



I Triatlo das Caldas da Rainha

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Campeonato Nacional Universitário Campeonato Nacional de Cadetes Prova Aberta

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O I Triatlo das Caldas da Rainha é uma organização da Câmara Municipal das Caldas da Rainha, Junta de Freguesia do Nadadouro, Junta de Freguesia da Foz e da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O I Triatlo das Caldas da Rainha é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo (2ª Etapa), disputado no dia 3 de Junho, sábado, no formato de triatlo em estrada na distância Sprint, destinado a atletas licenciados;
 - b. Campeonato Nacional Universitário, disputado no dia 3 de Junho, sábado, no formato de triatlo em estrada na distância Sprint, destinado a estudantes-atletas;
 - c. Campeonato Nacional de Cadetes (2ª Etapa), disputado no dia 3 de Junho, Sábado, no formato de triatlo em estrada na distância Super-Sprint, destinado a atletas licenciados;
 - d. Prova Aberta, disputada no dia 3 de Junho, Sábado, no formato de triatlo em estrada na distância Super-Sprint, destinado a atletas licenciados e não licenciados;
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sábado, 3 de Junho

13:35 - 15:20

Secretariado para todas as provas (tenda junto ao Parque Transição)



| | |
|----------------------|---|
| 13:45 - 15:25 | Check-In - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para atletas de todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados) |
| 15:30 | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição |
| 15:45 | Início do Campeonato Nacional de Cadetes Masculinos |
| 15:50 | Início do Campeonato Nacional de Cadetes Femininos |
| 15h55 | Início da Prova Aberta Super Sprint |
| 17h10 | Início da Prova Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo e Campeonato Nacional Universitário - Género Masculino |
| 17:25 | Início da Prova Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo e Campeonato Nacional Universitário - Género Feminino |
| 17:47 | Cutt Off para terminar o percurso de Natação |
| | Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição |
| 19:10 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Após a chegada do último atleta do segmento de corrida 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 minutos após o último atleta ter concluído a prova. |
| 19:40 | Cerimónia de Entrega de Prémios |

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do I Triatlo das Caldas da Rainha vão disputar-se na Baía da praia da Foz do Arelho e na localidade de Nadadouro e Foz do Arelho.

| Áreas da Prova | Local | Coordenadas GPS |
|---------------------|---|---|
| Secretariado | Nadadouro (Parque de Estacionamento) | 39°25'43.42"N, 9°13'20.27"W |
| Parque de Transição | Nadadouro (Parque de Estacionamento) | 39°25'43.38"N, 9°13'21.33"W |
| Partida | Praia Foz do Arelho | 39°25'45.23"N, 9°13'33.02"W |
| Chegada | Nadadouro (Parque de Estacionamento) | 39°25'42.45"N, 9°13'18.66"W |
| Balneários | Parque das Auto Caravanas | 39°25'42.89"N, 9°13'15.10"W |



| Áreas da Prova | Local | Coordenadas GPS |
|----------------|---|---|
| Bengaleiro | Nadadouro (Parque de Estacionamento) | 39°25'43.42"N, 9°13'20.27"W |
| WC | WC Cais da Praia | 39°25'45.09"N, 9°13'25.96"W |

INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do I Triatlo das Caldas da Rainha é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

| Prova | Distância | Admissão |
|--|--------------|---|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo | Sprint | Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos etários que constam no ponto 19 deste Regulamento |
| Campeonato Nacional Universitário | Sprint | Prova exclusiva a atletas universitários |
| Campeonato Nacional de Cadetes | Super-Sprint | Atletas nascidos entre 2006 e 2007 |
| Prova Aberta | Super-Sprint | Atletas nascidos até 2009 inclusive, em participação individual ou em estafeta mista ou de um só género |

6. As inscrições nas provas do I Triatlo das Caldas da Rainha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 28 de Maio (Domingo):

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

As inscrições para o Campeonato Nacional Universitário de Duatlo deverão ser feitas junto da FADU pelas respectivas Instituições de Ensino Superior / Associações de Estudantes ou Académicas dos atletas

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

| Prova | Distância | Preço de Inscrição |
|-------|-----------|--------------------|
|-------|-----------|--------------------|



| | | Licenciados | Não Licenciados |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| Campeonato Nacional Clubes de Triatlo | Sprint | 22,00 € | ----- |
| Campeonato Nacional de Cadetes | Super-Sprint | 15,00€ | ----- |
| Prova Aberta (Individual) | Super-Sprint | 15,00€ | 21,00 € |
| Prova Aberta (Estafetas) | Super-Sprint | | 45,00€ |

8. Para atletas não licenciados, o valor da inscrição na Prova Aberta Distância Super-Sprint, no formato Individual, tem um custo de 15,00€ (que inclui o seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip), se efetuadas até às 23h59 do dia 28 de Maio (domingo).
9. Para atletas não licenciados, o valor da inscrição na Prova Aberta Distância Super Sprint, no formato Estafetas, é respeitante ao conjunto da equipa de Estafetas (2 ou 3 elementos: Se forem três elementos cada, cada um efetua um dos três segmentos da prova (natação, ciclismo e corrida), se forem dois elementos, um dos elementos efetua dois segmentos).
10. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 30 de Maio (terça-feira).
11. Registos fora do prazo de inscrição (28 de Maio) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

| Prova | Valor adicional |
|--|-----------------|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo | + 22,00 € |
| Prova Aberta (Individual) | + 21,00 € |
| Prova Aberta (Estafetas) | + 45,00 € |



12. 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.
13. As formas de pagamento das inscrições nas provas do I Triatlo das Caldas da Rainha 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);
14. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
15. A inscrição nas provas do I Triatlo das Caldas da Rainha contempla:
 - Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Lembrança.
16. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
 - E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

17. Os atletas licenciados que não tenham chip próprio terão de alugar o chip no Secretariado pelo valor de 5,00 €. O chip terá que ser devolvido à saída do Parque de Transição durante o Check Out.
18. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, touca, 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)

19. A participação nas provas do I Triatlo das Caldas da Rainha é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.



Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo (Distância Sprint)

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)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1979 e 1983)

GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1974 e 1978)

GRUPO DE IDADE 50-54

(nascidos entre 1969 e 1973)

Natação: 750m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 55-59

(nascidos entre 1964 e 1968)

Ciclismo: 19.200m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 60-64

(nascidos entre 1959 e 1963)

Corrida: 5.000m (2 voltas)

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)

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)



Campeonato Nacional de Cadetes (Distância Super-Sprint)

CADETES

(nascidos entre 2006 e 2007)

Natação: 500m (1 volta)

Ciclismo: 13.000 (1 volta)

Corrida: 3.000m (2 voltas)

Prova Aberta Triatlo (Distância Super-Sprint)

ABSOLUTOS

(nascidos até 2009)

Natação: 500m (1 volta)

Ciclismo: 13.000 (1 volta)

Corrida: 3.000m (2 voltas)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

20. Os participantes nas provas do I Triatlo das Caldas da Rainha irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo | Campeonato Nacional Universitário (Distância Sprint)

| Segmento | Descrição |
|-----------------|--|
| Natação | Baía da Praia da Foz do Arelho, 1 volta no sentido contrário ao horário |
| Ciclismo | Percurso maioritariamente feito na Avenida Engenheiro Paiva de Sousa, com piso em boas condições. Início do percurso de ciclismo com uma subida muito acentuada e desnível significativo até meio do percurso de ciclismo. |
| Corrida | Percurso em terreno misto, com asfalto e terra batida, sem desnível significativo, maioritariamente plano. Trajeto no sentido horário. |

Campeonato Nacional de Cadetes | Prova Aberta (Distância Super-Sprint)

| Segmento | Descrição |
|----------------|---|
| Natação | Baía da Praia da Foz do Arelho, 1 volta no sentido contrário ao horário |



Campeonato Nacional de Cadetes | Prova Aberta (Distância Super-Sprint)

| Segmento | Descrição |
|-----------------|---|
| Ciclismo | Percurso maioritariamente feito na Avenida Engenheiro Paiva de Sousa, com piso em boas condições. Início do percurso de ciclismo com uma subida acentuada e desnível significativo ao meio do segmento de ciclismo. |
| Corrida | Percurso em terreno misto, com asfalto e terra batida, sem desnível significativo, maioritariamente plano. Trajeto no sentido horário. |

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

21. As provas do I Triatlo das Caldas da rainha incluem abastecimentos nos seguintes locais:

| Provas | Distância | Abastecimentos |
|---|--------------|---|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Campeonato Nacional Universitário | Sprint | Início da Corrida Início da 2ª volta da corrida Zona de Recuperação |
| Campeonato Nacional de Cadetes Prova Aberta | Super-Sprint | Meta e Zona de Recuperação |

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

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"> ■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado. ■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos. ■ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca no percurso de natação até ao Parque de Transição. ■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º. |
| Ciclismo | <ul style="list-style-type: none"> ■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e na mesma prova; Não é permitido andar na roda entre atletas de géneros diferentes; ■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte; ■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2023; ■ 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. |
| 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 respectivo 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. |

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



CLASSIFICAÇÕES

26. As provas do I Triatlo das Caldas da Rainha terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

| Prova | Classificações |
|--|--|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo | <ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Absoluta por Género ■ Classificação Grupos de Idade e Género ■ Classificação por Clube por Géneros |
| Campeonato Nacional Universitário | <ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Absoluta por Género ■ Classificação Grupos de Idade e Género |
| Campeonato Nacional de Cadetes | <ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Absoluta Individual por Género |
| Prova Aberta | <ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Absoluta Individual por Género |

27. A classificação coletiva por Equipas do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é apurada pelo somatório dos tempos dos quatro primeiros atletas de cada equipa, no género masculino, e pelos tempos das três primeiras atletas do género feminino.

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 de Clubes de Triatlo

| 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 | 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 Colectivos | | | | | | |
|--------------------|------------|----|----|-----------|----|----|
| | Masculinos | | | Femininos | | |
| Clubes | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |

b. Campeonato Nacional de Cadetes

| Troféus Individuais | | | | | | |
|---------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Categorias | Masculinos | | | Femininos | | |
| Absolutos | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |

c. Campeonato Nacional Universitário

| Troféus Individuais | | | | | | |
|---------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Categorias | Masculinos | | | Femininos | | |
| Absolutos | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |

d. Prova Aberta

| Troféus Individuais | | | | | | |
|---------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Categorias | Masculinos | | | Femininos | | |
| Absolutos | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |
| Estafetas | | 1º | | 2º | | 3º |

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

| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo | | |
|---|------------|-----------|
| Prémios por Etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo | | |
| # | Masculinos | Femininos |
| 1º | 560 € | 560 € |
| 2º | 440 € | 440 € |



| | | |
|--------------|---------------|---------------|
| 3º | 340 € | 340 € |
| 4º | 260 € | 260 € |
| 5º | 200 € | 200 € |
| 6º | 160 € | |
| 7º | 140 € | |
| 8º | 120 € | |
| 9º | 100 € | |
| 10º | 80 € | |
| Total | 2 400€ | 1 800€ |

OUTRAS INFORMAÇÕES

33. 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.
34. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
35. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
36. Os balneários para os atletas localizam-se no Parque de Autocaravanas da Praia da Foz do Arelho.
37. Haverá Bengaleiro para as provas I Triatlo das Caldas da Rainha. Os atletas poderão deixar as suas mochilas, desde que devidamente identificadas com nome e número de dorsal.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO