



Duatlo de Lousada

Campeonato Norte Jovem Campeonato Norte Absoluto Prova Aberta

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O Duatlo de Lousada é uma organização conjunta entre a Associação Mais Vida de Lousada e o Município de Lousada, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O Evento é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Aquatlo de Lousada:
 - Campeonato Norte Jovem, disputado no dia 11 de Abril, sábado, no formato de aquatlo estrada, com distâncias adaptadas aos escalões jovens;
 - Prova Aberta, disputada no dia 11 de Abril, sábado, no formato de aquatlo estrada, com distâncias iguais às dos Juvenis.
 - b. Duatlo de Lousada:
 - Campeonato Norte Absoluto, disputado no dia 12 de Abril, domingo, no formato de duatlo cross e na distância Sprint;
 - Prova Aberta, disputada no dia 11 de Abril, domingo, no formato de duatlo cross e na distância Sprint;
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Aquatlo de Lousada:

Sábado, 11 de Abril

13:30 - 14:30 Secretariado (Piscinas Municipais de Lousada)

13:40 - 14:40 Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

14:45 Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição



14:45	Reunião do Delegado Técnico da prova com Treinadores das Equipas (Piscinas d Lousada)
15:00	Início do Aquatlo de Lousada - com provas separadas por escalões e sempre que necessário por géneros (início pelo escalão de Benjamins com o género masculino)
17:45	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 minutos após o último atleta ter concluído a prova.
18:00	Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

Duatlo de Lousada:

Domingo, 12 de Abril

08:30-09:30	Secretariado (Estádio Municipal de Lousada)
08:40-09:40	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição
09:45	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
10:00	Início do Duatlo de Lousada (Todas as provas) - Género Masculino e Feminino
12:15	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.
12:30	Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações



LOCAIS

4. As provas do Aquatlo de Lousada vão disputar-se nas Piscinas Municipais de Lousada e estradas em volta das instalações.
As provas do Duatlo de Lousada, vai disputar-se no Parque Desportivo de Lousada, caminhos e estradas circundantes.

Aquatlo de Lousada:

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado		
Parque de Transição		
Partida	Piscinas Municipais de Lousada	41°17'3.84"N 8°17'33.37"W
Meta		
Entrega de Prémios		
Balneários		

Duatlo de Lousada:

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado		
Parque de Transição		
Partida		
Meta	Parque Desportivo de Lousada	41°16'35.41"N 8°16'41.33"W
Entrega de Prémios		
Abastecimentos		
Corrida		
Balneários		

INSCRIÇÕES

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

Aquatlo de Lousada:

Prova	Distância	Admissão



Campeonato Norte Jovem

De acordo com
RTC

Atletas nascidos entre 2009 e
2019 inclusive.

Prova Aberta

Atletas nascidos em 2008 e
antes.

Duatlo de Lousada:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Norte Absoluto	Sprint	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2010 inclusive.
Prova Aberta		Atletas nascidos em 2010 e antes, em participação individual ou em estafetas.

6. As inscrições devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 6 de Abril (segunda-feira):

- FTP | Loja e Gestão de Filiados » Área Reservada
<https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/area-reservada/>
- As inscrições para as Provas Abertas podem ser efetuadas através do formulário.

Aquatlo de Lousada:

<https://forms.gle/r9QVc3ESopVurtnDA>

Duatlo de Lousada:

<https://forms.gle/ap1vsJboGywRBeov7>

7. Os valores das inscrições são os constantes nos quadros apresentados em seguida.

Aquatlo de Lousada:

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Norte Jovem	De acordo com RTC	2,50 €	5 €



Prova Aberta	De acordo com RTC	Não permitida a participação	5 €
--------------	-------------------	------------------------------	-----

Duatlo de Lousada:

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Norte Absoluto	Sprint	15,00 €	----
Prova Aberta (Individual)	Sprint	----	20,00 €
Prova Aberta (Duplas)	Sprint	----	40,00 €
Prova Aberta (Triplas)	Sprint	----	60,00 €

8. Para atletas não licenciados, o valor da inscrição no Aquatlo de Lousada tem o valor de 05,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais), se efetuadas até às 23h59 do dia 6 de Abril (segunda-feira).
9. Para atletas não licenciados, o valor da inscrição no formato individual no Duatlo de Lousada tem o valor de 20,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais), se efetuadas até às 23h59 do dia 6 de Abril (segunda-feira).
10. Para atletas não licenciados, o valor da inscrição no formato de Estafetas no Duatlo de Lousada tem um custo de 40,00 € e 60,00 €, e é respeitante ao conjunto da equipa de Estafetas (2 ou 3 elementos, respetivamente).
11. O pagamento de regtos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 7 de Abril (terça-feira).
12. Regtos fora do prazo de inscrição (6 de Abril) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com os quadros apresentados em seguida.

Aquatlo de Lousada:

Prova	Distância	Valor adicional	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Norte Jovem	De acordo com RTC	+ 7,50 €	+ 7,50 €



Prova Aberta	De acordo com RTC	Não permitida a participação	+ 7,50 €
--------------	-------------------	------------------------------	----------

Duatlo de Lousada:

Prova	Distância	Valor adicional	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Norte Absoluto	Sprint	+ 15,00 €	----
Prova Aberta (Individual)	Sprint	----	+ 20,00 €
Prova Aberta (Duplas)	Sprint	----	+ 40,00 €
Prova Aberta (Triplas)	Sprint	----	+ 60,00 €

13. As inscrições efetuadas fora deste prazo poderão ser efetuadas no dia da prova no Secretariado, mediante o pagamento adicional estabelecido nos quadros apresentados no ponto anterior.
14. As formas de pagamento das inscrições nas provas, 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);
 - Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova.
15. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
16. A inscrição contempla:
 - Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais.
17. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
 - E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821



ESTAFETAS

18. Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta.
19. Todos os atletas que participam nas Estafetas terão de respeitar a zona de transmissão de testemunhos, sob pena de desclassificação.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

20. A participação é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Aquatlo de Lousada:

Aquatlo de Lousada Prova Aberta	
BENJAMINS (nascidos em 2019, 2018 e 2017)	Natação: 50m (1 volta) Corrida: 450m (1volta)
INFANTIS (nascidos em 2016 e 2015)	Natação: 100m (1 volta) Corrida: 750m (1volta)
INICIADOS (nascidos em 2014 e 2013)	Natação: 150m (1volta) Corrida: 1100m (1volta)
JUVENIS (nascidos em 2012 e 2011)	
CADETES (nascidos em 2010 e 2009)	Natação: 250m (2 voltas) Corrida: 2250m (2 voltas)
PROVA ABERTA (nascidos em 2008 e antes)	

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino



Duatlo de Lousada:

Duatlo de Lousada
Prova Aberta

CADETES

(nascidos em 2010 e 2009)

JUNIORES

(nascidos em 2008 e 2007)

GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2002 e 2006)

GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 1997 e 2001)

GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1992 e 1996)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1987 e 1991)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1982 e 1986)

1^a Corrida: 5.000m (2 Voltas)

GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1977 e 1981)

Ciclismo: 20.000m (4 Voltas)

GRUPO DE IDADE 50-54

(nascidos entre 1972 e 1976)

2^a Corrida: 2.500m (1 Volta)

GRUPO DE IDADE 55-59

(nascidos entre 1967 e 1971)

GRUPO DE IDADE 60-64

(nascidos entre 1962 e 1966)

GRUPO DE IDADE 65-69

(nascidos entre 1957 e 1961)

GRUPO DE IDADE 70-74

(nascidos entre 1952 e 1956)

GRUPO DE IDADE 75-79

(nascidos entre 1947 e 1951)

GRUPO DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1942 e 1946)

GRUPO DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1937 e 1941)

GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1932 e 1936)



GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1927 e 1931)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

21. Os participantes, irão percorrer em cada segmento, os seguintes percursos.

Aquatlo de Lousada:

Aquatlo de Lousada Prova Aberta	
Segmento	Descrição
Natação	Percorso balizado nas Piscinas Municipais d Lousada.
Corrida	Percorso em alcatrão e paralelo, com ligeiro desnível.

Duatlo de Lousada:

Duatlo de Lousada Prova Aberta	
Segmento	Descrição
Ciclismo	Percorso misto de asfalto, paralelo terra batida, realizado em voltas nas estradas e caminhos nas imediações do Parque Desportivo de Lousada. Apresenta grau de dificuldade baixa/média.
Corrida	Percorso misto de alcatrão, paralelo, terra batida e tartan, com desnível pouco significativo e terreno regular, realizado em voltas no Parque Desportivo de Lousada; e, com a Meta instalada na Pista de Tartan.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

22. As provas incluem abastecimentos nos seguintes locais.

Aquatlo de Lousada:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Norte Jovem Prova Aberta	De acordo com RTC	Meta e Zona de Recuperação



Duatlo de Lousada:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Norte Absoluto		Início da 2ª volta da 1ª corrida
Prova Aberta	Sprint	Início da 2ª corrida
		Meta e 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 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/>
25. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Aquatlo de Lousada:

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none">▪ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimentos do respetivo 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.



Corrida

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;
- Cada atleta 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.

Duatlo de Lousada:

Segmento	Regras
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;▪ 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 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.

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



CLASSIFICAÇÕES

27. As classificações serão as definidas nos quadros apresentados em seguida.

Aquatlo de Lousada:

Prova	Classificações
Campeonato Norte Jovem	<ul style="list-style-type: none">▪ Classificação Individual por Escalão e Género▪ Classificação por Equipas (Pontuação)
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none">▪ Classificação Absoluta por Género

Duatlo de Lousada:

Prova	Classificações
Campeonato Norte Absoluto	<ul style="list-style-type: none">▪ Classificação Absoluta por Género▪ Classificação Grupos de Idade e Género▪ Classificação por Clube por Género
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none">▪ Classificação Absoluta por Género▪ Classificação Absoluta de Estafetas

28. A classificação coletiva do Campeonato Norte 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.
29. A classificação coletiva por Equipas no Campeonato Norte Absoluto, 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

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 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

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.

a. Aquatlo de Lousada:

Categorias	Troféus Individuais					
	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
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

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

**Troféus Individuais**

Categorias	Masculinos			Femininos		
Prova Aberta (Absolutos)	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

b. Duatlo de Lousada:

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
Paratriatlo (Escalões a definir à data da prova)	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Clubes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas Masculinos		1ª		2ª		3ª
Estafetas Femininos		1ª		2ª		3ª
Estafetas Mistas		1ª		2ª		3ª

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 antidoping, será efetuado no Parque Desportivo de Lousada.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO