



XXXIV TRIATLO DE OEIRAS
Domingo, 16 de maio de 2021
Campeonato Nacional Individual de
Triatlo



REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O XXXIV Triatlo de Oeiras é uma organização da Câmara Municipal de Oeiras e da Federação de Triatlo de Portugal.
2. É constituído pelo Campeonato Nacional Individual de Triatlo na distância Sprint para Atletas Elite, Grupos de Idade e Paratriatlo, que irão decorrer no **dia 16 de maio, Domingo**, de acordo com o seguinte programa horário:

SÁBADO: 15 de maio de 2021	
15H00 às 18h00	Secretariado para ambas as provas
DOMINGO: 16 de maio de 2021	
07h30 às 14h00	Secretariado para ambas as provas
CN Elite	
7h30 às 8h40	Check in Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para as provas do Campeonato Nacional Individual Elites Masculino e Feminino - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
9h00	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Masculinos
10h30	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Femininos
12h15	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição
CN Grupos Idade Sprint	
9h40 às 11h45	Check In - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para as provas de Grupos de Idade Masculinos e Femininos - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
11h50	Hora limite de permanência de atletas no PT
12h05	Início do Campeonato Nacional Paratriatlo
12h06	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade – Masculino até 39 anos
12h09	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade – Masculino mais de 39 anos
12h12	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade – Femininos
12h45	CUT OFF natação à entrada do PT
14h00	Check out CN GI Sprint - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

PROCEDIMENTOS COVID-19

3. O uso de máscara cirúrgica é obrigatório para todos os envolvidos no evento;
4. Será fornecido pela FTP ao atleta uma máscara cirúrgica selada na zona de acesso ao recinto da prova (caso se desloque à prova com máscara comunitária ou social);
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. Os restantes, designadamente treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material de proteção individual em quantidade suficiente para usar sempre que necessário;
7. O documento referente às recomendações COVID-19 para as Competições Desportivas 2021, bem como o termo de responsabilidade deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
8. No ponto de acesso ao recinto da prova, definido em cada prova, será colocado um posto de controlo, para verificação da temperatura de todas as pessoas envolvidas na organização do evento;
9. Esse posto deve estar equipado com termómetro, solução de base alcoólica, máscaras descartáveis, toalhetes desinfetantes, desinfetante de superfícies, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) e material informativo da DGS;
10. Aos atletas, equipa de staff, voluntários e de arbitragem da FTP, que se suspeite terem sintomas de contaminação pelo Coronavírus / COVID-19 (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura elevada, acima dos 37,5°C) não pode ser permitido o acesso ao local da competição. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os mesmos devem abster-se da deslocação e procurar assistência médica através da Linha Saúde 24;
11. Caso a temperatura medida seja acima de 37,5.ºC (2x com 5 minutos de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação ou colaboração na competição. A pessoa é aconselhada a telefonar para o seu médico de família ou Linha Saúde 24;
12. Após a medição de temperatura (que deve estar em conformidade com os parâmetros definidos) e entrega do termo de responsabilidade, é atribuída uma pulseira inviolável a todas as pessoas envolvidas na organização do evento, que podem assim circular nas áreas devidamente autorizadas;
13. A **definição de caso suspeito** a utilizar é a considerada pela DGS: As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura ≥ 38.0 °C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19;
14. Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID-19, garantindo que o mesmo é portador de máscara;
15. A sala/área de isolamento deve estar sinalizada no Plano de Contingência, bem como no local da prova, ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução de base alcoólica, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

16. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existente e os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS;
17. Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual.

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL ELITES

18. A prova será disputada no formato convencional, com partidas conjuntas dentro do mesmo género.
19. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando a publicação da Start List.
20. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 15 mn para recolher o seu material no Parque de Transição.
21. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 10 de maio.
22. No dia 13 de maio, a FTP publicará a Start List no site da prova e enviará a mesma aos Clubes e atletas participantes, bem como os horários de controlo/ check in.

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL POR GRUPOS DE IDADE

23. A partida será dada de forma conjunta ou por vagas de grupos de idade, mediante o número de inscritos e o parecer da delegação de Saúde.
24. No caso de partida por vagas, estas terá um intervalo de 1 minutos entre elas.
25. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando a publicação da Start List.
26. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.
27. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 10 de maio.
28. No dia 13 de maio, a FTP publicará a Start List no site da prova e enviará a mesma aos Clubes e atletas participantes, bem como os horários de controlo/ check in.

LOCAIS

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

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


*Haverá wc's disponíveis junto ao Parque de Transição

INSCRIÇÕES

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

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual Elites	Sprint	Atletas federados nascidos até 2005 inclusive
Campeonato Nacional Individual Grupos Idade	Sprint	Atletas federados nascidos até 2005 inclusive

31. As inscrições no XXXIII Triatlo de Oeiras devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 10 de maio** (segunda-feira):
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
32. Os valores de inscrição são os constantes no quadro em baixo:

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

33. Não serão aceites inscrições fora do prazo de inscrição (10 de maio)
34. **O pagamento de registos de inscrição** poderá ser liquidado **até às 23h59 do dia 12 de maio (quarta-feira)**.
35. As formas de pagamento das inscrições no XXXIV Triatlo de Oeiras são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 48 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal)
 - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 – deverá enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt)
36. Para efeitos de participação, só serão consideradas as inscrições pagas.
37. A inscrição na prova contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
 - Touca para a natação
 - Aluguer de Dorsal e Chip de prova (a devolver no final da prova, após o *Check-Out*, no Secretariado – Atletas Não Federados)
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais
 - Lembrança do município
38. Qualquer dificuldade no processo de inscrição, deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA – CAUÇÃO

39. Excepcionalmente, não serão cobrados valores por aluguer de dorsal, chip ou restante material necessário. Este material poderá ser solicitado no local da prova, no Secretariado.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

40. A participação no XXXIV Triatlo de Oeiras é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional Grupos Idade e Paratriatlo	
CADETES (nascidos entre 2004 e 2005)	
JUNIORES (nascidos entre 2002 e 2003)	
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 1997 e 2001)	
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1992 e 1996)	
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1987 e 1991)	Natação 750m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1982 e 1986)	
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1977 e 1981)	Ciclismo 19.400m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1972 e 1976)	
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1967 e 1971)	Corrida 5.000m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1962 e 1966)	
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1957 e 1961)	
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1952 e 1956)	
Paratriatletas	

Campeonato Nacional ELITE	
CADETES (nascidos entre 2004 e 2005)	
JUNIORES (nascidos entre 2002 e 2003)	Natação 750m (2 voltas)
SUB23 (nascidos entre 1998 e 2001)	Ciclismo 20.000 (4 voltas)
ELITES (nascidos até 1997)	Corrida 5.000m (2 voltas)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

41. A prova terá os seguintes percursos:

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

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

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

42. O XXXIV Triatlo de Oeiras irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

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

43. O abastecimento de meta será constituído por 2 peças de fruta e 2 garrafas de água engarrafada e selada, entregues num saco de plástico fechado. Nos locais de abastecimento será distribuída água engarrafada e selada.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

44. 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.
45. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
46. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5 € não reembolsável.

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

Segmento	Regras
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> - É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível. - Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas. - É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.

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

CLASSIFICAÇÕES

47. O XXXIV Triatlo de Oeiras irá publicar as seguintes classificações:

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

PROTESTOS

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

JURI DE APELO

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

PRÉMIOS

50. De forma a minimizar os ajuntamentos, não se realizará a cerimónia de entrega de prémios no local. Os prémios estarão disponíveis para ser levantados pelos atletas no secretariado, 15 minutos depois da afixação de resultados.

51. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo:

Campeonato Nacional Elites

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

Campeonato Nacional Individual de Grupos de Idade

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

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

Lista de Prémios Monetários (CN Elites):

Campeonato Nacional de Triatlo (Individual)										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	420 €	428 €	441 €	458 €	483 €	522 €	585 €	703 €	965 €	1 830 €
2º	320 €	328 €	341 €	358 €	383 €	422 €	485 €	603 €	865 €	0 €
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €	0 €	0 €
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €	0 €	0 €	0 €
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €	0 €	0 €	0 €	0 €
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
7º	110 €	118 €	131 €	148 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
8º	100 €	108 €	121 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
9º	90 €	98 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €
10º	80 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €

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

Total: 3 150 €

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

OUTRAS INFORMAÇÕES

53. 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.
54. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
55. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

CASOS OMISSOS

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