



XXXIII TRIATLO DE OEIRAS
Domingo, 18 de outubro de 2020
Campeonato Nacional Individual de
Triatlo



REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

- O XXXIII Triatlo de Oeiras é uma organização da Câmara Municipal de Oeiras e da Federação de Triatlo de Portugal.
- É constituído pelo Campeonato Nacional Individual de Triatlo na distância Sprint para Atletas Elite, Grupos de Idade e Paratriatlo, que irão decorrer no **dia 18 de outubro, Domingo**, de acordo com o seguinte programa horário:

SÁBADO: 17 de outubro de 2020	
15H00 às 18h00	Secretariado para ambas as provas
DOMINGO: 18 de outubro de 2020	
08h30 às 14h00	Secretariado para ambas as provas
CN Elite	
8h30 às 9h40	Check in Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para as provas do Campeonato Nacional Individual Elites Masculino e Feminino (inclui CN Cadetes e Juniores) - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
10h00	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Masculinos
11h15	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Femininos
12h15	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
CN Grupos Idade Sprint	
9h40 às 12h10	Check In - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para as provas de Grupos de Idade Masculinos e Femininos - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
12h15	Hora limite de permanência de atletas no PT
12h30	Início do Campeonato Nacional Paratriatlo
12h31	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade
13h10	CUT OFF natação à entrada do PT
14h40	Check out CN GI Sprint - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

- 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.

4. 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.
5. **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, 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.
6. 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:
7. No Posto de Controlo os atletas terão à sua disposição material de higienização (álcool gel), para utilização na sua higienização individual.
8. No mesmo 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.
9. Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual.

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL ELITES

10. A prova será disputada no formato convencional, com partidas conjuntas dentro do mesmo género.
11. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando a publicação da Start List.
12. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 15 mn para recolher o seu material no Parque de Transição.
13. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 12 de outubro.
14. No dia 15 de outubro 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 INDIVIDUAL POR GRUPOS DE IDADE

15. A prova será disputada no formato “Rolling Start” sem roda, e a ordem da partida poderá ser definida mediante a lista de inscritos.
16. Tratando-se de uma prova “sem roda” é permitida a utilização de bicicletas de contrarrelógio e as regras do drafting são aplicadas.
17. As partidas serão realizadas por vagas de 10 atletas e o intervalo entre as vagas será de 20 segundos.

18. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando a publicação da Start List.
19. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.
20. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 12 de outubro.
21. No dia 15 de outubro 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

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

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


*Haverá wc's disponíveis junto ao Parque de Transição

INSCRIÇÕES

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

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual Elites	Sprint	Atletas federados nascidos até 2004 inclusive
Campeonato Nacional Individual Grupos Idade	Sprint	Atletas federados nascidos até 2004 inclusive

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

PROVA	DISTÂNCIA	INDIVIDUAL*		ESTAFETA**
Campeonato Nacional Individual (Elite e Grupos Idade)	Sprint		20 €	

26. Não serão aceites inscrições fora do prazo de inscrição (12 de outubro)
27. **A inscrição considera-se efetiva se, até às 23h59 do dia 14 de outubro, 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 XXXII Triatlo de Oeiras 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)
29. Para efeitos de participação, só serão consideradas as inscrições pagas.
30. A inscrição na prova contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
 - Touca para a natação
 - Aluguer de Dorsal e Chip de prova (a devolver no final da prova, após o *Check-Out*, no Secretariado – Atletas Não Federados)
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais
 - Lembrança do município
31. Qualquer dificuldade no processo de inscrição, deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA – CAUÇÃO

32. Excecionalmente, 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 no XXXIII Triatlo de Oeiras é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional Grupos Idade e Paratriatlo		
CADETES (nascidos entre 2003 e 2004)		
JUNIORES (nascidos entre 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)	Natação	750m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1981 e 1985)		
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1976 e 1980)	Ciclismo	19.400m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1971 e 1975)		
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1966 e 1970)	Corrida	5.000m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1961 e 1965)		
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1956 e 1960)		
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1951 e 1955)		
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos em 1946 e 1950)		
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos em 1941 e 1945)		
Paratriatletas		
Campeonato Nacional ELITE		
CADETES (nascidos entre 2003 e 2004)	Natação	750m (1 volta)
JUNIORES (nascidos entre 2001 e 2002)	Ciclismo	20.000 (4 voltas)
SUB23 (nascidos entre 1997 e 2000)	Corrida	5.000m (2 voltas)
ELITES (nascidos até 1996)		

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

34. A prova terá os seguintes percursos:

Campeonato Nacional GI, Paratriatlo	
Segmento	Descrição
Natação	Praia da Torre - 1 volta
Ciclismo	Av. Marginal, com saída na Praia da Torre, retorno nos semáforos de Algés e regresso ao PT - 1 volta
Corrida	Av. Marginal, com saída da Zona de Transição, retorno em Paço de Arcos e regresso - 1 volta

Campeonato Nacional Elite	
Segmento	Descrição
Natação	Praia da Torre - 1 volta
Ciclismo	Av. Marginal, com saída na Praia da Torre, retorno junto à Escola Náutica de Paço de Arcos e regresso ao PT - 4 voltas
Corrida	Av. Marginal, com saída da Zona de Transição, retorno na praia de Sto Amaro de Oeiras e regresso - 2 voltas

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

35. O XXXIII Triatlo de Oeiras irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Sprint	Sprint	Início da corrida
		Retorno da corrida
		Início da 2ª volta de corrida (Elite)
		Zona de recuperação

36. 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

37. 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.
38. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
39. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5 € não reembolsável.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"> - Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados. - Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos. - Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição. - O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º (inferior a 20º no caso da Elite).
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> - No CN Elites é aplicado o “overlap” e o conceito “First runner – last biker”. Todos os atletas que estejam em situação de ser dobrados pela frente da prova receberão indicação do árbitro para abandonar a prova, incluindo atletas que estejam a terminar o ciclismo durante ou depois dos primeiros completarem a primeira volta de corrida - Na prova do Campeonato Nacional de Triatlo por Grupos de Idade não é permitido andar na roda e aplicam-se as regras correspondentes a uma prova “non-drafting”; - É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte. - É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível. - Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas. - Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação. - Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> - É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível. - 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/>

CLASSIFICAÇÕES

40. O XXXIII Triatlo de Oeiras irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Individual	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação grupos de idade e género - classificação por categoria no Paratriatlo

PROTESTOS

41. 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 à prova, que o receberá anotando-lhe a hora de receção
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

JURI DE APELO

42. Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado, designadamente pelo Delegado Técnico à Prova, um representante da FTP e um representante do Organizador Local

PRÉMIOS

43. De forma a minimizar os ajuntamentos, não se realizará a cerimónia de entrega de prémios no local. Os prémios serão posteriormente enviados aos atletas.
44. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos** de acordo com os quadros abaixo:

Campeonato Nacional Elites

Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Escalões/Grupos de Idade	Masculinos			Femininos		
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Sub23	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Elites	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Campeonato Nacional Individual de Grupos de Idade

Escalões/Grupos de Idade	Masculinos			Femininos		
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 20-24	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 25-29	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 45-49	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 55-59	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 60-64	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º			
Paratriatlo por categoria	1º	2º	3º			

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

Lista de Prémios Monetários (CN 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	420 €	428 €	441 €	458 €	483 €	522 €	585 €	703 €	965 €	1 830 €
2º	320 €	328 €	341 €	358 €	383 €	422 €	485 €	603 €	865 €	0 €
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €	0 €	0 €
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €	0 €	0 €	0 €
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €	0 €	0 €	0 €	0 €
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
7º	110 €	118 €	131 €	148 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
8º	100 €	108 €	121 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
9º	90 €	98 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
10º	80 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €

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

Total: 3 150 €

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

OUTRAS INFORMAÇÕES

46. 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.
47. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
48. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
49. O controlo antidoping será efetuado na Piscina Oceânica.

CASOS OMISSOS

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