

# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA  
CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE PARATRIATLO MÉDIA DISTÂNCIA  
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

26 DE ABRIL DE 2026





## Sábado, 25 de Abril

**16:00 - 20:00** Receção dos atletas e entrega de kits aos atletas

**16:00 - 19:30** Abertura do Secretariado (Estação Náutica do Alqueva)

**16:30 - 19:00** Abertura do percurso de Ciclismo (trânsito condicionado)

**16:30 - 19:30** Check In PT2 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**17:00 - 20:00** Check In PT1 (Praia do Lago) – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

Os horários poderão ser sujeitos a alterações



## Domingo, 26 de Abril

<b>06:40 - 07:30</b>	Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 2 - Moura •Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
<b>07:30 - 08:30</b>	Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 1 - Praia do Lago •Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
<b>08:35</b>	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
<b>09:00</b>	Início do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância
<b>09:20</b>	Início da Prova Aberta Distância Standard
<b>10:20</b>	Cutt-Off para terminar percurso de Natação
<b>13:40</b>	Cutt-Off para terminar percurso de Ciclismo
<b>14:00</b>	Check Out - Recolha de equipamentos e materiais do Parque de Transição 2 - Moura  ■ 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.  <b>A Organização assegura o transporte dos equipamentos de Natação para o Parque de Transição 2 (Moura)</b>
<b>15:30</b>	Hora limite para conclusão da Prova
<b>15:50</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Secretariado



Parque Transição 2



Meta



Estação  
Náutica de  
Moura-Alqueva



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Secretariado



Partida



Parque Transição 1



WC



Bengaleiro



Estação  
Náutica de  
Moura-Alqueva



FEDERAÇÃO DE  
**TRIATLO**  
PORTUGAL

# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

## DESLOCAÇÃO PARA A PARTIDA NATAÇÃO

- Deslocação em Autonomia para Barragem
  - Não será permitido a saída de veículos da Barragem após a Partida do Campeonato Nacional Individual de Média Distância pelas 09h
- Solicitação de transporte à Organização, mediante marcação via email até dia 22 Abril:
  - Horário de Transporte 07h30, junto à União Freguesias Moura e Santo Amador.  
Caso haja necessidade haverá outro horário pelas 08h00
- Existirá local para deixar os sacos (Secretariado na Praia Fluvial do Lago,) no entanto os mesmos deverão ser identificados pelos atletas; apenas serão aceites sacos devidamente identificados.





# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

# NATAÇÃO

Partida   
Natação 



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

## NATAÇÃO

Partida 

Natação 



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

- ☐ Partida dentro de água
- ☐ Percurso 1900m CN Clubes Longo- Percurso de 1 volta com as **5 bóias** contornadas pela esquerda
- ☐ Percurso 1500m Prova Aberta - Percurso de 1 volta com as **3 bóias** contornadas pela esquerda
- ☐ Temperatura Prevista: 23º aprox, o uso de fato isotérmico deverá ser opcional |  
Mediação Oficial às 08h00
- ☐ Trajetória final de saída da água: Contornar a bóia vermelha pela direita (sinalização de saída)

# NATAÇÃO



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Final Natação 

Início Ciclismo 



## IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

# CICLISMO

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

- ☐ Campeonato Nacional Individual de Média Distância – Troço de Ligação até Retorno 2 mais 2 Voltas (**90.000m**)
- ☐ Prova Aberta – Troço de Ligação até Retorno 2 mais 1 Volta (**56.000m**)

Na rotunda existe sinalética a indicar o início da direção do Ciclismo para a prova de Campeonato Nacional Individual de Média Distância e Prova Aberta

- ☐ Na saída do Parque Transição para início do Ciclismo, existe alguma inclinação, o que implica deslocação de alguns metros para Linha do Monta
- ☐ Percurso de Ida e Volta
- ☐ Trânsito Encerrado

**Circular pela direita pois existe a viabilidade de entrada de carros no percurso**



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

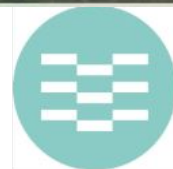
CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

# CICLISMO



Estação  
Náutica de  
Moura-Alqueva



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

## CICLISMO

### 1 ABASTECIMENTO por Volta

- Bidons com água e bebida isotónica
- Barras Energéticas
- Fruta (Banana)
- Existe viabilidade de os atletas colocarem o seu abastecimento no Parque de Transição 1 – Praia do Lago das 07h30 às 08h30
- Os bidons e lixo só podem ser deitados fora na Zona de Abastecimento (quem o fizer fora dessa zona e for controlado pelos árbitros será desclassificado)






# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

- Parque Transição 1 
- Abastecimento 
- Penalty Box 



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

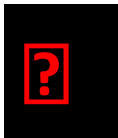
CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Retorno 2



Wheel Station



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

# CICLISMO

☐ **É PROIBIDO** andar na roda

- A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento. Os atletas têm obrigatoriamente de circular pelo lado direito da estrada, não podem andar ao lado de outro atleta

- 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.

- É interdito “**seguir na roda**” ou “**aproveitar o vácuo**” de quaisquer veículos da Organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será de um retângulo com 35 metros, contados a partir da traseira do veículo.



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

# CICLISMO

## Bloqueio de outros atletas

O bloqueio ou impedimento da progressão de outro atleta é proibido.

Esta infração é punida com **Cartão Amarelo** e conseqüente **penalização por tempo**, a cumprir na Zona de Penalização.



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

## Infrações e Penalizações

### Condução em roda (drafting)

- É proibida a condução em roda durante o segmento de ciclismo.
- **Caso o atleta seja detetado a infringir esta regra, ser-lhe-á atribuído um Cartão Azul.**
- **O atleta penalizado deverá dirigir-se obrigatoriamente à Zona de Penalização (Penalty Box), situada no percurso de ciclismo, para cumprimento da penalização.**

### Procedimento na Zona de Penalização

- Cabe ao atleta informar o Árbitro da Zona de Penalização:
  - **A cor do cartão recebido (Azul ou Amarelo);**
  - **A prova em que está inscrito (Standard ou Média Distância).**

### Limite de Cartões Azuis

- O atleta pode acumular **até 2 Cartões Azuis.**
- **À terceira infração (3.º Cartão Azul), será desclassificado da prova.**



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

Final Ciclismo



Início Corrida



Parque Transição 2



Estação  
Náutica de  
Moura-Alqueva



FEDERAÇÃO DE  
**TRIATLO**  
PORTUGAL

# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

ÂNCIA STANDARD

## CORRIDA

Parque Transição 2 



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

ÂNCIA STANDARD

## CORRIDA

Abastecimento



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

DISTÂNCIA STANDARD

## CORRIDA

## CORRIDA

WC



Estação  
Náutica de  
Moura-Alqueva



FEDERAÇÃO DE  
**TRIATLO**  
PORTUGAL

# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

## CORRIDA



Estação  
Náutica de  
Moura-Alqueva



FEDERAÇÃO DE  
**TRIATLO**  
PORTUGAL

# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

## CORRIDA

Parque Transição 2



Meta



Zona Recuperação



Estação  
Náutica de  
Moura-Alqueva



FEDERAÇÃO DE  
**TRIATLO**  
PORTUGAL

# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

# CORRIDA

- ❑ Campeonato Nacional Individual de Média Distância – 6 Voltas
- ❑ Prova Aberta – Distância Standard – 3 Voltas
- ❑ Percurso dentro de Moura, maioritariamente em asfalto e percurso em cakçada
- ❑ Trânsito Encerrado, circular pelo lado direito, pois existe viabilidade de pessoas e veículos
- ❑ Encerramento do Controlo de Meta pelas 15h30



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

# CORRIDA

## ABASTECIMENTO

- Abastecimento no início e retorno de cada volta
- Água, Bebidas Energéticas, Barras Energéticas, Coca-Cola, Gel, Fruta
- Existe viabilidade de os atletas colocarem o seu abastecimento no Parque de Transição no dia da prova no Parque de Transição 2 no período das 06h40 às 07h30



# IV TRIATLO LONGO DE MOURA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL PARATRIATLO DE MÉDIA

DISTÂNCIA

PROVA ABERTA DISTÂNCIA STANDARD

## OUTRAS INFORMAÇÕES

□ Banhos serão nos balneários Gimnodesportivo Municipal de Moura

