



VI Aquatlo da Amora

Campeonato Nacional de Clubes e Individual de Aquatlo

Sábado, 01 de Novembro de 2025

Campeonato Nacional de Contrarrelógio

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo

Domingo, 02 de Novembro de 2025

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O VI Aquatlo da Amora e o Campeonato Nacional de Contrarrelógio 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 e Individual de Aquatlo disputado no dia 01 de Novembro, domingo, no formato de aquatlo, na distância sprint.
 - b. Campeonato Nacional de Contrarrelógio, disputada no dia 02 de Novembro, 2025, no formato de Triatlo Contrarrelógio 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 e Individual de Aquatlo Masculino |
| 11:10 | Início do Campeonato Nacional de Clubes e Individual de Aquatlo Feminino |
| 12:30 | 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 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. |
| 13:00 | Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta) |

Os horários poderão ser sujeitos a alterações



Domingo, 2 de Novembro

| | |
|----------------------|---|
| 09:15-11:15 | Secretariado (Junto ao PT) |
| 09:45 - 11:15 | 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) |
| 09:45 - 11:15 | 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) |
| 11:30 | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição |
| 12:00 | Início da Prova - Campeonato Nacional de Contrarrelógio |
| 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. |
| 15:00 | 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 Contrarrelógio | 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 e Individual 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 20 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 Contrarrelógio 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-Club-Contr-Relogio.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 Contrarrelógio | Sprint | 60€/ Equipa | ----- |
| Campeonato Nacional de Clubes e Individual de Aquatlo | Sprint | 15,00 € | ----- |

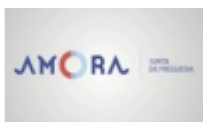
8. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 21 de Outubro (terça-feira).



9. Na prova de Contrarrelógio, a participação na prova é exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal.
10. Na prova de Contrarrelógio, 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 Contrarrelógio, 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 Contrarrelógio 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 Contrarrelógio 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 Contrarrelógio 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 e Individual 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) | |
| GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos entre 1990 e 1984) | |
| 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) | Natação: 750m (1 volta) |
| GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos entre 1970 e 1966) | Corrida: 5.000m (2 voltas) |
| 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) | |



Campeonato Nacional de Clubes e Individual de Aquatlo (Distância Sprint)

GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1935 e 1931)

GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1930 e 1926)

Campeonato Nacional de Clubes - Contrarrelógio

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 (3 voltas)
Corrida: 5000m (2 voltas)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

Campeonato Nacional de Clubes Triatlo - Contrarrelógio

| Segmento | Descrição |
|-----------------|---|
| Natação | Percurso realizado no Rio Tejo, com distância de 750 m, com partida da areia e bóias contornadas pela esquerda. |
| Ciclismo | Percurso de 4 voltas, realizado na frente ribeirinha da Amora e Seixal em ida e volta. |
| Corrida | Percurso de 2 voltas essencialmente plano, realizado no passeio da frente ribeirinha da Amora. |

Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância Sprint)

| Segmento | Descrição |
|----------------|---|
| Natação | Percurso de 750m realizado no Rio Tejo com partida na areia. Percurso de 1 volta com as boias contornadas pela esquerda. |



Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância Sprint)

| Segmento | Descrição |
|----------------|--|
| Corrida | Percurso 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 Contrarrelógio incluem abastecimentos nos seguintes locais:

| Provas | Distância | Abastecimentos |
|---|-----------|-------------------------------|
| Campeonato Nacional de Contrarrelógio | Sprint | Início da 1ª Corrida |
| | | Início da 2ª volta da corrida |
| | | Zona de Recuperação |
| Campeonato Nacional de Clubes e Individual 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 2025;■ 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. |
| 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 Contrarrelógio terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.



| Prova | Classificações |
|---|---|
| Campeonato Nacional de Contrarrelógio | <ul style="list-style-type: none">■ Classificação Geral por Equipas■ Classificação por Clubes (melhor equipa de cada clube)■ Classificação por Escalões por Equipas |
| Campeonato Nacional de Clubes e Individual de Aquatlo | <ul style="list-style-type: none">■ Classificação Absoluta por Género■ Classificação por Grupos de Idade e Género■ Classificação por Clubes e por Género |

28. A classificação coletiva por Equipas do Campeonato Nacional de Clubes e Individual 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.
29. A classificação coletiva do Campeonato Nacional de Contrarrelógio no género feminino é apurada pelo tempo total obtido quando a 3ª atleta de cada clube cruzar a linha de meta e a classificação coletiva no género masculino é apurada pelo tempo total obtido quando o 4º atleta de cada clube cruzar a linha de meta.

PROTESTOS

30. 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

31. 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.
32. 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

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

a. Campeonato Nacional individual 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 |
| 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 Coletivos | | | | | | |
|-------------------|----|----|----|-----------|----|----|
| Masculinos | | | | Femininos | | |
| Clubes | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |

Prémios monetários do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo

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

b. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Contrarrelógio

| Troféus Coletivos | | | | | | |
|-------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Categorias | Masculinos | | | Femininos | | |
| Geral | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |
| Cadetes | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |
| Juniores | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |
| Séniores | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |



| Troféus Coletivos | | | | | | |
|-------------------|------------|----|----|-----------|----|----|
| Categorias | Masculinos | | | Femininos | | |
| Veteranos | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |

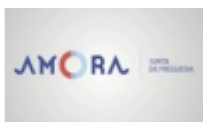
Prémios monetários:

Prémios por Etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo

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

OUTRAS INFORMAÇÕES

34. 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.
35. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
36. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
37. Na eventualidade de haver controlo anti-doping, será efetuado na sede da Associação Naval Amorense
38. 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

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

FIM DE REGULAMENTO