



# I TRIATLO CAPARICA-TRAFARIA

domingo, 23 de outubro de 2022

## REGULAMENTO

### ORGANIZAÇÃO

1. O I Triatlo Caparica-Trafaria é uma organização do Almada Atlético Cube em parceria com a Junta de Freguesia da Caparica-Trafaria, a Câmara Municipal de Almada e as associações locais, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.
2. É constituído por duas competições de triatlo, disputadas na distância Standard, a decorrer no dia **23 de outubro, domingo**. Nomeadamente:

competição	horário	distância triatlo	segmentos/distâncias/n.º voltas
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Age Groups	8h30	Triatlo Standard	Natação: 1.500m (2 voltas)
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites	10h00		Ciclismo: 39.600m (4 voltas) 2ª Corrida: 9.950m (3 voltas)



3. A realização do I Triatlo Caparica-Trafaria irá decorrer de acordo com o seguinte programa horário:

<b>domingo: 23 de outubro</b>	
06h15 às 07h15	<b>Colocação dos equipamentos de Corrida</b> na Área de Transição 2 para ambas as competições (Trafaria)
06h15 às 07h30	<b>Receção de Rodas Suplentes</b> junto à saída Área de Transição 2, para transporte para o local da Wheelstation
06h45 às 08h00	<b>Secretariado</b> Cova do Vapor – junto à Área de Transição 1
06h45 às 08h10	<b>Check In</b> - Verificação técnica e colocação do material na Área de Transição 1 para ambas as competições - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
08h20	Hora limite de permanência de atletas no PT
<b>08h30</b>	<b>Início das provas</b> , de acordo com a seguinte ordem:  <b>08h30 – Partida Masculina Age Groups</b> Campeonato Nacional Individual Triatlo Standard <b>09h00 – Partida Feminina Age Groups</b> Campeonato Nacional Individual Triatlo Standard  09h45 – Protocolo de Apresentação de Atletas Elites Masculinos <b>10h00 – Partida Masculina Elites</b> Campeonato Nacional Individual Triatlo Standard 10h05 – Protocolo de Apresentação de Atletas Elites Femininas <b>10h15 – Partida Feminina Elites</b> Campeonato Nacional Individual Triatlo Standard
12h00	<b>Check Out</b> – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição - O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova
13h00	<b>Entrega de Prémios</b> (na área de chegada/meta)

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

**LOCAIS**

4. O I Triatlo Caparica-Trafaria irá decorrer entre a Praia da Cova do Vapor onde acontece o segmento de natação, as localidades da Cova do Vapor, Trafaria, Caparica e Monte da Caparica onde se estendem os percursos de ciclismo e corrida, e termina no passeio ribeirinho da Trafaria, onde se encontra instalada a área de chegada/meta.

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Avenida António Martins Correia (junto à saída da água)	38°39'52.9"N 9°15'14.1"W
PARTIDA	Areal da Praia da Cova do Vapor	38°39'55.4"N 9°15'02.0"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO 1 (1ª Transição)	Estacionamento (Rua do Parque, Cova do Vapor)	38°39'52.5"N 9°15'16.6"W
PARQUE DE TRANSIÇÃO 2 (2ª Transição)	Avenida da Liberdade (Trafaria)	38°40'22.5"N 9°13'56.1"W
WHEELSTATION	Rotunda EN377-1 (junto à localidade Costas do Cão e acesso à FCT NOVA)	38°39'49.4"N 9°12'33.3"W
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Área de Pódio e Entrega de Prémios)	Passeio Ribeirinho da Trafaria	38°40'24.9"N 9°13'58.3"W
SANITÁRIOS E BALNEÁRIOS	Quartel dos Bombeiros Voluntários da Trafaria	38°40'12.0"N 9°13'53.0"W

**INSCRIÇÕES**


5. A participação no I Triatlo Caparica-Trafaria é exclusiva a atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos de idade constantes no ponto 16 do presente regulamento.  
A admissão pressupõe a filiação prévia na Federação de Triatlo de Portugal.  
O atleta ao inscrever-se deve escolher a competição em que pretende participar:

competição	distância triatlo	admissão
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Age Groups	Triatlo Standard	Prova exclusiva a atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos de idade constantes no ponto 16 do presente regulamento.
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites		

6. As inscrições no I Triatlo Caparica-Trafaria devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 17 de outubro** (segunda-feira):

<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

7. Os valores de inscrição no I Triatlo Caparica-Trafaria são os constantes no quadro em baixo:

COMPETIÇÃO	DISTÂNCIA TRIATLO	PREÇO DE INSCRIÇÃO	
		FEDERADOS	
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Age Groups	Triatlo Standard		20 €
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites			

8. Registos fora do prazo de inscrição (17 de outubro) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor de inscrição, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard Elites & Age Groups	+20 €

9. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo** (17 de outubro) poderá ser liquidado **até às 23h59 do dia 19 de outubro (quarta-feira)**. Após esta data os registos de inscrição serão considerados como fora do prazo de inscrição e sujeitos ao pagamento adicional ao valor de inscrição conforme o ponto 8 do presente Regulamento.
10. Serão aceites inscrições no dia e local da prova, no Secretariado, de acordo com o ponto 8 do presente Regulamento.
11. As formas de pagamento das inscrições no Triatlo Caparica-Trafaria são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 48 horas de validade, após o registo de inscrição na competição 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](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt))
  - Numerário, exclusivamente, para inscrições fora do prazo, no dia e local da prova, no Secretariado
12. Para efeitos de participação no I Triatlo Caparica-Trafaria só serão consideradas as inscrições pagas.
13. A inscrição no I Triatlo Caparica-Trafaria contempla:
- Participação e classificação na competição inscrita
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
  - Seguro de acidentes pessoais
  - Lembranças dos parceiros e patrocinadores
14. Qualquer dificuldade de inscrição no I Triatlo Caparica-Trafaria deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821

**ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA – CAUÇÃO**

15. Os atletas federados que não tenham chip próprio no dia de prova terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€. Será ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, após o *Check-Out*, mediante a devolução do respetivo chip, no Secretariado.

**ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)**

16. A participação no I Triatlo Caparica-Trafaria é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

<b>Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Age Groups</b>	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1998 e 2002)	Natação: 1.500m (2 voltas)  Ciclismo: 39.600m (4 voltas)  Corrida: 9.950m (3 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1993 e 1997)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1988 e 1992)	
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1983 e 1987)	
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1978 e 1982)	
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1973 e 1977)	
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1968 e 1972)	
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1963 e 1967)	
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1958 e 1962)	
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1953 e 1957)	
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1948 e 1952)	
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1943 e 1947)	

<b>Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites</b>	
<b>ELITES</b> (nascidos em 2002 e anteriores)	Natação: 1.500m (2 voltas) Ciclismo: 39.600m (4 voltas) Corrida: 9.950m (3 voltas)
<b>JUNIORES</b> (nascidos em 2003 e 2004)	

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

17. Os participantes do I Triatlo Caparica-Trafaria irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

<b>Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard Elites &amp; Age Groups</b>	
<b>Segmento</b>	<b>Descrição</b>
Natação	Percurso circular de 2 voltas com partida no areal da Praia da Cova do Vapor, com saída australiana entre voltas no areal da praia. Saída da água através da rampa para barcos da Avenida António Martins Correia.
Ciclismo	Trajeto inicial em sentido único da Cova do Vapor até ao percurso circular, de 4 voltas, entre as localidades da Trafaria, Caparica e Monte da Caparica. Percurso maioritariamente em asfalto em boas condições, algumas lombas, com descidas e subidas consideráveis, assim como curvas acentuadas, nomeadamente no início ou final do circuito de voltas, junto à Trafaria (N377-1).
Corrida	Percurso de ida e volta, essencialmente plano, com 3 voltas entre o Quartel dos Bombeiros Voluntários da Trafaria e a Rotunda da Estação Elevatória do Torrão. Trajeto final em sentido único terminando no passeio ribeirinho da Trafaria onde se encontra instalada a meta.

**LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

18. O I Triatlo Caparica-Trafaria irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

<b>Prova</b>	<b>Distância</b>	<b>Locais Abastecimentos</b>
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard Elites & Age Groups	Triatlo Standard	Início da Corrida e Retorno Centro da Trafaria
		Retorno Rotunda da Estação Elevatória do Torrão
		Zona de Recuperação

19. À exceção da Zona de Recuperação que irá contemplar abastecimentos líquidos e sólidos (águas, fruta, outros), nos restantes locais apenas serão distribuídas garrafas de água aos atletas.

**WHEEL STATION – LOCAL PARA RODAS SUPLENTES**

20. O I Triatlo Caparica-Trafaria irá dispor de um local definido e assinalado para guardar rodas suplentes e os atletas efetuarem a respetiva troca durante o percurso de Ciclismo.
21. O local será na rotunda da EN377-1 junto à localidade Costas do Cão e onde o percurso acede à FCT NOVA– ver Percursos I Triatlo Caparica-Trafaria.
22. A organização assegura o transporte das rodas suplentes para o local da Wheelstation. Estas devem ser entregues junto à saída da Área de Transição 2, na Trafaria, entre as 6h15 e as 7h30, devidamente identificadas.
23. Haverá um árbitro afeto à Wheelstation que irá controlar a colocação, identificação e o levantamento de rodas por parte dos atletas, e estes são responsáveis pela troca de equipamento. Rodas que pertençam especificamente a outros atletas ou clubes, só podem ser utilizadas pelos respetivos atletas.
24. A Federação de Triatlo de Portugal não irá facultar rodas neutras para os atletas em prova.
25. Caso um atleta utilize uma roda que não lhe pertença será desclassificado.

**REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL**

26. São adoptadas 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.
27. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
28. 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 (Secretariado).

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada atleta é responsável pelo cumprimento e conhecimento do respetivo percurso e número de voltas previamente anunciadas.</li> <li>- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.</li> <li>- Os atletas terão obrigatoriamente de utilizar touca no percurso de natação até à Área de Transição.</li> <li>- <b>O uso de fato isotérmico é obrigatório caso a temperatura da água seja inferior a 15,9°C.</b> Para os Age Groups <b>será permitido</b> caso a temperatura da água seja inferior a 22°C e para os Elites se for inferior 20°C. Nos Age Groups se a temperatura da água for igual ou acima de 22°C <b>será proibido</b> o uso de fato isotérmico e em Elites se for igual ou acima de 20°C.</li> </ul>
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É permitido andar na roda entre atletas com partida em simultâneo ou na mesma competição (<i>drafting</i>). <b>Não é permitido andar na roda entre atletas de géneros diferentes nem entre competições</b> – Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Age Groups e Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites.</li> <li>- <b>Na competição de Elites será aplicado o “overlap” e o conceito “first runner last biker”, dentro do mesmo género.</b> Todos os atletas que estejam em situação de ser dobrados pelos atletas da 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.</li> <li>- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.</li> <li>- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.</li> <li>- Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.</li> <li>- Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.</li> <li>- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.</li> </ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.</li> <li>- Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.</li> <li>- 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.</li> </ul>

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



**CLASSIFICAÇÕES**

29. O I Triatlo Caparica-Trafaria irá publicar as seguintes classificações:

competições	classificações
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Age Groups	- classificação grupos de idade por género
Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites	- classificação absoluta por género - classificação escalões por género

**PROTESTOS**

30. 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 ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora de recepção
  - A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

**JURI DE COMPETIÇÃO**

31. Será constituído por três individualidades: o Delegado Técnico, o Representante da Federação de Triatlo de Portugal e o Representante da Organização Local.

**CONTROLO ANTIDOPING (ADoP)**

32. Encontra-se prevista a realização de Controlo Antidoping no I Triatlo Caparica-Trafaria, no âmbito da realização dos Campeonatos Nacionais Individuais de Triatlo Standard em Elites.
33. De acordo com a Lei Nº81/2021 de 28 de agosto publicada em Diário da República a 30 de novembro de 2021, que aprova a lei antidopagem no desporto, adotando na ordem jurídica interna as regras estabelecidas no Código Mundial Antidopagem, todos os praticantes desportivos, bem como todos aqueles que se encontrem abrangidos pela proibição de dopagem, que participem em competições desportivas oficiais, independentemente da sua nacionalidade, estão obrigados a submeter-se ao controlo de dopagem, nos termos da presente lei e legislação complementar.
34. Caso este controlo se verifique, os praticantes serão notificados e deverão apresentar-se na Sala para Controlo Antidoping preparada para o efeito na Junta de Freguesia da Caparica-Trafaria, devendo fazer-se acompanhar do Cartão de Cidadão.

**PRÉMIOS**

35. Serão atribuídos **troféus individuais** de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das competições do I Triatlo Caparica-Trafaria.

**Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Age Groups**

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

**Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites (Elites e Juniores)**

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

Categoria/Escalões	Masculinos			Femininos		
Elites	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

36. Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas vencedores.

37. Serão atribuídos **prémios pecuniários** no âmbito do Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites de acordo com as tabelas abaixo. Apenas serão atribuídos prémios monetários a atletas Juniores e Elites.

Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade – Masculinos										
#	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	650 €	661 €	678 €	703 €	742 €	803 €	906 €	1098 €	1517 €	2885 €
2º	500 €	511 €	528 €	553 €	592 €	653 €	756 €	948 €	1367 €	
3º	390 €	401 €	418 €	443 €	482 €	543 €	646 €	838 €		
4º	320 €	331 €	348 €	373 €	412 €	473 €	576 €			
5º	260 €	271 €	288 €	313 €	352 €	413 €				
6º	210 €	221 €	238 €	263 €	302 €					
7º	180 €	191 €	208 €	233 €						
8º	150 €	161 €	178 €							
9º	125 €	136 €								
10º	100 €									
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade – Femininos										
#	5		4		3		2		1	
1º	650 €		715 €		843 €		1135 €		2885 €	
2º	500 €		565 €		693 €		985 €			
3º	390 €		455 €		583 €					
4º	320 €		385 €							
5º	260 €									

As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5%; Femininos: 8%

## OUTRAS INFORMAÇÕES

38. 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.
39. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
40. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
41. No final da prova, os atletas poderão tomar banho nos Balneários do Quartel de Bombeiros Voluntários da Trafaria, entre as 11h00 e as 14h00.

## CASOS OMISSOS

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

