



RÉGUA DOURO TRIATLO 2022

DOURO TRIATLO Média Distância

Domingo | 28 de Agosto de 2022 | 08H00 – Masculinos | 08H05 - Femininos

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância | Etapa Única

Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância

Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo | 4ª e Última Etapa

Prova Aberta

[NATAÇÃO - 1.9 Km \(2V\) | CICLISMO - 90 KM \(5V\) | CORRIDA - 21,1 KM \(4V\)](#)

DOURO TRIATLO Distância Standard

Domingo | 28 de Agosto de 2022 | 08H30

Prova Aberta

[NATAÇÃO - 1,9 Km \(2V\) | CICLISMO – 36,5 KM \(2V\) | CORRIDA – 10,3 KM \(2V\)](#)

DOURO TRIATLO Distância Sprint

Domingo | 28 de Agosto de 2022 | 09H00

Prova Aberta

[NATAÇÃO – 950 m \(1V\) | CICLISMO – 18,5 KM \(1V\) | CORRIDA - 4,9 KM \(1V\)](#)

DOURO DUATLO Distância Standard

Domingo | 28 de Agosto de 2022

(Início após o último atleta do DOURO TRIATLO Distância Standard ter realizado a Transição da Natação para o Ciclismo)

Prova Aberta

[CICLISMO – 36,5 KM \(2V\) | CORRIDA – 10,3 KM \(2V\)](#)

DOURO DUATLO Distância Sprint

Domingo | 28 de Agosto de 2022

(Início após o último atleta do DOURO TRIATLO Distância Sprint ter realizado a Transição da Natação para o Ciclismo);

Prova Aberta

[CICLISMO – 18,5 KM \(1V\) | CORRIDA - 4,9 KM \(1V\)](#)

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O Evento RÉGUA DOURO TRIATLO 2022 é uma organização da Associação Triathlon Lamego Club em parceria com a Câmara Municipal de Peso da Régua, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento fazem parte as provas DOURO TRIATLO Média Distância, DOURO TRIATLO Distância Standard, DOURO TRIATLO Distância Sprint, DOURO DUATLO Distância Standard e DOURO DUATLO Distância Sprint;
- Na média distância serão disputados o Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância, Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância, Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância e a 3ª etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo;
- As distâncias Standard e Sprint, de Triatlo e Duatlo, são provas promoção;
- Todas as provas promoção estão ajustadas e condicionadas pelo regulamento do DOURO TRIATLO Média Distância;
- A participação no Evento RÉGUA DOURO TRIATLO 2022 pode ser de forma individual ou por estafetas de 2 ou 3 participantes **não federados na FTP** e é aberta:
 - ✓ A clubes e atletas filiados na Federação de Triatlo de Portugal;
 - ✓ A clubes e atletas filiados em Federações de Triatlo Estrangeiras;
 - ✓ A atletas não federados;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT

2. LOCAIS

- O RÉGUA DOURO TRIATLO 2022, decorrerá na Região do Douro, passando pelos Concelhos de Peso da Régua, Lamego e Armamar; a natação realizar-se-á no Rio Douro entre os Cais da Junqueira e da Cidade de Peso da Régua; o ciclismo, na N222 e nas Avenidas da Galiza e Douro na Cidade de Peso da Régua; e, a corrida na Zona de Lazer, Recreio e de Manutenção na margem norte do Rio Douro, em plena Cidade de Peso da Régua.

ÁREA DE PROVA	LOCAL	COORDENADAS GPS
Secretariado	Sábado Teatrinho da Régua	41°9'43.25"N 7°47'27.01"W
Parque de Transição (PT)	Domingo Parque de Transição	41° 9'20.46"N 7°46'56.05"W
Partidas	Cais da Junqueira na Cidade de Peso da Régua	
Chegadas/Metas	Cais da Cidade do Peso da Régua	41°9'39.91"N 7°47'27.65"W
Pódios (Entrega de Prémios)	Museu do Douro	41° 9'40.37"N 7°47'24.79"W
Briefing (em pdf)	---	---



Wheel Station	Junto à Ponte Pedonal sobre o Rio Douro	41°9'25.05"N 7°46'52.54"W
Abastecimentos	Locais assinalados no croqui online	---
WC's/Instalações Sanitárias		
ADOP (Controlo Antidoping)	Pavilhão Municipal de Peso da Régua	41°10'9.33"N 7°47'55.80"W
Banhos/Balneários		

3. PROGRAMA-HORÁRIO

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- Check-Out:**
 - ✓ Recolha dos equipamentos e materiais do PT;
 - ✓ Os chips alugados deverão ser devolvidos nessa altura;
 - ✓ Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo (último atleta em prova a iniciar o segmento de Corrida Final) e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo;
 - ✓ Em situações excecionais, que impeçam o atleta de levantar o seu material, o ACE poderá autorizar que um acompanhante do atleta recolha o material, mediante apresentação do respetivo dorsal;
 - ✓ O tempo limite para efetuar a respetiva recolha dos equipamentos e materiais, será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova;
 - ✓ A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora.

Sábado | 27 Agosto 2022

18h00 às 20h00: Secretariado (Teatrinho do Peso da Régua);
 --h--: Briefing aos Atletas (Irá ser publicado um ficheiro em PDF);

Domingo | 28 Agosto 2022

06h00 às 07h30: Secretariado (junto aos PT, no Cais da Junqueira na Cidade do Peso da Régua);
 06h10 às 07h40: Check-In:

- Verificação técnica do material que irão utilizar na prova, registo eletrónico e colocação no Parque de Transição (PT);
- Os atletas deverão entregar as suas rodas no PT, devidamente identificadas (**usar etiquetas a levantar no secretariado**), para serem colocadas pela organização no **Wheel Station**;
- Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

07h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;

Chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;

08h00: **Atletas Masculinos** | Início do DOURO TRIATLO Média Distância | Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância | Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância | Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância | Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância;

08h05: **Atletas Femininos** | Início do DOURO TRIATLO Média Distância | Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância | Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância | Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância | Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância;

08h30: Início do DOURO TRIATLO Distância Standard;

--h--: Início do DOURO DUATLO Distância Standard (**Após o último atleta do DOURO TRIATLO Distância Standard ter realizado a Transição da Natação para o Ciclismo**);

09h00: Início do DOURO TRIATLO Distância Sprint;

--h--: Início do DOURO DUATLO Distância Sprint (**Após o último atleta do DOURO TRIATLO Distância Sprint ter realizado a Transição da Natação para o Ciclismo**);

10h20: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do DOURO TRIATLO Distância Sprint | DOURO DUATLO Distância Sprint;

10h55: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do DOURO TRIATLO Distância Standard | DOURO DUATLO Distância Standard;

12h10: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do DOURO TRIATLO Média Distância;

11h00: Entrega de Prémios aos 3 primeiros absolutos, junto à Chegada/Meta | DOURO TRIATLO Distância Sprint | DOURO DUATLO Distância Sprint;

11h30: Entrega de Prémios aos 3 primeiros absolutos, junto à Chegada/Meta | DOURO TRIATLO Distância Standard | DOURO DUATLO Distância Standard;

12h30: Entrega de Prémios aos 3 primeiros absolutos, junto à Chegada/Meta | DOURO TRIATLO Média Distância;

A ordem e os horários da Entrega de Prémios, poderão sofrer alterações de forma a conciliar com a Ida dos Atletas ao ADOP (Controlo Antidoping);

16h00: Pódios (Entrega de Prémios); consultar o ponto 15 do presente regulamento;
 Hora limite para conclusão das provas.

4. GRUPOS DE IDADES e DISTÂNCIAS



DOURO TRIATLO Média Distância

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância

Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância

Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Juniiores (nascidos em 2004 e 2003)	NATAÇÃO - 1,9 Km (2V) CICLISMO - 90 KM (5V) CORRIDA - 21,1 KM (4V)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1998 e 2002)	
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1993 e 1997)	
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1988 e 1992)	
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1983 e 1987)	
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1978 e 1982)	
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1973 e 1977)	
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1968 e 1972)	
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1963 e 1967)	
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1958 e 1962)	
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1953 e 1957)	
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1948 e 1952)	
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1943 e 1947)	
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1938 e 1942)	
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1933 e 1937)	
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1928 e 1932)	
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1923 e 1927)	
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1922 e antes)	
Paratriatlo (Escalaões a definir à data da prova)	

DOURO TRIATLO Distância Standard

Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Grupo de Idades 18 e mais anos (nascidos em 2004 e antes)	NATAÇÃO - 1,9 Km (2V) CICLISMO - 36,5 KM (2V) CORRIDA - 10,3 KM (2V)
---	--

DOURO TRIATLO Distância Sprint

Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Grupo de Idades 16 e mais anos (nascidos em 2006 e antes)	NATAÇÃO - 950 m (1V) CICLISMO - 18,5 KM (1V) CORRIDA - 4,9 KM (1V)
---	--

DOURO DUATLO Distância Standard

Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Grupo de Idades 18 e mais anos (nascidos em 2004 e antes)	CICLISMO - 36,5 KM (2V) CORRIDA - 10,3 KM (2V)
---	--

DOURO DUATLO Distância Sprint

Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Grupo de Idades 16 e mais anos (nascidos em 2006 e antes)	CICLISMO - 18,5 KM (1V) CORRIDA - 4,9 KM (1V)
---	---

5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

DOURO TRIATLO Média Distância

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância

Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância

Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

- Natação: **Percurso sinalizado com bóias** no Rio Douro, entre o Cais da Junqueira/PT e Cais da Cidade de Peso da Régua, realizado em **2 voltas**;
Descrição: Bóias à direita;
Partida/Início da Natação – Bóia 1 – Bóia 2 – Bóia 3 – Bóia 4 – Bóia da Linha de Partida – Bóia 1 – Bóia 2 – Bóia 3 – Bóia 4 – PT (Cais da Junqueira na Cidade de Peso da Régua);
- Ciclismo: **Percurso em piso de alcatrão**, na N222 e Avenida da Galiza na Cidade de Peso da Régua, realizado em **5 voltas**;



Descrição: Início do ciclismo/**Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal**; segue pela N222 até ao **R2** (Retorno 2/situado antes da Localidade da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal**, concluindo 1 (uma) volta; repetir 5 (cinco) vezes o percurso/**5 passagens no R2** (Retorno 2/situado antes da Localidade da Folgosa); e, no final da Ponte Pedonal, **descer até ao PT**.

- Corrida: **Percurso em piso de alcatrão e paralelo**, realizado em **4 voltas/4 passagens no R1** (Retorno 1 junto ao Posto de Turismo) e com a Meta instalada no Cais da Cidade de Peso da Régua;

Descrição: Início da corrida/**Saída do PT** - passar pelo R2 e **Ir ao R1 - voltar ao R2** - completar **4 voltas - META**.

Para ajudar os atletas na contagem das voltas de corrida, a organização disponibiliza elásticos a cada passagem no R1.

DOURO TRIATLO Distância Standard | DOURO DUATLO Distância Standard

- Natação: **Percurso sinalizado com bóias**, no Rio Douro entre os Cais da Junqueira/PT e da Cidade de Peso da Régua, realizado em **2 voltas**;

Descrição: Bóias à direita;

Partida/Início da Natação – Bóia 1 – Bóia 2 – Bóia 3 – Bóia 4 – Bóia de Linha de Partida – Bóia 1 – Bóia 2 – Bóia 3 – Bóia 4 – PT (Cais da Junqueira na Cidade de Peso da Régua);

- Ciclismo: **Percurso em piso de alcatrão**, na N222 e Avenida da Galiza na Cidade de Peso da Régua, realizado em **2 voltas**;

Descrição: Início do ciclismo/**Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal**; segue pela N222 até ao **R2** (Retorno 2/situado antes da Localidade da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal**, concluindo 1 (uma) volta; repetir 2 (duas) vezes o percurso/**2 passagens no R2** (Retorno 2/situado antes da Localidade da Folgosa); e, no final da Ponte Pedonal, **descer até ao PT**.

- Corrida: **Percurso em piso de alcatrão e paralelo**, realizado em **2 voltas/2 passagens no R1** (Retorno junto ao Posto de Turismo) e com a Meta instalada no Cais da Cidade de Peso da Régua;

Descrição: Início da corrida/**Saída do PT** - passar pelo R2 e **Ir ao R1 - voltar ao R2** - completar **2 voltas - META**.

DOURO TRIATLO Distância Sprint | DOURO DUATLO Distância Sprint

- Natação: **Percurso sinalizado com bóias**, no Rio Douro entre os Cais da Junqueira/PT e da Cidade de Peso da Régua, realizado em **1 volta**;

Descrição: Bóias à direita;

Partida/Início da Natação – Bóia 1 – Bóia 2 – Bóia 3 – Bóia 4 – PT (Cais da Junqueira na Cidade de Peso da Régua);

- Ciclismo: **Percurso em piso de alcatrão**, na N222 e Avenida da Galiza na Cidade de Peso da Régua, realizado em **1 volta**;

Descrição: Início do ciclismo/**Saída do PT - ir ao R1** (Retorno 1/Rotunda da Estação dos Comboios), passa pela **Ponte Pedonal**; segue pela N222 até ao **R2** (Retorno 2/situado antes da Localidade da Folgosa); regressa e passa novamente pela **Ponte Pedonal**, concluindo 1 (uma) volta/**1 passagem no R2** (Retorno 2/situado antes da Localidade da Folgosa); e, no final da Ponte Pedonal, **descer até ao PT**.

- Corrida: **Percurso em piso de alcatrão e paralelo**, realizado em **1 volta/1 passagem no R1** (Retorno junto ao Posto de Turismo) e com a Meta instalada no Cais da Cidade de Peso da Régua;

Descrição: Início da corrida/**Saída do PT** - passar pelo R2 e **Ir ao R1 - META**.

6. WHEEL STATION

- Localização: Junto à Ponte Pedonal sobre o Rio Douro, no início das voltas de ciclismo;
Consultar o ponto 2 do presente regulamento;
- Os atletas deverão entregar as suas rodas no **Check-in no PT**, devidamente identificadas (**usar etiquetas com o seu número de dorsal a levantar no Secretariado**).

7. ABASTECIMENTOS

- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- Abastecimento no Ciclismo:
 - ✓ Distribuído nas provas de Média Distância e Standard, no início das 2ª, 3ª, 4ª e 5ª voltas;
 - ✓ Bidão/Cantil com Água ou Bebida Isotónica;
 - ✓ Fruta;
 - ✓ Géis;
 - ✓ Barras;



- Abastecimentos na Corrida:
 - ✓ Água engarrafada e selada;
 - ✓ Bebida isotónica;
 - ✓ Coca-cola;
 - ✓ Fruta;
 - ✓ Géis;
 - ✓ Barras;
- No final da Prova/Zona de recuperação:
 - ✓ Sólidos e Líquidos.

8. REGRAS DE RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e de Competições 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;
- A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais);
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores, os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa não reembolsável, contra fornecimento pela organização;
- Ver regulamentos em vigor em:
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>
- **NATAÇÃO**
 - ✓ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e número 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 não será permitido, caso a temperatura da água seja igual ou superior a:
 - Nas provas de Média Distância e Distância Standard: **24,6° C**;
 - Na prova de Distância Sprint: **22° C**.
- **CICLISMO**
 - ✓ **Não é permitido "andar na roda" em todas as provas a disputar no Evento TRIATLO DA GUARDA (Média Distância, Distância Standard e Distância Sprint);**
 - ✓ A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um espaço de 12 metros. 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;
 - ✓ É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um espaço de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo;
 - ✓ 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.
 - ✓ Não é permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno;
 - ✓ É permitida a participação de bicicletas de estrada com travões de disco;
 - ✓ É permitida a participação de bicicletas de estrada com avanços.
- **CORRIDA**
 - ✓ 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.

9. ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes **não federados na FTP**, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

10. CLASSIFICAÇÕES

DOURO TRIATLO Média Distância



Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância
Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância
Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género;
- Classificação por Clubes/Equipas (Soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipas).

DOURO TRIATLO Distância Standard

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género.

DOURO TRIATLO Distância Sprint

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género.

DOURO DUATLO Distância Standard

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género.

DOURO DUATLO Distância Sprint

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género.

11. JÚRI DE COMPETIÇÃO

- O Júri de Competição é formado por três elementos a anunciar no secretariado:
 - ✓ Presidente: DT da prova;
 - ✓ Vogal: Representante da FTP;
 - ✓ Vogal: Representante da Organização Local.
- O Júri de Competição delibera sobre todos os protestos devidamente apresentados ao ACE;
- A resolução de qualquer protesto terá de ser comunicada ao ACE para que possa informar o interessado e modificar os resultados, se necessário.

12. PROTESTOS

- Podem ser efetuados protestos/reclamações por todos os Agentes diretamente envolvidos na competição: Clubes, Atletas e Treinadores;
- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo ACE e entregues, ao mesmo, até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25€. O ACE terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- A deliberação resulta do voto dos membros do júri, que terão direito a um voto cada. A maioria determinará se o protesto é indeferido ou deferido;
- Caso o protesto seja deferido, a taxa de 25€ será devolvida.

13. INSCRIÇÕES

PRAZO DE INSCRIÇÃO

Até às 23h59 de 2ª feira, dia 22 de Agosto de 2022.

FORMA DE INSCRIÇÃO

- Via internet, no site da Federação de Triatlo de Portugal: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>.
- Outras formas de inscrição: E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para secretaria@federacao-triatlo.pt.

INSCRIÇÃO NO DIA DA PROVA

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no Secretariado a decorrer no dia e local da prova, com agravamento que, acresce ao valor da inscrição.

FORMA DE PAGAMENTO RECOMENDADA

- Referência multibanco, que tem uma validade de 48 horas após o registo de inscrição no site da Federação de Triatlo de Portugal: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;



- Transferência bancária para o IBAN PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 (Federação de Triatlo de Portugal), devendo enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt, indicando sempre o nome do Atleta ou do Clube/Associação quando vários Atletas e a prova a que se refere,
- O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 de 4ª Feira, dia 24 de Agosto de 2022.

VALIDAÇÃO

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas.

VALOR DE INSCRIÇÃO

- DOURO TRIATLO Média Distância
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância
Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância
Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo
 - ✓ Até às 23h59 de 2ª feira, dia 22 de Agosto de 2022:
 - Atletas filiados na FTP: 60€;
 - Clubes que inscrevam 2 ou 3 atletas: 55€ por atleta/inscrição;
 - Clubes que inscrevam 4 ou mais atletas: 50€ por atleta/inscrição;
 - Atletas não filiados na FTP: 90€;
 - Equipas de Estafetas: 90€;
 - ✓ De 23 de a 28 de Agosto de 2022:
 - Acresce 30€ ao valor de cada inscrição;
- DOURO TRIATLO Distância Standard | DOURO DUATLO Distância Standard
 - ✓ Até às 23h59 de 2ª feira, dia 22 de Agosto de 2022:
 - Atletas filiados na FTP: 30€;
 - Atletas não filiados na FTP: 40€;
 - Equipas de Estafetas: 40€;
 - ✓ De 23 a 28 de Agosto de 2022:
 - Acresce 30€ ao valor de cada inscrição;
- DOURO TRIATLO Distância Sprint | DOURO DUATLO Distância Sprint
 - ✓ Até às 23h59 de 2ª feira, dia 22 de Agosto de 2022:
 - Atletas filiados na FTP: 20€;
 - Atletas não filiados na FTP: 30€;
 - Equipas de Estafetas: 30€;
 - ✓ De 23 a 28 de Agosto de 2022:
 - Acresce 30€ ao valor de cada inscrição;

CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 2ª feira, dia 22 de Agosto de 2022, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email (inscricoes@federacao-triatlo.pt) ou via **fax (214 464 822)**, com apresentação de Atestado Médico ou outro documento válido mediante a situação.

CHIP, DORSAL, TOUCA, PLACA DE BICICLETA E CAUÇÃO

- O chip, touca, dorsal e número de bicicleta são obrigatórios para uso na prova;
- 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;
- Os Atletas que não tenham chip próprio da FTP no dia de prova, terão de alugar no secretariado pelo valor de 2,5€; e, o mesmo, deverá ser entregue no Check-Out;
- A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€.

DIFICULDADE NA INSCRIÇÃO

Qualquer assunto ou dificuldade na inscrição na prova, contatar a Federação de Triatlo de Portugal:

- inscricoes@federacao-triatlo.pt
- Telef: 214 464 821

14. ACREDITAÇÃO

- Verificar os dados pessoais e de prova (nome, dorsal, etc.) nas listagens afixadas na entrada; informar no secretariado, caso algo esteja incorreto;
- Levantamento do Kit de Participante;
- Para levantar o Kit, tem de estar munido de CC, Passaporte ou outro documento válido;
- No Kit de Participante, receberá:
 - ✓ Saco do Evento;
 - ✓ Chip (Atletas licenciados em Federações de outros Países);
 - ✓ Números para o capacete (frontal, lateral esquerdo e lateral direito);
 - ✓ Número para a mochila;
 - ✓ T-shirt alusiva ao evento.



15. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

- Medalhão FINISHER para todos os atletas que concluírem a sua prova;
- Oferta de brindes e lembranças a todos os participantes;
- Os pódios individuais destinam-se a todos os participantes em cada prova;
- Os pódios coletivos destinam-se apenas aos Clubes/Equipas filiados na FTP;
- Serão atribuídos Troféus e Medalhas, de acordo com as tabelas abaixo;
- DOURO TRIATLO Média Distância
 Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância
 Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância
 Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância
 Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniiores (nascidos em 2004 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1998 e 2002)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1993 e 1997)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1988 e 1992)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1983 e 1987)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1978 e 1982)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1973 e 1977)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1968 e 1972)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1963 e 1967)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1958 e 1962)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1953 e 1957)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1948 e 1952)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1943 e 1947)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1938 e 1942)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1933 e 1937)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1928 e 1932)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1923 e 1927)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1922 e antes)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Paratriatlo (Escalaões a definir à data da prova)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	
Clubes/Equipas	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

- DOURO TRIATLO Distância Standard

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

- DOURO TRIATLO Distância Sprint

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

- DOURO DUATLO Distância Standard



ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

• DOURO DUATLO Distância Sprint

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

16. PRÉMIOS – Lista de Prémios Pecuniários Individuais

- DOURO TRIATLO Média Distância
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância
Campeonato Nacional de Grupos de Idades de Triatlo de Média Distância
Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância
- Prémios a disputar por todos os atletas participantes;
- As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5%; Femininos: 8%.

MASCULINOS										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	420€	428€	441€	458€	483€	522€	585€	703€	965€	1830€
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€	258€	171€	188€	213€	252€				
6º	130€	138€	151€	168€	193€					
7º	110€	118€	131€	148€						
8º	100€	108€	121€							
9º	90€	98€								
10º	80€									

TOTAL 1830 €

FEMININOS									
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade									
					5	4	3	2	1
1º					420€	457€	533€	710€	1320€
2º					320€	357€	433€	610€	
3º					240€	277€	353€		
4º					190€	227€			
5º					150€				

TOTAL 1320 €

17. PRÉMIOS – Lista de Prémios Pecuniários Coletivos

- DOURO TRIATLO Média Distância
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo
- Prémios a disputar por todos os Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal participantes;

	MASCULINOS	FEMININOS
1º	300	300
2º	250	250
3º	200	200
4º	150	---



5º	100	---
TOTAL	1000€	750€

18. OUTRAS INDICAÇÕES

- Ao se licenciarem e participarem em qualquer prova homologada pela FTP todos os atletas aceitam, conhecem e seguem o regulamento antidopagem ADoP (Autoridade Antidopagem de Portugal) e da FTP autorizando a realização de testes e exames por esta entidade (ADoP);
- Conforme informação da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), os atletas, de qualquer idade, poderão ser sujeitos a controlo antidopagem no final do evento;
- É da responsabilidade de cada atleta estar bem preparado para competir na modalidade, ao nível físico de treino e em termos de saúde em geral. Ao se inscreverem e participarem numa prova aceitam e declaram estar nas condições físicas e de saúde necessárias para a realizar;
- 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;
- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;
- **Não deitar fora lixo ou equipamento pelo percurso**, exceto em zonas claramente assinaladas tais como zonas de abastecimento ou de colocação de lixo; o atleta deve reter consigo, todos os itens de lixo e levá-los para o seu espaço na transição.

19. ALOJAMENTO

DESIGNAÇÃO	MORADA	CONTACTO	EMAIL	CLASSIFICAÇÃO

20. RESTAURAÇÃO

DESIGNAÇÃO	MORADA	EMAIL	CAPACIDADE

21. CASOS OMISSOS

Os casos omissos à Regulamentação da FTP serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

22. ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO

Última atualização realizada em 16 de Agosto de 2022.

FIM DO REGULAMENTO