



# Triatlo Longo Porto Santo

## Campeonato Nacional Individual Triatlo Média Distância

## Campeonato Nacional Individual Paratriatlo Média Distância

## Campeonato Nacional Clubes de Triatlo Longo Campeonato Regional Individual Triatlo Longo

### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO

1. O Triatlo Longo do Porto Santo é uma organização conjunta da Associação Regional de Triatlo da Madeira (ARTM), da Federação de Triatlo de Portugal (FTP), Câmara Municipal do Porto Santo e Ginásio Clube Porto Santo.
2. Este evento pontua para o Campeonato Nacional Individual de Triatlo Média Distância, Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo, sendo possível a participação de atletas licenciados na modalidade, desde o escalão de Juniores.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

#### Sexta, 17 de Março

**18:00 - 20:00** Secretariado (Antigo Edifício da Câmara Municipal do Porto Santo)

**19:00 - 20:00** Briefing no Antigo Edifício da Câmara Municipal do Porto Santo

#### Sábado, 18 de Março

**07:15 - 07:45** **Check In** – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para Prova Longa  
(obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**07:50** **Hora limite** de permanência de atletas no Parque Transição

**08:00** **Início** do Triatlo Longo Porto Santo - Camp Nacional

**08:10** **Início** da Prova de Estafetas

**09:00** **Cut off** hora final para terminar o percurso de natação

**12:30** **Cut off** hora final para terminar o percurso de ciclismo

**15:00** **Hora limite** para conclusão da prova



<b>12:30</b>	<b>Check Out</b> – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas devem levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição
<b>15:30</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios

\* Os horários poderão ser sujeitos a alterações

## LOCAIS

4. A prova do Triatlo Longo irá se realizar na Ilha do Porto Santo.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Antigo Edifício da CMPS	<a href="#">33°03'32.5"N 16°20'08.4"W</a>
Balneários	Zona Balnear da Fontinha	<a href="#">33°03'22.1"N 16°20'15.3"W</a>
Parque de Transição	Junto à Estátua O Barqueiro	<a href="#">33°03'28.6"N 16°20'04.8"W</a>
Partida	Cais do Porto Santo	<a href="#">33°03'26.6"N 16°20'04.1"W</a>
Chegada	Câmara Municipal Porto Santo	<a href="#">33°03'32.0"N 16°20'08.4"W</a>

## INSCRIÇÕES

5. A participação na prova do Triatlo Longo Porto Santo é aberta a todos os atletas licenciados na modalidade de Triatlo.

Prova	Distância	Admissão
Triatlo Longo Porto Santo	Longa	Atletas nascidos até 2005
Prova Estafetas	Longa	Atletas nascidos até 2005

6. As inscrições na prova Triatlo Longo Porto Santo deve ser efetuada através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 5 de março (Domingo):

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

7. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida.

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Nacional Triatlo*	Média	70,00 €	100,00 €
Prova Estafetas	Média	150,00 €	

(\*) Inscrição de 2 ou 3 atletas do mesmo clube: 65 € por inscrição; inscrição de 4 ou mais atletas do mesmo clube: 60 € por inscrição.



8. As inscrições na Prova Aberta, no formato de estafetas, têm o valor de 150,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip), se efetuadas até às 23h59 do dia 5 de março (Domingo). Este valor da inscrição é respeitante ao conjunto dos elementos da equipa de estafeta (2 ou 3 elementos). Se forem três elementos cada, um efetua um dos três segmentos da prova (natação, ciclismo e corrida), se forem dois elementos, um dos elementos efetua dois segmentos.
9. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 06 março (segunda-feira).
10. Registos fora do prazo de inscrição (05 março) serão aceites até dia 10/03/2023, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional
Até dia 10/03/2023	+ 35,00 €
Após dia 10/03/2023	Não serão aceites

11. Não serão aceites inscrições após dia 10/03/2023.
12. As formas de pagamento das inscrições no Triatlo Longo do Porto Santo são as seguintes:
  - Referência Multibanco (com 48 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal);
  - MB WAY;
  - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30, deverá enviar comprovativo de transferência para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt));
13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
14. A inscrição nas provas do Triatlo Longo do Porto Santo contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais.
15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
  - E-mail: [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821



## ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

- Os atletas licenciados que não tenham chip compatível com o sistema de classificação terão que o levantar no secretariado. O chip terá que ser devolvido na meta, à chegada do atleta.
- Os atletas licenciados que possuam chip da FTP, terão que utilizar o ProChip facultado pela ARTM no secretariado da prova.
- Os atletas que não tenham dorsal próprio, para competir na longa distância, terão que alugar um Kit de atleta no valor de 3€ (cada material).

## ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

- A participação no Triatlo Longo do Porto Santo é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional Triatlo Média Distância	
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2005 e 2004)	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos entre 1999 e 2003)	
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos entre 1994 e 1998)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos entre 1989 e 1993)	
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos entre 1984 e 1988)	
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos entre 1979 e 1983)	Natação: 1.900m (2 voltas) Ciclismo: 90.000m (6 voltas) Corrida: 21.000m (4 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos entre 1974 e 1978)	
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos entre 1969 e 1973)	
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos entre 1964 e 1968)	
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos entre 1959 e 1963)	
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos entre 1954 e 1958)	



## Campeonato Nacional Triatlo Média Distância

### GRUPO DE IDADE 70-74

(nascidos entre 1949 e 1953)

### GRUPO DE IDADE 75-79

(nascidos entre 1944 e 1948)

### GRUPO DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1939 e 1943)

### GRUPO DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1934 e 1938)

### GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1929 e 1933)

### GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1923 e 1928)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

20. Os participantes no Triatlo Longo Porto Santo irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

## Campeonato Nacional Triatlo Média Distância

Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Partida junto ao Cais do Porto Santo. Completando duas voltas no segmento delineado.
<b>Ciclismo</b>	2 voltas - Saída do PT, vira à direita, pedala até à rotunda do Porto do Porto Santo, faz o retorno e segue até à Estrada de São Pedro e São Paulo, virando à direita até à rotunda da Capela de São Pedro, desce e vira à sua direita no entroncamento do final da rua, percorrendo até à Ponta da Calheta, realizando na "ilha" antes do parque de estacionamento. Realiza o retorno e volta até ao Porto do Porto Santo. Completa 1 volta ao passar na rua perpendicular ao Cais do Porto Santo. Realiza mais uma volta completa. 4 voltas - As últimas quatro voltas serão realizadas apenas entre a zona do monta / desmonta até à Ponta da Calheta.
<b>Corrida</b>	Saída do PT pela subida do café O Rapaz, percorre até ao Café da Marina, desce para o Cais, sobe e segue para a Rua do Porto do Porto Santo, realizando o retorno junto ao portão. Realiza o retorno e corre até à estrada principal, até ao retorno, junto ao antigo Pingo Doce do Porto Santo.

\* Ver percurso Google Maps em <https://bit.ly/3GyNdin>



## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

21. A prova Triatlo Longo do Porto Santo incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Triatlo Média Distância	Média	Ciclismo - 100m à direita logo após o retorno existente junto às palmeiras.
		Corrida - 1 junto ao retorno ao pé do antigo Pingo Doce. 1 junto ao retorno no Farol da Marina
		Zona de meta

22. Na Zona de Recuperação existirão abastecimentos líquidos e sólidos (água e fruta), nos restantes locais serão disponibilizadas águas.

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

23. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e Competições (RTC) 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. O RTC em vigor pode ser consultado, no site da Federação de Triatlo, no link <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

24. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados;</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 ao Parque de Transição;</li><li>■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 24,6°;</li></ul>

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um espaço de 12 metros. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 25 segundos para atravessar essa zona;</li><li>■ 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;</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 concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li><li>■ Cada concorrente 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><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>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"><li>■ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;</li><li>■ Cada concorrente 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>

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

## CLASSIFICAÇÕES

26. A prova Triatlo Longo Porto Santo terá as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.



Prova	Classificações
Campeonato Nacional Individual Triatlo Média Distância	■ Classificação Individual por Escalão e Género
Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo	■ Classificação Individual por Escalão e Género
Campeonato Nacional de Clubes Triatlo Longo	■ Classificação por Clube por Géneros
Campeonato Regional Individual Triatlo Longo	■ Classificação Individual por Género
Prova Estafetas	■ Classificação Absoluta de Estafetas

27. A classificação coletiva por Equipas do Campeonato Nacional de Clubes Triatlo Longo é efetuada pelo somatório dos tempos dos três primeiros atletas de cada equipa, no respetivo género.

## PROTESTOS

28. Podem ser efetuados protestos/reclamações por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o estabelecido no Capítulo 11 do Regulamento Técnico e Competições e tendo também em consideração o seguinte:

- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo Árbitro Chefe de Equipa e entregues ao mesmo de acordo com os prazos estabelecidos no Regulamento Técnico e Competições, acompanhados de uma taxa de 25,00 €; O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora da receção.
- A deliberação resulta do voto dos membros do Júri de Competição, 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 25,00 € será devolvida.

## JÚRI DE COMPETIÇÃO

29. O Júri de Competição é formado por três elementos:

- Presidente: Delegado Técnico da prova;
- Vogal: Representante da Federação de Triatlo de Portugal;
- Vogal: Representante do Organizador Local.

30. O Júri de Competição delibera sobre todos os protestos devidamente apresentados ao Árbitro Chefe de Equipa. A resolução de qualquer protesto terá de ser comunicada ao Árbitro Chefe de Equipa para que possa informar o interessado e modificar os resultados, se necessário.





## PRÉMIOS

31. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas abaixo.

a. Campeonato Nacional Individual de Triatlo Média Distância

Troféus Individuais						
Categorias	Mascullinos			Femininos		
<b>Absolutos</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 20-24	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 25-29	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 45-49	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 55-59	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 60-64	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 80-84	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 85-89	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 90-94	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 95-99	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Individuais						
	Mascullinos			Femininos		
Paratriatlo (Escalões a definir à data da prova)	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª



Troféus Colectivos						
Clubes	Mascullinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

b. Prova Estafetas

Troféus Individuais			
Categorias			
Estafetas	1º	2º	3º

32. No Campeonato Nacional Individual de Triatlo Longo serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

Prémios Pecuniários Individuais - Mascullinos										
#	Nº de Atletas dentro da percentagem de qualidade - Mascullinos									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	420 €	428 €	441 €	458 €	483 €	522 €	585 €	703 €	965 €	1 830 €
2º	320 €	328 €	341 €	358 €	383 €	422 €	485 €	603 €	865 €	
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €		
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €			
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €				
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €					
7º	110 €	118 €	131 €	148 €						
8º	100 €	108 €	121 €							
9º	90 €	98 €								
10º	80 €									

Prémios Pecuniários Individuais - Femininos					
#	Nº de Atletas dentro da percentagem de qualidade - Femininos				
	5	4	3	2	1
1º	420 €	457 €	533 €	710 €	1 320 €
2º	320 €	357 €	433 €	610 €	
3º	240 €	277 €	353 €		
4º	190 €	227 €			
5º	150 €				



33. O valor total dos prémios pecuniários individuais atribuídos é de 3150,00 € (três mil cento e cinquenta euros).
34. As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são 5% no género masculino e 8% no género feminino.
35. No Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

#	Masculinos	Femininos
1 <sup>a</sup>	300 €	300 €
2 <sup>a</sup>	250 €	250 €
3 <sup>a</sup>	200 €	200 €
4 <sup>a</sup>	150 €	
5 <sup>a</sup>	100 €	

36. O valor total dos prémios pecuniários colectivos atribuídos é de 1750,00 € (mil setecentos e cinquenta euros).

## OUTRAS INFORMAÇÕES

37. 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.
38. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
39. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

## CASOS OMISSOS

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

## FIM DE REGULAMENTO