



VI Aquatlo da Amora

Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo

Sábado, 01 de Novembro de 2025

Triatlo de Amora

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo

modalidade de Contra relógio

Domingo, 02 de Novembro de 2025

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O VI da Amora e Triatlo na modalidade de contra relógio é uma organização da Associação Naval Amorense, da Junta de Freguesia da Amora e da Câmara Municipal do Seixal, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. Este Fim de semana é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo disputado no dia 01 de Novembro, domingo, no formato de aquatlo, na distância sprint.
 - b. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo, disputada no dia 02 de Novembro, 2025, no formato de Triatlo Contra Relógio em estrada na distância Sprint;
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sábado, 1 de novembro

08:15 - 10:15 Secretariado Campeonato Nacional de Aquatlo (junto ao Parque Transição)



08:45 - 10:15	Check-In- Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para todos os atletas da prova Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
10:30	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
11:00	Início do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo Masculino
11:10	Início do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo Feminino
	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none">■ 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 min após o último atleta ter concluído a prova.
14:30	Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta)

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

Domingo, 2 de Novembro

08:15-10:15	Secretariado (Junto ao PT)
08:45 - 10:15	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)
08:45 - 10:15	Check In PT1 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
10:30	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
11:00	Início da Prova - Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo
14:30	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none">■ 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.■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.
15:45	Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações



LOCAIS

4. As provas deste fim de semana vão disputar-se na zona Ribeirinha de Amora, no jardim e passeio ribeirinho.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Amora - Jardim Ribeirinho	38°37'33.8"N 9°06'37.6"W
Parque de Transição	Amora - Jardim Ribeirinho	38°37'33.8"N 9°06'37.6"W
Partida	Amora - Jardim Ribeirinho	38°37'33.8"N 9°06'37.6"W
Balneários	Amora - Jardim Ribeirinho	38°37'33.8"N 9°06'37.6"W

INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo	Sprint	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2009 inclusive
Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo	Sprint	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos etários que constam no ponto 19 deste Regulamento

6. As inscrições nas provas VI Aquatlo da Amora, devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal e as inscrições do Contra Relógio devem ser efetuadas através do formulário da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 20 de Outubro (segunda-feira):

- <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
- <https://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/wp-content/uploads/2024/11/Ficha-de-Inscricao-CN-Clubes-Contra-Reologio.doc>



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

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo	Sprint	60€/ Equipa	-----
Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo	Sprint	15,00 €	-----

8. O pagamento de regtos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 21 de Outubro (terça-feira).
9. Na prova de Contra Relógio, a participação na prova é exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal.
10. Na prova de Contra Relogio, as equipas do género feminino são constituídas por um máximo de **5 atletas** e as equipas do género masculino são constituídas por um máximo de **6 atletas**;
11. A constituição das equipas apenas pode ser alterada até ao dia 30 de outubro;
12. Na prova de Contra Relógio, os elementos de uma equipa terão de ser filiados na Federação de Triatlo e pertencer ao mesmo Clube.
13. As inscrições terão de ser feitas através do preenchimento da ficha respectiva.
14. As formas de pagamento das inscrições nas provas VI Aquatlo da Amora e Contra Relógio 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);
 - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30, deverá enviar comprovativo de transferência para competicoes@federacao-triatlo.pt);
15. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
16. A inscrição nas provas do VI Aquatlo da Amora e Contra Relógio contempla:
- Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;



- Lembrança.

17. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:

- E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
- Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

18. 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 na Meta.
19. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, 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)

20. A participação nas provas do VI Aquatlo da Amora e Contra Relógio é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância 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)

GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1995 e 1991)

Natação: 750m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1990 e 1984)

Corrida: 5.000m (2 voltas)

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)



Seixal
câmara municipal



Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância Sprint)

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)

GRUPO DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1945 e 1941)

GRUPO DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1940 e 1936)

GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1935 e 1931)

GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1930 e 1926)

1.

Campeonato Nacional de Clubes - Contra Relógio

CADETES

(nascidos entre 2009 e 2008)

JUNIORES

(nascidos entre 2007 e 2006)

SÉNIORES

(nascidos entre 2000 e 1986)

VETERANOS

(nascidos entre 1985 e 1926)

Natação: 750m (1 volta)

Ciclismo: 18880m (4 voltas)

Corrida: 5000m (2 voltas)



DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

21. Os participantes nas provas do VI Aquatlo da Amora e Contra Relógio irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional de Clubes Triatlo - Contra Relógio

Segmento	Descrição
Natação	Percorso realizado no Rio Tejo, com distâncias adaptadas. Partida da areia e bóias contornadas pela esquerda.
Ciclismo	Percorso de com distâncias adaptadas aos vários escalões, realizado na frente ribeirinha da Amora e Seixal em ida e volta.
Corrida	Percorso essencialmente plano com distâncias adaptadas aos vários escalões, realizado no passeio da frente ribeirinha da Amora.

Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância Sprint)

Segmento	Descrição
Natação	Percorso de 750m realizado no Rio Tejo com partida na areia. Percorso de 1 volta com as boias contornadas pela esquerda.
Corrida	Percorso de 2 voltas essencialmente plano, realizado no passeio da frente ribeirinha da Amora.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

22. As provas do VI Aquatlo da Amora e Contra Relógio incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Prova de Seleção de Juniores	Sprint	Início da Corrida
		Início da 2ª volta da corrida
		Zona de Recuperação
Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo	Sprint	Início da 1ª Corrida
		Início da 2ª volta da corrida



Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

24. 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/>

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

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none">■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado.■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.■ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca no percurso de natação até ao Parque de Transição.■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none">■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e na mesma prova; Não é permitido andar na roda entre atletas de géneros diferentes;■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2024;■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;■ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança;■ 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.



Segmento	Regras
Corrida	<ul style="list-style-type: none">■ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;■ 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

27. As provas do VI Aquatlo da Amora e Contra Relógio terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Geral por Equipa■ Classificação por Clubes (melhor equipa de cada clubes)■ Classificação por Escalões por Equipa
Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Absoluta por Género■ Classificação Grupos de Idade e Género■ Classificação por Clube por Géneros

28. A classificação coletiva por Equipas do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é apurada pelo somatório dos tempos dos três primeiros atletas de cada equipa, no género masculino, e pelos tempos das três primeiras atletas do 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 Nacional de Clubes de Aquatlo

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



Seixal
câmara municipal



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

Prémios monetários do Campeonato Nacional Individual de Aquatlo

#	Masculinos	Femininos
1º	200 €	200 €
2º	175 €	175 €
3º	150 €	150 €
4º	125 €	125 €
5º	100 €	100 €
Total	750 €	750 €

O total de prémios monetários é de **1 500 €**.

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



 Seixal
câmara municipal



Prémios monetários do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo

#	Masculinos	Femininos
1^a	250 €	250 €
2^a	150 €	150 €
3^a	100 €	100 €
Total	500 €	500 €

b. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo

Categorias	Troféus Coletivos					
	Masculinos			Femininos		
Geral	1º	2º	3º	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Cadetes	1º	2º	3º	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Juniores	1º	2º	3º	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Séniores	1º	2º	3º	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Veteranos	1º	2º	3º	1 ^a	2 ^a	3 ^a

Prémios monetários:

Prémios por Etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo

#	Masculinos	Femininos
1^a	650 €	650 €
2^a	550 €	550 €
3^a	500 €	500 €
4^a	450 €	450 €
5^a	400 €	400 €
Total	2 550 €	2 550 €



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. Na eventualidade de haver controlo anti-doping, será efetuado na sede da Associação Naval Amorensse
37. A Organização terá sinalética a indicar Zona de Estacionamento para veículos ligeiros e para autocarros com atletas e acompanhantes para as provas. É solicitado que não estacionem no Parque de Estacionamento do Supermercado Eleclerc.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO