

# I Duatlo de Alcabideche

## Campeonato Jovem Lisboa e Alto Alentejo Campeonato Absoluto Lisboa e Alto Alentejo

### Prova Aberta

#### REGULAMENTO

##### ORGANIZAÇÃO

1. O I Duatlo de Alcabideche é uma organização da Junta de Freguesia de Alcabideche, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O I Duatlo de Alcabideche é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Jovem Lisboa e Alto Alentejo, sendo a quinta prova pontuável para o Campeonato Jovem Lisboa e Alto Alentejo. É constituída por provas de Duatlo, a disputar dia 12 de Julho, Sábado , com distâncias adaptadas aos escalões, a realizar em Alcabideche, Cascais
  - b. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo, sendo a primeira prova pontuável para o Campeonato Absoluto. É constituída por provas de Duatlo, a disputar dia 12 de Julho, Sábado, na distância super sprint, a realizar em Alcabideche, Cascais, destinada a atletas licenciados,
  - c. Prova Aberta, disputada no dia 12 de Julho, Sábado, no formato de Duatlo na distância Super Sprint destinada a atletas não licenciados (Licenciados por 1 Dia), em participação individual.

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

Sábado, 12 de Julho	
<b>07:45 - 09:00</b>	Secretariado - Campeonato Absoluto/cadetes e Prova Aberta
<b>08:00 - 09:00</b>	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
<b>09:15</b>	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
<b>09:30</b>	Início do Campeonato Absolutos e Cadetes - Masculinos
<b>09:33</b>	Início do Campeonato Absoluto e Cadetes - Femininos

### Sábado, 12 de Julho

<b>09:35</b>	Início da Prova Aberta
<b>10:45</b>	<p>Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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 do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.</li> <li>■ O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li> </ul>
<b>11:30</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios
<b>Campeonato Jovem</b>	
<b>11:45 - 13:15</b>	Secretariado - Campeonato Regional Jovem de clubes
<b>12:00 - 13:30</b>	Check In - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis
<b>13:40</b>	Hora limite de permanência dos atletas no Parque de Transição
<b>13:45</b>	Reunião técnica do DT com os treinadores
<b>14:00</b>	Início do Campeonato Regional Jovem de clubes com provas separadas por escalões e géneros (início com o escalão de Benjamins com o género masculino)
<b>17:30</b>	<p>Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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 do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.</li> <li>■ O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li> </ul>
<b>18:30</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

### LOCAIS

3. As provas do I Duatlo Jovem de Alcabideche vão disputar-se no redondezas e dentro de alcabideche assim como a prova de Duatlo Absolutos Super Sprint utilizará Av. de Alcabideche para o segmento de ciclismo

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W
Parque de Transição	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Partida	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W
Chegada	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W
Balneários	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W

## INSCRIÇÕES

4. A participação nas provas do I Duatlo Jovem e Absoluto de Alcabideche é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem	Distâncias jovens de acordo com o RTC	Atletas nascidos entre 2018 e 2008
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super Sprint	Atletas licenciados nascidos até 2009 inclusive
Prova Aberta	Super Sprint	Atletas nascidos até 2009 inclusive, em participação individual

5. As inscrições nas provas do I Duatlo de Alcabideche devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 07 de Julho (segunda-feira):

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

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

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 Dia
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Jovem	Distâncias Jovens de acordo o RTC	0,00 €	5,00 €
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super sprint	15,00	20,00

7. Para atletas não licenciados, as inscrições na Prova Aberta têm o valor de 15,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip), se efetuadas até às 23h59 do dia 07 de Julho (segunda-feira).
8. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 08 de Julho (terça-feira).
9. Registos fora do prazo de inscrição (07 de Julho) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor Licenciados	Valor adicional Licenciado por 1 dia
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Jovem	+7,5	+ 7,50 €
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	+15,00	+20,00

10. 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
11. As formas de pagamento das inscrições nas provas do I Duatlo de Alcabideche 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.
12. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
13. A inscrição nas provas do I Duatlo de Alcabideche contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (Sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais;
  - Banhos;
14. 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

15. 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.
16. 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)

17. A participação nas provas do I Duatlo de Alcabideche de é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

### Campeonato Regional Jovem de clubes (Duatlo)

**BENJAMINS**

(nascidos em 2018, 2017 e 2016)

Corrida: 320 m (1 volta)  
Ciclismo: 1000 m (1 volta)  
Corrida: 220 m (1 volta)

**INFANTIS**

(nascidos entre 2015 e 2014)

Corrida: 800 m (1 volta)  
Ciclismo: 2000 m (2 voltas)  
Corrida: 400 m (1 volta)

**INICIADOS**

(nascidos entre 2013 e 2012)

Corrida: 980 m (1 volta)  
Ciclismo: 4000 m (1 volta)  
Corrida: 4500 m (1 volta)

**JUVENIS**

(nascidos entre 2011 e 2010)

Corrida: 2000 m (2 voltas)  
Ciclismo: 8000 m (2 voltas)  
Corrida: 1000 m (1 volta)

### Campeonatos Regional de Duatlo e Prova Aberta (Distância Super Sprint)

**CADETES**

(nascidos entre 2009 e 2008)

**JUNIORES**

(nascidos entre 2007 e 2006)

**GRUPO DE IDADE 20-24**

(nascidos entre 2005 e 2001)

**GRUPO DE IDADE 25-29**

(nascidos entre 2000 e 1996)

Corrida: 1800 m (2 voltas)

Ciclismo: 13.000 m (4 voltas)

**GRUPO DE IDADE 30-34**

(nascidos entre 1995 e 1991)

Corrida: 2000 m ( 1 volta)

**Campeonatos Regional de Duatlo e Prova Aberta (Distância Super Sprint)****GRUPO DE IDADE 35-39**

(nascidos entre 1990 e 1986)

**GRUPO DE IDADE 40-44**

(nascidos entre 1985 e 1981)

**GRUPO DE IDADE 45-49**

(nascidos entre 1980 e 1976)

**GRUPO DE IDADE 50-54**

(nascidos entre 1975 e 1971)

**GRUPO DE IDADE 55-59**

(nascidos entre 1970 e 1966)

**GRUPO DE IDADE 60-64**

(nascidos entre 1965 e 1961)

**GRUPO DE IDADE 65-69**

(nascidos entre 1960 e 1956)

**GRUPO DE IDADE 70-74**

(nascidos entre 1955 e 1951)

**GRUPO DE IDADE 75-79**

(nascidos entre 1950 e 1946)

**GRUPOS DE IDADE 80-84**

(nascidos entre 1945 e 1941)

**GRUPOS DE IDADE 85-89**

(nascidos entre 1940 e 1936)

**GRUPOS DE IDADE 90-94**

(nascidos entre 1935 e 1931)

**GRUPOS DE IDADE 95-99**

(nascidos entre 1930 e 1926)

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

18. Os participantes nas provas do I Duatlo de Alcabideche irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo: Duatlo Jovem	
Segmento	Descrição
<b>1ª Corrida</b>	Percursos terreno regular. Percorso misto em cimento, terra, realizado numa volta
<b>Ciclismo</b>	Percorso em asfalto pelas ruas de alcabideche centro, e na Av. de Alcabideche,
<b>2ª Corrida</b>	Percursos idênticos aos da primeira corrida, realizado em duas voltas

19.

<b>Campeonato Absoluto e Prova Aberta (Distância Super Sprint)</b>	
<b>Segmento</b>	<b>Descrição</b>
<b>1ª Corrida</b>	Percursos terreno regular. Percurso misto em cimento, terra. Realizado numa 1 volta
<b>Ciclismo</b>	Percurso em asfalto pelas ruas de alcabideche centro, e na Av. de Alcabideche, realizado por 4 voltas
<b>2ª Corrida</b>	Percurso idêntico à primeira corrida, realizado em duas voltas

## **LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

20. As provas do I Duatlo de Alcabideche incluem abastecimentos nos seguintes locais:

<b>Provas</b>	<b>Distância</b>	<b>Abastecimentos</b>
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo - Jovem	De acordo com o RTC	Meta e Zona de Recuperação
Campeonatos Absoluto de Duatlo e Prova Aberta	Super Sprint	Início 2ª volta da 1ª Corrida
		Início 2ª Corrida
		Zona de Recuperação

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

## **REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL**

22. 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/>

23. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ No escalão de Benjamins encontra-se vedado o uso de bicicletas de estrada;</li> <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 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>

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

## CLASSIFICAÇÕES

25. As provas do I Duatlo de Alcabideche terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Absoluto de Lisboa e alto Alentejo Jovem	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação dos 3 primeiros por gêneros/escalões</li> <li>■ Classificação por equipas/clubes</li> </ul>
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absolutos e PA	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação Ages grupos e gênero,</li> <li>■ PA 3 primeiros de cada gênero</li> </ul>



26. O Campeonato Lisboa e Alto Alentejo, para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Jovem, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela II do Anexo F do RTC.
27. A classificação coletiva da etapa do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas da Região do Litoral e Interior Centro nos diferentes Escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo G do RTC
28. No Campeonato Absoluto, a classificação coletiva por Equipas é obtida pelo somatório dos pontos dos atletas da Região Litoral e Interior Centro (tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género masculino, e dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género feminino)

## **PROTESTOS**

29. 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**

30. 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.
31. 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**

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

a. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem Duatlo

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Benjamins	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Infantis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Iniciados	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juvenis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Colectivos						
Clubes Lisboa e Alto Alentejo	1º	2º	3º	4ª	5ª	

b. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo absoluto Duatlo

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
<b>Absolutos</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>
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

c. Campeonato Clubes de Lisboa e Alto Alentejo Duatlo

Troféus Colectivos								
Masculinos					Femininos			
Clubes Lisboa e Alto Alentejo	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª		

d. Prova Aberta

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Absolutos Individual	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

## 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 Complexo Desportivo de Alcabideche
37. Existe um parque de estacionamento, no centro de alcabideche, onde podem gratuitamente estacionar os vossos veículos.

## CASOS OMISSOS

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

## FIM DE REGULAMENTO