



VII Duatlo Cross da Amadora

Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

Campeonato Individual de Duatlo de Lisboa e Alto Alentejo

Campeonato Absoluto de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O VII Duatlo Cross da Amadora é uma organização da Sociedade Filarmónica Recreativa Artístico da Amadora, em parceria com a Câmara Municipal da Amadora e a Junta de Freguesia da Falagueira/Venda Nova, com o apoio do Regimento de Lanceiros e o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O VII Duatlo da Cross da Amadora é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo, sendo a quarta prova pontuável para o Campeonato de Jovem de Clubes. É constituída por provas de Duatlo em BTT que irão decorrer no Regimento de Lanceiros na Amadora, a disputar no dia 11 de junho, domingo;
 - b. Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo, é a primeira prova pontuável para o Campeonato Absoluto de Clubes. É constituída por provas de duatlo em BTT, a disputar dia 11 de junho, domingo, na distância Sprint, a decorrer no Regimento de Lanceiros na Amadora;
 - c. Campeonato Individual de Duatlo de Lisboa e Alto Alentejo, apura todos os campeões de idades da Região de Lisboa e Alto Alentejo, prova única na distância Sprint a disputar no dia 11 de junho, domingo, a decorrer no Regimento de Lanceiros na Amadora;
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Domingo, 11 de Junho

08:30 - 10:00 Secretariado (junto à meta) - **Campeonato Individual e Clubes**



09:00 - 10:10	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
10:15	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
10:30	Início da Prova
12:00	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none">■ 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 no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.
12:15	Cerimónia de entrega de prémios do Campeonato Individual de Duetlo e do Campeonato Absoluto de Clubes
12:30 - 14:00	Secretariado (junto à meta) - Campeonato Jovem
12:45 - 14:10	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
14:15	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
14:20	Reunião do Delegado Técnico da prova com Treinadores das Equipas (junto Pórtico de Partida)
14:30	Início da prova Regional Jovem com provas separadas por escalões e géneros (início no escalão Benjamim com o género masculino)
18:30	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none">■ 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 no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.
18:45	Cerimónia de Entrega de Prémios do Campeonato Jovem

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do VII Duetlo Cross da Amadora irão disputar-se no Regimento de Lanceiros nº 2 na Amadora.



Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W
Parque de Transição	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W
Partida	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W
Chegada	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W

INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do VII Duatlo Cross da Amadora é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	De acordo com RTC	Atletas nascidos entre 2006 e 2016 inclusive

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Individual de Duatlo de Lisboa e Alto Alentejo	Sprint	Atletas nascidos até 2007 inclusive

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Absoluto de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo	Sprint	Atletas nascidos até 2007 inclusive

6. As inscrições nas provas do VII Duatlo Cross da Amadora devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 06 de junho (terça-feira):

- <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	Licenciados por 1 Dia
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	Distâncias Jovens de acordo o RTC	0,00 €	5,00 €



Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 Dia
			Individual
Campeonato Individual e Absoluto de Duatlo de Lisboa e Alto Alentejo	Sprint	10,00 €	15,00 €

- Para atletas Licenciados, as inscrições na prova do Campeonato Jovem de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo não têm custo, se efetuadas até às 23:59 do dia 06 de junho (terça-feira).
- Para atletas Licenciados por 1 Dia, as inscrições na prova do Campeonato Jovem de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo têm o valor de 5,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais), se efetuadas até às 23h59 do dia 06 de junho (terça-feira).
- Para atletas Licenciados, as inscrições no Campeonato Individual e Absoluto de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo tem o valor de 10,00 € se efetuadas até às 23:59 do dia 06 de junho (terça-feira).
- Para atletas Licenciados por 1 Dia, a inscrição individual tem o valor de 15,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de dorsal), se efetuadas até às 23:59 do dia 06 de junho (terça-feira).
- O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 07 de junho (quarta-feira).
- Registos fora do prazo de inscrição (6 de junho) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	+ 5,00 €

Prova	Valor adicional	
	Licenciados	Licenciados por 1 Dia
		Individual
Campeonato Individual e Absoluto de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo	+ 10,00 €	+ 15,00 €



14. As inscrições efetuadas fora deste prazo poderão ser efetuadas no dia da prova no Secretariado, mediante o pagamento adicional estabelecido no quadro apresentado no ponto anterior.
15. As formas de pagamento das inscrições nas provas do VII Duatlo Cross da Amadora 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);
 - Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova.
16. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
17. A inscrição nas provas do VII Duatlo Cross da Amadora contempla:
 - Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais.
18. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
 - E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

19. Nas provas do VII Duatlo Cross da Amadora, não será necessário a utilização de Chip Eletrónico, pelo que os atletas não necessitam de levar o seu ou alugar o mesmo na prova.
20. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 3,00 € (por elemento) não reembolsável.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

21. A participação nas provas do VII Duatlo Cross da Amadora é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.



Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

BENJAMINS (nascidos em 2016, 2015 e 2014)	1ª Corrida: 300m (1 volta) Ciclismo: 850m (1 volta) 2ª Corrida: 200m (1 volta)
INFANTIS (nascidos em 2013 e 2012)	1ª Corrida: 800m (1 volta) Ciclismo: 2.00m (1 volta) 2ª Corrida: 400m (1 volta)
INICIADOS (nascidos em 2011 e 2010)	1ª Corrida: 1.000m (1 volta) Ciclismo: 4.000m (2 voltas) 2ª Corrida: 500m (1 volta)
JUVENIS (nascidos em 2009 e 2008)	1ª Corrida: 2.000m (1 volta) Ciclismo: 7.900m (2 voltas) 2ª Corrida: 1.00m (1 volta)
CADETES (nascidos entre 2007 e 2006)	1ª Corrida: 3.000m (2 voltas) Ciclismo: 10.100m (2 voltas) 2ª Corrida: 1.500m (1 volta)

Campeonato Individual e de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo

CADETES (nascidos entre 2007 e 2006)	
JUNIORES (nascidos entre 2005 e 2004)	
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos entre 1999 e 2003)	
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos entre 1994 e 1998)	
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos entre 1989 e 1993)	
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos entre 1984 e 1988)	1ª Corrida: 5.000 (2 voltas)
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos entre 1979 e 1983)	Ciclismo: 20.000m (4 voltas) 2ª Corrida: 2.500m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos entre 1974 e 1978)	
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos entre 1969 e 1973)	
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos entre 1964 e 1968)	



GRUPO DE IDADE 60-64

(nascidos entre 1959 e 1963)

GRUPO DE IDADE 65-69

(nascidos entre 1954 e 1958)

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)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

22. Os participantes nas provas do VII Duatlo Cross da Amadora irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	
Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percurso relativamente plano, essencialmente em terra batida, mas também com algum asfalto, sem grande grau de dificuldade.
Ciclismo	Percurso de BTT com algum desnível, mas com uma componente técnica de média dificuldade.
2ª Corrida	Percurso idêntico à primeira corrida.

Campeonato Individual e de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo	
Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percurso relativamente plano, em asfalto e terra, sem grande grau de dificuldade.
Ciclismo	Percurso de BTT com algum desnível, mas com uma componente técnica de média dificuldade.
2ª Corrida	Percurso idêntico à primeira corrida.



LOCAIS DE ABASTECIMENTO

23. As provas do VII Duatlo Cross da Amadora incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	De acordo com o RTC	Meta e Zona de Recuperação
Campeonato Individual e de Clubes de Lisboa e Alto Alentejo	Sprint	Início 2ª volta da 1ª Corrida Início 2ª Corrida

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

25. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e Competições (RTC) da Federação de Triatlo de Portugal, sendo 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/>

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

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none">■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta;■ 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 concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;■ Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;■ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança;■ É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo, autorizado ou não, pela organização.



Segmento	Regras
Corrida	<ul style="list-style-type: none">■ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;■ Cada concorrente 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

28. As provas do VII Duatlo Cross da Amadora terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Individual por Escalão e Género■ Classificação por Equipas (Pontuação)

Prova	Classificações
Campeonato Individual e Clubes de Lisboa e Alto Alentejo	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Absoluta Individual■ Classificação Grupos de Idade e Género - Apura os Campeões Regionais■ Classificação Coletiva dos Clubes de Lisboa e Alto Alentejo

29. No Campeonato Jovem de Clubes, para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Jovem, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela II do Anexo F do RTC.

30. A classificação coletiva da etapa do Campeonato Jovem de Clubes é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas de Lisboa e Alto Alentejo nos diferentes escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo F.

31. No Campeonato Absoluto, a classificação coletiva por Equipas é obtida pelo somatório dos pontos dos atletas de Lisboa e Alto Alentejo (tempos dos 4 atletas mais rápidos de



cada clube, no género masculino, e dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género feminino).

PROTESTOS

32. 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

33. 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.
34. 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

35. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos a atletas e Clubes da Região de Lisboa e Alto Alentejo de acordo com os quadros abaixo.
- a. Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

Troféus Individuais Lisboa e Alto Alentejo						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Benjamins	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Infantis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Iniciados	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª



Troféus Individuais Lisboa e Alto Alentejo						
Juvenis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Coletivos					
Clubes de Lisboa e Alto Alentejo	1º	2º	3º	4º	5º

b. Campeonato Individual de Duatlo de Lisboa e Alto Alentejo

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
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	1º	2º	3º

Troféus Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª



OUTRAS INFORMAÇÕES

36. 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.
37. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
38. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO