VIII TRIATLO LONGO DE CAMINHA

3 DE OUTUBRO DE 2020

CAMPEONATO IBÉRICO INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO ABSOLUTO E DE GRUPOS DE IDADE DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O VIII Triatlo Longo de Caminha é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Caminha, da Associação de Triatlo de Caminha e da Federação de Triatlo de Portugal.

PROGRAMA E HORÁRIOS

2. É constituido por uma prova que é Campeonato Ibérico Individual de Triatlo de Média Distância, Campeonato Nacional Individual Absoluto e de Grupos de idade de Triatlo de Média Distância e Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e uma Prova Aberta na distância Standard.

Data	Provas	Distância	Horário de Início
3 DE OUTUBRO DE 2020	Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	Média Distância 1,9/90/21,1 Km	12h30
	Campeonato Ibérico Individual de Triatlo de Média Distância		
	Prova Aberta	Standard	12H40

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

6ª feira : 2 de outubro de 2020	
16H00 às 19h00	**Secretariado** para ambas as provas junto do PT
SÁBADO : 3 de outubro de 2020	
09h30 às 12h00	**Check In** para ambas as provas
09h00 às 11h50	**Secretariado** para ambas as provas junto do Parque de Transição
12h00	Hora limite de permanência de atletas no PT ***Os atletas terão que se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios****
12h30	**Início da Prova do Campeonato de Triatlo Longo**
12h40	**Início da Prova Aberta**
13h30	**Cut off hora final para terminar o percurso de natação**
17h00	**Cut off hora final para terminar o percurso de ciclismo**
19h15	**Hora limite para conclusão da prova**
19h00	**Entrega de Prémios**
17h00	***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

***Os atletas terão que se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios. Junto do local de partida (Cais da rua) haverá uma viatura para receber os sacos/mochilas e transporta para o PT.**

***As partidas serão dadas em rolling start com 10 atletas a partirem de 10" em 10" para ambas as provas**

LOCAIS

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

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Junto do PT	N 41º 52'45; W 8º 50'13
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Parque de estacionamento do ferryboat	N 41º 52'45; W 8º 50'13
PARTIDA	Partida fora de água	N 41º 52'09.18"; W 8º 50'48.49
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Rua Ricardo Joaquim de Sousa	N 41º52'35"; W 8º50'19"

5. 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.

6. 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 37,5ºC, a medição deverá ser repetida 2 vezes com 5 minutos de intervalo. Caso a temperatura se mantenha superior a 37,5ºC o atleta será impedido de participar no evento.

7. **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 antissética de base alcoólica, toalhetes 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.

8. 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), ou febre (temperatura ≥ 38.0 °C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19. Perante um caso suspeito, a atuação preconizada deverá ser a seguinte:

9. No Posto de Controlo os atletas terão à sua disposição material de higienização (álcool gel), para utilização na sua higienização individual.

10. No mesmo ponto de controlo referido anteriormente, os atletas terão de assinar uma declaração em como não apresentam sintomas de doença nos últimos 15 dias. 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.

INSCRIÇÕES

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

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Triatlo	Média Distância 1,9km/90Km/21,1Km	Atletas nascidos até 2002
Prova Aberta	1,5km/40km/10km	

12. As inscrições no VIII Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 28 de setembro** (segunda-feira):

13. Não serão aceites inscrições de última hora.

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

PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	PREÇO DE INSCRIÇÃO				
		FEDERADOS		OUTRAS FEDERAÇÕES		
				INDIVIDUAL*	ESTAFETA**	
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e Campeonato Ibérico Individual de Triatlo de Média Distância	1,9/90/21,1Km	🧍	1 atleta 60€ Clubes 2 ou 3 atletas 55€ Clubes 4 ou + atletas 50€	90€	🧍🧍🧍	100€
Prova Aberta	1,5/40/10Km	🧍	30€	40€	🧍🧍🧍	60€

15. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo** (28 de setembro) poderá ser liquidado **até às 23h59 do dia 30 de setembro (quarta-feira)**.
16. As formas de pagamento das inscrições no VIII Triatlo Longo de Caminha 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 0035 0277 0001 2426 730 59 – deverá enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt)
17. Para efeitos de participação no VIII Triatlo Longo de Caminha, só serão consideradas as inscrições pagas.
18. A inscrição no VIII Triatlo Longo de Caminha contempla:
    - Participação e classificação na prova inscrita
    - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
    - Seguro de acidentes pessoais
    - Lembrança a todos os atletas
19. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triato de Portugal:
    - E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
    - Telefone: 214 464 821

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

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

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo: Distância		
JUNIORES (nascidos em 2001 e 2002)		
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 1996 e 2000)		
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1991 e 1995)		
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1986 e 1990)		
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1981 e 1985)	Natação	1.900 (percurso em linha)
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1976 e 1980)		
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1971 e 1975)	Ciclismo	90.000m (3 voltas)
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1966 e 1970)		

GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1961 e 1965)	Corrida	21.100m (4 voltas)
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1956 e 1960)		
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1951 e 1955)		

Prova Aberta		
Absolutos (nascidos até 2002)	Natação	1.400 (percurso em linha)
	Ciclismo	44.000m (1 volta curta e 1 volta grande)
	Corrida	10.980m (2 voltas)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo | Distância Standard	
Segmento	**Descrição**
Natação	Percurso em linha, realizado no Rio Minho, sentido sul-norte, sendo a natação a favor da corrente
Ciclismo	Percurso em asfalto em boas condições, com 3 voltas na prova do CN Clubes e 2 voltas (1 pequena e outra grande) na prova aberta maioritariamente plano
Corrida	Percurso de ida e volta, ao longo da costa. Essencialmente plano, em terreno misto de asfalto e calçada. CN Clubes com 4 voltas e a Prova aberta com 2 voltas

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

22. O VIII Triatlo Longo de Caminha irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	Longo e Standard	Ciclismo de 30 em 30km
		Corrida de 2,5 em 2,5 km
		Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

24. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e de Competições da Federação de Triatlo de Portugal, bem como das Recomendações COVID 19 para organização de eventos 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.
25. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

26. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5 € não reembolsável.

Segmento	Regras
Natação	- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados. - Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos. - Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição. - O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 24,5º.
Ciclismo	- **Não é permitido "andar na roda".** A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um espaço de 12 metros. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona; - É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um espaço de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo; - É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte; - É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível; - Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas; - Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação; - Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.
Corrida	- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível; - Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas; - É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo, autorizado ou não pela organização.

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

ESTAFETAS

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

CLASSIFICAÇÕES

29. O VIII Triatlo Longo de Caminha irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações

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

PROTESTOS

30. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o seguinte:
    - Devem ser presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
    - A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

JURI DE COMPETIÇÃO

31. Será constituído por três individualidades:

    Presidente: Delegado Técnico da prova;

    Vogal: Representante da FTP;

    Vogal: Representante da Organização Local.

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

PRÉMIOS

32. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do VIII Triatlo Longo de Caminha.
33. **Os prémios serão enviados à posteriori para os clubes e atletas individuais. Não haverá entrega de prémios no final da prova**.

Campeonato Ibérico/Nacional Individual de Média Distância

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

Escalões/Grupos de Idade	Masculinos			Femininos		
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			

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

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

Estafetas	1ª	2ª	3ª

Prova Aberta

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

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

Campeonato Nacional de Triatlo Longo (Clubes)			
Prémios Pecuniários por Clube			
MASCULINOS		**FEMININOS**	
1º	300 €	1º	300 €
2º	250 €	2º	250 €
3º	200 €	3º	200 €
4º	150 €		
5º	100 €		

Total: 1 750 €

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%

OUTRAS INFORMAÇÕES

35. 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.
36. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
37. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
38. Existem WCs no PT, no abastecimento de ciclismo e no retorno das voltas de corrida mais próximo do PT.
39. **De acordo com as indicações da DGS para a realização da prova, existirão para além das condicionantes já referidas no presente regulamento as seguintes:**
    - **Não haverá briefing presencial, estará na página da prova e qualquer dúvida poderá ser colocada ao Delegado Técnico à prova Fernando Correia pelo email: fernando.correia@federacao-triatlo.pt ou telefone: 969063119**
    - **Não haverá local para banhos no final da prova**
    - **Não haverá entrega de prémios no final da prova**
    - **As classificações serão on line colocadas no site da FTP**
    - **Não vão existir locais para deixar sacos**

CASOS OMISSOS

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

DORMIDAS

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

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

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

- **Alojamento (**Tarifas especiais para participantes**)**

Check-in 03 de outubro (sábado) e check-out a 04 de outubro (domingo) (1 noite)

Serviço inclui:

- Alojamento em quarto standard
- Pequeno-almoço buffet;

- Acesso ao Spa (piscina de água quente, com circuito de jacuzzi, sauna e banho turco)
- Acesso ao Ginásio
- Piscina Exterior
- Estacionamento gratuito

Tarifas:

· Quarto individual: 80,00€/noite

· Quarto duplo standard: 90,00€/noite

· Cama extra: 0-10 anos grátis

· Cama extra a partir dos 11 anos – 35 euros/noite

· Máximo uma cama extra/berço por quarto

Suplemento para a noite de sexta-feira:

· Quarto individual: 75,00€/noite

· Quarto duplo standard: 85,00€/noite

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

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

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