



# **II Duatlo Cross Raia Ibérica**

## **Campeonato Nacional de Clubes Cross Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross Campeonato Nacional de Duatlo Cross Juniores Campeonato Nacional de Duatlo Cross Cadetes Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo**

### **REGULAMENTO**

#### **ORGANIZAÇÃO**

1. O II Duatlo Cross Raia Ibérica é uma organização da Junta de Freguesia Malhada Sorda, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O II Duatlo Cross Raia Ibérica é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Nacional de Clubes Cross (2ª etapa), disputada no dia 13 de Abril, 2025, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - b. Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross, disputada no dia 13 de Abril, 2025, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - c. Campeonato Nacional de Duatlo Cross Juniores, disputada no dia 13 de Abril, 2025, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - d. Campeonato Nacional de Duatlo Cross Cadetes, disputada no dia 13 de Abril, 2025, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - e. Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo, disputada no dia 13 de Abril, 2025, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - f. Prova Aberta, disputada no dia 13 de Abril, 2025, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinada a atletas não licenciados que também pode ser disputada em estafetas;



3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

<b>Domingo, 13 de Abril</b>	
<b>08:20 - 09:45</b>	Secretariado (Junto ao PT)
<b>08:30 - 09:45</b>	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
<b>09:50</b>	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
<b>10:00</b>	<b>Início da Prova</b> - Género Masculino e Feminino
<b>10:05</b>	<b>Início da Prova Aberta</b> - Género Masculino e Feminino
<b>12:45</b>	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none"><li>■ 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.</li><li>■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul>
<b>13:00</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios
<b>13:30</b>	Almoço

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

4. As provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica vão realizar-se nas imediações da freguesia de Malhada Sorda.

<b>Áreas da Prova</b>	<b>Local</b>	<b>Coordenadas GPS</b>
Secretariado	Praça Sociedade Musical Malhade	<a href="#">40°32'04.3"N 6°54'52.1"W</a>
Parque de Transição	Praça Sociedade Musical Malhade	<a href="#">40°32'04.3"N 6°54'52.1"W</a>
Partida	Rua da Trapa	<a href="#">40°32'04.5"N 6°54'53.0"W</a>
Chegada	Praça Sociedade Musical Malhade	<a href="#">40°32'04.3"N 6°54'52.1"W</a>
Balneários	Rua Trás do Reduto	<a href="#">40°32'04.9"N 6°54'45.9"W</a>
Bengaleiro	Praça Sociedade Musical Malhade	<a href="#">40°32'04.3"N 6°54'52.1"W</a>
Almoço e Pasta Party	Bairro da Nossa Sra. D'Ajuda	<a href="#">40°32'08.7"N 6°55'02.5"W</a>



5. A partida da prova será na Rua da Trapa
6. Haverá Bengaleiro, onde os atletas poderão guardar as mochilas ou outro material individual. O mesmo poderá ser levantado no final mediante a apresentação do dorsal.

## INSCRIÇÕES

7. A participação nas provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Clubes Cross Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross Campeonato Nacional de Duatlo Cross Juniores Campeonato Nacional de Duatlo Cross Cadetes Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo	Sprint	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2009 inclusive
Prova Aberta	Sprint	Atletas nascidos até 2009 inclusive, em participação individual ou estafeta

8. As inscrições nas provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 31 de Março (segunda-feira):

- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/area-reservada/>

9. As inscrições na prova aberta poderão ser, também, feitas através do Link abaixo:

- <https://forms.gle/CY662184Vg7Woa5z8>

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

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
II Duatlo Cross Raia Ibérica	Sprint	20,00€	-----



Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Prova Aberta	Sprint	-----	25,00€*

**\*As inscrições na prova aberta serão comparticipadas pelo Município a todos os participantes não licenciados, sendo o valor a pagar pelo atleta de 10,00€**

11. Para atletas licenciados, as inscrições na prova do II Duatlo Cross Raia Ibérica têm o valor de 20,00 €, se efetuadas até às 23:59 do dia 31 de Março (segunda-feira). Inscrições depois do dia 31 de Março e até ao dia da prova, têm o valor de 32,00€.
12. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23:59 do dia 1 de Abril (terça-feira).
13. As formas de pagamento das inscrições nas provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica são as seguintes:
  - Referência Multibanco (com 24 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));
  - Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova.
14. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
15. A inscrição nas provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais.
16. 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**

17. Os atletas federados 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, 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 II Duatlo Cross Raia Ibérica é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

### **II Duatlo Cross Raia Ibérica**

#### **CADETES**

(nascidos entre 2009 e 2008)

#### **JUNIORES**

(nascidos entre 2007 e 2006)

#### **GRUPO DE IDADE 20-24**

(nascidos entre 2001 e 2005)

#### **GRUPO DE IDADE 25-29**

(nascidos entre 1996 e 2000)

#### **GRUPO DE IDADE 30-34**

(nascidos entre 1991 e 1995)

#### **GRUPO DE IDADE 35-39**

(nascidos entre 1986 e 1990)

#### **GRUPO DE IDADE 40-44**

(nascidos entre 1981 e 1985)

#### **GRUPO DE IDADE 45-49**

(nascidos entre 1976 e 1980)

#### **GRUPO DE IDADE 50-54**

(nascidos entre 1971 e 1975)

#### **GRUPO DE IDADE 55-59**

(nascidos entre 1966 e 1970)

#### **GRUPO DE IDADE 60-64**

(nascidos entre 1961 e 1965)

#### **GRUPO DE IDADE 65-69**

(nascidos entre 1956 e 1960)

#### **GRUPO DE IDADE 70-74**

(nascidos entre 1951 e 1955)

#### **GRUPO DE IDADE 75-79**

(nascidos entre 1946 e 1950)

#### **GRUPO DE IDADE 80-84**

(nascidos entre 1941 e 1945)

Corrida: 5060 m (1 volta)  
Ciclismo: 21940 m (2 voltas)  
Corrida: 2540 m (1 volta)



## II Duatlo Cross Raia Ibérica

### GRUPO DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1936 e 1940)

### GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1931 e 1935)

### GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1926 e 1930)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

20. Os participantes nas provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

II Duatlo Cross Raia Ibérica	
Segmento	Descrição
<b>Corrida</b>	Corrida nas imediações da freguesia, em percurso com asfalto, terra, empedrado e uma passagem sobre um riacho, maioritariamente plano
<b>Ciclismo</b>	Ciclismo começa com uma descida não muito técnica de cerca de 3km, seguido de um single track e uma subida com cerca de 10% de inclinação média em alcatrão. O restante do ciclismo é feito maioritariamente em estradão de terra batida com algumas zonas de empedrado, sem grande desnível e dificuldade.
<b>Corrida</b>	Corrida nas imediações da freguesia, em percurso com asfalto, terra, empedrado e uma passagem sobre um riacho, maioritariamente plano

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

21. As provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
II Duatlo Cross Raia Ibérica		Início da 2ª volta da 1ª Corrida
		Início da 2ª Corrida
Sprint		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 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
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulam 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 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><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 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. As provas do II Duatlo Cross Raia Ibérica terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.



Prova	Classificações
Campeonato Nacional Individual Duatlo Cross Campeonato Nacional de Duatlo Cross Juniores Campeonato Nacional de Duatlo Cross Cadetes	■ Classificação Absoluta por Género ■ Classificação Grupos de Idade e Género
Campeonato Nacional de Clubes Cross	■ Classificação Colectiva por Género
Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo	■ Classificação Individual por Género e Escalão
Prova Aberta	■ Classificação Absoluta por Género ■ Classificação Absoluta por Estafetas

## PROTESTOS

27. 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

28. 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.
29. 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

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

a) Campeonato Nacional Individual de Duetlo Cross

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Geral	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

b) Campeonato Nacional de Clubes Cross

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



c) Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo

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

d) Prova Aberta

Troféus						
	Masculinos			Femininos		
Absolutos Individual	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas	1º		2º		3º	

31. No Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

**Prémios monetários individuais:**

#	Masculinos	Femininos
1º	150 €	150 €
2º	125 €	125 €
3º	100 €	100 €
4º	75 €	75 €
5º	50 €	50 €
<b>Total</b>	<b>500 €</b>	<b>500 €</b>

O total de prémios monetários individuais é de **1 000 €**

32. A classificação coletiva da prova do Campeonato Nacional de Clubes Cross é efetuada pelo somatório dos tempos dos **3 atletas** mais rápidos de cada clube, no respectivo género.



---

## **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. A organização irá oferecer jantar dia 12 e almoço dia 13 aos atletas, para os acompanhantes as refeições têm o valor de 5,00 € adultos e 2,50 € crianças até aos 12 anos. Para melhor aferir as necessidades e evitar o desperdício é solicitado aos atletas que preencham o formulário abaixo:

- <https://forms.gle/CY662184Vg7Woa5z8>

## **CASOS OMISSOS**

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

## **FIM DE REGULAMENTO**