

## CALENDÁRIO DESPORTIVO 2019 – NORMAS

Depois das alterações implementadas em 2018, no que ao calendário nacional diz respeito, os modelos manter-se-ão similares aos anteriores, salientando-se a aposta na melhoria das provas de longa distância ou o aumento da profundidade das equipas masculinas nas competições por clubes, acompanhando assim o crescimento dos clubes e promovendo essa tendência.

A FTP conseguiu ainda garantir a organização de mais uma Taça da Europa de Triatlo, na distância Sprint, que será simultaneamente Campeonato Mediterrânico, e que acontecerá a 11 de maio em Sines. Portugal passa a acolher 4 eventos ETU e 1 ITU que ajudarão certamente a promover a imagem do Triatlo em Portugal, a trazer novos praticantes, além da vinda de mais estrangeiros competir em Portugal e do impacto direto na relação com a própria ETU.

Destes eventos internacionais, a prova de Lisboa volta a estar enquadrada no My Lx Triathlon Experience, evento âncora para a promoção do Triatlo e que, em 2019, fará uma forte aposta na comunidade escolar Lisboaeta, perspetivando-se a realização de um mega evento de experimentação jovem a decorrer na sexta-feira, dia 4 de outubro.

Conforme mencionado, o calendário competitivo de 2019 manterá um figurino muito similar ao de 2018, com a redução de algumas provas, designadamente de Triatlo Longo e Duatlo. Esta será a realidade nacional:

- 2 Triatlos Standard;
- 1 Triatlo Standard sem roda;
- 6 Triatlos Sprint;
- 1 Triatlo Super-Sprint com apuramentos e finais;
- 2 Triatlos por Equipas (Estafetas Super Sprint e estafetas mistas Super Sprint);
- 1 Triatlo em Contrarrelógio por Equipas (Sprint);
- 1 Triatlo em Contrarrelógio Individual (Sprint);
- 2 Triatlos Cross;
- 2 Triatlos de Média Distância;
- 1 Triatlo de Longa Distância;
- 1 Duatlo Standard;
- 2 Duatlos Sprint;
- 1 Duatlo por Equipas (Estafetas Super Sprint);
- 1 Duatlo em Contrarrelógio Individual (Sprint);
- 4 Duatlos Cross;
- 1 Aquatlo Sprint;
- 1 Aquatlo por Equipas (Estafetas Super Sprint);
- 1 Swimrun;
- 7 Provas Jovens.

- Os valores de inscrição nas provas nacionais serão os seguintes:

	Federados	Não Federados	Última Hora
Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes de Triatlo	20,00 €		40,00 €
Campeonato Nacional de Clubes (Estafetas e contrarelógio)	30,00 €/equipa		
Campeonato Nacional de Triatlo Longo*	60,00 €	90,00 €	+25,00 €
Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes de Duatlo	15,00 €		30,00 €
Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes de Triatlo Cross e Duatlo Cross	15,00 €	20,00 €	30,00 €
Campeonatos Nacionais de Aquatlo	10,00 €		20,00 €
Taça de Portugal	15,0 €	20,00 €	+15,00 €
Taça de Portugal /Estafetas		25,00 €	40,00 €
Prova Aberta / Promoção	10,00 €	15,00 €	+10,00 €
Prova Aberta / Estafetas		20,00 €	30,00 €
Provas de Triatlo Longo /Estafetas	100,00 €	125,00 €	+25,00 €
Provas Jovem	0,00 €	5,00 €	+5,00 €

\* - inscrição de 2 ou 3 atletas do mesmo clube: 55€ por inscrição; inscrição de 4 ou mais atletas do mesmo clube: 50€ por inscrição

Do ponto de vista Individual, manter-se-ão também os figurinos de participação, nomeadamente os escalões. O escalão de Elites aplicar-se-á apenas nas provas do Campeonato Nacional Individual de Triatlo. No que aos clubes diz respeito, os formatos serão similares, salvo algumas alterações que acreditamos vir a ajustar-se ao crescimento da modalidade e dos clubes:

- Dado o considerável aumento no número de participantes, especialmente no setor masculino, propõe-se que, para as competições de triatlo por clubes, passem a contar os 4 melhores atletas masculinos de cada clube, premiando assim os clubes com maior profundidade e estimulando o trabalho nessa profundidade. Esta realidade aplica-se ao Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo e à Taça de Portugal;
- Ainda no mesmo propósito de premiar os clubes com maior investimento na formação e na profundidade das suas equipas, pretende-se que uma das etapas do Campeonato Nacional de Clubes (Prova Sprint) apresente um modelo de pontuação diferente, para o qual pontuem os 10 ou 6 melhores classificados de cada clube, caso se tratem de equipas masculinas ou femininas, respetivamente;

- A separação entre Duetlo e Triatlo Cross não trouxe maior participação e, por forma a simplificar o quadro competitivo, voltamos a agrupar as 2 vertentes num Campeonato Nacional Cross de Clubes.

Em 2018 foi feita uma aposta na melhoria da qualidade dos CN Individuais e de Clubes, aposta esta que se irá manter e consolidar para 2019, pretendendo-se estender esta aposta à Longa Distância, onde se garantirá uma maior interatividade e comunicação, quer pela garantia de tempos online, streaming vídeo ou pela garantia de recursos humanos com atribuições específicas na área da comunicação destes eventos. Acreditamos que estes passos são essenciais para uma maior exposição mediática das provas, clubes e atletas, que possam conduzir, a médio prazo, ao interesse de eventuais patrocinadores que ajudem a reforçar os prémios monetários das provas.

Para o Campeonato Nacional Jovem de Clubes a Federação propõe a organização de 7 provas nacionais, que passam a ser organizadas em 2 dias, sendo que o 2º dia é facultativo e consistirá na organização de ações complementares de formação e socialização. O foco no espírito e desportivo e fair play será também uma prioridade, com o desenvolvimento de várias ações, entre as quais destacamos a adesão ao Cartão Branco.

Ainda na área jovem, prosseguindo o seu princípio de redução da competitividade nos escalões de formação, será abolido o Campeonato Nacional de Iniciados, passando os atletas a contar exclusivamente para a classificação dos seus clubes.

A FTP pretende também criar um Circuito Super-Sprint, com 3 provas, com um triplo objetivo:

- Permitir aos Cadetes competir numa prova absoluta mas numa distância que lhes é favorável e onde os mesmos são mais competitivos;
- Estimular a participação em prova de menor distância para que os atletas não percam a sua velocidade e perspetivando a participação no novo modelo internacional das estafetas mistas;
- Criar mais oportunidades para que a comunidade se sinta motivada a experimentar triatlo.



## **1. CAMPEONATOS IBÉRICOS**

### **A. CAMPEONATO IBÉRICO INDIVIDUAL DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA**

- Disputado numa única prova: Caminha (POR), 23 de junho.

### **B. CAMPEONATO IBÉRICO INDIVIDUAL DE TRIATLO DE LONGA DISTÂNCIA**

- Disputado numa única prova: Salamanca (ESP), 30 de junho.

## 2. CAMPEONATOS NACIONAIS

### A. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO OLÍMPICO

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e Município de Sines

**Dia e Lugar:** 21 de setembro de 2019, Sines

**Valores de inscrição:** até 16 de setembro – 20 €;

No dia da prova – 40 €

#### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Elites e Juniores de ambos os géneros	A partir dos 18 anos (a cumprir até 31 de dezembro de 2019)	1500m – 40km – 10km	100 atletas de cada género
Grupos de Idade	20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	1500m – 40km – 10km	Sem limite

#### Prémios monetários (só para atletas Juniores e Elites):

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	650 €	661 €	678 €	703 €	742 €	803 €	906 €	1 098 €	1 517 €	2 885 €
2º	500 €	511 €	528 €	553 €	592 €	653 €	756 €	948 €	1 367 €	
3º	390 €	401 €	418 €	443 €	482 €	543 €	646 €	838 €		
4º	320 €	331 €	348 €	373 €	412 €	473 €	576 €			
5º	260 €	271 €	288 €	313 €	352 €	413 €				
6º	210 €	221 €	238 €	263 €	302 €					
7º	180 €	191 €	208 €	233 €						
8º	150 €	161 €	178 €							
9º	125 €	136 €								
10º	100 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	650 €	715 €	843 €	1 135 €	2 120 €
2º	500 €	565 €	693 €	985 €	
3º	390 €	455 €	583 €		
4º	320 €	385 €			
5º	260 €				

Total: 5 005 €

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

## B. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO SPRINT

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e Município de Oeiras

**Dia e Lugar:** 05 de maio de 2019, Oeiras

**Valores de inscrição:** até 29 de abril – 20 €

No dia da prova – 40 €

### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Elites, Juniores e Cadetes de ambos os géneros	A partir dos 16 anos (a cumprir até 31 de dezembro de 2019)	750m – 20km – 5km	100 atletas de cada género
Grupos de Idade	20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	750m – 20km – 5km	Sem limite

### Prémios monetários (só para atletas Elite, 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 €	
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €		
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €			
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €				
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €					
7º	110 €	118 €	131 €	148 €						
8º	100 €	108 €	121 €							
9º	90 €	98 €								
10º	80 €									

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 €	
3º	240 €	277 €	353 €		
4º	190 €	227 €			
5º	150 €				

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%.

### C. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e Associação Regional Triatlo Norte

**Dia e Lugar:** 25 de agosto de 2019, Douro

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até 20 de agosto- 60 €\*  
No dia da prova – 90 €

No dia da prova – 90 €

Não Federados e licenciados noutros países: acresce 30€ ao valor dos Federados

\* Clubes que inscrevam 2 ou 3 atletas pagarão 55€ por inscrição

Clubes que inscrevam 4 ou mais atletas pagarão 50€ por inscrição

#### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	18-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	1900m – 90km – 21km	Sem limite

#### Prémios monetários:

Campeonato Nacional de Triatlo de Média Distância (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 €	
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €		
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €			
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €				
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €					
7º	110 €	118 €	131 €	148 €						
8º	100 €	108 €	121 €							
9º	90 €	98 €								
10º	80 €									

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 €	
3º	240 €	277 €	353 €		
4º	190 €	227 €			
5º	150 €				

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%

#### D. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO DE LONGA DISTÂNCIA

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e CM Loulé

**Dia e Lugar:** 27 de outubro de 2019, Vilamoura

**Valores de inscrição:** Grupos de Idade: até 21 de outubro de 2019 – 60 €\*  
No dia da prova – 90 €

No dia da prova – 90 €

Não Federados e licenciados noutros países: acresce 30€ ao valor dos Federados

\* Clubes que inscrevam 2 ou 3 atletas pagarão 55 € por inscrição

Clubes que inscrevam 4 ou mais atletas pagarão 50 € por inscrição

#### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	4000m – 120km – 30km	Sem limite

#### Prémios monetários:

Campeonato Nacional de Triatlo de Longa Distância (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 €	
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €		
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €			
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €				
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €					
7º	110 €	118 €	131 €	148 €						
8º	100 €	108 €	121 €							
9º	90 €	98 €								
10º	80 €									

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 €	
3º	240 €	277 €	353 €		
4º	190 €	227 €			
5º	150 €				

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%.



### E. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE DUATLO SPRINT

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e a definir

**Dia e Lugar:** a 7 de abril de 2019, Torres Vedras

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até à segunda-feira anterior – 15 €

No dia da prova – 30 €

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	5km – 20km – 2,5km	Sem limite

**Prémios monetários:**

Campeonato Nacional de Duatlo (Individual)										
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 €	
3º	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 €						
8º	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: 1501,00 €

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

## F. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE AQUATLO

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal, Associação Regional de Triatlo da Madeira

**Dia e Lugar:** 20 de outubro de 2018, Funchal

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até 14 de outubro – 10 €

No dia da prova – 20 €

### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	750m – 5km	Sem limite

### Prémios monetários:

Campeonato Nacional de Aquatlo (Individual)										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	135 €	137 €	141 €	147 €	156 €	170 €	191 €	229 €	311 €	588 €
2º	100 €	102 €	106 €	112 €	121 €	135 €	156 €	194 €	276 €	
3º	70 €	72 €	76 €	82 €	91 €	105 €	126 €	164 €		
4º	58 €	60 €	64 €	70 €	79 €	93 €	114 €			
5º	50 €	52 €	56 €	62 €	71 €	85 €				
6º	45 €	47 €	51 €	57 €	66 €					
7º	40 €	42 €	46 €	52 €						
8º	35 €	37 €	41 €							
9º	30 €	32 €								
10º	25 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	135 €	147 €	171 €	224 €	413 €
2º	100 €	112 €	136 €	189 €	
3º	70 €	82 €	106 €		
4º	58 €	70 €			
5º	50 €				

Total: 1 001 €

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

### G. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO CROSS

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e Município de Golegã e Núcleo Sportinguista da Golegã

**Dia e Lugar:** 01 de junho de 2019, Golegã

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade:

Até 1 de maio – 30 €

Até 19 de maio – 40 €

Última hora – 60 €

Estafetas Federadas

Até 1 de maio – 30 €

Até 19 de maio – 40 €

Última hora – 60 €

Não Federados: ver site [www.xterra-portugal.com](http://www.xterra-portugal.com)

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Juniões; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	1500m – 40km - 10km	Sem limite

**Prémios monetários:**

Campeonato Nacional de Triatlo Cross (Individual)			
Prémios Pecuniários Individuais da prova (*)			
MASCULINOS		FEMININOS	
1º	1550 €	1º	1550 €
2º	1150 €	2º	1150 €
3º	800 €	3º	800 €
4º	600 €	4º	600 €
5º	400 €	5º	400 €
6º	300 €	6º	300 €
7º	200 €	7º	200 €

Total: 10.000 €

(\*) Prémio Pecuniário Individual atribuído na prova, independentemente se os atletas são estrangeiros ou nacionais, federados ou não federados.

## H. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE DUATLO CROSS

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal, Município de Famalicão e Associação Amigos do Pedal

**Dia e Lugar:** 31 de março de 2019, Famalicão

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até 25 de março – 15 €

No dia da prova – 30 €

Não Federados:

acresce 5€ ao valor dos Federados

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	5km – 20km – 2,5km	Sem limite

**Prémios monetários:**

Campeonato Nacional de Duatlo Cross (Individual)										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	160 €	162 €	166 €	171 €	180 €	194 €	217 €	262 €	361 €	686 €
2º	124 €	126 €	130 €	135 €	144 €	158 €	181 €	226 €	325 €	
3º	96 €	98 €	102 €	107 €	116 €	130 €	153 €	198 €		
4º	76 €	78 €	82 €	87 €	96 €	110 €	133 €			
5º	60 €	62 €	66 €	71 €	80 €	94 €				
6º	48 €	50 €	54 €	59 €	68 €					
7º	40 €	42 €	46 €	51 €						
8º	32 €	34 €	38 €							
9º	27 €	29 €								
10º	23 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	160 €	175 €	205 €	276 €	516 €
2º	124 €	139 €	169 €	240 €	
3º	96 €	111 €	141 €		
4º	76 €	91 €			
5º	60 €				

Total: 1 202 €

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

## I. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE SWIMRUN

**Organizador:** Associação de Swimrun de Portugal, CM Setúbal, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal

**Dia e Lugar:** 7 de setembro, Setúbal

**Valores e condições de inscrição:** <https://www.swimrunportugal.com>

### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	18-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...		Sem limite

## J. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO

### Competições:

Data	Local	Modalidade	Distância	Organizador
23 de fevereiro de 2019	Arronches	Duatlo	Sprint	FTP e CM Arronches
31 de março de 2019	Famalicão	Duatlo Cross	Sprint	FTP, Associação Amigos do Pedal e CM Famalicão
5 de maio de 2019	Oeiras	Triatlo	Sprint	FTP e CM Oeiras
25 de agosto de 2019	Douro	Triatlo	Média Distância	FTP e Triathlon Lamego Clube
12 de outubro de 2019	Penafiel	Triatlo Cross	Sprint	FTP, CM Penafiel e Mouzinho Racing Team

**Valores de inscrição:** Valores de inscrição de acordo com os valores do Campeonato Nacional Individual respetivo.

## K. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO

### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Júniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

### Valores de inscrição:

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 20 €

No dia da prova – 40 €

Estafetas e contrarelógio:

30 € /equipa

### Competições:

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
23 março de 2019	A definir	Standard	Igual ou superior a Júnior	FTP e (a definir)
25 de maio de 2019	Sabugal	Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP e CM Sabugal
21 de julho de 2019	Entre os Rios	CR Equipas - sprint	Igual ou superior a Cadete	A definir
5 de outubro de 2019 (a confirmar)	Lisboa	Estafetas (Super-Sprint)	Igual ou superior a juvenil	FTP e CM Lisboa

### Prémios monetários:

Campeonato Nacional de Triatlo (Clubes)			
Prémios Pecuniários por Clube			
MASCULINOS		FEMININOS	
1º	560 €	1º	560 €
2º	440 €	2º	440 €
3º	340 €	3º	340 €
4º	260 €	4º	260 €
5º	200 €	5º	200 €
6º	160 €		
7º	140 €		
8º	120 €		
9º	100 €		
10º	80 €		

Total: 4 200 €

### Participação e classificação por prova:

- Nas provas coletivas, cada clube poderá participar com o número de equipas que entender, garantindo um máximo de 6 atletas por equipa;
- Na prova individual, na distância Standard, a classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 4 atletas mais rápidos de cada clube, no género masculino, e dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género feminino;
- Na prova individual, na distância Sprint, a classificação coletiva é calculada por pontos, segundo a seguinte tabela (x corresponde ao número de participantes). O apuramento dos resultados é feito pela soma das pontuações dos 10 melhores atletas masculinos e dos 6 melhores atletas femininos, sendo vencedoras as equipas com maiores somatórios

Classificação	Pontos obtidos
1º	x
2º	x-1
3º	x-2
20º	x-19
100º	x-99
último	1

- Nas provas coletivas (Estafeta e contrarrelógio) a classificação coletiva é apurada pelo tempo do 4º atleta a cruzar a linha de meta de cada clube, no género masculino, e pelo tempo da 3ª atleta a cruzar a linha de meta de cada clube, no género feminino.

#### Classificação no CN Clubes:

- As provas apresentam coeficientes iguais e todas as pontuações contam para a classificação final. Nenhum resultado pode ser descartado;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Artigo 45º, do Regulamento Geral de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.

#### Prémios finais do CN Clubes:

CN Clubes Triatlo 2019 - Prémio Jorge Damas			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	1 200 €	1ª	1 200 €
2ª	800 €	2ª	800 €
3ª	600 €	3ª	600 €
4ª	500 €	4ª	500 €
5ª	450 €		
6ª	400 €		
7ª	350 €		
8ª	315 €		
9ª	290 €		
10ª	275 €		
<b>Total</b>	<b>5 180 €</b>	<b>Total</b>	<b>3 100 €</b>



## L. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	18-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

### Competições:

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
23 de junho de 2019	Caminha	1900m – 90km – 21km	Igual ou superior a 18-19	FTP, CM Caminha e Associação de Triatlo de Caminha
25 de agosto de 2019	Douro	1900m – 90km – 21km	Igual ou superior a 18-19	FTP e Triathlon Lamego Clube
27 de outubro de 2019	Vilamoura	4000m – 120km – 30km	Igual ou superior a 18-19	FTP e CM de Loulé

### Prémios monetários:

Campeonato Nacional de Triatlo Longo(Clubes)										
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 €	
3º	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 €						
8º	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%

### Participação e classificação por prova:

- A participação é aberta a atletas não federados;

- Não há restrição no número de atletas a inscrever por cada clube;
- A classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no respetivo género;

**Classificação no CN Clubes:**

- As provas apresentam coeficientes iguais;
- Para o resultado final contam as 2 melhores classificações;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Artigo 45º, do Regulamento Geral de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.

**Prémios finais do CN Clubes:**

CN Clubes Triatlo Longo 2019 - Prémio final			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	625 €	1ª	625 €
2ª	470 €	2ª	470 €
3ª	370 €	3ª	370 €
4ª	310 €		
5ª	260 €		
<b>Total</b>	<b>2 035 €</b>	<b>Total</b>	<b>1 465 €</b>

### M. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE DUATLO

#### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

#### Valores de inscrição:

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 15 €

No dia da prova – 30 €

Não Federados:

acresce 5 € ao valor dos Federados

#### Competições:

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
3 de fevereiro de 2019	Rio Maior	Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP e Desmor
23 de fevereiro de 2019	Arronches	Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP e CM Arronches

#### Prémios monetários:

Campeonato Nacional de Duatlo (Clubes)			
Prémios Pecuniários por Clube			
MASCULINOS		FEMININOS	
1º	280 €	1º	280 €
2º	220 €	2º	220 €
3º	170 €	3º	170 €
4º	130 €	4º	130 €
5º	100 €	5º	100 €
6º	80 €		
7º	70 €		
8º	60 €		
9º	50 €		
10º	40 €		

Total: 2 100 €

#### Participação e classificação por prova:

- Nas provas individuais (Standard e Sprint) a classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no respetivo género;
- Na prova coletiva (Estafeta) a classificação coletiva é apurada pelo tempo do 3º atleta a cruzar a linha de meta de cada clube, no respetivo género.

#### Classificação no CN Clubes:

- As provas apresentam coeficientes iguais e todas as pontuações contam para a classificação final. Nenhum resultado pode ser descartado;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Artigo 45º, do Regulamento Geral de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.

**Prémios finais do CN Clubes:**

CN Clubes Duatlo 2019 - Prémio final			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	625 €	1ª	625 €
2ª	470 €	2ª	470 €
3ª	370 €	3ª	370 €
4ª	310 €		
5ª	260 €		
<b>Total</b>	<b>2 035 €</b>	<b>Total</b>	<b>1 465 €</b>

## N. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE AQUATLO

### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Juvenis; Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

### Competições:

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
20 Outubro de 2019	Funchal	Sprint	Igual ou superior a Cadete	

### Valores de inscrição:

Gratuito

### Prémios monetários:

Campeonato Nacional de Aquatlo (Clubes)			
Prémios Pecuniários por Clube			
MASCULINOS		FEMININOS	
1º	70 €	1º	70 €
2º	55 €	2º	55 €
3º	43 €	3º	43 €
4º	35 €		
5º	29 €		
6º	24 €		
7º	21 €		
8º	18 €		

Total: 498 €

### Participação e classificação por prova:

- A prova e respetiva participação é a mesma que o Campeonato Nacional Individual.
- A classificação final por equipas é efetuada pelo somatório dos tempos dos três primeiros atletas de cada equipa, no respetivo género.

### Classificação no CN Clubes:

- Sendo constituído por uma única prova, a classificação final é equivalente à da prova e o Prémio Monetário envolvido é o apresentado acima.

## O. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE CROSS

### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Júniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

### Valores de inscrição:

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 15 €

No dia da prova – 30 €

Não Federados:

acresce 5 € ao valor dos Federados

### Competições:

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
27 de janeiro de 2019	Quinta da Bela Vista - Marvila	Duatlo Sprint	Igual ou superior a Júnior	FTP e Janz
1 de junho de 2019	Golegã	Triatlo Standard	Igual ou superior a Júnior	FTP e Núcleo Sportinguista da Golegã
14 de julho de 2019	Abrantes	Duatlo Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP, CM Abrantes Clube de Triatlo de Abrantes
12 de outubro de 2019	Penafiel	Triatlo Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP, CM Penafiel Mozinho Aventura
13 de outubro de 2019	Penafiel	Duatlo Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP, CM Penafiel Mozinho Aventura

### Prémios monetários:\*

Campeonato Nacional de Cross (Clubes)										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	90 €	91 €	94 €	97 €	103 €	111 €	126 €	153 €	213 €	406 €
2º	70 €	71 €	74 €	77 €	83 €	91 €	106 €	133 €	193 €	
3º	55 €	56 €	59 €	62 €	68 €	76 €	91 €	118 €		
4º	45 €	46 €	49 €	52 €	58 €	66 €	81 €			
5º	37 €	38 €	41 €	44 €	50 €	58 €				
6º	30 €	31 €	34 €	37 €	43 €					
7º	25 €	26 €	29 €	32 €						
8º	21 €	22 €	25 €							
9º	18 €	19 €								
10º	15 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	90 €	99 €	117 €	158 €	297 €
2º	70 €	79 €	97 €	138 €	
3º	55 €	64 €	82 €		
4º	45 €	54 €			
5º	37 €				

\* Este prémio não inclui a prova da Golegã devido a já estar contemplado um prémio monetário específico da prova.

Total: 703 €

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

**Participação e classificação por prova:**

- Não há restrição no número de atletas de cada clube;
- A classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no respetivo género.

**Classificação no CN Clubes:**

- As provas apresentam coeficientes iguais;
- Para a classificação final poderá ser descartada a pior classificação;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Artigo 45º, do Regulamento Geral de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.

**Prémios finais do CN Clubes:**

CN Clubes Cross 2019 - Prémio final			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	625 €	1ª	625 €
2ª	470 €	2ª	470 €
3ª	370 €	3ª	370 €
4ª	310 €		
5ª	260 €		
<b>Total</b>	<b>2 035 €</b>	<b>Total</b>	<b>1 465 €</b>

**P. CAMPEONATO NACIONAL JOVEM DE CLUBES**

ETAPA	DATA	PROVA	TIPOLOGIA
1	Sábado, 16 de março de 2019	Duatlo Jovem de Portalegre	Duatlo Cross
2	Domingo, 14 de abril de 2019	Triatlo Jovem da Amora	Triatlo
3	Sábado, 11 de maio de 2019	Aquatlo Jovem da Sines	Aquatlo
4	Domingo, 2 de junho de 2019	Triatlo Jovem da Golegã	Triatlo Cross
5	Sábado, 29 de junho de 2019	Triatlo Jovem de Viseu	Triatlo
6	Sábado, 6 de julho de 2019	Duatlo Jovem do Fundão	Duatlo
7	Sábado, 13 de julho de 2019	Triatlo Jovem de Abrantes	Triatlo Estafetas

- O Campeonato Nacional Jovem integra os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis.
- O Campeonato Nacional Jovem é composto por 7 etapas: 4 Triatlos (2 de estrada, 1 Cross e 1 estafetas), 2 Duatlos (1 estrada e 1 Cross), 1 Aquatlo.
- A cada uma das provas é aplicada a Tabela II, do Artigo 45º do Regulamento Geral de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.
- Todas as provas têm ponderação 1.
- A classificação final é obtida pelo somatório de todas as pontuações.

**Valores de inscrição:**

até segunda feira antes da prova – 0 €

No dia da prova – +5 €

**Não Federados:**

acresce 5 € ao valor dos Federados



#### Q. CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS

- No escalão de Juvenis são atribuídos os títulos nacionais em Triatlo, Duatlo e Aquatlo.
- O Campeonato Nacional de Triatlo é composto por 3 provas, podendo o atleta descartar a pior classificação.
- A cada prova é aplicada a Tabela 1, do Artigo 45º do Regulamento Geral de Competições.
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.
- Os Campeonatos Nacionais de Duatlo e Aquatlo são constituídos por prova única, apurando-se diretamente a classificação final.
- 
- As provas serão disputadas nos seguintes locais:

ETAPA	DATA	PROVA	TIPOLOGIA
1	Sábado, 14 de abril	Amora	Triatlo
2	Domingo, 2 de junho	Golegã	Triatlo
3	Sábado, 29 de junho	Viseu	Triatlo
1	Sábado, 6 de julho	Fundão	Duatlo
1	Sábado, 11 de maio	Sines	Aquatlo

#### Valores de inscrição:

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 0 €

No dia da prova – +5 €

Não Federados:

acresce 5 € ao valor dos Federados

## R. CAMPEONATO NACIONAL DE CADETES

- O escalão de Cadetes integra os atletas nascidos em 2001 e 2002.
- No escalão de Cadetes serão atribuídos os títulos nacionais em Triatlo, Duatlo, Aquatlo.
- Os Campeonatos Nacionais de Cadetes de Duatlo e Aquatlo são disputados em provas únicas.
- O Campeonato Nacional de Triatlo é composto por 3 provas, podendo o atleta descartar a pior classificação.
- A cada prova é aplicada a Tabela 1, do Artigo 45º do Regulamento Geral de Competições.
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.

DATA	PROVA	TIPOLOGIA
Domingo, 5 de maio	Oeiras	Triatlo
Sábado, 08 de junho	Peniche	Triatlo
Sábado, 28 de julho	Coruche	Triatlo Super-sprint
Sábado, 02 de fevereiro	Rio Maior	Duatlo
Domingo, 31 de março	Famalicão	Duatlo Cross
Sábado, 12 de outubro	Penafiel	Triatlo Cross
Domingo, 20 de outubro	Funchal	Aquatlo

#### S. CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES

- O escalão de Juniores integra os atletas nascidos em 1999 e 2000;
- No escalão de Juniores serão atribuídos os títulos nacionais em Triatlo, Duatlo, Aquatlo;
- Os Campeonatos Nacionais de Juniores são disputados em provas únicas:

DATA	PROVA	TIPOLOGIA
Sábado, 02 de fevereiro	Rio Maior	Duatlo
Domingo, 31 de março	Famalicão	Duatlo Cross
Domingo, 6 de maio	Oeiras	Triatlo Sprint
Sábado, 12 de outubro	Penafiel	Triatlo Cross
Sábado, 20 de outubro	Funchal	Aquatlo

**T. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO POR ESTAFETAS MISTAS**

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO POR ESTAFETAS MISTAS			
ETAPA	DATA	PROVA	Modelo
Única	Domingo, 24 de março	Portimão	4x Super-Sprint

- Apenas podem participar nas provas do Campeonato Nacional Clubes de Estafetas Mistas atletas e clubes licenciados.
- A competição disputa-se em etapa única.

CN Clubes Triatlo Estafetas Mistas 2018	
Equipas	
1ª	300,00 €
2ª	200,00 €
3ª	150,00 €
4ª	100,00 €
5ª	100,00 €
6ª	50,00 €
7ª	50,00 €
8ª	50,00 €
<b>Total</b>	<b>1 000,00 €</b>

### 3. TAÇA DE PORTUGAL

- Competição por clubes composta por provas de Triatlo e Duatlo, em estrada.
- Modelo competitivo variado, explorando os vários modelos competitivos e distâncias

TAÇA DE PORTUGAL			
ETAPA	DATA	PROVA	DISTÂNCIA
Etapa 1	Domingo, 10 de março	Triatlo de Cuba	Sprint
Etapa 2	Domingo, 17 de março	Duatlo de Grândola	CR individual - Sprint
Etapa 3	Domingo, 28 de abril	Triatlo de Quarteira	Sprint
Etapa 4	Sábado, 08 de junho	Triatlo de Peniche	Sprint
Etapa 5	Domingo, 16 de junho	Triatlo de Alhandra	Sprint
Etapa 6	Domingo, 7 de julho	Triatlo do Fundão	Standard s/roda
Etapa 7	Domingo, 28 de Julho	Triatlo de Coruche	Super-sprint
Etapa 8	Sábado, 07 de setembro	Triatlo de Leiria – Lagoa da Ervideira	CR Individual - Sprint

- As provas apresentam coeficientes iguais.
- Para a classificação final poderão ser descartadas as 2 piores classificações;
- A classificação coletiva de cada etapa é efetuada pelo somatório dos tempos dos 4 primeiros atletas de cada equipa, no género masculino, e das 3 primeiras atletas de cada equipa, no género feminino
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Artigo 45º, do Regulamento Geral de Competições.
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições.
- A participação nas provas da Taça de Portugal está aberta a atletas não licenciados.

#### Valores de inscrição:

Grupos de Idade:

até à segunda feira antes da prova – 15 €

No dia da prova – +15 €

Não Federados:

acresce 5 € ao valor dos Federados

#### Prémios finais da Taça de Portugal:

Taça de Portugal 2019 - Prémio final			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	893,00 €	1ª	893,00 €
2ª	671,50 €	2ª	671,50 €
3ª	528,50 €	3ª	528,50 €
4ª	423,00 €		
5ª	371,50 €		
Total	2 907,50 €	Total	2 093,00 €

#### 4. CIRCUITO SUPER-SPRINT

- Competição individual, composta por 3 provas Super-Sprint, que pretende estimular a integração dos cadetes nas competições seniores e os formatos competitivos mais curtos, visando preparação para participação nas estafetas mistas

CIRCUITO SUPER-SPRINT			
ETAPA	DATA	PROVA	DISTÂNCIA
Etapa 1	Domingo, 26 de maio	Triatlo do Sabugal	Super-sprint
Etapa 2	Domingo, 16 de junho	Triatlo de Alhandra	Super-sprint
Etapa 3	Sábado, 13 de julho	Triatlo de Abrantes	Super-sprint

- As provas apresentam coeficientes iguais e todas as pontuações contam para a classificação final;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Artigo 45º, do Regulamento Geral de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do Artigo 46º do Regulamento Geral de Competições;
- A participação nas provas do Circuito Super-Sprint está aberta a atletas não licenciados.

#### Valores de inscrição:

Grupos de Idade:

até à segunda feira antes da prova – 10 €

No dia da prova – +10 €

Não Federados:

acresce 5 € ao valor dos Federados

#### Prémios monetários:

Circuito Super-Sprint (Individual)										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	135 €	137 €	141 €	147 €	156 €	170 €	191 €	229 €	311 €	588 €
2º	100 €	102 €	106 €	112 €	121 €	135 €	156 €	194 €	276 €	
3º	70 €	72 €	76 €	82 €	91 €	105 €	126 €	164 €		
4º	58 €	60 €	64 €	70 €	79 €	93 €	114 €			
5º	50 €	52 €	56 €	62 €	71 €	85 €				
6º	45 €	47 €	51 €	57 €	66 €					
7º	40 €	42 €	46 €	52 €						
8º	35 €	37 €	41 €							
9º	30 €	32 €								
10º	25 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	135 €	147 €	171 €	224 €	413 €
2º	100 €	112 €	136 €	189 €	
3º	70 €	82 €	106 €		
4º	58 €	70 €			
5º	50 €				

Total: 1 001 €

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

## 5. OUTRAS PROVAS

OUTRAS PROVAS			
DATA	PROVA	OBS.	DISTÂNCIA
Sábado, 02 de fevereiro	CN Universitário Duetlo - Rio Maior	Estrada	Sprint
Sábado, 27 de abril	Taça da Europa - Quarteira	Estrada	Standard
Domingo, 28 de abril	Taça da Europa Junior- Quarteira	Estrada	Sprint
Sábado, 11 de maio	Taça da Europa e Mediterrâneo - Sines	Estrada	Sprint
Sábado 01 de junho	Triatlo X Terra - Golegã	Cross	Standard
Sábado, 08 de junho	CN Universitário Triatlo – Peniche	Estrada	Sprint
Sábado, 5 de outubro	CE de Triatlo de Clubes – Lisboa	Estrada	Super-sprint
Sábado, 19 de outubro	Taça da Europa - Funchal	Estrada	Sprint