



Triatlo e Aquatlo de Colares

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Individual de Aquatlo

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O Triatlo e Aquatlo de Colares é uma organização do Sport União Colarense com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, da Junta de Freguesia de Colares e apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O Triatlo e Aquatlo de Colares é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem, sendo a quinta prova pontuável para o Campeonato Jovem do Lisboa e Alto Alentejo. É constituída por provas de Triatlo, a disputar dia 11 de Outubro, domingo, com distâncias adaptadas aos escalões;
 - b. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto, sendo a primeira prova pontuável para o Campeonato Absoluto. É constituída por provas de aquatlo na distância Super-Sprint, a disputar no dia 11 de Outubro, domingo, destinada a atletas licenciados e licenciados por 1 dia;
 - c. Prova Única do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo em Aquatlo, atribuindo os títulos individuais na vertente de Aquatlo;
3. A realização das provas irão decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Domingo, 11 de Outubro
Triatlo Jovem

08:00- 09:00 Secretariado

Domingo, 11 de Outubro Triatlo Jovem

08:00 - 09:00 Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os escalões (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
- **Entrega de Chips aos atletas à entrada do Parque de Transição**

09:15 Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição

09:25 Reunião do Delegado Técnico com os Treinadores (Zona de Partida)

09:30 Início - Campeonato Regional Jovem de Lisboa e Alto Alentejo (início pelo escalão Cadetes e terminando com os Benjamins Fem)

12:00 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.

Domingo, 11 de Outubro Aquatlo Absoluto

11:30 - 12:15 Secretariado (Tenda junto à Meta)

12:00 - 12:30 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)
- **Entrega de Chips à entrada do Parque de Transição**

12:40 Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição

12:45 Início - Campeonato Regional de Lisboa e Alto Alentejo em Aquatlo

13:30 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.

14:00 Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do Triatlo e Aquatlo de Colares vão disputar-se na Piscina Oceânica da Praia das Mações.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Piscina Praia das Mações	38°49'26.2"N 9°28'04.0"W
Parque de Transição	Estacionamento Piscina	38°49'25.2"N 9°27'59.6"W
Partida	Piscina Praia das Mações	38°49'26.2"N 9°28'04.0"W
Chegada	Ringue do Parque	38°49'30.3"N 9°28'06.4"W

INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do Triatlo e Aquatlo de Colares 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. **Para atletas licenciados**, as inscrições nas provas do Triatlo e Aquatlo de Colares devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 5 de Outubro (segunda-feira):

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

7. **Para atletas licenciados por um dia**, as inscrições nas provas do Triatlo e Aquatlo de Colares devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 5 de Outubro (segunda-feira):

- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/triatlo-e-aquatlo-de-colares-2026-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 Lisboa e Alto Alentejo Jovem	Distâncias jovens de acordo com o RTC	2,50 €	7,50 €
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super-Sprint	15,00 €	20,00 €

9. Para atletas Licenciados, as inscrições na prova do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem de Clubes têm um custo de 2,50 €, se efetuadas até às 23h59 do dia 5 de Outubro (segunda-feira).
10. Para atletas Licenciados por 1 Dia, as inscrições na Prova do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem têm um custo de 7,50 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de dorsal), se efetuadas até às 23h59 do dia 5 de Outubro (segunda-feira).
11. Para atletas licenciados, as inscrições no Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto tem o valor de 15,00 € se efetuadas até às 23:59 do dia 5 de Outubro (segunda-feira).
12. 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 5 de Outubro (segunda-feira).
13. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 6 de Outubro (terça-feira).
14. Registos fora do prazo de inscrição (5 de Outubro) 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
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem	+ 5,00 €	+ 7,50 €
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	+ 15,00 €	+ 20,00 €



15. 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.
16. As formas de pagamento das inscrições nas provas do Triatlo e Aquatlo de Colares 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.
17. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
18. A inscrição nas provas do Triatlo e Aquatlo de Colares contempla:
 - Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais.
19. 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

20. Nas provas do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo e Prova Aberta, será utilizado o Chip Eletrónico da Federação de Triatlo de Portugal, o qual será cedido pela Organização.
21. 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)

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



Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem: Triatlo Jovem

BENJAMINS (nascidos em 2019, 2018 e 2017)	Natação: 50 m (½ volta) Ciclismo: 1000 m (1 volta) Corrida: 400 m (1 volta)
INFANTIS (nascidos em 2016 e 2015)	Natação: 100 m (1 volta) Ciclismo: 2000 m (1 volta) Corrida: 800 m (1 volta)
INICIADOS (nascidos em 2014 e 2013)	Natação: 200m (2 voltas) Ciclismo: 4000 m (1 volta) Corrida: 1000 m (1 volta)
JUVENIS (nascidos em 2012 e 2011)	Natação: 300m (3 voltas) Ciclismo: 7600 m (2 voltas) Corrida: 1985 m (1 volta)
CADETES (nascidos em 2010 e 2009)	Natação: 300m (3 voltas) Ciclismo: 7600 m (2 voltas) Corrida: 1985 m (1 volta)

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto | Prova Aberta: Aquatlo Absoluto

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 2001 e 1997)	
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos entre 1996 e 1992)	
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos entre 1991 e 1987)	Natação: 300 m
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos entre 1986 e 1982)	Corrida: 2400 m
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)

GRUPO DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1946 e 1942)

GRUPO DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1941 e 1937)

GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1936 e 1932)

GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1931 e 1927)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

23. Os participantes nas provas do Triatlo e Aquatlo de Colares irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem: Triatlo Jovem	
Segmento	Descrição
Natação	Em piscina de 50 metros, sempre que necessário por vagas.
Ciclismo	Em asfalto em razoáveis condições sem grande altimetria.
Corrida	Em asfalto, essencialmente plano.

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto Prova Aberta: Aquatlo Absoluto	
Segmento	Descrição
Natação	Em piscina de 50 metros, sempre que necessário por vagas.



Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto | Prova Aberta: Aquatlo Absoluto

Segmento	Descrição
Corrida	3 voltas dentro das instalações da piscina em asfalto e terra com alguma altimetria e na parte fina cerca de 400 metros em asfalto plano.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

24. A prova do Triatlo e Aquatlo de Colares inclui abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem de Clubes	Adaptadas aos escalões	Meta e Zona de Recuperação
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super-Sprint	Início em cada volta de Corrida Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

26. 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/>

27. 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.

Segmento	Regras
Corrida	■ 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

29. As provas do Triatlo e Aquatlo de Colares terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

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

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 Licenciados por 1 Dia

30. O Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem, para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Jovem, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela II do Anexo F do RTC.
31. A classificação coletiva da etapa do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas da Região do Lisboa e Alto Alentejo

nos diferentes Escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo G do RTC.

32. 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).
33. A classificação coletiva da etapa do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas da Região do Lisboa e Alto Alentejo nos diferentes Escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo G.

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

38. No Campeonato Absoluto Individual de Aquatlo serão atribuídos os Títulos Individuais de Aquatlo a todos os grupos de idade por género da Região de Lisboa e Alto Alentejo.

a. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem

Troféus Individuais Lisboa e Alto Alentejo Jovem						
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 Colectivos						
Clubes Lisboa e Alto Alentejo	1º	2º	3º	4º	5º	

b. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto

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

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
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	1º	2º	3º
Grupo de Idade 80-84	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 85-89	1º	2º	3º	1º	2º	3º
Grupo de Idade 90-94	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 95-99	1º	2º	3º	1º	2º	3º

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

c. Licenciados por 1 Dia

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

OUTRAS INFORMAÇÕES

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



-
42. 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

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

FIM DE REGULAMENTO