



## I Triatlo da Quinta do Lago

Sábado, 21 de março 2020

Domingo, 22 de março 2020

### REGULAMENTO



#### ORGANIZAÇÃO

- O I Triatlo da 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 21 e 22 de março, sábado e domingo. Nomeadamente:

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

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

SÁBADO: 21 de março	
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>16h00</b>	<b>Entrega de prémios</b>
<b>17h00</b>	Palestra sobre nutrição destinada a pais, treinadores e atletas

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

Domingo: 22 de março	
8h30 às 10h15	<b>Secretariado</b> (Junto ao Lago)
8h30 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>13h00</b>	<b>Entrega de Prémios</b>

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

## LOCAIS

4. O I Triatlo da 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 e Entrega de Prémios)	Lago-Quinta do Lago	37°02'08.29"N 8°01'34.45"O
BALNEÁRIOS	The Campus	37°02'48.27"N 8°01'48.40"O

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

## INSCRIÇÕES

5. A participação no I Triatlo da 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 16 do presente regulamento
Campeonato Nacional de Clubes 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 16 do presente regulamento

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

6. As inscrições no I Triatlo da Quinta do Lago devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 16 de março** (segunda-feira):

<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

7. Os valores de inscrição no I Triatlo da Quinta do Lago são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	PREÇO DE INSCRIÇÃO	
		FEDERADOS	
Campeonato Nacional Jovem-Aquatlo	Várias	♂	5 €
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas	Super Sprint	♂ ♀ ♂ ♀	30€

8. Registos fora do prazo de inscrição (16 de março) serão aceites, mediante um pagamento adicional, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Campeonato Nacional Jovem-Aquatlo	Federados: +5€ (No dia da prova) Não Federados: +10€ (No dia da prova)
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas	<b>Não é permitida a inscrição de última hora</b>

9. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo (16 de março) poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 18 de março (quarta-feira).** Após esta data os registos de inscrição serão considerados como fora do prazo de inscrição e sujeitos ao pagamento adicional ao valor de inscrição conforme o ponto 8 do presente Regulamento.
10. Serão aceites inscrições no dia e local da prova, no Secretariado, de acordo com o ponto 8 do presente Regulamento.
11. CNC Triatlo Estafetas Mistas – **Não é permitida a inscrição de última hora.**
12. As formas de pagamento das inscrições no I Triatlo da 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 0035 0277 0001 2426 730 59 – deverá enviar comprovativo de pagamento para [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt))
  - Numerário, exclusivamente para inscrições fora do prazo, no dia e local da prova, no Secretariado)
13. Para efeitos de participação no I Triatlo da Quinta do Lago, só serão consideradas as inscrições pagas.
14. 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
15. Qualquer dificuldade de inscrição no I Triatlo da 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**

16. Os atletas federados que não tenham chip próprio no dia de prova terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€. Será ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, após o *Check-Out*, mediante a devolução do respetivo chip, no Secretariado.

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

17. A participação nas provas do I Triatlo da 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.
- 18.

Campeonato Nacional Jovem	Natação + Corrida
<b>Benjamins</b> (nascidos entre 2011 e 2013)	50m/400 m (1 Volta/1 Volta)
<b>Infantis</b> (nascidos entre 2009/2010)	100m/800 m (1 Volta/1 Volta)
<b>Iniciados</b> (nascidos entre 2007/2008)	200m/1000 m (1 Volta/1 Volta)
<b>Juvenis</b> (nascidos entre 2005/2006)	300m/2000 m (1 Volta/1 Volta)

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas: Super Sprint	
<b>Juvenis</b> (nascidos em 2005 e 2006)	Natação 300 (1 voltas) Ciclismo 6.450m (1 voltas) Corrida 1.750m (1 voltas)
<b>Cadetes</b> (nascidos entre 2003 e 2004)	
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2001 e 2002)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1981 e 2000)	
<b>Veteranos</b> (nascidos até 1980)	

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

19. Os participantes do I Triatlo da 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.
Ciclismo	O percurso é técnico, feito pela esquerda, composto por 1 voltas em asfalto, em boas condições.
Corrida	O percurso é feito pela esquerda, ida e volta, plano, em terra batida.

**LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

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

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Jovem	Várias	Zona de Recuperação

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

21. 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

22. 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.
23. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
24. 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> <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/>

#### 25. 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 21 de Março. 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 21, 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

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

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Jovem	-Classificação Individual por Escalão e Género -Classificação por Equipas (Pontuação)
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo por Estafetas Mistas (Distância Super Sprint)	-Classificação por equipas absoluta -Classificação por equipas geral -Classificação por escalões

## PROTESTOS

27. 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 recepção
  - A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

## JURI DE APELO

28. Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado.

**PRÉMIOS**

29. 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	

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

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

Equipas Absoluta	1ª, 2ª, 3ª
Juvenis	1ª, 2ª, 3ª
Cadetes	1ª, 2ª, 3ª
Juniores	1ª, 2ª, 3ª
Seniores	1ª, 2ª, 3ª
Veteranos	1ª, 2ª, 3ª

31. Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas, equipas e clubes vencedores.  
 32. Serão atribuídos **prémios pecuniários** de acordo com as seguintes tabelas:

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

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

**OUTRAS INFORMAÇÕES**

34. 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.
35. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
36. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
37. No final da prova, os atletas poderão tomar banho nos Balneários do The Campus entre as 16h00 e as 19h00 e das 13h00 às 15h30.

**CASOS OMISSOS**

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