

## DUATLO DE PROENÇA-A-NOVA 2022

**Sábado | 07 de Maio de 2022 | 14H00**

### **DUATLO JOVEM ESTRADA**

Campeonato Litoral e Interior Norte

Provas Abertas

[Benjamins | Corrida Inicial – 300 m \(1V\) | Ciclismo - 1 km \(1V\) | Corrida Final – 200 m \(1V\)](#)

[Infantis | Corrida Inicial – 1 km \(1V\) | Ciclismo – 2,5 km \(1V\) | Corrida Final – 400 m \(1V\)](#)

[Iniciados | Corrida Inicial – 1 km \(1V\) | Ciclismo - 5 km \(2V\) | Corrida Final – 500 m \(1V\)](#)

[Juvénis | Corrida Inicial – 2 km \(2V\) | Ciclismo – 7,5 km \(3V\) | Corrida Final – 1 km \(1V\)](#)

[Cadetes | Corrida Inicial – 3 km \(2V\) | Ciclismo - 10 km \(4V\) | Corrida Final – 1,5 km \(1V\)](#)

**Domingo | 08 de Maio de 2022 | 10H00**

### **DUATLO STANDARD ESTRADA**

Campeonato Litoral e Interior Norte

Prova Aberta

[Corrida Inicial - 10 km \(4V\) | Ciclismo - 37 km \(2V\) | Corrida Final - 5 km \(2V\)](#)

### **DUATLO SPRINT ESTRADA**

Prova Aberta

[Corrida Inicial - 5 km \(2V\) | Ciclismo – 18,5 km \(1V\) | Corrida Final - 2,5 km \(1V\)](#)

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O Evento DUATLO DE PROENÇA-A-NOVA 2022 é uma organização do Clube Os Pênêvês em parceria com a Câmara Municipal de Proença-a-Nova, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento fazem parte as provas de Duatlo Standard, Duatlo Sprint e Duatlo Jovem, todas disputadas em estrada;
- Os Duatlos Jovem e Standard, são pontuáveis para os respetivos Campeonatos:
  - ✓ Duatlo Standard | CAMPEONATO LITORAL E INTERIOR NORTE ABSOLUTO;
  - ✓ Duatlo Jovem | CAMPEONATO LITORAL E INTERIOR NORTE JOVEM;
- A participação nas provas do Evento DUATLO DE PROENÇA-A-NOVA 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;
- Serão tidas em conta as Recomendações COVID-19 | Competições Desportivas 2022 | Federação de Triatlo de Portugal, em vigor à data do evento;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: [WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT](http://WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT)

### 2. LOCAIS

- O Evento DUATLO DE PROENÇA-A-NOVA 2022, decorrerá no Concelho de Proença-a-Nova, no Distrito de Castelo Branco;
- O ciclismo decorre nas estradas N233 e N241; e, a corrida nas avenidas e ruas de Proença-a-Nova;
- **Sábado | 07 de Maio de 2022**  
Realiza-se o Duatlo Jovem com Partidas, Transições, Chegadas e Entrega de Prémios no Parque Urbano Comendador João Martins;
- **Domingo | 08 de Maio de 2022**  
Realizam-se os Duatlos Standard e Sprint com Partidas, Transições, Chegadas e Entrega de Prémios no Parque Urbano Comendador João Martins;

ÁREA DE PROVA	LOCAL	COORDENADAS GPS
Secretariado	Parque Urbano Comendador João Martins	<a href="#">39°45'7.08"N 7°55'33.84"W</a>
Parque de Transição (PT)		
Partida		
Chegada/Meta		
Pódios (Entrega de Prémios)		
ADOP (Controlo Antidoping)		
WC's/Instalações Sanitárias		

### 3. PROGRAMA-HORÁRIO

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- Será publicada/enviada Newsletter com indicações, horários e a ordem pela qual será realizado o Check-In dos atletas e clubes;

- Controlo e Procedimentos Covid-19:

- ✓ O controlo Covid-19, será realizado junto e imediatamente antes do Secretariado;
- ✓ O controlo Covid-19 dos Atletas e Técnicos, é obrigatório e necessário para terem acesso a todas as áreas de prova;
- ✓ Serão sujeitos ao controlo de temperatura, colocação de pulseira inviolável e assinatura do termos de responsabilidade;
- ✓ De modo a perderem o menos tempo possível, aconselha-se a imprimir, preencher, assinar o termo de responsabilidade e entregar em mão aquando do controlo Covid-19;
- ✓ O uso de máscara é obrigatória para todos os envolvidos no evento;
- ✓ Será fornecido pela FTP ao atleta uma máscara cirúrgica selada na zona de acesso ao recinto da prova, caso se desloque à prova com máscara comunitária ou social;
- ✓ Os atletas terão de cumprir as recomendações da FTP para este período de prova, as quais se encontram disponíveis no site, nomeadamente o uso de máscara cirúrgica (vulgo descartável) durante todo o período que se encontrem no local da prova, à exceção do período compreendido entre a partida e a meta. Após a meta será entregue a cada atleta uma máscara cirúrgica, juntamente com o kit de meta.
- ✓ Os restantes, nomeadamente, treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material individual em quantidade suficiente para utilizar quando necessário;
- ✓ O documento referente às Recomendações Covid19 para as Competições Desportivas 2022, bem como o Termo de Responsabilidade, deverá ser disponibilizado e divulgado, preferencialmente por meios electrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos das equipas de arbitragem, até 72h antes do início da competição;
- ✓ No ponto de acesso ao recinto da prova será colocado um posto de controlo, para verificação da temperatura a todas as pessoas envolvidas no organização do evento;
- ✓ Este posto deve estar equipado com termómetro, solução de base alcoólica, máscaras descartáveis, toalhetes desinfetantes, desinfetantes de superfícies, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) e material informativo da DGS;
- ✓ Aos atletas, equipa de Staff, arbitragem da FTP e voluntários, que se suspeite terem contaminação pelo Coronavírus/Covid19 (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura elevada acima dos 37,5°C), não pode ser permitido o acesso ao local da competição. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os mesmos devem abster-se da deslocação e procurar assistência médica através da Linha Saúde 24;
- ✓ Caso a temperatura medida seja acima de 37,5°C (2 vezes com 5mn de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação ou colaboração na competição. A pessoa é aconselhada a telefonar para o seu médico de família ou Linha Saúde 24h;
- ✓ Após a medição de temperatura (que deve estar em conformidade com os parâmetros definidos) e entrega do Termo de Responsabilidade, é atribuída uma pulseira inviolável a todas as pessoas envolvidas na organização do evento, que podem assim circular nas áreas devidamente autorizadas;
- ✓ A definição de caso suspeito a utilizar é a considerada pela DGS: As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura < 38.0°C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.
- ✓ Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este dever ser encaminhado por um só funcionário para a zona de Regulamento XII Duetlo Cross João Campos isolamento através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID19, garantindo que o mesmo é portador de máscara;
- ✓ A sala/área de isolamento deve estar sinalizada no Plano de Contingência, bem como no local da prova, e ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
- ✓ Na sala/área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existentes, e os procedimentos de limpeza e desinfecção de acordo com a Orientação Nº 014/2020 da DGS;
- ✓ Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual.
- ✓ A prova será disputada no formato convencional, com partidas conjuntas;
- ✓ No dia 05 de Maio, a FTP publicará a Start List no site da prova e enviará a mesma aos Clubes e atletas participantes, bem como os horários de Controlo/Check In.

- 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 excepcionais, 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 | 07 de Maio de 2022

DUATLO JOVEM

12h30 às 13h30: Controlo Covid-19 e Secretariado (Parque Urbano Comendador João Martins);

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 DUATLO JOVEM DE PROENÇA-A-NOVA 2022;

18h00: Pódios (Entrega de Prémios);  
Consultar o ponto 13 do presente regulamento;  
Hora limite para conclusão das provas.

Domingo | 08 de Maio de 2022

DUATLO STANDARD | DUATLO SPRINT

08h30 às 09h30: Controlo Covid-19 e Secretariado (Parque Urbano Comendador João Martins);

07h40 às 09h40: 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;

09h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;  
Concentração, chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;

10h00: Início do DUATLO STANDARD;

10h30: Início do DUATLO SPRINT;

11h30: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do Duatlo Sprint;  
12h10: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do Duatlo Standard;  
13h00: 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;

DUATLO JOVEM

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

Benjamins (nasc. em 2015, 2014 e 2013)	<a href="#">Corrida Inicial – 300 m (1V)   Ciclismo - 1 km (1V)   Corrida Final – 200 m (1V)</a>
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	<a href="#">Corrida Inicial – 1 km (1V)   Ciclismo – 2,5 km (1V)   Corrida Final – 400 m (1V)</a>
Iniciados (nasc. em 2010 e 2009)	<a href="#">Corrida Inicial – 1 km (1V)   Ciclismo - 5 km (2V)   Corrida Final – 500 m (1V)</a>
Juvenis (nasc. em 2008 e 2007)	<a href="#">Corrida Inicial – 2 km (2V)   Ciclismo – 7,5 km (3V)   Corrida Final – 1 km (1V)</a>
Cadetes (nasc. em 2006 e 2005)	<a href="#">Corrida Inicial – 3 km (2V)   Ciclismo - 10 km (4V)   Corrida Final – 1,5 km (1V)</a>

DUATLO STANDARD

Juniores (nascidos em 2004 e 2003)	<a href="#">Corrida Inicial - 10 km (4V)   Ciclismo - 37 km (2V)   Corrida Final - 5 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)	

## DUATLO SPRINT

Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)
Juniiores (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)

[Corrida Inicial - 5 km \(2V\) | Ciclismo – 18,5 km \(1V\) | Corrida Final - 2,5 km \(1V\)](#)

## 5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- Partidas, Parque de Transição e Chegadas/Meta instalados no Parque Urbano Comendador João Martins;
- Corrida Inicial: **Percurso** em piso de relva e alcatrão, **realizados em voltas** no Parque Urbano Comendador João Martins e nas avenidas e ruas de Proença-a-Nova;
- Ciclismo: **Percurso** em piso de alcatrão, **realizados em voltas** nas avenidas e ruas de Proença-a-Nova;
- Corrida Final: Os mesmos percursos da Corrida Inicial.

## 6. ABASTECIMENTOS

- Os tipos de bebidas e sólidos, bem como a forma de distribuição estarão condicionados pelas regras Covid-19 à data de realização do Evento DUATLO DE PROENÇA-A-NOVA 2022;

### DUATLO JOVEM

- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- Final da Prova/Zona de recuperação:**  
Distribuído um saco de plástico fechado com fruta e garrafas de água engarrafada seladas.

### DUATLO STANDARD | SPRINT

- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- Corrida:**
  - ✓ Garrafas de água engarrafada seladas;
  - ✓ No início da 2ª e seguintes voltas da Corrida Inicial;
  - ✓ No início e voltas seguintes da Corrida Final;
- Final da Prova/Zona de recuperação:**  
Distribuído um saco de plástico fechado com fruta e garrafas de água engarrafada seladas.

## 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/>

### DUATLO JOVEM

- CICLISMO**
  - ✓ 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 escalões de Benjamins e Infantis, apenas serão permitidas BTTs com largura de pneu igual ou superior a 1,75 polegadas (4,5cm) e não será permitida a utilização de rodas de 29 polegadas (73,66cm);
- ✓ Nos escalões de Iniciados e Juvenis, haverá limitação de andamentos nas bicicletas de estrada e nas BTTs com pneus de largura inferior a 1,75 polegadas (4,5 cm). Nestas bicicletas serão limitadas as mudanças que permitam que uma revolução completa da roda cubra uma extensão superior a 7,02m.
- ✓ O cumprimento desta limitação é da responsabilidade dos clubes ou atletas individuais, podendo a FTP proceder à sua verificação antes da prova ou após a mesma e a todos os atletas ou apenas a alguns;
- ✓ A FTP aconselha que os atletas treinem e compitam com os andamentos limitados como definido acima;
- ✓ Nas provas poderá ser tomada a medida de os Benjamins e Infantis receberem/entregarem as bicicletas dos/aos elementos que a organização designar.

#### • 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.

#### DUATLO STANDARD | DUATLO SPRINT

#### • CICLISMO

- ✓ É permitido andar na roda;
- ✓ 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 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.
- ✓ 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, respeitando o seguinte:
  - Os avanços de guiador não podem exceder 15 cm além do eixo da roda da frente;
  - Não ultrapassar a linha imaginária que une as alavancas dos travões;
  - As suas extremidades têm de estar ligadas entre si por um material sólido consistente;
  - Os comandos dos travões devem estar direcionados para trás;
  - São permitidos apoios de cotovelos.

#### • 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

#### DUATLO STANDARD | DUATLO SPRINT

- 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, 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

#### DUATLO JOVEM

##### • 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.

#### DUATLO STANDARD

- Classificação Geral Absoluta;
- Campeonato Litoral e Interior Norte
  - ✓ Classificação Geral Absoluta/Género;
  - ✓ Classificação por Grupos de Idades/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 Geral Absoluta/Género.

#### DUATLO SPRINT

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/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 03 de Maio 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 03 de Maio 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 04 de Maio 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;
- DUATLO JOVEM
  - ✓ Atletas federados na FTP: 0€;
  - ✓ Atletas não federados na FTP: 5€;
- DUATLO STANDARD
  - ✓ Atletas federados na FTP: 10€;
  - ✓ Atletas não federados na FTP: 15€;
  - ✓ Equipas de Estafetas (2 ou 3 atletas): 20€;
- DUATLO SPRINT

- ✓ Atletas federados na FTP: 5€;
- ✓ Atletas não federados na FTP: 7,5€;
- ✓ Equipas de Estafetas (2 ou 3 atletas): 10€;

#### CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 3ª feira, dia 03 de Maio 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;
- 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, 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 atletas participantes;
- Serão atribuídos Troféus e Medalhas, de acordo com as tabelas em anexo.

#### DUATLO JOVEM

- Campeonato Litoral e Interior Norte
  - ✓ Os pódios individuais destinam-se apenas aos atletas participantes federados na FTP e 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)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Iniciados (nascidos em 2010 e 2009)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis (nascidos em 2008 e 2007)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Clubes/Equipas da Região	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª	

- Prova Aberta

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

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

#### DUATLO STANDARD

- Campeonato Litoral e Interior Norte
  - ✓ Os pódios individuais destinam-se apenas aos atletas 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
Juniores (nascidos em 2004 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Clubes/Equipas da Região	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

- Prova Aberta  
✓ Os pódios individuais destinam-se a todos os atletas participantes na prova.

GRUPOS DE IDADES	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	1ª, 2ª e 3ª	

#### DUATLO SPRINT

- ✓ Os pódios individuais destinam-se a todos os atletas participantes na cada.

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

#### 14. PRÉMIOS – Lista de Prémios Pecuniários

##### DUATLO STANDARD | Equipas

- Prémios a disputar por todos os Clubes/Equipas participantes;
- A percentagem de qualidade a aplicar, relativamente aos pontos do Clube/Equipa primeiro classificado do respetivo género em prova, é: 30%.

EQUIPAS – MASCULINAS										
Nº de Equipas dentro da (%) de Qualidade										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º				125 €	132 €	142 €	159 €	190 €	258 €	480 €
2º				90 €	97 €	107 €	124 €	155 €	223 €	
3º				70 €	77 €	87 €	104 €	135 €		
4º				60 €	67 €	77 €	94 €			
5º				50 €	57 €	67 €				
6º				45 €	52 €					
7º				40 €						
TOTAL	0 €	0 €	0 €	480 €	480 €	480 €	480 €	480 €	480 €	480 €

EQUIPAS - FEMININAS										
Nº de Equipas dentro da (%) de Qualidade										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º								125 €	160 €	285 €
2º								90 €	125 €	



3º								70 €		
	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	285 €	285 €	285 €
TOTAL									285 €	

## 15. 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.

## 16. ALOJAMENTO

DESIGNAÇÃO	MORADA	CONTACTO	EMAIL	CLASSIFICAÇÃO
A Casa Oculta	Rua Cabeço - Sobrainho dos Gaios   6150-016 Alvito da Beira	-		Alojamento local
A Sobreirinha	Rua do Passadiço, N.º 26   6150-737 Sobreira Formosa	924 081 621	asobreirinha@gmail.com	Alojamento local
Aldeia Oliveiras	Oliveiras   6150-724 Sobreira Formosa	910 185 883	aldeiaoliveiras@gmail.com	Alojamento local
Amoras - Country House Hotel	Rua Comendador Assis Roda, N.º 25   6150-557 Proença-a-Nova	274670210; 925790305	fa@hoteldasamoras.pt	Hotel 4 estrelas
Azoka	Rafael   6150-515 Proença-a-Nova	914 865 857	azoka@azoka.pt	Alojamento local
Casa da Lena	Sobral Fernando   6150-736 Sobreira Formosa	965 762 025	helena.fernandes61@gmail.com	Casa de campo
Casa das Andorinhas	Rua Terroal - Giesteiras Cimeiras   6150-721 Sobreira Formosa	962 503 604   965 099 711	andorinhashome@gmail.com	Alojamento local
Casa do Adro	Rua do Lagar, S/N - Cunqueiros   6150-714 Sobreira Formosa	966 350 063	tpisco@hotmail.com	Alojamento local
Casa do Fundo dos Palheiros	Rua da Ladeira - Sobrainho dos Gaios   6150-016 Alvito da Beira	932652149	philomene.rodrigues@orange.fr	Alojamento local
Casa do Ocreza	Rua Principal - Sobral Fernando   6150-736 Sobreira Formosa	968 679 689	annarittac@gmail.com	Turismo em espaço rural
Casa Principal	Rua Principal - Vales   6150-017 Alvito da Beira	966177093   0044780191 3802	sylviajharris4@gmail.com	Alojamento local
Casa Resineiro	Rua Principal 14 - Corgas   6150-328 Proença-a-Nova	968774155	jpfrancisco66@hotmail.com	Alojamento local
Casa Rural Pucaricas - Country & Nature	Rua de Santa Cruz, N.º 132   6150-424 Proença-a-Nova	938 990 147   963 657 701	lojapucaricas@gmail.com	Casa Rural
Casa Ti' Augusta	Figueira, 6150-718 Sobreira Formosa	-	xisto.sabores@gmail.com	Alojamento local
Casas da Cabrieira	Rua do Moinho, N.º 19 - Cabrieira   6150-342 Proença-a-Nova	966 648 785	casasdacabrieira@gmail.com	Alojamento local

Casas da Encosta	Largo da Cruz, S/N - Cunqueiros   6150-714 Sobreira Formosa	938 907 840	casasdaencosta@gmail.co m	Alojamento Local
Casas de Pedra	Cimadas Cimeiras   6150-326 Proença-a-Nova	917 851 760   936 693 222	vcimadas@net.sapo.pt	Alojamento local
Casas dos Carregais	Carregais   6150-112 Montes da Senhora	933 175 033	casasdoscarregais@gmail. com	Alojamento local
Casas Rurais de Xisto	Malhadal   6150-512 Proença-a- Nova	963975382; 969056543	filipac@grupocasacosta.co m	Alojamento local
Hotel Rural da Catraia	Estrada Nacional 233 - Catraia Cimeira   6150-116 Montes da Senhora	274 830 000	bomgarfocl3@gmail.com	Hotel Rural
Luz das Estrelas	Rua Cabeço - Ferraria   6150- 119 Montes da Senhora	913 593 743	luzdasestrelaspt@gmail.co m	Alojamento local
O Palheiro	Rua Principal, S/N - Sobral Fernando   6150-736 Sobreira Formosa	274094095   969974325	amlouro.87@gmail.com	Alojamento local
Os Amigos	Pedra do Altar, 6150-213 Peral	966 543 401		Alojamento local
Parque de Campismo de Aldeia Ruiva	Aldeia Ruiva   6150-311 Proença-a-Nova	932740007; 939623269	postodeturismo@cm- proencanova.pt	Campismo rural
Quinta da Eira	Oliveiras   6150-724 Sobreira Formosa	933 875 653	quintadaeira.oliveiras@gm ail.com	Alojamento local
Refúgio do Raposo	Rua Principal, S/N - Casalinho   6150-115 Montes da Senhora	914 655 063	geral@refugiodoraposo.pt	Turismo
Suites do Pinhal	Rua Vila Melhorada, N.º 101   6150-554 Proença-a-Nova	964 721 662	info@suitesdopinhal.pt	Alojamento local

## 17. ALOJAMENTO

RESTAURAÇÃO	MORADA	CONTACTO	HORÁRIO	ESPECIALIDADE
"Os Amigos"	Pedra do Altar   6150-213 Peral	966 543 401	Encerra aos sábados	Migas de Peixe; Bacalhau à Lagareiro
A Catraia	E.N. 233   Catraia Cimeira 6150- 116 Montes das Senhora	274 833 318   924 222 802	7:00 - 23:00	-
A Rotunda	Rua Vila Melhorada, N.º 1356150-554 Proença-a-Nova	968 576 017   966 351 565	08:00 - 19:00 (Encerra aos sábados)	Secretos e Lagartos de Porco Preto; Espetadas de Lulas; Cozido à Portuguesa; Maranhos
Cafetaria Spitimou	Parque Urbano Comendador João Martins Proença-a-Nova   6150-523 Proença-a-Nova	274 673 152 / 917 236 595	08:30 - 24:00 (sábado até às 02:00). Encerra às 2ª feiras	
Casa de Pasto "Boa Viagem"	Rua da Sertã, N.º 476150-419 Proença-a-Nova	968 576 022	07:00 - 24:00 (Encerra aos domingos)	Grelhados; Bacalhau assado; Chocos fritos
Casa Ti'Augusta	Figueira 6150-718 Sobreira Formosa	274 822 134	Sexta a domingo (restantes dias mediante marcação)	Afogado da boda; Cabrito assado no forno; Maranho; Plangaio; Naco de cabra em massa folhada
Churrasqueira A Gruta	Rua das Pereiras, N.º 226150- 422 Proença-a-Nova	274 671 497 / 938 629 238	Encerra aos sábados	Frango no Churrasco e outros grelhados
Churrasqueira Sobreirense	Estrada Nacional 6150-737 Sobreira Formosa	968 494 739	Aberto todos os dias	Maranhos e Bucho Recheado; Grelhados na brasa

Dispensa-a-Nova	Rua Comendador Assis Roda, N.º 256150-557 Proença-a-Nova	274 670 210 / 913 917 696	12:30 - 15:00 e 19:30 - 22:00	Lombo de Novilho com picadinho de cogumelos selvagens envolto em massa folhada e molho de frutos silvestres
Famado	Estrada Nacional 233, N.º 34 Vale d'Urso   6150-509 Proença-a-Nova	910 918 557	Aberto ao fim de semana	-
Hotel Rural da Catraia	Estrada Nacional 233 - Catraia Cimeira 6150-116 Montes da Senhora	274 830 000   963 583 771	Aberto todos os dias	Cataplana de cherne com marisco; cabrito frito/grelhado; Cherne c/ molho de camarão; Picanha à brasileira
Milita	Rua de Santa Cruz, N.º 139 - R/C 6150-516 Proença-a-Nova	960 456 677	11:00 - 24:00	Maranhos; Cabrito assado com arroz de miúdos; Bacalhau cremoso com Gambas
Noite e Dia	Estrada Nacional 241, N.º 31 - Vale da Mua 6150-216 Peral	274 844 145   963 087 527	Encerra segundas ao jantar e terças todo o dia	Peixe do rio frito; Migas de Peixe; Cabrito assado no forno; Costeleta de vitela na brasa; Borrego grelhado; Cozido à Portuguesa; Cabrito Estonado e Leitão (por encomenda)
O 29	Estrada Nacional 6150-737 Sobreira Formosa	274 822 792   968 494 728	Aberto todos os dias	Cozido com Maranho (domingo e 3ª feira); Frango no Churrasco
O Gostinho da Aurora	Rua Júlio Grilo, N.º 486150-421 Proença-a-Nova	934 747 010	Encerra aos sábados (abre para jantares com mais de 25 pessoas)	Bacalhau da Aurora; Maranho; Chanfana; Arroz de Pato
Pastelaria Rosa	Zona Industrial, Lote 156150-516 Proença-a-Nova	274 671 733 / 966 387 975	06:00 - 02:00 (Encerra aos domingos)	Bacalhau à moda da Rosa
Pizzaria Devesa	Largo da Devesa 6150-737 Sobreira Formosa	274 822 956 / 938 337 340	Encerra às terças	Grelhados; Maranhos; Tigeladas
Pizzaria Tasquinha do Adro	Estrada Nacional, N.º 966150-737 Sobreira Formosa	961 917 193	-	Pizzas
Pizzaria Ti Zé	Rua de Santa Cruz, N.º 656150-424 Proença-a-Nova	274 671 517   960 270 046	Verão: Aberto todos os dias   Inverno: Encerra aos domingos	Pizzas; Grelhados; Kebabs; Saladas Variadas
Suites do Pinhal	Rua Vila Melhorada, N.º 1016150-554 Proença-a-Nova	964 721 662	-	-
Tãscá	Largo Doutor Pedro da Fonseca, N.º 36150-518 Proença-a-Nova	910 918 557	Aberto todos os dias	Sandes; Petiscos regionais
Tãscá na Fróia	Lugar do Espelho d'Água - Praia Fluvial de Fróia 6150-724 Sobreira Formosa	274 010 868	07:00 - 24:00	Tapas/petiscos; Pratos e enchidos regionais
Zona Balnear de Alvito da Beira	Alvito da Beira 6150-011 Alvito da beira	965 643 879	09:00 - 24:00	Polvo à lagareiro; Bacalhau com

				broa; Queixadas no forno
--	--	--	--	-----------------------------

**18. CASOS OMISSOS**

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

**19. ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO**

Última atualização realizada em 26 de Fevereiro de 2022.

FIM DO REGULAMENTO