

# IV Triatlo de Moura

## Campeonato Nacional Individual de Triatlo Média Distância

## Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância Prova Aberta

### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO

O IV Triatlo de Moura é uma organização da Câmara Municipal de Moura, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).

O IV Triatlo de Moura é constituído pelas seguintes provas:

- Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância, disputada no dia 26 de Abril, Domingo, no formato de triatlo em Média distância.
- Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância, disputada no dia 26 de Abril, Domingo, no formato de triatlo em Média distância.
- Prova Aberta, destinada a atletas licenciados e não licenciados e que também pode ser disputada em estafetas, na distância Standard.

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

#### 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**

**06:40 - 07:30**

Horário para colocação de suplementação e abastecimento líquido no Parque de Transição 2 - Moura  
- Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados

**07:30 - 08:30**

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

**08:35**

Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição

**09:00**

Início do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância

**09:20**

Início da Prova Aberta Distância Standard

**10:20**

Cutt-Off para terminar percurso de Natação

**13:40**

Cutt-Off para terminar percurso de Ciclismo

Check Out - Recolha de equipamentos e materiais do Parque de Transição 2 - Moura

**14:00**

- 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.

**A Organização assegura o transporte dos equipamentos de Natação para o Parque de Transição 2 (Moura)**

**15:30**

Hora limite para conclusão da Prova

**15:50**

Cerimónia de Entrega de Prémios

## LOCAIS

As provas do IV Triatlo de Moura irão realizar-se na Estação Náutica de Moura - Alqueva (natação), o ciclismo entre a praia fluvial e a Vila de Moura e a corrida no interior da cidade de Moura.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Estação Náutica de Moura- Alqueva	38°12'02.6"N 7°29'14.6"W
Parque de Transição 1	Estação Náutica de Moura- Alqueva	38°12'02.6"N 7°29'14.6"W
Parque de Transição 2	Rua das Terçarias	38°08'30.0"N 7°26'49.8"W
Partida	Estação Náutica de Moura- Alqueva	38°12'02.6"N 7°29'14.6"W
Race Lounge	Estação Náutica de Moura- Alqueva	38°12'02.6"N 7°29'14.6"W
Chegada	Rua das Terçarias	38°08'31.0"N 7°26'49.0"W
Bengaleiro	Estação Náutica de Moura- Alqueva	38°12'02.6"N 7°29'14.6"W

A partida da prova será na Praia do Lago, junto da Barragem do Alqueva.

Haverá Bengaleiro, onde os atletas poderão guardar as mochilas ou outro material individual. O mesmo poderá ser levantado no final, junto da meta, mediante a apresentação do dorsal.

A Organização providenciará transporte para os atletas e suas bicicletas desde o PT2 até ao PT1 no dia da prova. Para tal, deverá enviar um email para [monica.fernandes@federacao-triatlo.pt](mailto:monica.fernandes@federacao-triatlo.pt) a solicitar o mesmo.

## TRANSPORTES ENTRE PT1 E PT2

- A Organização providencia transporte no dia da prova (Domingo) para os atletas do PT2 (Moura) para o PT1 (Estação Náutica do Alqueva), no entanto é obrigatório agendar marcação via email até dia 22 de Abril, quarta-feira.

- Pelas 06h40 de Domingo até às 07h30, estará disponível um veículo da Organização junto à União de Freguesias de Moura e Santo Amador (ao lado do Parque de Transição 2 - Moura) para transporte dos atletas. O horário de saída do transporte será pelas 07h30. O Transporte será apenas para quem efetuou marcação via email.

## INSCRIÇÕES

A participação nas provas do IV Triatlo de Moura é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância	Média Distância	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2008 inclusive
Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância	1,9 km   90 Km   20,4 Km	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2008 inclusive
Prova Aberta Distância Standard	1,5 km   56 km   10,3 Km	Atletas nascidos até 2008 inclusive, em participação individual ou em estafetas

Para atletas licenciados, as inscrições nas provas do IV Triatlo de Moura devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 13 de Abril (segunda-feira):

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

Para atletas **não** licenciados, as inscrições nas provas do IV Triatlo de Moura devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 13 de Abril (segunda-feira):

- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/iv-triatlo-de-moura-nao-federados/>

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

Prova	Prazos	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Nacional Individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância	31 Jan	80,00 €	110,00 €
Prova Aberta	31 Jan	40,00 €	60,00 €

Prova	Prazos	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Nacional Individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância	28 Fev	90,00 €	120,00 €
Prova Aberta	28 Fev	50,00 €	70,00 €
Campeonato Nacional individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância	31 Mar	100,00 €	130,00 €
Prova Aberta	31 Mar	60,00 €	80,00 €
Campeonato Nacional individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância	13 Abr	120,00 €	150,00 €
Prova Aberta	13 Abr	75,00 €	95,00 €
Estafetas	-----	150,00 €	

O valor da inscrição, no formato de Estafetas, é respeitante ao conjunto da equipa de Estafetas (2 ou 3 elementos). Se forem três elementos cada, um efetua um dos três segmentos da prova (natação, ciclismo e corrida), se forem dois elementos, um dos elementos efetua dois segmentos.

O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23:59 do dia 14 de Abril (terça-feira).

Registos fora do prazo de inscrição (13 de Abril) serão aceites no dia e local da prova (Secretariado) de acordo com o seguinte:

Prova	Preço de Inscrição
Campeonato Nacional Individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância	240,00 €
Prova Aberta Distância Standard (Individual)	150,00 €

As formas de pagamento das inscrições nas provas do IV Triatlo de Moura são as seguintes:

- 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)).

Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.

---

A inscrição nas provas do IV Triatlo de Moura contempla:

- Participação e classificação na prova;
- Abastecimentos (sólidos e líquidos);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banhos.

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**

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.

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

## **ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)**

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

## **Campeonato Nacional Individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância**

### **JUNIORES**

(nascidos entre 2008 e 2007)

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

(nascidos entre 2006 e 2002)

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

(nascidos entre 2001 e 1997)

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

(nascidos entre 1996 e 1992)

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

(nascidos entre 1991 e 1987)

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

(nascidos entre 1986 e 1982)

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

(nascidos entre 1981 e 1977)

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

(nascidos entre 1976 e 1972)

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

(nascidos entre 1971 e 1967)

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

(nascidos entre 1966 e 1962)

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

(nascidos entre 1961 e 1957)

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

(nascidos entre 1956 e 1952)

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

(nascidos entre 1951 e 1947)

Natação: 1.900m

Ciclismo: 90.000m (Troço de  
Ligação até Retorno 2 mais 2  
Voltas )

Corrida: 20.400m (6 voltas)

### Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância

#### GRUPO DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1946 e 1942)

#### GRUPO DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1941 e 1937)

#### GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1936 e 1932)

#### GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1931 e 1927)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

### Prova Aberta Distância Standard

Atletas nascidos até 2008 inclusivé	Natação: 1.500m
	Ciclismo: 56.000m (Troço de Ligação até Retorno 2 + 1 Volta completa)
	Corrida: 10.300m (3 voltas)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

Os participantes nas provas do IV Triatlo de Moura irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

### Campeonato Nacional Individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância e Prova Aberta Distância Standard

Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percurso de ida e volta, realizado na Barragem do Alqueva sem corrente.
<b>Ciclismo</b>	Percurso em linha em asfalto com boas condições. Para prova do Campeonato Nacional Individual, Troço de Ligação até Retorno 2 mais 2 voltas; na Prova Aberta, Troço de Ligação até Retorno 2 mais 1 volta. Percurso maioritariamente plano em circuito de ida e volta, com uma subida acentuada.

## Campeonato Nacional Individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância e Prova Aberta Distância Standard

Segmento	Descrição
<b>Corrida</b>	Percurso pelas ruas de Moura em terreno misto, maioritariamente de asfalto e calçada. Campeonato Nacional de Clubes com 6 voltas e a Prova aberta com 3 voltas.

### LOCAIS DE ABASTECIMENTO

As provas do IV Triatlo de Moura incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Individual de Triatlo e Paratriatlo de Média Distância	Média Distância	Ciclismo: Km 19, 53 e 87
		Corrida: Ao início de cada volta de Corrida
		Meta e Zona de Recuperação

Provas	Distância	Abastecimentos
Prova Aberta	Distância Standard	Ciclismo: Km 8 e 41
		Corrida: Ao início de cada volta de Corrida
		Meta e Zona de Recuperação

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

### REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

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/>

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 24,6º.</li></ul>
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Não é permitido "andar na roda".</li><li>■ A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um espaço de 12 metros. 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;</li><li>■ É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um espaço de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo;</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>■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2023;</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>

Segmento	Regras
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>

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

## CLASSIFICAÇÕES

As provas do IV Triatlo de Moura terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta por Género</li><li>■ Classificação Individual por Escalão e Género</li></ul>
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta Individual por Género</li><li>■ Classificação Absoluta de Estafetas</li></ul>

## PROTESTOS

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 50,00 €; 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 50,00 € será devolvida.

## JÚRI DE COMPETIÇÃO

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.

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

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

### d. Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Absolutos	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

Troféus Individuais						
Categorias	Mascullinos			Femininos		
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

e. Prova Aberta Distância Standard

Troféus Individuais						
Categorias	Mascullinos			Femininos		
<b>Absolutos</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>
Estafetas	1º		2º		3º	

f. Estafetas

Troféus Individuais						
Estafetas	1º		2º		3ª	

No Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

**Prémios Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância**

	Mascullinos	Femininos
<b>1º</b>	400 €	400 €
<b>2º</b>	300 €	300 €
<b>3º</b>	250 €	250 €
<b>4º</b>	200 €	200 €
<b>5º</b>	150 €	150 €

	Masculinos	Femininos
6º	130 €	130 €
7º	120 €	120 €
8º	110 €	110 €
<b>Total</b>	<b>1660 €</b>	<b>1660 €</b>

O valor total dos prémios pecuniários individuais atribuídos é de 3.320,00 € (Três Mil Trezentos e Vinte Euros).

## OUTRAS INFORMAÇÕES

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.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.

Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

Todos os participantes na prova, autorizam, gratuita e incondicionalmente, que a Federação de Triatlo de Portugal e os respetivos parceiros com quem tenha contratualizado serviços fotográficos ou de vídeo, utilizem as imagens para fins editoriais, sociais e comerciais. Todos os participantes cedem os direitos de utilização da imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação.

## CASOS OMISSOS

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

## FIM DE REGULAMENTO