

# Triatlo de Ferreira de Zêzere

## Ferreira de Zêzere, Lago Azul

### Campeonato Litoral e Interior Centro

### Campeonato Individual de Triatlo do Litoral e Interior Centro

### Prova Aberta

## REGULAMENTO

### ORGANIZAÇÃO

1. O Triatlo de Ferreira de Zêzere é uma organização do Município de Ferreira de Zêzere com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O Triatlo de Ferreira de Zêzere é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Litoral e Interior Centro, sendo a sexta prova pontuável para o Campeonato. É constituída por uma prova de triatlo em BTT na distância Sprint, a disputar no dia 30 de Setembro, sábado, destinada a atletas licenciados, a realizar em Ferreira do Zêzere, no Lago Azul.
  - b. Prova Única do Campeonato Individual Litoral e Interior Centro em Triatlo, atribuindo os títulos individuais na vertente de Triatlo.
  - c. Prova Aberta, disputada no dia 30 de Setembro, sábado, no formato de triatlo na distância Sprint destinada a atletas não licenciados (Licenciados por 1 Dia), em participação individual e que também pode ser disputada em estafetas.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

<b>Sábado, 30 de Setembro</b>	
<b>14:00 - 15:00</b>	Secretariado
<b>14:10 - 15:10</b>	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
<b>15:15</b>	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
<b>15:30</b>	Início das Provas

### Sábado, 30 de Setembro

- 17:30** Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição
- 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.

**18:00** Cerimónia de Entrega de Prémios

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

4. As provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere irão disputar-se no Lago Azul, em Ferreira de Zêzere.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Tenda junto ao Parque Transição	<a href="#">39°40'08.54"N 8°13'54.87"W</a>
Parque de Transição	Parque de Estacionamento	<a href="#">39°40'08.90"N 8°13'55.39"W</a>
Partida	Lago Azul	<a href="#">39°40'10.56"N 8°13'52.70"W</a>
Chegada	Parque de Estacionamento Apartamentos do Lago	<a href="#">39°40'08.16"N 8°13'55.36"W</a>

## INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere são abertas a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Litoral e Interior Centro		Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na FTP nascidos até 2007, inclusive.
Campeonato Regional Individual Absoluto de Triatlo	Sprint	

Prova	Distância	Admissão
Prova Aberta	Sprint	Prova aberta a todos os atletas nascidos até 2007 inclusive, em participação individual ou em estafeta mistas ou de um só género

6. As inscrições nas provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 26 de Setembro (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	
			Individual	Estafetas
Campeonato Absoluto Litoral e Interior Centro	Sprint	10,00 €	15,00 €	20,00 €
Campeonato Regional Individual Absoluto de Triatlo				

8. Para atletas licenciados, as inscrições no Campeonato Absoluto Litoral e Interior Centro tem o valor de 10,00€ se efetuadas até às 23:59 do dia 26 de Setembro (terça-feira).

9. 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 26 de Setembro (terça-feira).

10. As inscrições para Licenciados por 1 Dia no formato Estafetas têm o valor de 20,00€ (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de dorsal), se efetuadas até às 23:59 do dia 26 de Setembro (terça-feira).

Este valor de inscrição é respeitante ao conjunto de elementos da equipa de estafeta, mista ou por género masculino ou feminino. Cada um dos elementos efetua um dos três segmentos da prova (natação, ciclismo e corrida).

11. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 27 de Setembro (quarta-feira).

12. Registos fora do prazo de inscrição (26 de Setembro) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional		
	Licenciados	Licenciados por 1 Dia	
		Individual	Estafetas
Campeonato Absoluto Litoral e Interior Centro			
Campeonato Regional Individual Absoluto de Triatlo	+ 10,00 €	+ 15,00 €	+ 20,00 €

13. As formas de pagamento das inscrições nas provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere 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));
14. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
15. A inscrição nas provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere contempla:
- Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais.
16. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar 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**

17. Nas provas do Campeonato Absoluto Litoral e Interior Centro e Prova Aberta, não será necessário a utilização de Chip Eletrónico, pelo que os atletas não necessitam de levar o seu ou alugar o mesmo na prova.

18. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta, touca), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 3,00 € (por elemento) não reembolsável.

## ESCALÕES ETÁRIOS (DISTÂNCIAS)

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

### Campeonato Regional Absoluto | Campeonato Regional Individual de Triatlo | Prova Aberta: Triatlo de Ferreira de Zêzere

#### 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)

Natação: 750m (2 voltas)

Ciclismo: 15.000m (2 voltas)

Corrida: 4.200m (3 voltas)

#### 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)

### **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 nas provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

### **Campeonato Regional Absoluto | Campeonato Regional Individual de Triatlo | Prova Aberta: Triatlo de Ferreira de Zêzere**

<b>Segmento</b>	<b>Descrição</b>
<b>Natação</b>	Percurso com 2 voltas no Lago Azul
<b>Ciclismo</b>	Percurso em BTT em circuito de 2 voltas
<b>Corrida</b>	Percurso com 3 voltas em alcatrão

## **LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

21. As provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere incluem abastecimentos nos seguintes locais:

<b>Provas</b>	<b>Distância</b>	<b>Abastecimentos</b>
Campeonato Absoluto Litoral e Interior Centro		Início da Corrida
		Início cada volta da Corrida
Campeonato Regional Individual Absoluto de Triatlo	Sprint	Zona de Recuperação
Prova Aberta		

---

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 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/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado.</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 22º.</li> </ul>
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta;</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 atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo 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. As provas do Triatlo de Ferreira de Zêzere terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Litoral e Interior Centro Absoluto	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta Individual</li><li>■ Classificação Grupos de Idade e Género</li><li>■ Classificação Coletiva dos Clubes da Região Litoral e Interior centro</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta de Estafetas</li></ul>

Prova	Classificações
Campeonato Regional Individual de Triatlo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Grupos de Idade e Género da Região Litoral e Interior Centro</li></ul>

27. No Campeonato Absoluto, a classificação coletiva por Equipas é obtida pelo somatório dos pontos dos atletas da Região Litoral e Interior Centro (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

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.
32. No Campeonato Regional Individual de Triatlo serão atribuídos os Títulos Individuais de Triatlo a todos os grupos de idade por género da Região do Litoral e Interior Centro.
- a. Campeonato Absoluto Litoral e Interior Centro

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 75-99	1º	2º	3º	1º	2º	3º

Troféus Colectivos						
	Masculinos			Femininos		
Clubes Litoral e Interior Centro	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>

b. Campeonato Regional Individual de Triatlo

Troféus Título Individual de Triatlo						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Cadetes	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Juniores	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 20-24	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 25-29	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 30-34	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 35-39	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 40-44	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 45-49	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 50-54	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 55-59	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 60-64	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 65-69	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 70-74	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 75-99	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>

c. Licenciados por 1 Dia

Licenciados por 1 Dia						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Individual Absolutos	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Estafetas	1 <sup>o</sup>		2 <sup>o</sup>		3 <sup>o</sup>	

## **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. Não haverá balneários no local da prova disponíveis.

## **CASOS OMISSOS**

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

## **FIM DE REGULAMENTO**