



XXXV TRIATLO DE OEIRAS
 Domingo, 29 de maio de 2022
 Campeonato Nacional Individual de
 Triatlo



REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O XXXV 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 29 de maio, Domingo**, de acordo com o seguinte programa horário:
- 3.

SÁBADO: 28 de maio de 2022	
15H00 às 18h00	Secretariado para ambas as provas
DOMINGO: 29 de maio de 2022	
07h30 às 14h00	Secretariado para ambas as provas
CN Grupos Idade Sprint	
07h40 às 08h40	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
09h00	Hora limite de permanência de atletas no PT
09h15	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade – Masculino até 39 anos
09h16	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade – Masculino dos 40 aos 49 anos
09h17	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade – Masculino mais de 50 anos
09h20	Início do Campeonato Nacional Individual para Grupos Idade – Femininos
09h25	Início do Campeonato Nacional Paratriatlo
	CUT OFF 45 minutos após a partida
11h30	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

CN Elite	
9h45 às 10h45	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
11h30	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Masculinos
13h00	Início do Campeonato Nacional Individual para Elites Femininos
14h45	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
Prova Aberta Super-Sprint	
12h00 às 13h45	Check In - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para a Prova Aberta de distância Super-Sprint - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
14h30	Início da Super Sprint Seleção Youth (CN Cadetes) Masculinos
14h31	Início da Super Sprint Seleção Youth (CN Cadetes) Femininos
14h35	Início da Prova Aberta Super Sprint
15h45	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 Entrega de prémios

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL ELITES

3. A prova será disputada no formato convencional, com partidas conjuntas dentro do mesmo género.
4. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando da publicação da Start List.
5. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.
6. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 23 de maio.
7. No dia 27 de maio, a FTP publicará a Start List no site da prova.

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL POR GRUPOS DE IDADE E PROVA ABERTA (SUPER-SPRINT)

8. A partida será dada de forma conjunta ou por vagas de grupos de idade, mediante o número de inscritos.
9. No caso de partida por vagas, esta terá um intervalo de 1 minutos entre elas.
10. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando da publicação da Start List.
11. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.
12. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 23 de maio.
13. No dia 27 de maio, a FTP publicará a Start List no site da prova.

PROVA DE SELEÇÃO YOUTH (CADETES) - SUPER-SPRINT

14. A partida será dada de forma conjunta ou por vagas de grupos de idade, mediante o número de inscritos.
15. No caso de partida por vagas, esta terá um intervalo de 1 minutos entre elas.
16. Em função do número de inscritos, são definidos horários específicos de Check In, os mesmos a definir aquando da publicação da Start List.
17. Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 15 minutos para recolher o seu material no Parque de Transição.
18. As inscrições deverão ser efetuadas até às 24h do dia 23 de maio.
19. No dia 27 de maio, a FTP publicará a Start List no site da prova.

LOCAIS

20. O XXXV 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

21. A participação no XXXV Triatlo de Oeiras é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes requisitos:
22. Cada atleta só poderá estar inscrito numa só prova do evento.

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual Elites	Sprint	Atletas federados nascidos até 2006 inclusive
Campeonato Nacional Individual Grupos Idade	Sprint	Atletas federados nascidos até 2006 inclusive
Prova Seleção Youth (Cadetes)	Super-sprint	Atletas federados nascidos de 2005 a 2006
Prova Aberta	Super-sprint	Atletas não federados nascidos até 2008 inclusive

23. As inscrições no XXXV Triatlo de Oeiras devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 23 de maio (segunda-feira): <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

24. Os valores de inscrição são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA	INDIVIDUAL*	
Campeonato Nacional Individual (Elite e Grupos Idade)	Sprint		20 €
Prova Seleção Youth (Cadetes)	Super-sprint		10 €
Prova Aberta	Super-sprint		15 €

25. Não serão aceites inscrições fora do prazo de inscrição (23 de maio)
26. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 25 de maio (**quarta-feira**)
27. As formas de pagamento das inscrições no XXXV 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)
28. Para efeitos de participação, só serão consideradas as inscrições pagas
29. 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) o Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais
 - Lembrança do município
30. 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

31. 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)

32. A participação no XXXV 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	
CADETES (nascidos entre 2005 e 2006)	Natação 750m (1 volta) Ciclismo 19.400m (1 volta) Corrida 5.000m (1 volta)
JUNIORES (nascidos entre 2003 e 2004)	
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)	
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos em 1948 e 1952)	
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos em 1943 e 1947)	
GRUPO DE IDADE 80-84 (nascidos em 1938 e 1942)	

Campeonato Nacional Paratriatlo	
PTS2, PTS3, PTS4, PTS5	Natação 750m (1 volta) Ciclismo 20.000 (1 volta) Corrida 5.000m (1 volta)
PTVI	
PTHI	
PTWC	

Campeonato Nacional ELITE	
CADETES (nascidos entre 2005 e 2006)	Natação 750m (2 voltas) Ciclismo 20.000 (4 voltas) Corrida 5.000m (2 voltas)
JUNIORES (nascidos entre 2003 e 2004)	
ELITES (nascidos até 2002)	

Prova de Seleção Youth Cadetes	
CADETES (nascidos entre 2005 e 2006)	Natação 300m (1 volta) Ciclismo 10.400m (1 volta) Corrida 2.000m (1 volta)

Prova Aberta (Não federados)	
JUVENIS (nascidos entre 2007 e 2008)	Natação 300m (1 volta) Ciclismo 10.400m (1 volta) Corrida 2.000m (1 volta)
CADETES (nascidos entre 2005 e 2006)	
JUNIORES (nascidos entre 2003 e 2004)	
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)	
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos em 1948 e 1952)	
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos em 1943 e 1947)	
GRUPO DE IDADE 80-84 (nascidos em 1938 e 1942)	

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

33. 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

34. O XXXV Triatlo de Oeiras irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional	Sprint	Início da corrida
		Retorno da corrida
		Início da 2ª volta de corrida
		Zona de recuperação
Prova aberta e seleção youth	Super-sprint	Início da corrida
		Zona de recuperação

35. 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

36. 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.
37. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
38. 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).

Segmento	Regras
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 atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas. - Cada atleta 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 atleta 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

39. O XXXV Triatlo de Oeiras irá publicar as seguintes classificações:

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

PROTESTOS

40. 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

41. 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

42. 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.
43. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo:

Campeonato Nacional Elites

CN Elites	Masculinos			Femininos		
Juniores	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		
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	1ª	2ª	3ª
GRUPO DE IDADE 70-74	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
GRUPO DE IDADE 75-79	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
GRUPO DE IDADE 80-84	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Campeonato Nacional de Paratriatlo

Escalões/Grupos de Idade	Mascullinos			Femininos		
PTS2	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
PTS3	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
PTS4	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
PTS5	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
PTVI	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
PTHI	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
PTWC	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

44. Serão atribuídos troféus individuais de acordo com os quadros abaixo: **Prova Aberta Super-sprint (Não federados)**

Absolutos	Mascullinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

45. 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 - Mascullinos

	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

46. 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.
47. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
48. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
49. O controlo antidoping será efetuado na Piscina Oceânica.
50. No final da prova, os atletas poderão tomar banho na Piscina Oceânica, entre as 10h00 e as 16h00.

CASOS OMISSOS

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