

# 20 20



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



## NORMAS CALENDÁRIO DESPORTIVO Federação de Triatlo de Portugal



A Pandemia gerada pelo Coronavírus levou ao encerramento da atividade da Federação de Triatlo de Portugal (FTP), entre os meses de março e junho, um dos trimestres onde a atividade desta modalidade tem mais expressão.

Independentemente dos danos causados por esta interrupção, interessa olhar em frente e aproveitar a oportunidade que nos foi dada para manter a prática desportiva regular, com os necessários condicionamentos, e que agora é reforçada pela confiança depositada pelo Estado nas Federações e nos seus membros para retomar a atividade federada. Este é um ponto fulcral pois com os nossos direitos vêm também as nossas responsabilidades e é primordial que todos nós consigamos manter uma atitude responsável e consciente que garantam a evolução positiva da pandemia e a diminuição gradual das restrições.

Para retomar a atividade, a Federação de Triatlo de Portugal está neste momento a aprovar, junto do IPDJ, um documento com as recomendações para a organização de eventos de triatlo, cuja leitura é essencial para que todos possamos compreender as nossas responsabilidades na retoma da atividade federada e dos eventos de triatlo.

No que ao Quadro Competitivo diz respeito, a Direção da FTP seguiu alguns princípios que serviram de base ao novo planeamento da época desportiva aqui apresentada:

- A incerteza do período que atravessamos, a necessidade de adaptação constante e as próprias adversidades localizadas que poderão afetar alguns municípios impedem-nos de garantir a realização dos eventos programados. Assim, o documento presente é uma manifestação de interesses que carece de confirmação até 30 dias antes da data de realização de cada uma das provas. Sugerimos assim a clubes e atletas que não assumam despesas de deslocação, alojamento ou inscrição com mais de 30 dias de antecedência à data do evento;

- Considerando a desigualdade nas oportunidades de treino, especialmente no que à natação diz respeito, a FTP apenas pretende iniciar o calendário competitivo na segunda quinzena de julho. Antes disso pretende-se organizar 2 iniciativas de treino e teste das condições de participação e organização no quadro competitivo, num ambiente mais controlado;

- A FTP pretende organizar pelo menos mais uma competição de cada uma das competições por clubes e todos os Campeonatos Nacionais Individuais, de forma a que não haja uma decisão antecipada das competições sem possibilidade de reversão após o período de interrupção;
  
- A FTP considera não existirem condições para concretização do Campeonato Nacional Jovem em 2020, pretendendo salvaguardar os atletas jovens do ponto de vista da preparação e também do contacto. Contudo, é nossa intenção dinamizar 2 Encontros nacionais Jovens, sem que haja pontuação individual ou coletiva;
  
- A FTP pretende dinamizar os Circuitos regionais a partir do mês de julho;
  
- Os prémios monetários finais das diversas competições serão escrupulosamente cumpridos;
  
- Até se regressar ao estado de normalidade, os eventos nacionais serão exclusivos para atletas federados e não serão permitidas inscrições no dia da prova.

Considerando as alterações propostas, o calendário competitivo de 2020 incluirá:

- 2 Triatlos Standard;
- 2/3 Triatlos Sprint;
- 1 Triatlo Super-Sprint com apuramentos e finais;
- 2 Triatlos por Equipas (Estafetas Super Sprint e estafetas mistas Super Sprint);
- 1 Triatlo Cross;
- 1 Triatlo de Média Distância;
- 3 Duatlos Sprint;
- 1 Duatlo por Equipas (Estafetas Super Sprint);
- 1 Duatlo em Contrarrelógio Individual (Sprint);
- 1 Duatlo de Média Distância;
- 3 Duatlos Cross;
- 1 Aquatlo Sprint;
- 5 Swimrun;
- 3 Eventos Jovem.

- Os valores de inscrição nas provas nacionais serão os seguintes:

	<b>Federados</b>	<b>Não Federados</b>	<b>Última Hora</b>
Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes de Triatlo	20,00 €		40,00 €
Campeonato Nacional de Clubes (Estafetas e contrarelógio)	30,00 € €/equipa		
Campeonato Nacional de Triatlo Longo*	60,00 €	90,00 €	+25,00 €
Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes de Duatlo	15,00 €		30,00 €
Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes de Triatlo Cross e Duatlo Cross	15,00 €	20,00 €	30,00 €
Campeonatos Nacionais de Aquatlo	10,00 €		20,00 €
Taça de Portugal	15,0 €	20,00 €	+15,00 €
Taça de Portugal /Estafetas		25,00 €	40,00 €
Prova Aberta / Promoção	10,00 €	15,00 €	+10,00 €
Prova Aberta / Estafetas		20,00 €	30,00 €
Provas de Triatlo Longo /Estafetas	100,00 €	125,00 €	+25,00 €
Provas Jovem	0,00 €	5,00 €	+5,00 €

\* - inscrição de 2 ou 3 atletas do mesmo clube: 55€ por inscrição; inscrição de 4 ou mais atletas do mesmo clube: 50€ por inscrição

Do ponto de vista Individual, manter-se-ão também os figurinos de participação, nomeadamente os escalões. O escalão de Elites aplicar-se-á apenas nas provas do Campeonato Nacional Individual de Triatlo. No que aos clubes diz respeito, os formatos serão similares, salvo algumas alterações que acreditamos vir a ajustar-se ao crescimento da modalidade e dos clubes:

- Para efeitos de classificação coletiva de todas as provas do CN Clubes de Triatlo e Taça de Portugal serão contabilizados os 4 melhores atletas masculinos e as 3 melhores atletas femininas de cada clube;
- É feito um incremento nos prémios finais das principais competições por clubes e passa a ser obrigatória a participação em mais de 50% das provas para disputar os prémios finais;
- Os prémios de prova do Campeonato Nacional de Triatlo Longo passam a ser distribuídos pelos clubes;

## **1. CAMPEONATOS IBÉRICOS**

### **A. CAMPEONATO IBÉRICO INDIVIDUAL DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA**

- Disputado numa única prova: Caminha (POR), 3 de outubro.

### **B. CAMPEONATO IBÉRICO INDIVIDUAL DE TRIATLO DE LONGA DISTÂNCIA**

- Disputado numa única prova: a definir.

## 2. CAMPEONATOS NACIONAIS

### A. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO OLÍMPICO

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal, Câmara Municipal de Lisboa e Junta de Freguesia de Marvila

**Dia e Lugar:** 5 de setembro de 2020, Lisboa

**Valores de inscrição:** até 31 de agosto – 20 €;

#### Distâncias e categorias:

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Elites e Juniores de ambos os géneros	A partir dos 18 anos (a cumprir até 31 de dezembro de 2020)	1500m – 40km – 10km	100 atletas de cada género
Grupos de Idade	20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	1500m – 40km – 10km	Sem limite

#### Prémios monetários (só para atletas Juniores e 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	650 €	661 €	678 €	703 €	742 €	803 €	906 €	1 098 €	1 517 €	2 885 €
2º	500 €	511 €	528 €	553 €	592 €	653 €	756 €	948 €	1 367 €	
3º	390 €	401 €	418 €	443 €	482 €	543 €	646 €	838 €		
4º	320 €	331 €	348 €	373 €	412 €	473 €	576 €			
5º	260 €	271 €	288 €	313 €	352 €	413 €				
6º	210 €	221 €	238 €	263 €	302 €					
7º	180 €	191 €	208 €	233 €						
8º	150 €	161 €	178 €							
9º	125 €	136 €								
10º	100 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	650 €	715 €	843 €	1 135 €	2 120 €
2º	500 €	565 €	693 €	985 €	
3º	390 €	455 €	583 €		
4º	320 €	385 €			
5º	260 €				

**Total: 5 005 €**

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

#### Características:

- Aplicam-se as regras do “overlap” e “first runner – last biker”

**B. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO SPRINT**

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e Município de Oeiras

**Dia e Lugar:** 18 de outubro de 2020, Oeiras

**Valores de inscrição:** até 12 de outubro – 20 €

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Elites, Juniores e Cadetes de ambos os géneros	A partir dos 16 anos (a cumprir até 31 de dezembro de 2020)	750m – 20km – 5km	100 atletas de cada género
Grupos de Idade	20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	750m – 20km – 5km	Sem limite

**Prémios monetários (só para atletas Elite, Juniores e Cadetes):**

<b>Campeonato Nacional de Triatlo (Individual)</b>										
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 €									

<b>Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos</b>					
	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%.

**Características:**

- Aplicam-se as regras do “overlap” e “first runner – last biker”

**C. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA**

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e Associação de Triatlo de Caminha

**Dia e Lugar:** 3 de outubro de 2020, Caminha

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até 28 de setembro- 60 €\*

Licenciados noutros países: acresce 30€ ao valor dos Federados

\* Clubes que inscrevam 2 ou 3 atletas pagarão 55€ por inscrição

Clubos que inscrevam 4 ou mais atletas pagarão 50€ por inscrição

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	18-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	1900m – 90km – 21km	Sem limite

**Prémios monetários:**

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%

**D. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE DUATLO SPRINT**

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal e Município de Odivelas

**Dia e Lugar:** 26 de setembro de 2020, Odivelas

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até 21 de setembro – 15 €

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Júniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	5km – 20km – 2,5km	Sem limite

**Prémios monetários:**

<b>Campeonato Nacional de Duatlo (Individual)</b>										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	200 €	203 €	207 €	214 €	225 €	242 €	271 €	327 €	450 €	856 €
2º	155 €	158 €	162 €	169 €	180 €	197 €	226 €	282 €	405 €	
3º	120 €	123 €	127 €	134 €	145 €	162 €	191 €	247 €		
4º	95 €	98 €	102 €	109 €	120 €	137 €	166 €			
5º	75 €	78 €	82 €	89 €	100 €	117 €				
6º	60 €	63 €	67 €	74 €	85 €					
7º	50 €	53 €	57 €	64 €						
8º	40 €	43 €	47 €							
9º	33 €	36 €								
10º	28 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	200 €	218 €	256 €	345 €	645 €
2º	155 €	173 €	211 €	300 €	
3º	120 €	138 €	176 €		
4º	95 €	113 €			
5º	75 €				

Total: 1 501,00 €

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

**E. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE AQUATLO**

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal, Associação Naval Amorense e Junta de Freguesia da Amora

**Dia e Lugar:** 13 de setembro, Amora

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até à segunda-feira anterior – 10 €

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	750m – 5km	Sem limite

**Prémios monetários:**

<b>Campeonato Nacional de Aquatlo (Individual)</b>										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	135 €	137 €	141 €	147 €	156 €	170 €	191 €	229 €	311 €	588 €
2º	100 €	102 €	106 €	112 €	121 €	135 €	156 €	194 €	276 €	
3º	70 €	72 €	76 €	82 €	91 €	105 €	126 €	164 €		
4º	58 €	60 €	64 €	70 €	79 €	93 €	114 €			
5º	50 €	52 €	56 €	62 €	71 €	85 €				
6º	45 €	47 €	51 €	57 €	66 €					
7º	40 €	42 €	46 €	52 €						
8º	35 €	37 €	41 €							
9º	30 €	32 €								
10º	25 €									

<b>Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos</b>					
	5	4	3	2	1
1º	135 €	147 €	171 €	224 €	413 €
2º	100 €	112 €	136 €	189 €	
3º	70 €	82 €	106 €		
4º	58 €	70 €			
5º	50 €				

**Total: 1 001 €**

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

**F. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO CROSS**

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal, Câmara Municipal de Penafiel e Mouzinho Aventura

**Dia e Lugar:** 1 de novembro de 2020, Penafiel

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até 26 de outubro – 15 €

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	750m – 20km - 5km	Sem limite

**Prémios monetários:**

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

**G. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE DUATLO CROSS**

**Organizador:** Federação de Triatlo de Portugal, Município de Famalicão e Associação Amigos do Pedal

**Dia e Lugar:** 5 de outubro de 2020, Famalicão

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até 28 de setembro – 15 €

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	5km – 20km – 2,5km	Sem limite

**Prémios monetários:**

<b>Campeonato Nacional de Duatlo Cross (Individual)</b>										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	160 €	162 €	166 €	171 €	180 €	194 €	217 €	262 €	361 €	686 €
2º	124 €	126 €	130 €	135 €	144 €	158 €	181 €	226 €	325 €	
3º	96 €	98 €	102 €	107 €	116 €	130 €	153 €	198 €		
4º	76 €	78 €	82 €	87 €	96 €	110 €	133 €			
5º	60 €	62 €	66 €	71 €	80 €	94 €				
6º	48 €	50 €	54 €	59 €	68 €					
7º	40 €	42 €	46 €	51 €						
8º	32 €	34 €	38 €							
9º	27 €	29 €								
10º	23 €									

<b>Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos</b>					
	5	4	3	2	1
1º	160 €	175 €	205 €	276 €	516 €
2º	124 €	139 €	169 €	240 €	
3º	96 €	111 €	141 €		
4º	76 €	91 €			
5º	60 €				

**Total: 1 202 €**

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

#### **H. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE SWIMRUN**

**Organizador:** Associação de Swimrun de Portugal, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal

**Dia e Lugar:** 20 de setembro de 2020, Tâmega

**Valores e condições de inscrição:** <https://www.swimrunportugal.com>

#### **Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Distância	Limite de participação
Grupos de Idade	18-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...		Sem limite

**I. CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO**

**Competições:**

<b>Data</b>	<b>Local</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Distância</b>	<b>Organizador</b>
13 de setembro de 2020	Amora	Aquatlo	Sprint	FTP, Associação Naval Amorense e JF Amora
26 de setembro de 2020	Odivelas	Duatlo	Sprint	FTP e Cm Odivelas
3 de outubro de 2020	Caminha	Triatlo	Média Distância	FTP e Associação de Triatlo de Caminha
5 de outubro de 2020	Famalicão	Duatlo Cross	Sprint	FTP, Associação Amigos do Pedal e CM Famalicão
18 de outubro de 2020	Oeiras	Triatlo	Sprint	FTP e CM Oeiras
31 de outubro de 2020	Penafiel	Triatlo Cross	Sprint	FTP, CM Penafiel e Mouzinho Racing Team

**Valores de inscrição:** Valores de inscrição de acordo com os valores do Campeonato Nacional Individual respetivo.

**J. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO**
**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 20 €

Estafetas e contrarrelógio:

30 €/equipa

**Competições:**

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
8 março de 2020	Portimão	Standard	Igual ou superior a Júnior	FTP e Cm Portimão
6 de setembro de 2020	Lisboa	Estafetas (Super-Sprint)	Igual ou superior a juvenil	FTP, CM Lisboa
*A definir	A definir	Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP e

**Prémios monetários:**

Campeonato Nacional de Triatlo (Clubes)			
Prémios Pecuniários por Clube			
MASCULINOS		FEMININOS	
1º	560 €	1º	560 €
2º	440 €	2º	440 €
3º	340 €	3º	340 €
4º	260 €	4º	260 €
5º	200 €	5º	200 €
6º	160 €		
7º	140 €		
8º	120 €		
9º	100 €		
10º	80 €		

**Total: 4 200 €**
**Participação e classificação por prova:**

- Nas provas coletivas, cada clube poderá participar com o número de equipas que entender, garantindo um máximo de 6 atletas por equipa;
- Nas provas individuais, nas distâncias Standard e Sprint, a classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 4 atletas mais rápidos de cada clube, no género masculino, e dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género feminino;
- Na prova coletiva (Estafeta) a classificação coletiva é apurada pelo tempo do 4º atleta a cruzar a linha de meta de cada clube, no género masculino, e pelo tempo da 3ª atleta a cruzar a linha de meta de cada clube, no género feminino.

**Classificação no CN Clubes:**

- As provas apresentam coeficientes iguais e todas as pontuações contam para a classificação final. Nenhum resultado pode ser descartado;
- Para disputar os prémios finais e o título, os clubes têm de participar em mais de 50% das provas;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Anexo H, do Regulamento Técnico e de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do ponto 16.39 do Regulamento Técnico e de Competições;

**Prémios finais do CN Clubes:**

<b>CN Clubes Triatlo 2020 - Prémio Jorge Damas</b>			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	1 400 €	1ª	1 400 €
2ª	1 050 €	2ª	1 050 €
3ª	780 €	3ª	780 €
4ª	600 €	4ª	600 €
5ª	500 €		
6ª	450 €		
7ª	400 €		
8ª	360 €		
9ª	330 €		
10ª	300 €		
<b>Total</b>	<b>6 170 €</b>	<b>Total</b>	<b>3 830 €</b>

\* A FTP aguarda ainda confirmação de data e local para realização da 3ª etapa do CN Clubes

**K. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO**
**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade: até segunda feira antes da prova - 60 €\*

\* Clubes que inscrevam 2 ou 3 atletas pagarão 55€ por inscrição

Clubes que inscrevam 4 ou mais atletas pagarão 50€ por inscrição

**Competições:**

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
3 de outubro de 2020	Caminha	1900m – 90km – 21km	Igual ou superior a 20-24	FTP, CM Caminha e Associação de Triatlo de Caminha

**Prémios monetários:**

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 €		

**Participação e classificação por prova:**

- Não há restrição no número de atletas a inscrever por cada clube;
- A classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no respetivo género;
- Os prémios monetários da prova são atribuídos aos clubes;

**Classificação no CN Clubes:**

- Sendo constituído por uma única prova, a classificação final é equivalente à da prova.

**Prémios finais do CN Clubes:**

CN Clubes Triatlo Longo 2020 - Prémio final			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	1 100 €	1ª	1 100 €
2ª	850 €	2ª	850 €
3ª	650 €	3ª	650 €
4ª	500 €		
5ª	400 €		
<b>Total</b>	<b>3 600 €</b>	<b>Total</b>	<b>2 500 €</b>

**L. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE DUATLO**

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Juvenis; Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 15 €

**Mafra (para atletas que licenciados que não pretendam disputar os prémios monetários):**

até segunda feira antes da prova – 40 €

**Competições:**

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
1 de fevereiro de 2020	Rio Maior	Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP e Desmor
15 de fevereiro de 2020	Mafra	Média Distância	Igual ou superior a 20-24	FTP e CM Mafra
23 de fevereiro de 2020	Arronches	Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP e CM Arronches
27 de setembro de 2020	Odivelas	Estafetas Super-Sprint	Igual ou superior a Juvenil	FTP e CM Odivelas

**Prémios monetários:**

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

**Participação e classificação por prova:**

- Nas provas individuais (Média e Sprint) a classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no respetivo género;
- Na prova coletiva (Estafeta) a classificação coletiva é apurada pelo tempo do 3º atleta a cruzar a linha de meta de cada clube, no respetivo género.

**Classificação no CN Clubes:**

- As provas apresentam coeficientes iguais e todas as pontuações contam para a classificação final. Nenhum resultado pode ser descartado;
- Para disputar os prémios finais e o título, os clubes têm de participar em mais de 50% das provas;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Anexo H, do Regulamento Técnico e de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do ponto 16.39 do Regulamento Técnico e de Competições;

**Prémios finais do CN Clubes:**

<b>CN Clubes Duatlo 2020 - Prémio final</b>			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1 <sup>a</sup>	750 €	1 <sup>a</sup>	750 €
2 <sup>a</sup>	550 €	2 <sup>a</sup>	550 €
3 <sup>a</sup>	450 €	3 <sup>a</sup>	450 €
4 <sup>a</sup>	350 €		
5 <sup>a</sup>	300 €		
<b>Total</b>	<b>2 400 €</b>	<b>Total</b>	<b>1 750 €</b>

**M. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE AQUATLO**

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

**Competições:**

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
13 de setembro de 2020	Amora	Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP, Associação Naval Amorense e JF Amora

**Valores de inscrição:**

Gratuito

**Prémios monetários:**

<b>Campeonato Nacional de Aquatlo (Clubes)</b>			
Prémios Pecuniários por Clube			
<b>MASCULINOS</b>		<b>FEMININOS</b>	
1º	70 €	1º	70 €
2º	55 €	2º	55 €
3º	43 €	3º	43 €
4º	35 €		
5º	29 €		
6º	24 €		
7º	21 €		
8º	18 €		

**Total: 498 €**

**Participação e classificação por prova:**

- A prova e respetiva participação é a mesma que o Campeonato Nacional Individual.
- A classificação final por equipas é efetuada pelo somatório dos tempos dos três primeiros atletas de cada equipa, no respetivo género.

**Classificação no CN Clubes:**

- Sendo constituído por uma única prova, a classificação final é equivalente à da prova e o Prémio Monetário envolvido é o apresentado acima.

**N. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE CROSS**

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 15 €

No dia da prova – 30 €

Não Federados:

acresce 5 € ao valor dos Federados

**Competições:**

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
26 de janeiro de 2020	Quinta da Bela Vista - Marvila	Duatlo Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP e Janz
19 de julho de 2020	Abrantes	Duatlo Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP, CM Abrantes Clube de Triatlo de Abrantes
31 de outubro de 2020	Penafiel	Triatlo Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP, CM Penafiel Mozinho Aventura
1 de novembro de 2020	Penafiel	Duatlo Sprint	Igual ou superior a Cadete	FTP, CM Penafiel Mozinho Aventura

**Prémios monetários:\***

<b>Campeonato Nacional de Cross (Clubes)</b>										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	90 €	91 €	94 €	97 €	103 €	111 €	126 €	153 €	213 €	406 €
2º	70 €	71 €	74 €	77 €	83 €	91 €	106 €	133 €	193 €	
3º	55 €	56 €	59 €	62 €	68 €	76 €	91 €	118 €		
4º	45 €	46 €	49 €	52 €	58 €	66 €	81 €			
5º	37 €	38 €	41 €	44 €	50 €	58 €				
6º	30 €	31 €	34 €	37 €	43 €					
7º	25 €	26 €	29 €	32 €						
8º	21 €	22 €	25 €							
9º	18 €	19 €								
10º	15 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	90 €	99 €	117 €	158 €	297 €
2º	70 €	79 €	97 €	138 €	
3º	55 €	64 €	82 €		
4º	45 €	54 €			
5º	37 €				

\* Este prémio não inclui a prova da Golegã devido a já estar contemplado um prémio monetário específico da prova.

**Total: 703 €**

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

**Participação e classificação por prova:**

- Não há restrição no número de atletas de cada clube;
- A classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no respetivo género.

**Classificação no CN Clubes:**

- As provas apresentam coeficientes iguais;
- Para a classificação final poderá ser descartada a pior classificação;
- Para disputar os prémios finais e o título, os clubes têm de participar em mais de 50% das provas;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Anexo H, do Regulamento Técnico e de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do ponto 16.39 do Regulamento Técnico e de Competições;

**Prémios finais do CN Clubes:**

<b>CN Clubes Cross 2020 - Prémio final</b>			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	625 €	1ª	625 €
2ª	470 €	2ª	470 €
3ª	370 €	3ª	370 €
4ª	310 €		
5ª	260 €		
<b>Total</b>	<b>2 035 €</b>	<b>Total</b>	<b>1 465 €</b>

**O. CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE ESTAFETAS MISTAS**

**Distâncias e categorias:**

Escalão	Idades	Limite de participação
Grupos de Idade	Juvenis; Cadetes; Juniores; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; ...	Sem limite

**Competições:**

Data	Local	Formato	Escalões	Organizador
2 de agosto de 2020	Montemor-o-Velho	Super-Sprint	Igual ou superior a Juvenil	FTP e CM Montemor-o-Velho

**Valores de inscrição:**

Equipas licenciadas:

Até dia 27 de julho: 30 € /equipa

**Participação e classificação por prova:**

- Apenas podem participar atletas e clubes licenciados;
- Não há restrição no número de equipas a apresentar por cada clube;
- A classificação coletiva é apurada pela ordenação dos tempos do 4º atleta de cada equipa a cruzar a linha de meta;
- Os prémios pecuniários são atribuídos à Classificação Geral, o que significa que um clube pode ganhar mais que um prémio monetário.

**Prémios finais do CN Clubes:**

<b>CN Clubes Triatlo Estafetas Mistas 2020</b>	
Equipas	
1ª	300,00 €
2ª	200,00 €
3ª	150,00 €
4ª	100,00 €
5ª	100,00 €
6ª	50,00 €
7ª	50,00 €
8ª	50,00 €
<b>Total</b>	<b>1 000,00 €</b>

**P. ENCONTRO NACIONAL JOVEM**

ETAPA	DATA	PROVA	TIPOLOGIA
1	sábado, 22 de fevereiro de 2020	Duatlo Jovem do Entroncamento	Duatlo
2	Sábado, 13 de setembro de 2020	Triatlo Jovem a Amora	Triatlo

- O Encontro Nacional Jovem integra os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis;
- O Encontro Nacional Jovem é composto por 3 etapas: 2 Triatlos (1 de estrada e 1 estafetas), 1 Duatlo;
- Não são efetuadas classificações;

**Valores de inscrição:**

até segunda feira antes da prova – 0 €

#### **Q. CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS**

- O escalão de Juvenis integra os atletas nascidos em 2005 e 2006.
- No escalão de Juvenis são atribuídos os títulos nacionais em Triatlo, Duatlo e Aquatlo;
- Os Campeonatos Nacionais de Juvenis são constituídos por prova única, apurando-se diretamente a classificação final;
- As provas serão disputadas nos seguintes locais:

<b>ETAPA</b>	<b>DATA</b>	<b>PROVA</b>	<b>TIPOLOGIA</b>
1	Sábado, 13 de setembro de 2020	Amora	Triatlo
1	sábado, 22 de fevereiro de 2020	Entroncamento	Duatlo
1	sábado, 5 de setembro de 2020	Lisboa	Aquatlo

**Valores de inscrição:**

Grupos de Idade:

até segunda feira antes da prova – 0 €

#### **R. CAMPEONATO NACIONAL DE CADETES**

- O escalão de Cadetes integra os atletas nascidos em 2003 e 2004;
- No escalão de Cadetes serão atribuídos os títulos nacionais em Triatlo, Triatlo Cross, Duatlo, Duatlo Cross e Aquatlo;
- Os Campeonatos Nacionais de Cadetes são disputados em provas únicas.
- As provas serão disputadas nos seguintes locais:

<b>DATA</b>	<b>PROVA</b>	<b>TIPOLOGIA</b>
Domingo, 18 de outubro de 2020	Oeiras	Triatlo Sprint
Sábado, 1 de fevereiro de 2020	Rio Maior	Duatlo
Segunda-feira, 5 de outubro de 2020	Famalicão	Duatlo Cross
Sábado, 31 de outubro de 2020	Penafiel	Triatlo Cross
Domingo, 13 de setembro de 2020	Amora	Aquatlo

### **S. CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES**

- O escalão de Juniores integra os atletas nascidos em 2001 e 2002;
- No escalão de Juniores serão atribuídos os títulos nacionais em Triatlo, Triatlo Cross, Duatlo, Duatlo Cross e Aquatlo;
- Os Campeonatos Nacionais de Juniores são disputados em provas únicas:

<b>DATA</b>	<b>PROVA</b>	<b>TIPOLOGIA</b>
Domingo, 18 de outubro de 2020	Oeiras	Triatlo Sprint
Sábado, 1 de fevereiro de 2020	Rio Maior	Duatlo
Segunda-feira, 5 de outubro de 2020	Famalicão	Duatlo Cross
Sábado, 31 de outubro de 2020	Penafiel	Triatlo Cross
Domingo, 13 de setembro de 2020	Amora	Aquatlo

### 3. TAÇA DE PORTUGAL

- Competição por clubes composta por provas de Triatlo e Duatlo, em estrada.
- Modelo competitivo variado, explorando os vários modelos e distâncias

TAÇA DE PORTUGAL			
ETAPA	DATA	PROVA	DISTÂNCIA
Etapa 1	Domingo, 29 de fevereiro	Triatlo de Vila Nova de Santo André	Sprint
Etapa 2	Sábado, 18 de julho	Triatlo de Abrantes	Sprint
Etapa 3	Domingo, 20 de setembro	Triatlo de Coruche	Super-sprint
Etapa 4	Domingo, 22 de novembro	Triatlo de Quarteira	Sprint
Etapa 5	Domingo, 29 de novembro	Duatlo de Grândola	CR individual - Sprint

- As provas apresentam coeficientes iguais;
- Para a classificação final poderá ser descartada a pior classificação;
- A classificação coletiva de cada etapa é efetuada pelo somatório dos tempos dos 4 primeiros atletas de cada equipa, no género masculino, e das 3 primeiras atletas de cada equipa, no género feminino;
- Para disputar os prémios finais e o título, os clubes têm de participar em mais de 50% das provas;
- A cada etapa é aplicada, à classificação coletiva, a Tabela III, do Anexo H, do Regulamento Técnico e de Competições;
- O desempate na classificação final é efetuado nos termos do ponto 16.39 do Regulamento Técnico e de Competições;

#### Valores de inscrição:

Grupos de Idade:

até à segunda feira antes da prova – 15 €

#### Prémios finais da Taça de Portugal:

Taça de Portugal 2020 - Prémio final			
Equipas Masculinas		Equipas Femininas	
1ª	1100,00 €	1ª	1100,00 €
2ª	850,00 €	2ª	850,00 €
3ª	650,00 €	3ª	650,00 €
4ª	500,00 €		
5ª	400,00 €		

**4. OUTRAS PROVAS**

<b>OUTRAS PROVAS</b>			
<b>DATA</b>	<b>PROVA</b>	<b>OBS.</b>	<b>DISTÂNCIA</b>
Sábado, 01 de fevereiro	CN Universitário Duetlo - Rio Maior	Estrada	Sprint
Domingo, 15 de fevereiro	Powerman Mafra	Estrada	Média
Sábado, 10 de outubro	CE de Triatlo de Clubes – Alhandra	Estrada	Super-sprint
Domingo, 25 de outubro	Setúbal Triathlon	Estrada	Média
Sábado, 7 de novembro	Ironman Cascais	Estrada	Longo
Domingo, 8 de novembro	Ironman Cascais	Estrada	Médio
Sábado, 21 de novembro	Taça da Europa - Quarteira	Estrada	Standard
Domingo, 22 de novembro	Taça da Europa Junior- Quarteira	Estrada	Sprint