



V Duatlo da Amora

Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O V Duatlo da Amora é uma organização da Associação Naval Amorense, em parceria com a Junta de Freguesia da Amora, apoio da Câmara Municipal do Seixal e com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O V Duatlo da Amora é constituído pelas seguintes provas:
 - Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo, sendo a primeira prova pontuável para o Campeonato Absoluto, disputado no dia 31 de janeiro, sábado, no formato de duatlo na distância super sprint.
 - Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Jovem (1ª Etapa), disputado no dia 31 de janeiro, sábado, no formato de duatlo, com distâncias adaptadas aos escalões jovens.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sábado, 31 de janeiro

08:00 - 12:00 Secretariado (junto ao Parque Transição)

08:30 - 09:30 Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para Prova do **Campeonato Regional Absoluto** (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

09:35 Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição

09:45 Partida do Campeonato Regional Absoluto - Género Masculino

10:30 Partida do Campeonato Regional Absoluto - Género Feminino



Sábado, 31 de janeiro

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

11:30

- 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.

12:00

Cerimónia de entrega de prémios do Campeonato Regional Absoluto

12:00 - 13:00

Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para Prova do **Campeonato Regional Jovem** (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

13:15

Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição

13.20

Reunião do DT com os treinadores junto ao pórtico de meta

13:30

Início das provas do Campeonato Jovem com provas separadas por escalões e sempre que necessário por géneros (início pelo escalão de Benjamins com o género masculino)

16:30

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

- 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.

17:00

Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do V Duatlo da Amora vão disputar-se na Quinta da Atalaia, na Amora.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Quinta da Atalaia (Junto ao Parque Transição)	38°2'°38N 9°7'14"W
Parque de Transição	Quinta da Atalaia	38°2'°38N 9°7'14"W
Partida	Quinta da Atalaia	38°2'°38N 9°7'14"W



Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Chegada	Quinta da Atalaia	<u>38°2'°38N 9°7'14"W</u>

INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do V Duatlo da Amora 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 2019 e 2009
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super Sprint	Atletas licenciados nascidos até 2010 inclusive

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	2,50 €	7,50 €
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super sprint	15,00	20,00

7. As inscrições nas provas do V Duatlo Jovem da Amora devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 26 de janeiro (segunda-feira):

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

8. Para atletas não licenciados, as inscrições na prova do Campeonato Jovem têm o valor de 7,50 € e no Campeonato Absoluto de 20,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais), se efetuadas até às 23h59 do dia 26 de janeiro (segunda-feira).



9. O pagamento de regtos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 27 de janeiro (terça-feira).

10. Regtos fora do prazo de inscrição (26 de janeiro) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

11.

Prova	Valor Licenciados	Valor adicional Licenciado por 1 dia
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Jovem	+2,5	+ 7,50 €
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	+15,00	+20,00

12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do V Duatlo da Amora são as seguintes:

- Referência Multibanco (com 48 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).

13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.

14. A inscrição nas provas do V Duatlo da Amora contempla:

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

15. A cronometragem da prova está a cargo da empresa Multi Crono. Para o efeito, é necessário e obrigatório a utilização de chip, o qual deverá ser levantado no secretariado antes do check-in e devolvido no final da prova. A não devolução do chip terá um custo de 60€.

16. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:

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



ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

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

Campeonato Jovem (Duatlo)

BENJAMINS

(nascidos em 2019, 2018 e 2017)

1ª Corrida: 300m (1 volta)
Ciclismo: 1.000m (1 volta)
2ª Corrida: 200m (1 volta)

INFANTIS

(nascidos em 2016 e 2015)

1ª Corrida: 800m (1 volta)
Ciclismo: 2.000m (1 volta)
2ª Corrida: 400m (1 volta)

INICIADOS

(nascidos em 2014 e 2013)

1ª Corrida: 1.000m (1 volta)
Ciclismo: 4.000m (2 voltas)
2ª Corrida: 500m (1 volta)

JUVENIS

(nascidos em 2012 e 2011)

1ª Corrida: 2.000m (2 voltas)
Ciclismo: 7.650m (3 voltas)
2ª Corrida: 1.000m (1 volta)

CADETES

(nascidos em 2010 e 2009)

1ª Corrida: 2.000m (2 voltas)
Ciclismo: 7.650m (3 voltas)
2ª Corrida: 1.000m (1 volta)

Campeonatos Regionais Absoluto (Distância Super Sprint)

CADETES

(nascidos entre 2010 e 2009)

JUNIORES

(nascidos entre 2008 e 2007)

GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2006 e 2002)

1ª Corrida: 2.000 m (2 voltas)

GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 2001 e 1997)

Ciclismo: 7.650 m (3 voltas)

2ª Corrida: 1.000 m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1996 e 1992)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1991 e 1987)



Campeonatos Regionais Absoluto (Distância Super Sprint)

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 1960 e 1956)

GRUPO DE IDADE 70-74

(nascidos entre 1956 e 1952)

GRUPO DE IDADE 75-79

(nascidos entre 1951 e 1947)

GRUPOS DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1946 e 1942)

GRUPOS DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1941 e 1937)

GRUPOS DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1936 e 1932)

GRUPOS DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1931 e 1927)



DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

Campeonato Jovem e Absoluto	
Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percorso em asfalto com um pequeno desnível
Ciclismo	Percursos em asfalto com pequenos desníveis e dificuldade média/baixa.
2ª Corrida	Percorso semelhante ao da 1ª corrida com a parte final em terra.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

19.As provas do V Duatlo da Amora incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Jovem e Absoluto	De acordo com o RTC	Meta e Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

21.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/>

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



Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none">■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta;■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;■ Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;■ Cada concorrente 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 concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo 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.

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

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

CLASSIFICAÇÕES

25. As provas do V Duatlo da Amora terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.



Prova	Classificações
Campeonato Jovem	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Individual por Escalão e Género■ Classificação por Equipas (Pontuação)
Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Individual por Escalão e Género,■ Classificação por Equipas e por Géneros

26. A classificação coletiva do Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Jovem é efetuada pelo somatório dos pontos obtidos por todos os atletas em competição segundo a Tabela II do Anexo F do Regulamento Técnico de Competições.

27. No Campeonato Absoluto, a classificação coletiva por Equipas é obtida pelo somatório dos pontos dos atletas da Região de Lisboa e Alto Alentejo (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

28. 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

29. 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.

30. 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

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

- a. Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

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 Coletivos					
Clubes	1º	2º	3º	4º	5º

- b. Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo

Troféus Individuais						
Escalões	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
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª



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

OUTRAS INFORMAÇÕES

32.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.

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

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

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO