



# I Triatlo Quinta do Lago

Sábado, 17 de abril 2021  
Domingo, 18 de abril 2021

## REGULAMENTO



### ORGANIZAÇÃO

- O I Triatlo Quinta do Lago é uma organização da Câmara Municipal de Loulé, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal e das associações locais.
- É constituído por uma prova do Campeonato Nacional Jovem e uma prova de Triatlo do Campeonato Nacional de Clubes, as quais irão decorrer no dia 17 e 18 de abril, sábado e domingo. Nomeadamente:

Data	Provas	Distância	Horário de Início
17 de abril (sábado)	Campeonato Nacional Jovem-Aquatlo	Várias	14h
18 de abril (domingo)	Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas	Super Sprint	10.30h

- A realização do I Triatlo Quinta do Lago irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

SÁBADO: 17 de abril	
12h00 às 13h30	<b>Secretariado</b> (Junto ao Lago)
12h00 às 13h30	<b>Check In</b> - Verificação técnica e colocação do material no PT - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
13h30 às 13h40	Reunião Técnica do Delegado Técnico da prova com treinadores das equipas (Junto ao PT)
13h45	Hora limite de permanência de atletas no PT
<b>13h55</b>	<b>Hora limite para terminar o aquecimento</b>
<b>14h00</b>	<b>Início das provas jovens por ordem crescente de idades, separadas por escalão e por género</b> - Início nos escalões pelo género masculino
16h00	<b>Check Out</b> – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Após a chegada do último atleta do segmento de natação 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 - Os chips alugados devem ser devolvidos nesta altura - O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova
	<b>Não há cerimónia de entrega de prémios - Serão entregues no final da prova no secretariado.</b>

Domingo: 18 de abril	
9h00 às 10h15	<b>Secretariado</b> (Junto ao Lago)
9h00 às 10h10	<b>Check In</b> - Verificação técnica e colocação do material no PT1 para ambos os géneros - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
10h15	Hora limite de permanência de atletas no PT
<b>10h30</b>	<b>Início da prova de Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas</b>
12h45	<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
	<b>Não há cerimónia de entrega de prémios - Serão entregues no final da prova no secretariado.</b>

4. Os atletas têm de cumprir as recomendações da FTP (disponíveis no site da prova) para este período, nomeadamente o uso correto de máscara cirúrgica (vulgo descartável) durante todo o período que se encontrem no local da prova, à exceção do período compreendido entre a partida e meta. Após a meta será entregue a cada atleta uma máscara cirúrgica, juntamente com o kit de meta.
5. À chegada ao local da prova, os atletas terão de passar num posto de controlo, onde a FTP irá medir a temperatura corporal a todos os atletas. Caso o atleta obtenha um valor superior a 37,5°C, a medição deverá ser repetida 2 vezes com 5 minutos de intervalo. Caso a temperatura se mantenha superior a 37,5°C o atleta será impedido de participar no evento.
6. **Caso, no decorrer do evento, seja identificado algum caso suspeito:**
  - a. Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
  - b. A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhete de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
  - c. Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.
7. A **definição de caso suspeito** a utilizar é a considerada pela DGS: As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), febre (temperatura  $\geq 38.0$  °C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19. Perante um caso suspeito, a atuação preconizada deverá ser a seguinte:
8. No Posto de Controlo os atletas terão à sua disposição material de higienização (álcool gel), para utilização na sua higienização individual.
9. No ponto de controlo referido anteriormente, os atletas terão de assinar uma declaração em como não apresentam sintomas de doença nos últimos 14 dias. No ato de inscrição da prova, os atletas terão de indicar o seu número de utente do serviço nacional de saúde e o seu contacto telefónico. Depois de validada a sua participação, será colocada a cada atleta uma pulseira inviolável que atesta o seu estado de saúde e que tem de ser mantida até ao final do evento.
10. Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual.

**Campeonato Nacional Jovem - Aquatlo:**

11. A prova será disputada no formato convencional, com partidas conjuntas dentro do mesmo escalão/género.
12. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando da publicação da Start List.
13. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os mesmos têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.
14. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 12 de abril.
15. No dia 15 de abril a FTP publicará a Start List no site da prova e enviará a mesma aos Clubes e atletas participantes, bem como os horários de controlo/ Check in.

**Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas:**

16. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando da publicação da Start List.
17. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os mesmos têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.
18. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 12 de abril.
19. No dia 15 de abril a FTP publicará a Start List no site da prova e enviará a mesma aos Clubes e atletas participantes, bem como os horários de controlo/ Check in.

**LOCAIS**

20. O I Triatlo Quinta do Lago irá decorrer na Quinta do Lago.

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Lago-Quinta do Lago	37°02'08.29"N 8°01'34.45"O
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Lago-Quinta do Lago	37°02'05.18"N 8°01'27.98"O
PARTIDA	Lago-Quinta do Lago	37°02'05.18"N 8°01'27.98"O
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação)	Lago-Quinta do Lago	37°02'08.29"N 8°01'34.45"O

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






**INSCRIÇÕES**

21. A participação no I Triatlo Quinta do Lago é exclusiva para atletas licenciados, de acordo com os seguintes preceitos:

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Jovem- Aquatlo	Várias	Prova exclusiva a clubes e atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões constantes no ponto 33 do presente regulamento
Campeonato Nacional de Clubos de Triatlo por Estafetas Mistas	Super Sprint	Prova exclusiva a clubes e atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos de idade constantes no ponto 33 do presente regulamento

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

22. As inscrições no I Triatlo Quinta do Lago devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 12 de abril** (segunda-feira):  
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
23. Os valores de inscrição no I Triatlo Quinta do Lago são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	PREÇO DE INSCRIÇÃO	
		FEDERADOS	
Campeonato Nacional Jovem-Aquatlo	Várias		0€
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas	Super Sprint	   	30€

24. No escalão de Pré-Benjamins, para atletas que realizarão a sua prova acompanhados por um individuo adulto, é obrigatório o envio de email para [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt) com os dados do atleta e acompanhante.
- Atleta Pré-Benjamim – necessário enviar o N<sup>o</sup> da Licença;
  - Acompanhante – Se Licenciado enviar o N<sup>o</sup> da Licença; se não licenciado na FTP, enviar nome completo, número de contribuinte e data de nascimento.
25. Os acompanhantes não licenciados do escalão Pré-Benjamins, têm o custo de 2,5€, referente ao valor do seguro de acidentes pessoais, o qual deverá ser efetuado pagamento por transferência bancária para o IBAN: PT50 0045 5442 40331296628 30.
26. Não serão aceites inscrições fora do prazo de inscrição (12 de abril).
27. **A inscrição considera-se efetiva se, até às 23h59 do dia 14 de abril, for efetuado o pagamento e indicado o nº de utente do Serviço Nacional de Saúde e o nº de telefone do participante.**
28. As formas de pagamento das inscrições no I Triatlo Quinta do Lago são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 48 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal).
  - Transferência Multibanco IBAN: (PT50 0045 5442 40331296628 30 – deverá enviar comprovativo de pagamento para [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)).
29. Para efeitos de participação no I Triatlo Quinta do Lago, só serão consideradas as inscrições pagas.
30. A inscrição no I Triatlo da Quinta do Lago contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
  - Seguro de acidentes pessoais
  - Lembrança do Município de Loulé
31. Qualquer dificuldade de inscrição no I Triatlo Quinta do Lago 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**

32. Excepcionalmente, não serão cobrados valores por aluguer de dorsal, chip ou restante material necessário. Este material poderá ser solicitado no local da prova, no Secretariado.

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

33. A participação nas provas do I Triatlo Quinta do Lago é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional Jovem	Natação + Corrida
<b>Pré-benjamins</b> (nascidos entre 2014 e 2015)	25m/200 m (1 Volta/1 Volta)
<b>Benjamins</b> (nascidos entre 2012 e 2013)	50m/400 m (1 Volta/1 Volta)
<b>Infantis</b> (nascidos entre 2010/2011)	100m/800 m (1 Volta/1 Volta)
<b>Iniciados</b> (nascidos entre 2008/2009)	200m/1000 m (1 Volta/1 Volta)
<b>Juvenis</b> (nascidos entre 2006/2007)	300m/2000 m (1 Volta/1 Volta)

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas: Super Sprint	
<b>Juvenis (nascidos em 2006 e 2007)</b>	Natação 300 (1 voltas) Ciclismo 6.450m (1 voltas) Corrida 1.750m (1 voltas)
<b>Cadetes (nascidos entre 2004 e 2005)</b>	
<b>Juniores (nascidos entre 2002 e 2003)</b>	
<b>Seniores (nascidos entre 1982 e 2001)</b>	
<b>Veteranos (nascidos até 1981)</b>	

34. No escalão de Pré-Benjamins, os atletas podem participar de forma individual ou com acompanhamento por parte de um individuo adulto, num dos segmentos ou em todos os segmentos, carecendo de inscrição até dia 12 abril de 2021.

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

35. Os participantes do I Triatlo Quinta do Lago irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional Jovem	
Segmento	Descrição
Natação	Partida na areia, em linha. Percurso em U de 1 volta.
Corrida	O percurso é feito pela esquerda, ida e volta, plano, em terra batida.

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas   Super Sprint	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso composto por uma volta em U de 300m com partida na areia. Poderá existir cruzamento entre atletas à entrada do PT1 com a saída do PT2. O atleta que se encontra na 1ª transição <b>NÃO TEM PRIORIDADE.</b>
Ciclismo	O percurso é técnico, feito pela direita, composto por 1 voltas em asfalto, em boas condições.
Corrida	O percurso é feito pela esquerda, ida e volta, plano, em terra batida.

	Poderá existir cruzamento entre atletas à entrada do PT1 com a saída do PT2. O atleta que se encontra na 2ª transição <b>TEM PRIORIDADE</b> .
--	---

### LOCAIS DE ABASTECIMENTO

36. O I Triatlo Quinta do Lago irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas	Super Sprint	Início da Corrida
		Zona de Recuperação
Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Jovem	Várias	Zona de Recuperação
	Juvenis	Início da Corrida

37. O abastecimento de meta será constituído por 2 peças de fruta e 2 garrafas de água engarrafada e selada, entregues num saco de plástico fechado. Nos locais de abastecimento será distribuída água engarrafada e selada.

### REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

38. 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.
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
Natação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.</li> <li>- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.</li> <li>- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.</li> <li>- O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.</li> </ul>
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta;</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 atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada atleta 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 atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo 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/>

#### 41. ESTAFETAS (Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas)

- Serão compostas por grupos de 4 participantes, com obrigatoriamente duas atletas femininas que partirão no primeiro e terceiro lugar da sua equipa, e dois atletas masculinos que partirão em segundo e quarto lugar da sua equipa.
- Todos os atletas cumprem a totalidade dos segmentos da prova antes de passarem o testemunho ao próximo colega de equipa.
- Os elementos de uma equipa terão de ser filiados na FTP e pertencer ao mesmo clube.
- As inscrições terão de ser feitas através do preenchimento da ficha de inscrição respetiva.
- A constituição das equipas só poderá ser alterada até ao encerramento do secretariado, no dia 17 de abril. Poderá ser alterada a ordem de partida de cada atleta e constituição das equipas com atletas já inscritos na prova. A colocação de novos atletas em equipas inscritas apenas será autorizada pela Direção de Competições em casos excecionais (tais como lesão ou semelhante).
- Depois do fecho do secretariado no dia 17 de abril, a composição e ordem da equipa não poderão ser alteradas, o que, a verificar-se, implica a desclassificação da equipa.
- Devem ser respeitadas as **NORMAS ESPECÍFICAS PARA AS PROVAS DE ESTAFETAS MISTAS**.

#### CLASSIFICAÇÕES

42. O I Triatlo Quinta do Lago irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Jovem	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Classificação Individual por Escalão e Género</li> <li>-Classificação por Equipas (Pontuação)</li> </ul>
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas (Distância Super Sprint)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Classificação por equipas absoluta</li> <li>-Classificação por equipas geral</li> <li>-Classificação por escalões</li> </ul>

**PROTESTOS**

43. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o seguinte:
- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo ACE e entregues ao mesmo até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O ACE terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção.
  - A deliberação resulta do voto dos membros do júri, que terão direito a um voto cada. A maioria determinará se o protesto é deferido ou indeferido. Caso o protesto seja deferido, a taxa de 25,00€ será devolvida.

**JURI DE COMPETIÇÃO**

44. O Júri de Competição é formado por três elementos:
- Presidente: DT da prova;
  - Vogal: Representante da FTP;
  - Vogal: Representante da Organização Local;

O Júri de Competição delibera sobre todos os protestos devidamente apresentados ao ACE. A resolução de qualquer protesto terá de ser comunicada ao ACE para que possa informar o interessado e modificar os resultados, se necessário;

**PRÉMIOS**

45. De forma a minimizar os ajuntamentos, não se realizará a cerimónia de entrega de prémios no local. Os prémios serão entregues no final da prova no secretariado.
46. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos** de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do I Triatlo da Quinta do Lago.

**Campeonato Nacional Jovem**

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Iniciados	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª	



## Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas

<b>Equipas Absoluta</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup>
<b>Juvenis</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup>
<b>Cadetes</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup>
<b>Juniores</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup>
<b>Seniores</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup>
<b>Veteranos</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup>

47. Serão atribuídos **prémios pecuniários** de acordo com as seguintes tabelas:

<b>Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas</b>	
<b>Prémios Pecuniários Clubes</b>	
1 <sup>o</sup>	300 €
2 <sup>o</sup>	200 €
3 <sup>o</sup>	150 €
4 <sup>o</sup>	100 €
5 <sup>o</sup>	100 €
6 <sup>o</sup>	50 €
7 <sup>o</sup>	50 €
8 <sup>o</sup>	50 €
<b>TOTAL</b>	<b>1.000,00 €</b>

48. O Município de Loulé irá oferecer uma **lembrança a todos os atletas** que concluírem o I Triatlo Quinta do Lago.

### OUTRAS INFORMAÇÕES

49. 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.
50. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
51. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

### PÚBLICO

52. Atualmente apenas é possível as provas de atletas federados e as mesmas devem ser sem público (Artigo 41 do Decreto 4/2021 de 13 de março);
53. Nas zonas de maior concentração (Transição e Meta) existirão forças de segurança para garantir o afastamento social e promover a utilização de máscara;

54. Os atletas não podem levar pessoas externas à competição para assistir à prova.
55. Solicita-se que todos os representantes dos Clubes usem máscara de forma correta, durante o período de permanência no local do evento.
56. Não será permitido a montagem de tendas ou outras estruturas dos Clubes no local do evento.
57. Não será permitido a realização de piquenique ou outras formas de ajuntamentos das diferentes Delegações dos Clubes.
58. Após o check-out aconselha-se a que os atletas e respetivos acompanhantes abandonem o local da prova.

#### **CASOS OMISSOS**

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

### **FIM DE REGULAMENTO**