



TRIATLO CROSS DE ALMEIDA 2022

Domingo | 16 de Outubro de 2022 | 10H00

TRIATLO SPRINT CROSS

Campeonato Absoluto Litoral e Interior Norte

Prova Aberta

[Natação – 750 m \(1V\) | BTT - 20 km \(2V\) | Corrida – 5 Km \(2V\)](#)

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O Evento TRIATLO CROSS DE ALMEIDA 2022 é uma organização da ADREAMS - Associação Desportiva, Recreativa e Artes de Malhada Sorda, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento faz parte uma prova Triatlo Sprint, disputada em todo-o-terreno;
- O Triatlo Sprint, é uma prova pontuável para o CAMPEONATO ABSOLUTO LITORAL E INTERIOR NORTE e destina-se a atletas com 16 e mais anos de idade;
- A participação no Evento TRIATLO CROSS DE ALMEIDA 2022 é aberta a:
 - ✓ Clubes e atletas federados na Federação de Triatlo de Portugal;
 - ✓ Atletas não federados na FTP:
 - Clubes e atletas federados em Federações de Triatlo Estrangeiras;
 - Atletas não federados;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT

2. LOCAIS

- O Evento TRIATLO CROSS DE ALMEIDA 2022, decorrerá na Freguesia de Malhada Sorda, no Concelho de Almeida e Distrito da Guarda;
- A Natação decorrerá no Rio Côa, com o 1º Parque de Transição (PT1) instalado junto ao Parque de Merendas de Malhada Sorda;
- A 2ª Transição (PT2), Chegada/Meta e Entrega de Prémios, ocorrerão no centro de Malhada Sorda;
- Os percursos de BTT e corridas, assentam nos caminhos, arruamentos e estradas de Malhada Sorda;
- Apresentam-se abaixo os locais e coordenadas GPS de cada uma das áreas de prova:

ÁREA DE PROVA	LOCAL	COORDENADAS GPS
WC's/Instalações Sanitárias (Partida)	Parque de Merendas de Malhada Sorda, junto ao Rio Côa	40°32'30.72"N 6°56'2.16"W
1º Parque de Transição (PT1)		
Partida		
Chegada/Meta	Centro de Malhada Sorda	40°32'3.95"N 6°54'51.85"W
Secretariado		
2º Parque de Transição (PT2)		
Abastecimentos/Z. Recuperação		
Pódios (Entrega de Prémios)		
ADOP (Controlo Antidoping)		
WC's/Instalações Sanitárias (Meta)		
Banhos		

3. PROGRAMA-HORÁRIO

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- Check-Out:
 - ✓ Recolha dos equipamentos e materiais do PT2; os pertences de cada atleta deixados no PT1 serão transportados para o PT2;
 - ✓ Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo (último atleta em prova a iniciar o segmento de corrida) e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT2, 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.

Domingo | 16 de Outubro de 2022

08h00 às 09h30: Secretariado (Junto à Chegada/Meta, no centro de Malhada Sorda);

08h10 às 09h40: Check-In:

- Verificação técnica do material que irão utilizar na prova e colocação nos PT1 e PT2;



- Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;
- 09h45: Hora limite de permanência de atletas nos PT1 e PT2;
Concentração, chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;
- 10h00: Início do TRIATLO CROSS DE ALMEIDA 2022;
- 12h30: Pódios (Entrega de Prémios);
Consultar o ponto 13 do presente regulamento;
Hora limite para conclusão das provas.

4. GRUPOS DE IDADES / ESCALÕES e DISTÂNCIAS

- Os Grupos de Idades / Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos;

Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)
Juniores (nascidos em 2004 e 2003)
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 (Escalões a definir à data da prova)

[Natação – 750 m \(1V\) | BTT - 20 km \(2V\) | Corrida – 5 Km \(2V\)](#)

5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- Partida e 1º Parque de Transição (PT1) junto à represa de água no Rio Côa;
- 2º Parque de Transição (PT2) e Chegada / Meta instalados no centro de Malhada Sorda;
- Natação: **Percurso** sinalizado com bóias no Rio Côa e **realizado em 1 volta**;
- BTT: **Percurso** em piso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, **realizado em 2 voltas**;
- Corrida: **Percurso** em piso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, **realizado em 2 voltas**;

6. ABASTECIMENTOS

- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- No início e a meio da Corrida;
- Final da Prova/Zona de recuperação.

7. 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);
- Ver regulamentos em vigor em: <https://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 (PT1);
 - ✓ O uso de fato isotérmico não será permitido, caso a temperatura da água seja igual ou superior a **22º C**.
- **BTT**
 - ✓ 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;
- ✓ 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.

• CORRIDA

- ✓ 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.

8. ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 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.

9. CLASSIFICAÇÕES

- Campeonato Absoluto Litoral e Interior Norte
 - ✓ Classificação Individual por Grupos de Idades/Escalões/Género;
 - ✓ Classificação por Clubes/Equipas/Género:
 - Nos Masculinos, pela soma dos pontos obtidos pelos 4 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa.
 - Nos Femininos, pela soma dos pontos obtidos pelas 3 melhores atletas licenciadas na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa.
- Prova Aberta
 - ✓ Classificação Individual por Grupos de Idades/Escalões/Género;

10. 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.

11. 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.

12. INSCRIÇÕES

PRAZO DE INSCRIÇÃO

Até às 23h59 de 3ª feira, dia 11 de Outubro de 2022.

FORMA DE INSCRIÇÃO

- Via internet, no site da Federação de Triatlo de Portugal: <https://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

Não serão aceites inscrições fora do prazo (Até às 23h59 de 3ª feira, dia 11 de Outubro de 2022).

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: <https://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 12 de Outubro de 2022.

VALIDAÇÃO

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas.

VALOR DE INSCRIÇÃO

- O valor da inscrição inclui o aluguer de dorsal, número de Bicicleta e seguro de acidentes pessoais;
 - ✓ Atletas federados na FTP: 10€;
 - ✓ Atletas não federados na FTP: 15€;
 - ✓ Equipas de Estafetas: 20€;

CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 3ª feira, dia 11 de Outubro 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.

DORSAL, PLACA DE BICICLETA E CAUÇÃO

- O dorsal e número de bicicleta são obrigatórios para uso na prova;
- Excecionalmente, não será cobrada caução nem valores por aluguer de dorsal ou restante material necessário. Este material poderá ser solicitado no Secretariado no local da prova.

DIFICULDADE NA INSCRIÇÃO

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

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

13. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

- Oferta de brindes e lembranças a todos os participantes;
- Serão atribuídos Troféus e Medalhas, de acordo com as tabelas em anexo;
- Campeonato Absoluto Litoral e Interior Norte
 - ✓ Os pódios individuais destinam-se aos participantes federados na FTP residentes nos Distritos da Região Litoral e Interior Norte: Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Guarda e Viseu;
 - ✓ Os pódios coletivos destinam-se apenas aos Clubes/Equipas filiados na FTP com sede nos Distritos da Região Litoral e Interior Norte: Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Guarda e Viseu.

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniores (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
Clubes/Equipas da Região	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª



- **Prova Aberta**
 - Os pódios individuais destinam-se a todos os atletas participantes na prova que não pontuem para o Campeonato Absoluto Litoral e Interior Norte.

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	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 (Escalões a definir à data da prova)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Mistas	1ª, 2ª e 3ª	

14. 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.

15. ALOJAMENTO

DESIGNAÇÃO	MORADA	CONTACTO	EMAIL	CLASSIFICAÇÃO

16. RESTAURAÇÃO

DESIGNAÇÃO	MORADA	CONTACTO	HORÁRIO	ESPECIALIDADE



17. CASOS OMISSOS

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

18. ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO

Última atualização realizada em 20 de Setembro de 2022.

FIM DO REGULAMENTO