go: Distância
JUNIORES (nascidos em 2000 e 2001)		
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 1995 e 1999)		
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1990 e 1994)		
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1985 e 1989)	Natação	1.900 (percurso em linha)
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1980 e 1984)		
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1975 e 1979)	Ciclismo	90.000m (3 voltas)
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1970 e 1974)		
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1965 e 1969)	Corrida	21.100m (2 voltas)
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1960 e 1964)		
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1955 e 1959)		
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1950 e 1954)		
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos em 1945 e 1949)		
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos em 1940 e 1944)		

Prova Aberta			
	Natação	1.500 (percurso em linha)	
Absolutos (nascidos até 2001)	Ciclismo 1 volta grande)	44.000m (1 volta curta e	
	Corrida	10.900m (1 volta)	

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS







17. Os participantes do VII Triatlo Longo de Caminha irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Distância Standard			
Segmento	Descrição		
Natação	Percurso em linha, realizado no Rio Minho, sentido sul-norte, sendo a natação a favor da corrente		
Ciclismo	Percurso em asfalto em boas condições, com 3 voltas na prova do CN Clubes e 2		
	voltas (1 pequena e outra grande) na prova aberta maioritariamente plano		
Corrida	Percurso de ida e volta, ao longo da costa. Essencialmente plano, em terreno misto		
	de terra, asfalto e calçada. CN Clubes com 2 voltas e a Prova aberta com 1 volta		

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

18. O VII Triatlo Longo de Caminha irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campagnata Nacional de Clubes de Triatle		Ciclismo de 30 em 30km
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo		Corrida de 3 em 3 km
Longo		Zona de Recuperação

19. Os abastecimentos irão contemplar água, fruta, bebida isotónica, cola, barras energéticas e gel.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- 20. 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.
- 21. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- 22. 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	 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 espaço de 12 metros. 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; - 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 espaço de 35 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.
	- 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
Corrida	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/

ESTAFETAS

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

CLASSIFICAÇÕES

25. O VII Triatlo Longo de Caminha irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações				
	- classificação absoluta por género				
Campeonato Nacional de Clubes de	- classificação grupos de idade e género				
Triatlo Longo	- classificação por clubes por género (soma dos 3 melhores tempo				
	- classificação por equipas de estafetas				
Campeonato Ibérico Individual de	- classificação absoluta por género				
Média Distância	- classificação grupos de idade e género				
Prova Aberta	- classificação absoluta por género				
Prova Aberta	- classificação por equipas de estafetas				

PROTESTOS

- 26. 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, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
 - o A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente







JURI DE COMPETIÇÃO

27. Será constituído por três individualidades:

Presidente: Delegado Técnico da prova;

Vogal: Representante da FTP;

Vogal: Representante da Organização Local.

O Júri de Competição é responsável por receber, deliberar e decidir, sobre todos e quaisquer protestos devidamente apresentados. As resoluções desses protestos poderão levar a uma modificação dos Resultados Oficiais.

PRÉMIOS

28. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos** de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do VI Triatlo Longo de Caminha.

Campeonato Ibérico Individual de Média Distância

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

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

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

Clubes	Masculinos			Femininos			
Clubes	1º	2º	3º	1 <u>ª</u>	2ª	3ª	
Estafetas	1ª		2 <u>ª</u>		3 <u>a</u>		

Prova Aberta







Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3 <u>ª</u>
Estafetas			1	<u>a</u>		

- 29. Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas, equipas e clubes vencedores.
- 30. Serão atribuídos **prémios pecuniários** de acordo com as seguintes tabelas:

	Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo									
	Prémios Pecuniários Individuais									
	Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	200€	203 €	207€	214€	225€	242 €	271€	327€	450€	856€
2º	155€	158€	162€	169€	180 €	197€	226€	282 €	405 €	
3ō	120€	123€	127€	134 €	145 €	162€	191€	247 €		
4º	95 €	98€	102 €	109€	120€	137€	166 €			
5º	75 €	78€	82€	89 €	100 €	117€				
6º	60€	63 €	67 €	74 €	85 €					
7º	50€	53€	57€	64 €						
8ō	40 €	43 €	47 €							
9º	33 €	36€								
10º	28€									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos								
	5	4	3	2	1			
1º	200 €	218€	256 €	345 €	645 €			
2º	155 €	173€	211€	300 €				
3º	120€	138€	176€					







4º	95 €	113 €		
5º	75 €			

Total: 1 501 €

As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5% Femininos: 8%

31. A ATC irá oferecer uma lembrança a todos os atletas que concluírem o VII Triatlo Longo de Caminha

OUTRAS INFORMAÇÕES

- 32. 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.
- 33. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
- 34. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
- 35. Dormidas no pavilhão municipal gratuitas (basta trazer saco cama)
- 36. No final da prova, os atletas poderão tomar banho no Pavilhão do Sporting Clube Caminhense;
- 37. A entrega de prémios terá lugar junto à meta, após a chegada do último atleta;

CASOS OMISSOS

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

DORMIDAS E PASTA PARTY

O Hotel Porta do Sol e o Restaurante Espelho D'Água associam-se à organização do VII Triatlo de Caminha cedendo o espaço para o secretariado da prova e Briefing.

Disponibilizam também os seus serviços para estadias e Pasta Party de acordo com o programa e valores indicados.

Todos os contactos terão que ser efetuados para os contactos indicados pelo hotel.

20h00 Pasta Party no Restaurante Espelho D' Água (22 de Junho de 2019), composto por:

Entradas:







Pão variado Saladas simples (alface + tomate + cenoura)

Prato Principal

Creme de Legumes Peito de frango grelhado Spaghetti ao natural Tagliatelle com ratatouille de legumes Fusili à bolanhesa

Sobremesa:

Laranja laminada Kiwi laminado Maçã Gelatina

Bebidas:

Água, sumo de laranja (sunquick) coca-cola e 7-up

Tarifa: 14,00€/por pessoa (requer inscrição prévia no ato da reserva)

As inscrições poderão ser efetuadas por telefone: 258 710 360 ou pelo e-mail: reservas@hotelportadosol.com até ao dia 20 de Junho de 2019. Contudo, no próprio dia e mediante a nossa disponibilidade poderemos aceitar mais inscrições.

Alojamento (Tarifas especiais para participantes)

Check-in 22 de Junho (sábado) e check-out a 23 de Junho (domingo) (1 noite)

Serviço inclui:

- Alojamento em quarto standard
- Pequeno-almoço buffet;
- Acesso ao Spa (piscina de água quente, com circuito de jacuzzi, sauna e banho turco)
- Acesso ao Ginásio
- Piscina Exterior
- Estacionamento gratuito

Tarifas:

- · Quarto individual: 88,00€/noite
- · Quarto duplo standard: 98,00€/noite







- · Cama extra: 0-10 anos grátis
- · Cama extra a partir dos 11 anos 30 euros/noite
- · Máximo uma cama extra/berço por quarto

Suplemento para a noite de sexta-feira:

· Quarto individual: 75,00€/noite

· Quarto duplo standard: 85,00€/noite

· Cama extra: 0-10 anos grátis

Cama extra a partir dos 11 anos – 30 euros/noite

· Máximo uma cama extra/berço por quarto

Condições de reserva: Todas as reservas terão de ser efetuadas pelos participantes da prova, diretamente com o Hotel.

Por telefone: 258 710 360 ou pelo e-mail: reservas@hotelportadosol.com





