



X Duatlo Cross da Amadora

Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

3 de outubro de 2026

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O X Duatlo Cross da Amadora é uma organização da Federação de Triatlo de Portugal e da Câmara Municipal da Amadora, com o apoio da Sociedade Filarmónica de Apoio Social e Recreio Artístico da Amadora (SFRAA) em parceria com o Regimento de Lanceiros e a Junta de Freguesia da Falagueira/Venda Nova.
2. O X Duatlo da Cross da Amadora é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo, sendo a sétima prova pontuável para o Campeonato de Clubes Jovem. É constituída por provas de Duatlo em BTT que irão decorrer no Regimento de Lanceiros na Amadora, a disputar no dia 3 de Outubro, sábado;
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sábado, 3 de Outubro	
12:00 - 13:00	Secretariado (junto à meta)
12:30 - 13:30	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)
13:45	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
13:50	Reunião do Delegado Técnico da prova com Treinadores das Equipas (junto Pórtico de Partida)
14:00	Início da prova Regional Jovem com provas separadas por escalões e géneros (início no escalão Benjamim com o género masculino)
17:00	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.

17:30 Cerimónia de Entrega de Prémios do Campeonato Jovem

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do X Duetlo Cross da Amadora vão disputar-se no Regimento de Lanceiros nº 2 na Amadora.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W
Parque de Transição	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W
Partida	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W
Chegada	Regimento de Lanceiros	38° 45' 19.0696" N 9° 14' 28.6102" W

INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do X Duetlo Cross da Amadora é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	De acordo com RTC	Atletas nascidos entre 2009 e 2019 inclusive

6. Para **atletas licenciados**, as inscrições nas provas do X Duetlo Cross da Amadora devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 28 de Setembro (segunda-feira):

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



7. Para **atletas licenciados por um dia**, as inscrições nas provas do X Duetlo Cross da Amadora devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 28 de Setembro (segunda-feira):

■ <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/produto/x-duatlo-cross-da-amadora-licencia-dos-por-um-dia/>

8. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida:

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 Dia
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	Distâncias jovens de acordo com o RTC	2,50 €	7,50 €

9. Para atletas Licenciados, as inscrições na prova do Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo têm um custo de 2,5€, se efetuadas até às 23:59 do dia 28 de Setembro (segunda-feira).
10. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 29 de Setembro (terça-feira).
11. Os Registos fora do prazo de inscrição (28 de Setembro) serão aceites no local da prova, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida:

Prova	Valor adicional
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	+ 7,50 €

12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do X Duetlo Cross da Amadora 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.
13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
14. A inscrição nas provas do X Duatlo Cross da Amadora contempla:
- Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais.
15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

15. Nas provas do X Duatlo Cross da Amadora, não será necessário a utilização de Chip Eletrónico, pelo que os atletas não necessitam de levar o seu ou alugar o mesmo na prova.
16. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 3,00 € (por elemento) não reembolsável.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

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

Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

BENJAMINS

(nascidos em 2019, 2018 e 2017)

1ª Corrida: 300m (1 volta)

Ciclismo: 850m (1 volta)

2ª Corrida: 200m (1 volta)

INFANTIS

(nascidos em 2016 e 2015)

1ª Corrida: 800m (1 volta)

Ciclismo: 2.00m (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 (1 volta)

Ciclismo: 7.900m (2 voltas)

2ª Corrida: 1.00m (1 volta)

CADETES

(nascidos entre 2010 e 2009)

1ª Corrida: 2.000m (2 voltas)

Ciclismo: 7.900m (2 voltas)

2ª Corrida: 1.000m (1 volta)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	
Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percurso relativamente plano, essencialmente em terra batida, mas também com algum asfalto, sem grande grau de dificuldade.
Ciclismo	Percurso de BTT com algum desnível, mas com uma componente técnica de média dificuldade.
2ª Corrida	Percurso idêntico à primeira corrida.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

19. As provas do X Duatlo Cross da Amadora incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	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 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	■ No escalão de Benjamins encontra-se vedado o uso de bicicletas de estrada; ■ 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 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.
Segmento	Regras
Corrida	■ É obrigatório o uso de dorsal, 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

24. As provas do X Duetlo Cross da Amadora terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida:

Prova	Classificações
-------	----------------



Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo	■ Classificação Individual por Escalão e Género ■ Classificação por Equipas (Pontuação)
--	--

25. No Campeonato de Clubes Jovem, para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Jovem, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela II do Anexo F do RTC.
26. A classificação coletiva da etapa do Campeonato Clubes Jovem é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas de Lisboa e Alto Alentejo nos diferentes escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo F.

PROTESTOS

27. 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

28. 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.
29. 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

30. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos a atletas e Clubes da Região de Lisboa e Alto Alentejo de acordo com os quadros abaixo.



a. Campeonato Jovem de Lisboa e Alto Alentejo

Troféus Individuais Lisboa e Alto Alentejo						
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
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Coletivos						
Clubes de Lisboa e Alto Alentejo	1º	2º	3º	4º	5º	

OUTRAS INFORMAÇÕES

31. 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.
32. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
33. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
34. Prova integrada no "Troféu Amadora Triatlo" da Câmara Municipal da Amadora, cujo regulamento se encontra em documento autónomo.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO