

**TRICROSS DO ALVA 2022**  
**Sábado | 18 de Junho de 2022 | 14H00**

**TRIATLO JOVEM CROSS**

Campeonato Litoral e Interior Norte Jovem | 4ª Etapa  
Provas Abertas

[Benjamins | Natação – 50 m \(1V\) | BTT – 1 Km \(1V\) | Corrida – 400 m \(1V\)](#)  
[Infantis | Natação – 100 m \(1V\) | BTT – 3 km \(1V\) | Corrida – 800 m \(1V\)](#)  
[Iniciados | Natação – 200 m \(1V\) | BTT – 4 km \(1V\) | Corrida – 1 Km \(1V\)](#)  
[Juvenis | Natação – 300 m \(1V\) | BTT – 8 km \(2V\) | Corrida – 2 Km \(1V\)](#)  
[Cadetes | Natação – 500 m \(2V\) | BTT – 11 km \(2V\) | Corrida – 3 km \(2V\)](#)

**TRIATLO SUPER SPRINT CROSS**

Prova Aberta

[Natação – 500 m \(2V\) | BTT – 11 km \(2V\) | Corrida – 3 km \(2V\)](#)

**REGULAMENTO**

**1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO**

- O Evento TRICROSS DO ALVA 2022 é uma organização do Clube Atlético de Oliveira do Hospital e Câmara Municipal de Oliveira do Hospital, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento fazem parte as provas Triatlo Jovem e Triatlo Super Sprint, todas disputadas em todo-o-terreno;
- O Triatlo Jovem, é pontuável para o CAMPEONATO LITORAL E INTERIOR NORTE JOVEM;
- O Triatlo Super Sprint, é uma prova promoção para atletas com 18 e mais anos de idade;
- A participação nas provas do Evento TRICROSS DO ALVA 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](http://WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT)

**2. LOCAIS**

- O Evento TRICROSS DO ALVA 2022, decorrerá na Freguesia de Penalva do Alva, Concelho de Oliveira do Hospital e Distrito de Coimbra.
- As partidas, Transições, Chegadas e Entrega de Prémios, ocorrerão junto à Praia Fluvial de Penalva do Alva;
- A natação realizar-se-á na Praia Fluvial de Penalva do Alva, Rio Alva;
- O BTT e Corrida realizar-se-ão nas ruas e caminhos junto à Praia Fluvial de Penalva do Alva;
- Apresentam-se abaixo os locais e coordenadas GPS de cada uma das áreas de prova:

ÁREA DE PROVA	LOCAL	COORDENADAS GPS
Secretariado	Praia Fluvial de Penalva do Alva	<a href="https://www.google.com/maps/place/40°20'5.56\" n7°49'43.24\"w"="">40°20'5.56"N7°49'43.24"W</a>
Parque de Transição (PT)		
Partidas		
Chegadas/Meta		
Abastecimentos/Z. Recuperação		
Pódios (Entrega de Prémios)		
ADOP (Controlo Antidoping)		
WC's/Instalações Sanitárias		

**3. PROGRAMA-HORÁRIO**

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- **Check-Out:**
  - ✓ Recolha dos equipamentos e materiais do PT;
  - ✓ 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 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 | 18 de Junho de 2022

12h30 às 13h30: Secretariado (Tenda junto à Meta);

12h40 às 13h40: Check-In:

- Verificação técnica do material que irão utilizar na prova e colocação no PT;
- **Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

13h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;

Concentração, chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;

14h00: Início do TRICROSS DO ALVA 2022;

18h00: 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;

##### TRIATLO JOVEM CROSS

- Caso se justifique, serão feitas partidas separadas por escalão/género.

Benjamins (nascidos em 2015, 2014 e 2013)	<a href="#">Benjamins   Natação – 50 m (1V)   BTT – 1 Km (1V)   Corrida – 400 m (1V)</a>
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	<a href="#">Infantis   Natação – 100 m (1V)   BTT – 3 km (1V)   Corrida – 800 m (1V)</a>
Iniciados (nasc. em 2010 e 2009)	<a href="#">Iniciados   Natação – 200 m (1V)   BTT - 4 km (1V)   Corrida – 1 Km (1V)</a>
Juvenis (nasc. em 2008 e 2007)	<a href="#">Juvenis   Natação – 300 m (1V)   BTT – 8 km (2V)   Corrida – 2 Km (1V)</a>
Cadetes (nasc. em 2006 e 2005)	<a href="#">Cadetes   Natação – 500 m (2V)   BTT - 11 km (2V)   Corrida – 3 km (2V)</a>

##### TRIATLO SUPER SPRINT CROSS

Os Iniciados, Juvenis e Cadetes, que não se encontrem aptos para realizar a totalidade da prova individualmente e respeitante ao seu escalão, poderão participar por estafetas no Triatlo Super Sprint Cross.

Iniciados (nasc. em 2010 e 2009)	Apenas podem participar por Estafetas
Juvenis (nasc. em 2008 e 2007)	
Cadetes (nasc. em 2006 e 2005)	
Juniores (nascidos em 2004 e 2003)	<a href="#">Natação – 500 m (2V)   BTT - 11 km (2V)   Corrida – 3 km (2V)</a>
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)	

#### 5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- Partidas, Parque de Transição e Chegadas/Meta instalados junto à Praia Fluvial de Penalva do Alva;
- Natação: **Percursos** balizados na Praia Fluvial de Penalva do Alva, **realizado em voltas**;
- BTT: **Percursos** em piso misto de alcatrão e terra batida, **realizados em voltas**;
- Corrida: **Percursos** em piso de alcatrão, **realizados em voltas**.

#### 6. ABASTECIMENTOS

- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- No início da Corrida para todos os escalões;
- A meio da corrida para os escalões de Juvenis, Cadetes e Super Sprint;
- 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 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.
- **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;
  - ✓ Nos Grupos de Idade 7-9 anos (Benjamins) e 10-11 anos (Infantis), apenas serão permitidas bicicletas todo-o-terreno com pneus de largura inferior a 1,75 polegadas (4,5 cm); e, não será permitida a utilização de rodas de 29 polegadas (73,66cm);
  - ✓ Nos Grupos de Idade 12-13 anos (Iniciados) e 14-15 anos (Juvenis), os andamentos são limitados. As mudanças deverão ser bloqueadas caso permitam uma revolução completa da roda superior a 7,02 m;
  - ✓ Os atletas devem igualmente treinar com esta limitação, sendo da sua responsabilidade, do seu treinador e clube o seu cumprimento;
  - ✓ O controlo de andamentos será feito no início ou final das provas, a todos os atletas ou de forma aleatória, por decisão do ACE;
  - ✓ Nas provas poderá ser tomada a medida de os Benjamins e Infantis receberem/entregarem as bicicletas dos/aos elementos que a organização designar;
  - ✓ 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

### TRIATLO SUPER SPRINT CROSS

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

## 9. CLASSIFICAÇÕES

### TRIATLO JOVEM CROSS

- **Campeonato Litoral e Interior Norte**
  - ✓ Classificação por Escalões/Género;
  - ✓ Classificação por Equipas (Soma dos pontos de todos os atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, femininos e masculinos, inscritos em representação de uma mesma Equipa/Clube).
- **Prova Aberta**
  - ✓ Classificação por Escalões/Género.

### TRIATLO SUPER SPRINT CROSS

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;

- Classificação por Estafetas.

## 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 14 de Junho 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](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt).

### INSCRIÇÃO NO DIA DA PROVA

Não serão aceites inscrições fora do prazo (Até às 23h59 de 3ª feira, dia 14 de Junho 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](mailto: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 15 de Junho 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;
- **TRIATLO JOVEM CROSS**
  - ✓ Atletas federados na FTP: 0€;
  - ✓ Atletas não federados na FTP: 5€;
- **TRIATLO SUPER SPRINT CROSS**
  - ✓ Atletas federados na FTP: 10€;
  - ✓ Atletas não federados na FTP: 15€;
  - ✓ Equipas de Estafetas (2 ou 3 atletas): 15€;

### CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 3ª feira, dia 14 de Junho de 2022, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email ([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto: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;
- Excepcionalmente, 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, contatar a Federação de Triatlo de Portugal:

- [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto: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.

#### TRIATLO JOVEM CROSS

- **Campeonato 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.

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins (nascidos em 2015, 2014 e 2013)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Iniciados (nascidos em 2010 e 2009)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Juvenis (nascidos em 2008 e 2007)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Clubes/Equipas da Região	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	

- **Prova Aberta**

- Os pódios individuais destinam-se a todos os participantes em cada prova.

GRUPOS DE IDADES / ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins (nascidos em 2015, 2014 e 2013)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Iniciados (nascidos em 2010 e 2009)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Juvenis (nascidos em 2008 e 2007)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>

#### TRIATLO SUPER SPRINT CROSS

- Os pódios individuais destinam-se a todos os participantes na prova.

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
Estafetas	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>	

#### 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 deixar 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 25 de Maio de 2022.

FIM DO REGULAMENTO