



TRIATLO LONGO DE MOURA

7 de Agosto de 2022

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O Triatlo Longo de Moura é uma organização da Câmara Municipal de Moura com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

PROGRAMA E HORÁRIOS

2. É constituído por uma prova do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo, sendo a 3ª Etapa, e uma Prova Aberta na Distância Standard.

| DATA | PROVAS | DISTÂNCIA | HORÁRIO DE INÍCIO |
|-------------|--|--------------------------------------|-------------------|
| 7 de Agosto | Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo | Média Distância 1,9Km/90 km/20 Km | 07h00 |
| | Prova Aberta | Standard 1,5Km/45 km/10 Km | 07h20 |

3. A realização do Triatlo Longo de Moura irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:



| SÁBADO: 6 de Agosto de 2022 | |
|------------------------------|---|
| 16h00 às 19h20 | Secretariado para ambas as provas Sala no edifício União Freguesias de Moura e Santo Amador junto ao Parque de Transição 2 - Moura |
| 16h00 às 19h30 | Check In para ambas as provas em ambos os Parques de Transição |
| 19h00 às 19h30 | Briefing Cineteatro Caridade - Moura O Briefing não é obrigatório e será publicado a informação respetiva ao Briefing no site da FTP |
| DOMINGO: 7 de Agosto de 2022 | |
| 06h00 às 06h15 | Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 2 (Moura) |
| 06h30 às 06h45 | Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 1 (Barragem) |
| 07h00 | Início da Prova do Campeonato de Triatlo Longo |
| 07h20 | Início da Prova Aberta |
| 08h20 | Cut Off hora final para terminar o percurso de Natação |
| 11h30 | Cut Off hora final para terminar o percurso de Ciclismo |
| 14h00 | Hora limite para conclusão da prova |
| 14h15 | Cerimónia de Entrega de Prémios (Junto à Meta) Pódios para Classificação Absoluta Individual e por Equipas - Entrega de Prémios assim que as Classificações forem validadas |
| 11h50 | Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais no Parque Transição 2 (Moura) - A Organização assegura o transporte dos equipamentos de Natação para o Parque de Transição 2 (Moura) - Após chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da Organização, os atletas poderão aceder ao PT2 e levantar o seu material do Parque de Transição exibindo o seu dorsal à entrada da mesma. |

LOCAIS

4. O Triatlo Longo de Moura irá decorrer em Moura, com natação na Barragem do Alqueva, Ciclismo nas imediações de Moura passando na N255 em percurso de ida e volta e corrida em percurso citadino em Moura.

| ÁREAS DE PROVA | LOCAL | Coordenadas GPS |
|---|---|----------------------------------|
| SECRETARIADO | União de Freguesias de Moura e Santo Amador (Sala em Edifício) | N 38°08'30.09" W 7° 26'47.55" |
| PARQUE DE TRANSIÇÃO 1 | Barragem do Alqueva | N 38°12'02.25" W 7° 29'13.98" |
| PARQUE DE TRANSIÇÃO 2 | Rua das Terçarias - Moura | N 38°08'29.97" W 7° 20'50.95" |
| PARTIDA | Barragem do Alqueva | N 38°12'02.25" W 7° 29'13.98" |
| CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios) | Rua das Terçarias - Moura | N 38°08'31.26" W 7° 26'49.26" |
| BALNEÁRIOS | Balneários da Piscina Municipal Exterior de Moura | N 38°08'40.27" W 7° 20'57.68" |

- Os banhos serão nas instalações (balneários) da Piscina Municipal Exterior, em Moura.
- Não haverá local para colocação de mochilas.
- As partidas da prova Campeonato Nacional de Clubes Triatlo Longo e Prova Aberta serão juntas por género.
- No dia 4 de Agosto, a FTP publicará a Start List da prova de Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e da Prova Aberta.

TRANSPORTES ENTRE PT1 E PT2

A Organização providencia transporte no dia da prova (Domingo) para os atletas do PT2 (Moura) para o PT1 (Barragem do Alqueva), no entanto é obrigatório agendar marcação até dia 4 de Agosto, quinta-feira.

Pelas 6h de Domingo até às 6h15, estará disponível um veículo da Organização junto à Junta de Freguesia (ao lado do Parque de Transição 2 - Moura) para transporte dos atletas. O horário de Saída do transporte será pelas 6h15. O Transporte será apenas para quem efectuou marcação via email.

O email para esclarecimento de dúvidas é monica.fernandes@federacao-triatlo.pt.

INSCRIÇÕES





- A participação no Triatlo Longo de Moura é aberta a todos os atletas, de acordo com os seguintes preceitos:







| PROVAS | DISTÂNCIA | ADMISSÃO |
|--|---|---------------------------|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo | Média Distância 1,9 km 90 Km 20 Km | Atletas nascidos até 2004 |
| Prova Aberta Distância Standard | 1,5 km 45 km 10 km | |

10. As inscrições no Triatlo Longo de Moura devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 1 de Agosto de 2022 (segunda-feira)**:

11. Os valores de inscrição no Triatlo Longo de Moura são os constantes no quadro em baixo:

| PROVA | DISTÂNCIA TRIATLO | PREÇO DE INSCRIÇÃO | | | | |
|--|------------------------|---|-----------------------------------|------------|---|------|
| | | FEDERADOS | NÃO FEDERADOS E OUTRAS FEDERAÇÕES | | | |
| | | | INDIVIDUAL* | ESTAFETA** | | |
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo | 1,9 km 90 Km 19 Km |  | Até 01/08/2022 | 90€ |    | 100€ |
| | | | 1 atleta 60€ | | | |
| | | | Clubes 2 ou 3 atletas 55€ | | | |
| | | | Clubes 4 ou + atletas 50€ | | | |

* O valor da inscrição inclui o aluguer de dorsal, chip de prova e seguro de acidentes pessoais

| PROVA | DISTÂNCIA Triatlo | PREÇO DE INSCRIÇÃO | | | | |
|--------------|------------------------|---|-----------------------------------|------------|---|-----|
| | | FEDERADOS | NÃO FEDERADOS E OUTRAS FEDERAÇÕES | | | |
| | | | INDIVIDUAL* | ESTAFETA** | | |
| Prova Aberta | 1,5 Km 50 Km 10 Km |  | Até 01/08/2022 | 40€ |    | 60€ |
| | | | 30€ | | | |

*O valor da inscrição inclui o aluguer de dorsal, chip de prova e seguro de acidentes pessoais

12. O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo (1 de Agosto) poderá ser liquidado até às **23h59 do dia 3 de Agosto de 2022 (quarta-feira)**.

13. Registos fora do prazo de inscrição (1 de Agosto) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o seguinte:

| PROVA | VALOR ADICIONAL |
|--|-----------------|
| Campeonato Nacional Clubes Triatlo Longo | + 25€ |
| Campeonato Nacional Clubes Triatlo Longo - Estafetas | + 25€ |
| Prova Aberta | + 10€ |

14. As formas de pagamento das inscrições no Triatlo Longo de Moura 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 40331296628 30 – deverá enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt)
15. Para efeitos de participação no Triatlo Longo de Moura, só serão consideradas as inscrições pagas.
16. A inscrição no Triatlo Longo de Moura contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais
 - Lembrança a todos os atletas
17. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA – CAUÇÃO

18. O aluguer de chip (obrigatório se não o possuírem para uso na prova) a atletas licenciados é efetuado no secretariado pelo valor de 2,5€ a pagar em numerário, **o qual deve ser devolvido no Parque de Transição após a recolha dos equipamentos.**

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

19. A participação nas provas do Triatlo Longo de Moura é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo: Média Distância | |
|---|--|
| JUNIORES (nascidos em 2004 e 2003) | NATAÇÃO: 1.900m CICLISMO: 90.000m (3 voltas) CORRIDA: 20.000m (4 voltas) |
| GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 1998 e 2002) | |
| GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1993 e 1997) | |
| GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1988 e 1992) | |
| GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1983 e 1987) | |
| GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1978 e 1982) | |
| GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1973 e 1977) | |
| GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1968 e 1972) | |
| GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1963 e 1967) | |
| GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1958 e 1962) | |
| GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1953 e 1957) | |



| Prova Aberta: Distância Standard | |
|--------------------------------------|--|
| ABSOLUTOS (nascidos até 2004) | NATAÇÃO: 1.500m CICLISMO: 45.000m (2 voltas) CORRIDA: 10.000m (2 voltas) |

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

20. Os participantes do Triatlo Longo de Moura irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo Prova Aberta | |
|---|---|
| Segmento | Descrição |
| Natação | Percurso de ida e volta na Barragem do Alqueva, sem corrente |
| Ciclismo | Percurso em linha em asfalto com boas condições, com 3 voltas na prova do Campeonato Nacional de Clubes e 2 voltas na Prova Aberta. Percurso maioritariamente plano em circuito de ida e volta. |
| Corrida | Percurso pelas ruas de Moura em terreno misto de asfalto e calçada. Campeonato Nacional de Clubes com 4 voltas e a Prova aberta com 2 voltas |

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

21. O Triatlo Longo de Moura irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

| PROVAS | DISTÂNCIA | ABASTECIMENTOS |
|--------------|-----------|---------------------------------------|
| Prova Aberta | Standard | Ciclismo ao Km 8 e 41km |
| | | Início de cada volta; aos 4 Km e 8 Km |
| | | Zona de Recuperação |

| PROVAS | DISTÂNCIA | ABASTECIMENTOS |
|--|-----------------|---|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo | Média Distância | Ciclismo ao Km 19, 53 e 87 |
| | | Início de cada volta; aos 4 Km, 8 Km, 12Km e 16Km |
| | | Zona de Recuperação |

22. Os abastecimentos irão contemplar água, fruta, bebida isotónica, cola, barras energéticas e gel.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

23. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e de Competições da Federação de Triatlo de Portugal, bem como das Recomendações COVID 19 para organização de eventos 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.
24. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
25. 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 respectivo 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 24,6º. |
| Ciclismo | <ul style="list-style-type: none"> - Não é permitido “andar na roda”. 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 25 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 atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas; - Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2022; - Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança. |
| Corrida | <ul style="list-style-type: none"> - É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível; |

| | |
|--|---|
| | <p>- Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</p> <p>- 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.</p> |
|--|---|

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

ESTAFETAS

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

CLASSIFICAÇÕES

28. O Triatlo Longo de Moura irá publicar as seguintes classificações:

| Prova | Classificações |
|--|---|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo | <ul style="list-style-type: none"> - Classificação absoluta por género - Classificação grupos de idade e género - Classificação por clubes por género (soma dos 3 melhores tempos) - Classificação por equipas de estafetas |
| Prova Aberta | <ul style="list-style-type: none"> - Classificação absoluta por género - Classificação por equipas de estafetas |

PROTESTOS

29. 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, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
 - A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

JURI DE COMPETIÇÃO

30. Será constituído por três individualidades:

Presidente: Delegado Técnico da prova;

Vogal: Representante da FTP;

Vogal: Representante da Organização Local.

O Júri de Competição é responsável por receber, deliberar e decidir, sobre todos e quaisquer protestos devidamente apresentados. As resoluções desses protestos poderão levar a uma modificação dos Resultados Oficiais.

PRÉMIOS

31. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do Triatlo Longo de Moura.

32. Apenas serão efetuados pódios para Absolutos Individuais e Equipas.

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

| Absolutos | Masculinos | | | Femininos | | |
|-----------|------------|----|----|-----------|----|----|
| | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |

| Escalões/Grupos de Idade | Masculinos | | | Femininos | | |
|--------------------------|------------|----|----|-----------|----|----|
| 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 | | | |

| Clubes | Masculinos | | | Femininos | | |
|--------|------------|----|----|-----------|----|----|
| | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |

| Estafetas | 1ª | 2ª | 3ª |
|-----------|----|----|----|
|-----------|----|----|----|



PROVA ABERTA

| Absolutos | Masculinos | | | Femininos | | |
|-----------|------------|----|----|-----------|----|----|
| | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |
| Estafetas | 1ª | | | | | |

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

| Campeonato Nacional de Clubes 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 € | | |

Total: 1 750 €

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. Existem WC's portáteis junto ao Parque de Transição 1 (Barragem) e no percurso de Corrida, em dois locais sinalizados para o efeito, os quais se encontram identificados no Percurso de Corrida.
38. Os duches serão nos balneários da Piscina Exterior de Moura. Para o acesso será apenas necessário o atleta identificar-se com o dorsal. Caso o atleta não tenha dorsal deverá solicitar a identificação na Listagem de Inscritos.
39. É permitido aos atletas, a utilização gratuita da Piscina Exterior de Moura, mediante a apresentação do dorsal de prova ou a solicitação de identificação na Listagem de Inscritos.

CASOS OMISSOS

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