



# DUATLO SPRINT CONTRA-RELÓGIO DE GRÂNDOLA 2021

Sábado e domingo, 09 e 10 de outubro de 2021

## REGULAMENTO

### ORGANIZAÇÃO

1. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 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 duas provas de duatlo, na distância sprint de contra-relógio e estafetas super-sprint que irá decorrer no dia **9 e 10 de outubro, sábado e domingo**. Nomeadamente:

| Prova                                          | Distância     | Segmentos                                                     |
|------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Taça de Portugal                               | Duatlo Sprint | 1ª Corrida: 5.000m<br>Ciclismo: 20.000m<br>2ª Corrida: 2.500m |
| Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas | Super-Sprint  | 1ª Corrida: 2.000m<br>Ciclismo: 8.500m<br>2ª Corrida: 1.000m  |

O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 irá ser disputado no formato de contra-relógio individual (ver pontos 18 a 29 do Regulamento).

3. A realização do Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 irá decorrer de acordo com o seguinte programa horário:

| Sábado: 9 de outubro |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13h00 às 14h10       | <b>Secretariado</b> (Parque das Feiras e Exposições de Grândola).                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 13h00 às 14h10       | <b>Check In</b> - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição. -<br>Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados                                                                                                                                                                                          |
| 14h20                | Hora limite de permanência de atletas no PT.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>14h30</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)<br>- <b>14h30: Partidas Femininas da Taça de Portugal (Duatlo Sprint)</b><br>- 5 minutos após a partida da última atleta feminina: <b>Partidas Masculinas da Taça de Portugal (Duatlo Sprint)</b> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16h45 | <b>Check Out</b> – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição.<br>- 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.<br>- O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova. |
| 17h30 | <b>Entrega de Prémios</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações.

4. A realização do Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas de Grândola 2021 irá decorrer de acordo com o seguinte programa horário:

| Domingo: 10 de outubro |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08h30 às 09h30         | <b>Secretariado</b> (Parque das Feiras e Exposições de Grândola).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 08h40 às 09h40         | <b>Check In</b> - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição. - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 09h45                  | Hora limite de permanência de atletas no PT.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10h15                  | Partida do Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Estafetas Super Sprint para atletas do género masculino.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10h20                  | Partida do Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Estafetas Super Sprint para atletas do género feminino.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12h30                  | <b>Check Out</b> – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição.<br>- 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.<br>- O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova. |
| 13h00                  | <b>Entrega de Prémios</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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 37,5°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.
7. **Caso, no decorrer do evento, seja identificado algum caso suspeito:**
- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
  - 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.

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), 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:
9. No Posto de Controlo os atletas terão à sua disposição material de higienização (álcool gel), para utilização na sua higienização individual.
10. 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.
11. Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual.
12. A prova será com partidas separadas de acordo com as normas em vigor à data da prova.
13. Em função do número de inscritos, serão definidos horários específicos de Check-In, os mesmos a definir aquando da publicação da Start List.
14. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 4 de outubro.
15. No dia 8 de outubro a FTP publicará a Start List no site e enviará a mesma aos Clubes e atletas participantes, bem como os horários do Posto de Controlo e Check-In.
16. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os mesmos têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.

## LOCAIS

17. O Duatlo de Grândola 2021 irá decorrer no Parque de Feiras e Exposições de Grândola

| ÁREAS DE PROVA                          | LOCAL                                     | Coordenadas GPS             |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| SECRETARIADO                            | Parque de Feiras e Exposições de Grândola | 38°11'03.3"N<br>8°33'54.3"W |
| PARQUE DE TRANSIÇÃO                     | Parque de Feiras e Exposições de Grândola | 38°11'03.3"N<br>8°33'54.3"W |
| PARTIDA                                 | Parque de Feiras e Exposições de Grândola | 38°11'03.3"N<br>8°33'54.3"W |
| CHEGADA<br>(Meta e Zona de Recuperação) | Parque de Feiras e Exposições de Grândola | 38°11'03.3"N<br>8°33'54.3"W |
| ENTREGA DE PRÉMIOS                      | Parque de Feiras e Exposições de Grândola | 38°11'03.3"N<br>8°33'54.3"W |









**INSCRIÇÕES**

18. A participação 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. |
| Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas | Super-Sprint  | Prova aberta a clubes e atletas federados nascidos até 2006 inclusive                      |

19. As inscrições devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 4 de outubro** (segunda-feira): <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

20. Os valores de inscrição 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 € | <br><br> | 25 € |
| Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas | Super-Sprint     |    | 30 € / Equipa |                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |

\*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.

21. Não serão aceites inscrições fora do prazo de inscrição (4 de outubro).

22. **A inscrição considera-se efetiva se, até às 23h59 do dia 4 de outubro, for efetuado o pagamento e indicado o nº de utente do Serviço Nacional de Saúde e o nº de telefone do participante.**

23. As formas de pagamento das inscrições são as seguintes:

a Referência Multibanco (com 48 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal).

b Transferência Multibanco IBAN: (PT50 0045 5442 40331296628 30 – deverá enviar comprovativo de pagamento para [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)).

24. Para efeitos de participação só serão consideradas as inscrições pagas.

25. A inscrição contempla:  Participação e classificação na prova inscrita  Abastecimentos (sólidos e líquidos)  Seguro de acidentes pessoais

26. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:

E-mail: [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)  Telefone: 214 464 821.

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

27. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 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.
28. As partidas individuais dos atletas serão efetuadas de 30 em 30 segundos.
29. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 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.
30. A ordenação das partidas em cada género será efetuada com base no Ranking Nacional de Duatlo de 2021.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. As Listagens de Partida serão publicadas no site da FTP para consulta até às 23h59 do dia 8 de outubro de 2021, sexta-feira. No dia da prova serão afixadas junto ao Secretariado e à Zona de Partida do Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021.
35. Serão publicadas Listagens de Partida por género, ordenadas por ordem alfabética dos atletas e por ordem cronológica das partidas.
36. O tempo de prova de cada atleta começa a contar a partir do horário oficial de partida, indicado nas Listagens de Partida.
37. Atletas atrasados podem partir mediante verificação e autorização prévia do árbitro de partida.
38. Após a partida do último atleta da Listagem de Partida de cada género, ficam encerradas as partidas desse género.
39. 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 2021 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 2021 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 2004 e 2005)              | <p><b>1ª Corrida : 5.000m (2 voltas)</b></p> <p><b>Ciclismo : 19.500m (2 voltas)</b></p> <p><b>2ª Corrida : 2.500m (1 volta)</b></p> |
| <b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2002 e 2003)             |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos entre 1997 e 2001) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos entre 1992 e 1996) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos entre 1987 e 1991) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos entre 1982 e 1986) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos entre 1977 e 1981) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos entre 1972 e 1976) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos entre 1967 e 1971) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos entre 1962 e 1966) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos entre 1957 e 1961) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos entre 1952 e 1956) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos entre 1947 e 1951) |                                                                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos entre 1942 e 1946) |                                                                                                                                      |
| <b>NÃO FEDERADOS</b> (nascidos até 2005, inclusive)      |                                                                                                                                      |

| <b>Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas</b>  | <b>Distância Super-Sprint</b> |            |           |            |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|-----------|------------|
| <b>JUVENIS</b> (nascidos entre 2006 e 2007)            |                               | 1ª Corrida | Ciclismo  | 2ª Corrida |
| <b>CADETES</b> (nascidos entre 2004 e 2005)            |                               | (2 voltas) | (1 volta) | (1 volta)  |
| <b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2002 e 2003)           | 1º Atleta                     | 2000m      | 8500m     | 1000m      |
| <b>SENIORES</b> (Grupos de Idade 20/24 a 35/39)        | 2º Atleta                     | 2000m      | 8500m     | 1000m      |
| <b>VETERANOS</b> ( Grupos de Idade 40/44 e superiores) | 3º Atleta                     | 2000m      | 8500m     | 1000m      |

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

35. Os participantes do Duatlo de Grândola 2021 irão percorrer em cada segmento da prova, os seguintes percursos:

| Taça de Portugal   Duatlo Sprint |                                                                                                                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segmento                         | Descrição                                                                                                                |
| 1ª Corrida                       | Percurso de Corrida dentro Feira de Exposições                                                                           |
| Ciclismo                         | Percurso em asfalto em boas condições, sem desníveis consideráveis, entre o parque de feiras e rotunda de entrada na IC1 |
| 2ª Corrida                       | Percurso idêntico à 1ª Corrida, com uma volta em sentido único até à meta.                                               |

**LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

36. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

| Prova            | Distância     | Abastecimentos                  |
|------------------|---------------|---------------------------------|
| Taça de Portugal | Duatlo Sprint | 1ª Corrida – Início da 2ª Volta |
|                  |               | Início da 2ª Corrida            |
|                  |               | Zona de Recuperação             |

| Provas de Domingo                              | Distância    | Abastecimentos       |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|
| Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas | Super-Sprint | 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 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 respetivo 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.</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 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/>

### PENALTY BOX - Ciclismo

41. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 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 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.



**49. ESTAFETAS (Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo)**

- Serão compostas por grupos de 3 participantes masculinos ou 3 femininos.
- 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 9 de outubro. 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 9 de outubro, a composição e ordem da equipa não poderão ser alteradas, o que, a verificar-se, implica a desclassificação da equipa.

**CLASSIFICAÇÕES**

50. O Duatlo Sprint Contra-Relógio de Grândola 2021 irá publicar as seguintes classificações:

| Prova                            | Classificações                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Taça de Portugal (Duatlo Sprint) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Classificação absoluta por género</li> <li>- Classificação escalões e grupos de idade por género</li> <li>- Classificação não federados por género</li> <li>- Classificação clubes por género</li> </ul> |

\* o apuramento das classificações coletivas é efetuado com base no somatório de tempos dos 3 melhores atletas de cada clube

| Prova                                                                   | Classificações                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas (Distância Super-Sprint) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- classificação absoluta por género</li> <li>- classificação por escalões e por género</li> </ul> |

\* o apuramento das classificações nas provas coletivas de Estafetas é efetuado pelo tempo do 3º atleta a cruzar a linha de meta de cada clube, no respetivo género.

**PROTESTOS**

51. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o seguinte:
- o Devem ser presentes ao Árbitro Chefe de Equipa, até 15 minutos após a publicação dos Resultados
  - o Oficiais Provisórios
  - o 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 receção.
  - o 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 2021, 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 |
|-----------|----|
|-----------|----|

**Campeonato Nacional Clubes de Duatlo Estafetas: Distância Super-Sprint - Federados**

| CLASSIFICAÇÕES                                        | Mascullinos |    |    | Femininos |    |    |
|-------------------------------------------------------|-------------|----|----|-----------|----|----|
| <b>Absoluta</b>                                       | 1º          | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |
| <b>JUVENIS</b> (nascidos entre 2006 e 2007)           | 1º          | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |
| <b>CADETES</b> (nascidos entre 2004 e 2005)           | 1º          | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |
| <b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2002 e 2003)          | 1º          | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |
| <b>SENIORES</b> (Grupos de Idade 20/24 a 35/39)       | 1º          | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |
| <b>VETERANOS</b> (Grupos de Idade 40/44 e superiores) | 1º          | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |

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

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

| Taça de Portugal                |                   |           |
|---------------------------------|-------------------|-----------|
| Prémios Pecuniários Individuais |                   |           |
| Classificação                   | Mascullinos       | 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> |           |

| <b>Campeonato Nacional de Duatlo (Clubes)</b> |       |                  |       |
|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|
| Prémios Pecuniários por Clube                 |       |                  |       |
| <b>MASCULINOS</b>                             |       | <b>FEMININOS</b> |       |
| 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 €

### 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 Estádio Municipal de Grândola (a confirmar por questões de covid-19).

### PÚBLICO

61. Nas zonas de maior concentração (Transição e Meta) existirão forças de segurança para garantir o afastamento social e promover a utilização de máscara;
62. Após o check-out aconselha-se a que os atletas e respetivos acompanhantes abandonem o local da prova.

### CASOS OMISSOS

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