

I Triatlo Lagoa do Falcão

Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo

Prova Aberta

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O I Triatlo Lagoa do Falcão é uma organização do Grupo Desportivo e Recreativo e Cultural Ponterrolense em Colaboração com a Câmara Municipal de Torres Vedras e do Parque Aquático Lagoa do Falcão com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O I Triatlo Lagoa do Falcão é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo, sendo a quarta prova pontuável para o Campeonato Absoluto. É constituída por provas de triatlo na distância Super Sprint, a disputar no dia 26 de Setembro, sábado, destinada a atletas licenciados, a realizar na Lagoa do Falcão;
 - c. Prova Aberta, disputada no dia 26 de Setembro, sábado, no formato de triatlo na distância Super Sprint destinada a atletas não licenciados (Licenciados por 1 Dia), em participação individual e que também pode ser disputada em estafetas.
3. A realização das provas irão decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sábado, 26 de Setembro Triatlo Absoluto Prova Aberta	
14:45 - 15:30	Secretariado (Tenda junto à Meta)
15:00 - 16:10	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
16:15	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
16:30	Início da Prova Absoluta Masculinos e Femininos

Sábado, 26 de Setembro
Triatlo Absoluto
Prova Aberta

18:00

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 min após o último atleta ter concluído a prova.

18:30

Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do I Triatlo da Lagoa do Falcão vão disputar-se no Parque Aquático da Lagoa do Falcão.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Lagoa do Falcão	39°11'36.3"N 9°11'05.0"W
Parque de Transição	Lagoa do Falcão	39°11'36.3"N 9°11'05.0"W
Partida	Lagoa do Falcão	39°11'36.3"N 9°11'05.0"W
Chegada	Lagoa do Falcão	39°11'36.3"N 9°11'05.0"W

INSCRIÇÕES

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

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo	Super Sprint	Atletas licenciados nascidos até 2012 inclusive
Prova Aberta	Super Sprint	Atletas nascidos até 2012 inclusive, em participação individual ou em estafeta mistas ou de um só género

6. Para atletas **licenciados**, as inscrições nas provas do I Triatlo da Lagoa do Falcão devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 21 de Setembro (segunda-feira):

■ <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/area-reservada/>

Para atletas **licenciados por 1 dia**, as inscrições nas provas do I Triatlo da Lagoa do Falcão devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 21 de Setembro (segunda-feira):

■ <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/produto/i-triatlo-da-lagoa-do-falcao-licenciados-por-um-dia/>

7. 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 Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super Sprint	15,00 €	20,00 €	30,00 €

8. Para atletas licenciados, as inscrições no Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo têm o valor de 15,00 € se efetuadas até às 23:59 do dia 21 de Setembro (segunda-feira).
9. 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 21 de Setembro (segunda-feira).
10. 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 21 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, ciclismo e corrida).

11. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 22 de Setembro (terça-feira).

12. Registos fora do prazo de inscrição (21 de Setembro) 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 Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	+ 15,00 €	+ 20,00 €	+ 30,00 €

13. As inscrições efetuadas fora deste prazo poderão ser efetuadas no dia da prova no Secretariado, mediante o pagamento adicional estabelecido no quadro apresentado no ponto anterior.
14. As formas de pagamento das inscrições nas provas do I Triatlo Lagoa do Falcão 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);
 - 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 nas provas do I Triatlo Lagoa do Falcão 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

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

18. A cronometragem da prova está a cargo da empresa Multicrono. 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€.
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 I Triatlo Lagoa do Falcão é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo: I Triatlo de Lagoa do Falcão

JUVENIS

(nascidos em 2012 e 2011)

CADETES

(nascidos entre 2010 e 2009)

JUNIORES

(nascidos entre 2008 e 2007)

GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2006 e 2002)

GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 200 e 1997)

GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1996 e 1992)

Natação: 300 m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1991 e 1987)

Ciclismo: 10.000 (1 volta)

Corrida: 2.500m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1985 e 1981)

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 1961 e 1957)

GRUPO DE IDADE 70-74

(nascidos entre 1956 e 1952)

GRUPO DE IDADE 75-79

(nascidos entre 1951 e 1947)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

21. Os participantes nas provas do I Triatlo Lagoa do Falcão irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo: I Triatlo de Lagoa do Falcão	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso realizado na Lagoa do Parque Aquático em 1 volta.
Ciclismo	Percurso realizado em asfalto com boas condições; existência de lombas no percurso em asfalto constituído por 1 volta e um troço de ligação de 1200 metros.
Corrida	Percurso realizado em piso misto com alguma altimetria em 1 volta e um troço inicial de aproximadamente 1500 metros.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

22. A prova do I Triatlo Lagoa do Falcão inclui abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo	Sprint	Início em cada volta de Corrida
Prova Aberta		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.

Segmento	Regras
Natação	■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados; ■ 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	■ 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	■ 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 na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

CLASSIFICAÇÕES

27. As provas do I Triatlo Lagoa do Falcão terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Absoluto Lisboa e Alto Alentejo	■ Classificação Absoluta Individual ■ Classificação Grupos de Idade e Género ■ Classificação Coletiva dos Clubes da Região Lisboa e Alto Alentejo
	■ Classificação Absoluta de Estafetas

28. No Campeonato Absoluto, a classificação coletiva por Equipas é obtida pelo somatório dos pontos dos atletas da Região 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).
29. O Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo, para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Absoluto, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela I do Anexo F do RTC.

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, para cada uma das provas abaixo.

a. Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo

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

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

Troféus Colectivos						
Clubos	Masculinos			Femininos		
Lisboa e Alto Alentejo	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

b. Licenciados por 1 Dia

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

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. Os atletas poderão utilizar os balneários da União Outeirense para os banhos.
38. Todos os participantes na prova, autorizam, gratuita e incondicionalmente, que a Federação de Triatlo de Portugal e os respetivos parceiros com quem tenha contratualizado serviços fotográficos ou de vídeo, utilizem as imagens para fins editoriais, sociais e comerciais. Todos os participantes cedem os direitos de utilização da imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a

realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO