



Triatlo da Casconha

Castanheira de Pera, Praia das Rocas

Campeonato Nacional Jovem

Campeonato Absoluto do Litoral e Interior Centro

Campeonato Litoral e Interior Centro Individual

de Triatlo

Prova Aberta

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O Triatlo da Casconha é uma organização da Prazilândia, Turismo e Ambiente Empresa Municipal e do Município de Castanheira de Pera com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O Triatlo da Casconha é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Nacional Jovem, 6ª Etapa, disputado no dia 14 de Setembro, domingo, no formato de triatlo estafeta em estrada, destinado a equipas/atletas licenciados, em distâncias adaptadas aos dois Agrupamentos:
 - Agrupamento 1 - Benjamins|Infantis
 - Agrupamento 2 - Iniciados|Juvenis
 - b. Campeonato Litoral e Interior Centro, sendo a quarta prova pontuável para o Campeonato Absoluto. É constituída por uma prova de triatlo na distância Sprint, a disputar no dia 14 de Setembro, domingo, destinada a atletas licenciados, a realizar na Praia das Rocas em Castanheira de Pera;
 - c. Prova Única do Campeonato Litoral e Interior Centro em Triatlo, atribuindo os títulos individuais na vertente de Triatlo;
 - d. Prova Aberta, disputada no dia 14 de Setembro, domingo, no formato de triatlo na distância Sprint destinada a atletas licenciados de outras regiões, atletas não licenciados (Licenciados por 1 Dia), em participação individual e que também pode ser disputada em estafetas.

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

Domingo, 14 Setembro Campeonato Nacional Jovem	
07:50 - 10:20	Secretariado Prova Campeonato Nacional Jovem (Tenda junto ao Parque Transição 2 - Meta)
08:00 - 10:00	Check-In PT 2 - Meta - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
08:30 - 10:30	Check-In PT 1 Praia das Rocas - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
10:40	Hora limite de permanência de atletas no PT 1 - Praia das Rocas
10:45	Reunião do Delegado Técnico com os Treinadores (Zona de Partida)
11:00	Início do Campeonato Nacional Jovem
14:15	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 minutos após o último atleta ter concluído a prova.
14:30	Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

Domingo, 14 Setembro Campeonato Absoluto e Individual Litoral e Interior Centro Prova Aberta	
15:15 - 16:15	Secretariado
15:30 - 16:30	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
16:40	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
17:00	Início da Prova Absoluta e Prova Aberta

Domingo, 14 Setembro
Campeonato Absoluto e Individual Litoral e Interior Centro
Prova Aberta

19:00

Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição

- 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 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

19:15

Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do Triatlo da Casconha irão disputar-se na Praia das Rocas, em Castanheira de Pera.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Tenda junto ao Parque Transição	40°00'11.93"N 8°12'32.25"W
Parque de Transição 1	Parque de Estacionamento Praia das Rocas	40°00'11.04"N 8°12'32.28"W
Parque de Transição 2	Avenida das Avenidas Verdes	40°00'09.59"N 8°12'26.86"W
Partida	Praia das Rocas	40°00'09.59"N 8°12'26.86"W
Chegada	Praia das Rocas	40°00'12.93"N 8°12'32.25"W

INSCRIÇÕES

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

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Jovem	De acordo com RTC	Atletas nascidos entre 2010 e 2018 inclusive

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Litoral e Interior Centro Absoluto	Sprint	Atletas licenciados nascidos até 2009 inclusive
Prova Aberta	Sprint	Atletas nascidos até 2009 inclusive, em participação individual ou em estafeta mistas ou de um só género

Campeonato Nacional Jovem

- Será disputada em dois agrupamentos, Agrupamento 1 (Benjamins e Infantis) e Agrupamento 2 (Iniciados e Juvenis).
- Cada equipa será composta por três elementos, podendo a sua constituição ser masculina, feminina ou mista, sendo que as equipas mistas se classificam como masculinas.
- Cada Clube pode apresentar mais do que uma equipa em cada agrupamento ou género.
- As alterações nas equipas do Campeonato Nacional Jovem apenas serão permitidas até dia 10 de Setembro, mediante envio de novo formulário com as respectivas alterações.
- As inscrições nas provas do Triatlo da Casconha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 1 de Setembro (Segunda-feira):
 - <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
- Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida.

Prova	Distância	Preço de Inscrição		
		Licenciados	Licenciados por 1 Dia	
			Individual	Estafetas
Campeonato Nacional Jovem	Distâncias jovens de acordo com o RTC	0,00 €	----	----
Campeonato Litoral e Interior Centro Absoluto	Sprint	15,00 €	20,00 €	30,00 €

12. O valor da inscrição para a prova do Campeonato Nacional Jovem não tem custo se efetuada até às 23h59 do dia 1 de Setembro (Segunda-feira).
13. Para atletas licenciados, as inscrições no Campeonato Litoral e Interior Centro Absoluto tem o valor de 15,00 € se efetuadas até às 23:59 do dia 8 de Setembro (segunda-feira).
14. Para atletas Licenciados por 1 Dia, a inscrição individual tem o valor de 20,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de dorsal), se efetuadas até às 23:59 do dia 8 de Setembro (segunda-feira).
15. As inscrições para Licenciados por 1 Dia no formato Estafetas têm o valor de 30,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de dorsal), se efetuadas até às 23:59 do dia 8 de Setembro (segunda-feira).

Este valor de inscrição é respeitante ao conjunto de elementos da equipa de estafeta, mista ou por género masculino ou feminino. Cada um dos elementos efetua um dos dois segmentos da prova (natação e corrida).

16. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 9 de Setembro (terça-feira).
17. Não serão aceites inscrições depois de dia 1 de Setembro para a prova do Campeonato Nacional Jovem.
18. Registos fora do prazo de inscrição (8 de Setembro), para provas do Campeonato Absoluto e Individual do Litoral e Interior Centro, serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional		
	Licenciados	Licenciados por 1 Dia	
		Individual	Estafetas
Campeonato Litoral e Interior Centro Absoluto	+ 15,00 €	+ 20,00 €	+ 30,00 €

19. As formas de pagamento das inscrições nas provas do Triatlo da Casconha 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);

20. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
21. A inscrição nas provas do Triatlo da Casconha contempla:
- Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Lembrança.
22. 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

23. 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.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

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

Campeonato Nacional Jovem: Triatlo em Estafetas	
AGRUPAMENTO 1 BENJAMINS INFANTIS (nascidos entre 2018 e 2014)	Natação: 50m (1 volta) Ciclismo: 1.000 m (1 volta) Corrida: 400m (1 volta)
AGRUPAMENTO 2 INICIADOS JUVENIS (nascidos entre 2013 e 2010)	Natação: 200m (1 volta) Ciclismo: 4.000 m (1 volta) Corrida: 1.000m (1 volta)

Campeonato Litoral e Interior Centro Absoluto Prova Aberta: Triatlo	
CADETES (nascidos entre 2009 e 2008)	
JUNIORES (nascidos entre 2007 e 2006)	Natação: 750m (2 voltas) Ciclismo: 17.000m (2 voltas)
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos entre 2005 e 2001)	Corrida: 5.000m (2 voltas)

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 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)

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)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

25. Os participantes nas provas do Triatlo da Casconha irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional Jovem: Triatlo em Estafetas	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso na lagoa da Praia das Rocas
Ciclismo	Percurso em alcatrão em bom estado, com algum desnível
Corrida	Percurso em alcatrão, dentro de Castanheira de Pera, com algum, desnível.

Campeonato Regional Absoluto e Individual Prova Aberta: Triatlo	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso com 2 voltas lagoa da Praia das Rocas
Ciclismo	Percurso em alcatrão em bom estado, com algum desnível; zona assinalada com algumas irregularidades.
Corrida	Percurso com 2 voltas em alcatrão, dentro de Castanheira de Pera, com algum desnível.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

26. As provas do Triatlo da Casconha incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Jovem		Meta e Zona de Recuperação
Campeonato Absoluto e Individual Litoral e Interior Centro	Sprint	Início em cada volta de Corrida
Prova Aberta	Sprint	Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

28. 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/>
29. 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 que circulam na mesma volta;■ 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 2023;■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

31. As provas do Triatlo da Casconha terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Jovem	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação por Equipas/Agrupamento/Género■ Classificação por Clubes

Prova	Classificações
Campeonato Absoluto e Individual Litoral e Interior Centro	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Absoluta Individual■ Classificação Grupos de Idade e Género■ Classificação Coletiva dos Clubes da Região Litoral e Interior centro
	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Absoluta de Estafetas

32. Na prova do Campeonato Nacional Jovem, a classificação é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelas equipas do clube nos diferentes agrupamentos, aplicando-se à classificação a Tabela II do Anexo F.
33. 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

34. 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

35. 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.

36. 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

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

a. Campeonato Nacional Jovem de Clubes em Estafetas

Troféus Escalões						
Categorias	Masculinos/Mistas			Femininos		
Agrupamento 1 (Benjamins Infantis)	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Agrupamento 2 (Iniciados Juvenis)	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Coletivos					
Clubes	1º	2º	3º	4º	5º

b. Campeonato Litoral e Interior Centro Absoluto

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
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 75-99	1º	2º	3º	1º	2º	3º

Troféus Colectivos						
	Masculinos			Femininos		
Clubes Litoral e Interior Centro	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

c. Campeonato Litoral e Interior Centro Individual de Triatlo

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
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

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
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 75-99	1º	2º	3º	1º	2º	3º

d. Licenciados por 1 Dia

Licenciados por 1 Dia						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Individual Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas	1º					

OUTRAS INFORMAÇÕES

38. 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.
39. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
40. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO