



XXXII TRIATLO DE OEIRAS
 Domingo, 5 de Maio de 2019
 Campeonato Nacional Individual de
 Triatlo
 Prova Aberta



REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

- O XXXII Tiatlo de Oeiras é uma organização da Câmara Municipal de Oeiras e da Federação de Triatlo de Portugal.
- É constituído pelo Campeonato Nacional Individual de Triatlo na distância Sprint para Atletas Elite, Grupos de Idade e Paratriatlo e por duas Provas Abertas nas distâncias sprint e super sprint que irão decorrer no **dia 5 de Maio, Domingo**, de acordo com o seguinte programa horário:

SÁBADO : 4 de Maio de 2019	
15H00 às 18h00	Secretariado para ambas as provas
DOMINGO : 5 de Maio de 2019	
07h30 às 14h00	Secretariado para ambas as provas
CN Grupos Idade e Prova Aberta Sprint	
07h40 às 09h00	Check In Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para as provas de Grupos de Idade Masculinos e Femininos e Prova Aberta de distância Sprint - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
09h05	Hora limite de permanência de atletas no PT
09h15	Início do Campeonato Nacional Individual para GI Masculinos de 20/24 a 35/39 anos e de Paratriatlo
09h18	Início do Campeonato Nacional Individual para GI Masculinos ≥ de 40 anos
09h22	Início do Campeonato Nacional Individual para GI Femininos
09h25	Início da Prova Aberta na Distância Sprint
09h55	CUT OFF natação à entrada do PT
11h00	CUT OFF ciclismo à saída do PT para corrida
11h10	Check out CN GI e Prova Aberta Sprint - 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 Hora limite de permanência de atletas Elite no PT
14h00	Entrega de prémios
CN Elite	
10h15 às 10h50	Check in Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para as provas do Campeonato Nacional Individual Elites, Juniores e Cadetes Masculinos - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
11h15	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Masculinos



11h50 às 12h15	Check in Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para as provas do Campeonato Nacional Individual Elites, Juniores e Cadetes Femininos - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
12h30	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Femininos
13h45	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
14h00	Entrega de prémios
Prova Aberta Super-Sprint	
12h30 às 13h30	Check in Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para a Prova Aberta de distância Super-Sprint - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
13h45	Início da Prova Aberta Super Sprint
14h30	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
14h30	Entrega de prémios

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

3. O XXXII Triatlo de Oeiras irá decorrer entre a Praia da Torre e Algés, sendo os principais locais a identificar os seguintes:

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO PARTIDA PARQUE DE TRANSIÇÃO META	Praia da Torre	N 38° 40' 36" W 9° 19' 22"
BALNEÁRIOS	Piscina Oceânica	N 38° 40' 36" W 9° 19' 10"

*Haverá wc's disponíveis junto ao Parque de Transição

INSCRIÇÕES






4. A participação no XXXII Triatlo de Oeiras é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes requisitos:

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual	Sprint	Atletas federados nascidos até 2003 inclusive
Prova Aberta	Sprint	Todos os atletas nascidos até 2003 inclusive
Prova Aberta	Super Sprint	Todos os atletas nascidos até 2005 inclusive

5. As inscrições no XXXII Triatlo de Oeiras devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 29 de abril (segunda-feira):

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

6. Os valores de inscrição são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA	INDIVIDUAL*		ESTAFETA**		
		Campeonato Nacional Individual	Sprint		20 €	
Prova Aberta	Sprint e Super Sprint		Federados	Não Federados		20 €
			10€	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; se forem 2 elementos, um dos elementos efetua 2 segmentos.

7. Registos fora do prazo de inscrição (29 de abril) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor de inscrição, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Campeonato Nacional	+ 20 €
Prova Aberta	+ 10 €

8. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo (29 de abril) poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 1 de maio (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.
9. Serão aceites inscrições no dia e local da prova, no Secretariado, de acordo com o ponto 8 do presente Regulamento.
10. As formas de pagamento das inscrições no XXXII Triatlo de Oeiras 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)
11. Para efeitos de participação, só serão consideradas as inscrições pagas.
12. A inscrição na prova contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
 - Touca para a natação
 - Aluguer de Dorsal e Chip 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
13. Qualquer dificuldade no processo de inscrição, deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA – CAUÇÃO

14. Os atletas não federados quando do levantamento do Kit de Atleta (touca, 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.
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.

ESTAFETAS :

16. A participação na vertente estafetas é apenas exclusiva para atletas não federados.
17. Cada equipa deverá ser composta por 2 ou 3 elementos os quais se distribuirão para cumprir os 3 segmentos da prova, na sua totalidade, contando para a classificação aquele que concluir a prova.
18. Todos os atletas que participem na vertente estafetas devem respeitar a zona de transmissão de testemunho, indicada pela equipa de arbitragem, sob pena de desqualificação.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

19. A participação no XXXII Triatlo de Oeiras é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional ELITE	
CADETES (nascidos entre 2002 e 2003)	Natação 750m (1 volta) Ciclismo 20.000 (4 voltas) Corrida 5.000m (2 voltas)
JUNIORES (nascidos entre 2000 e 2001)	
SUB23 (nascidos entre 1996 e 1999)	
ELITES (nascidos até 1995)	

Prova Aberta Sprint	
Atletas nascidos até 2003 inclusive	Natação 750m (1 volta) Ciclismo 19.400m (1 volta) Corrida 5.000m (2 voltas)

Prova Aberta Super Sprint	
Atletas nascidos até 2005 inclusive	Natação 300m (1 volta) Ciclismo 9.400m (1 volta) Corrida 2.000m (1 volta)

Campeonato Nacional Grupos Idade e Paratriatlo	
CADETES (nascidos entre 2002 e 2003)	
JUNIORES (nascidos entre 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 750m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1980 e 1984)	
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1975 e 1979)	Ciclismo 19.400m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1970 e 1974)	
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1965 e 1969)	Corrida 5.000m (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)	
Paratriatletas	

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

20. A prova terá os seguintes percursos:

Prova Aberta Distância Super Sprint	
Segmento	Descrição
Natação	Praia da Torre - 1 volta
Ciclismo	Av. Marginal, com saída na Praia da Torre, retorno nos semáforos da curva dos Pinheiros em Paço de Arcos - 1 volta
Corrida	Av. Marginal. Saída da Zona de Transição, retorno junto ao forte de Sto Amaro do Areeiro e regresso - 1 volta

Campeonato Nacional GI, Paratriatlo e Prova Aberta Sprint	
Segmento	Descrição
Natação	Praia da Torre - 1 volta
Ciclismo	Av. Marginal, com saída na Praia da Torre, retorno nos semáforos de Algés e regresso ao PT - 1 volta
Corrida	Av. Marginal, com saída da Zona de Transição, retorno na praia de Sto Amaro de Oeiras e regresso - 2 voltas

Campeonato Nacional Elite	
Segmento	Descrição
Natação	Praia da Torre - 1 volta
Ciclismo	Av. Marginal, com saída na Praia da Torre, retorno junto à Escola Náutica de Paço de Arcos e regresso ao PT - 4 voltas

Corrida	Av. Marginal, com saída da Zona de Transição, retorno na praia de Sto Amaro de Oeiras e regresso - 2 voltas
---------	---

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

21. O XXXII Triatlo de Oeiras irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Super Sprint	Super-Sprint	Início da corrida
		Zona de recuperação
Sprint	Sprint	Início da corrida
		Retorno da corrida
		Início da 2ª volta de corrida
		Zona de recuperação

22. 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

23. 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.
24. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
25. 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 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	<ul style="list-style-type: none"> - No CN Elites é aplicado o “overlap”. Todos os atletas que estejam em situação de ser dobrados pela frente da prova receberão indicação do árbitro para abandonar a prova - É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo - 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	<ul style="list-style-type: none"> - É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

	<p>- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.</p> <p>- 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.</p>
--	--

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

CLASSIFICAÇÕES

26. O XXXII Triatlo de Oeiras irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Prova Aberta Sprint e Super-Sprint	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação absoluta por clube - classificação absoluta por estafetas
Campeonato Nacional Individual	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação grupos de idade e género - classificação por categoria no Paratriatlo - classificação por clube e por género (soma dos 3 melhores tempos)

PROTESTOS

27. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos. 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 receção. A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

JURI DE APELO

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

PRÉMIOS

29. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos** de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas.

Prova Aberta Super-Sprint

Absolutos	Mascullinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Equipas	1ª					
Estafetas	1ª					

Prova Aberta Sprint

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

Campeonato Nacional Elites

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
Sub23	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Elites	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Campeonato Nacional Individual de Grupos de Idade

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			
Paratriatlo por categoria	1º	2º	3º			

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

Lista de Prémios Monetários

Prémios monetários (só para atletas Elites, Juniores e Cadetes):

Campeonato Nacional de Triatlo (Individual)										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	420 €	428 €	441 €	458 €	483 €	522 €	585 €	703 €	965 €	1 830 €
2º	320 €	328 €	341 €	358 €	383 €	422 €	485 €	603 €	865 €	0 €
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €	0 €	0 €
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €	0 €	0 €	0 €
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €	0 €	0 €	0 €	0 €
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
7º	110 €	118 €	131 €	148 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
8º	100 €	108 €	121 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
9º	90 €	98 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
10º	80 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	420 €	457 €	533 €	710 €	1 320 €
2º	320 €	357 €	433 €	610 €	0 €
3º	240 €	277 €	353 €	0 €	0 €
4º	190 €	227 €	0 €	0 €	0 €
5º	150 €	0 €	0 €	0 €	0 €

Total: 3 150 €

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

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. O controlo antidoping será efetuado na Piscina Oceânica.
36. No final da prova, os atletas poderão tomar banho na Piscina Oceânica, entre as 10h00 e as 16h00.

CASOS OMISSOS

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