



# DUATLO SPRINT CONTRA-RELÓGIO DE GRÂNDOLA 2020

Domingo, 15 de Março de 2020

## REGULAMENTO

### ORGANIZAÇÃO

1. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 é uma organização da Câmara Municipal de Grândola e do Clube Amiciclo, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.
2. É constituído por uma única prova de duatlo, que irá decorrer no dia **15 de Março, domingo**. Nomeadamente:

Prova	Distância	Segmentos
Taça de Portugal	Duatlo Sprint	1ª Corrida: 4.925m Ciclismo: 18.600m 2ª Corrida: 2.500m

3. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irá ser disputado no formato de contra-relógio individual (ver pontos 18 a 29 do Regulamento).
4. A realização do Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irá decorrer de acordo com o seguinte programa horário:

DOMINGO: 15 de Março	
7h45 às 9h10	<b>Secretariado</b> (Receção do Complexo Desportivo Municipal José Afonso).
7h55 às 9h10	<b>Check In</b> - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição. - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
9h20	Hora limite de permanência de atletas no PT.
<b>9h30</b>	<b>Início da prova</b> , de acordo com a ordem de atletas estipulada nos pontos 22 e 23 do presente Regulamento (Formato de Prova : Contra – Relógio Individual) - <b>9h30 : Partidas Femininas da Taça de Portugal (Duatlo Sprint)</b> - 5 minutos após a partida da última atleta feminina: <b>Partidas Masculinas da Taça de Portugal (Duatlo Sprint)</b>
11h45	<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 respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.
12h30	<b>Entrega de Prémios</b>

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações.



**LOCAIS**

5. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irá decorrer entre o Jardim 1º de Maio e o Complexo Desportivo Municipal José Afonso, zona central da prova, a Escola Secundária António Inácio da Cruz (Corrida) e a EN 261-1 (Ciclismo).






ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Receção do Complexo Desportivo Municipal José Afonso	38°10'24.5"N 8°33'46.9"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Rua Dom Ana Luiza da Cruz Costa (junto ao Jardim 1º de Maio)	38°10'26.2"N 8°33'50.0"W
PARTIDA	Avenida António Inácio da Cruz (junto ao Jardim 1º de Maio)	38°10'27.0"N 8°33'46.2"W
CHEGADA (Meta e Zona de Recuperação)	Rua Luís Alves Serrano (Estacionamento junto ao Complexo Desportivo Municipal José Afonso)	38°10'26.0"N 8°33'46.8"W
ENTREGA DE PRÉMIOS	Jardim 1º de Maio	38°10'26.9"N 8°33'49.0"W
BALNEÁRIOS E WC'S	Complexo Desportivo Municipal José Afonso	38°10'24.5"N 8°33'46.9"W

**INSCRIÇÕES**

6. A participação no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Taça de Portugal	Duatlo Sprint	Prova aberta a todos os atletas (federados ou não federados), nascidos até 2004 inclusive.

7. As inscrições no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 9 de março** (segunda-feira):  
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
8. Os valores de inscrição no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA DUATLO	PREÇO DE INSCRIÇÃO					
		FEDERADOS		NÃO FEDERADOS			
				INDIVIDUAL*		ESTAFETA**	
Taça de Portugal	Duatlo Sprint		15 €		20 €	  	25 €

\*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.

9. Registos fora do prazo de inscrição (9 de Março) **serão unicamente aceites até às 23h59 do dia 12 de Março, quinta-feira**, mediante o pagamento adicional ao valor de inscrição, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Taça de Portugal	+15 €

10. **Registos ou pagamentos de inscrição após 12 de Março, quinta-feira, não serão considerados válidos**, ficando as inscrições sem efeito. **Não serão aceites inscrições no dia e local da prova, no Secretariado.**
11. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo (9 de Março) poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 11 de Março (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 e prazo conforme os pontos 9 e 10 do presente Regulamento, respetivamente.
12. As formas de pagamento das inscrições no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 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, exclusivamente, para inscrições fora do prazo, no dia e local da prova, no Secretariado.
13. **Para efeitos de participação no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020, só serão consideradas as inscrições pagas.**
14. A inscrição no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 contempla:
- Participação e classificação na prova.
  - 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 de Grândola.
15. Qualquer dificuldade de inscrição no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 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**

16. Os atletas não federados aquando do 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.
17. Os atletas federados que não tenham chip próprio no dia da 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.

**FORMATO DE PROVA : CONTRA-RELÓGIO INDIVIDUAL**

18. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 será disputado no formato de Contra-Relógio Individual, ou seja, os atletas começam a prova individualmente e não em grupo e será o vencedor aquele que a completar no menor tempo possível.
19. As partidas individuais dos atletas serão efetuadas de 30 em 30 segundos.
20. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irá iniciar com as partidas das atletas femininas. Após a partida da última atleta feminina e decorridos 5 minutos, iniciam as partidas dos atletas do género masculino.
21. A ordenação das partidas em cada género será efetuada com base no Ranking Nacional de Duatlo de 2020.
22. As partidas serão ordenadas pela ordem inversa dos rankings, ou seja, do atleta com menor ranking para o atleta com melhor ranking, em cada género.
23. Os atletas não federados e os atletas filiados que não constem nos rankings nacionais serão considerados como atletas com menor ranking, sendo ordenados separadamente nas Listagens de Partida por ordem alfabética.
24. As Listagens de Partida, em cada género, serão estruturadas da seguinte forma: em primeiro os atletas não federados, ordenados por ordem alfabética; em segundo, os atletas federados sem ranking, ordenados por ordem alfabética; e depois os atletas federados ordenados pela ordem inversa do ranking.
25. As Listagens de Partida serão publicadas no site da FTP para consulta até às 23h59 do dia 13 de Março de 2020, sexta-feira. No dia da prova serão afixadas junto ao Secretariado e à Zona de Partida do Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020.
26. Serão publicadas Listagens de Partida por género, ordenadas por ordem alfabética dos atletas e por ordem cronológica das partidas.
27. O tempo de prova de cada atleta começa a contar a partir do horário oficial de partida, indicado nas Listagens de Partida.
28. Atletas atrasados podem partir mediante verificação e autorização prévia do árbitro de partida.
29. Após a partida do último atleta da Listagem de Partida de cada género, ficam encerradas as partidas desse género.
30. Os intervalos de tempo entre as partidas poderão ser sujeitos a alterações.

**ESTAFETAS : Duatlo Sprint**

31. A participação no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 na vertente estafetas é apenas exclusiva a atletas Não Federados, conforme ponto 8 do presente Regulamento.
32. Cada equipa deverá ser composta por 2 ou 3 elementos, os quais se distribuirão para cumprir os 3 segmentos (corrida-ciclismo-corrída) da prova, na sua totalidade, contando para a classificação aquele que concluir a prova.
33. 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)**

34. A participação Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

<b>Taça de Portugal : Duatlo Sprint</b>	
<b>CADETES</b> (nascidos entre 2003 e 2004)	
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2001 e 2002)	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1996 e 2000)	
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1991 e 1995)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1986 e 1990)	
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1981 e 1985)	1ª Corrida : 4.925m (2 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1976 e 1980)	
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1971 e 1975)	Ciclismo : 18.600m (2 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1966 e 1970)	
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1961 e 1965)	2ª Corrida : 2.500m (1 volta)
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1956 e 1960)	
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1951 e 1955)	
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1946 e 1950)	
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1941 e 1945)	
<b>NÃO FEDERADOS</b> (nascidos até 2004, inclusive)	

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

35. Os participantes do Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irão percorrer em cada segmento da prova, os seguintes percursos:

<b>Taça de Portugal   Duatlo Sprint</b>	
<b>Segmento</b>	<b>Descrição</b>
1ª Corrida	Percurso circular entre 2 retornos, o primeiro entre o Jardim 1º de Maio, onde se localiza a partida e o percurso circular no interior da Escola Secundária António Inácio da Cruz e o segundo entre o Complexo Desportivo Municipal José Afonso e a zona habitacional a Sul do Complexo; 2 voltas em asfalto em boas condições, com algum desnível nas zonas dos retornos.
Ciclismo	Percurso em asfalto em boas condições, sem desníveis consideráveis, entre o centro da Vila de Grândola e o circuito fechado da EN 261-1 onde se realizam 2 voltas, antes do regresso à área de transição.
2ª Corrida	Percurso idêntico à 1ª Corrida, em sentido único (1 volta apenas), até à meta que se encontra instalada no estacionamento anexo ao Complexo Desportivo Municipal José Afonso.

**LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

36. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

<b>Prova</b>	<b>Distância</b>	<b>Abastecimentos</b>
Taça de Portugal	Duatlo Sprint	1ª Corrida – Início da 2ª Volta
		Início da 2ª Corrida
		Zona de Recuperação

37. 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**

38. 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.
39. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
40. 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>- <b>Não é permitido “andar na roda” (drafting)</b>. A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por 10 metros de comprimento a partir da extremidade mais distal da roda dianteira. 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 e ultrapassar o outro atleta – artigo 5.4, alínea d), ponto ii) do Regulamento Técnico.</li> <li>- Apenas são permitidas a utilização de rodas com mínimo de 12 raios. Apenas rodas fechadas traseiras são permitidas.</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/>

**PENALTY BOX - Ciclismo**

41. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irá dispor de uma Penalty Box no segmento de Ciclismo para os atletas cumprirem as penalizações sancionadas pela arbitragem, resultantes de drafting - "andar na roda".
42. A Penalty Box estará localizada junto ao ponto de retorno (EN 261-1), antes do final de cada volta.
43. Um atleta sancionado pela arbitragem por "andar na roda" no decorrer do percurso de Ciclismo, terá de parar na Penalty Box, na primeira oportunidade que exista e permanecer imobilizado o tempo correspondente à penalização.
44. As penalizações são de 10 segundos para cartão amarelo e 1 minuto para cartão azul.
45. Um atleta poderá ser sancionado mais do que uma vez ao longo do percurso de Ciclismo.
46. Haverá um árbitro afeto à Penalty Box do segmento de Ciclismo, que irá controlar e verificar o cumprimento das penalizações dos atletas sancionados (drafting).
47. Um atleta que seja sancionado após o local da Penalty Box, na transição para a 2ª Corrida, deverá cumprir a sua penalização no Parque de Transição, junto dos árbitros do PT, antes de iniciar o último segmento.
48. Um atleta sancionado pela arbitragem que não cumpra a sua penalização será desclassificado.

**CLASSIFICAÇÕES**

49. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020 irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Taça de Portugal (Duatlo Sprint)	- Classificação absoluta por género - Classificação escalões e grupos de idade por género - Classificação não federados por género - Classificação clubes por género

50. O apuramento das classificações coletivas será efetuado 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.

**PROTESTOS**

51. 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 da prova, que o receberá anotando-lhe a hora de recepção.
  - A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.
52. Não poderá haver protestos decorrentes de penalizações por drafting.



**JURI DE COMPETIÇÃO**

53. Será constituído por três individualidades: o Delegado Técnico, o Representante da Federação de Triatlo de Portugal e o Representante da Organização Local.

**PRÉMIOS**

54. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos**, no Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2020, de acordo com os quadros abaixo.

**Taça de Portugal : 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			
Não Federados	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

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

Estafetas	1ª
-----------	----

55. Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas, equipas e clubes vencedores.

56. Serão atribuídos **prémios pecuniários** de acordo com a seguinte tabela:

<b>Taça de Portugal</b>		
<b>Prémios Pecuniários Individuais</b>		
Classificação	Masculinos	Femininos
1º	200,00 €	200,00 €
2º	155,00 €	155,00 €
3º	120,00 €	120,00 €
4º	95,00 €	95,00 €
5º	75,00 €	75,00 €
6º	60,00 €	
7º	50,00 €	
8º	40,00 €	
9º	33,00 €	
10º	28,00 €	
<b>TOTAL</b>	<b>1.501,00 €</b>	

#### OUTRAS INFORMAÇÕES

57. 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.
58. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
59. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
60. No final da prova, os atletas poderão tomar banho nos Balneários do Complexo Desportivo Municipal José Afonso, entre as 10h00 e as 14h00.

#### CASOS OMISSOS

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