

FOLGOSA ARMAMAR DOURO TRIATLO

Campeonato Norte Absoluto

Provas Abertas

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O Folgosa Armamar Douro Triatlo é uma organização conjunta entre a Associação Desportiva e Cultural da Folgosa do Douro e o Município de Armamar, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O Evento é constituído pelas seguintes provas:
 - Triatlo Média Distância - **Campeonato Norte Absoluto** e Prova Aberta, disputado no dia 05 de Outubro, segunda-feira, no formato de triatlo estrada e distância Média;
 - Triatlo Sprint – Prova Aberta, disputada no dia 05 de Outubro, segunda-feira, no formato de triatlo estrada e distância Sprint;
 - Duatlo Sprint – Prova Aberta, disputada no dia 05 de Outubro, segunda-feira, no formato de duatlo estrada e distância Sprint;
 - Aquabike Sprint – Prova Aberta, disputada no dia 05 de Outubro, segunda-feira, no formato estrada e distância Sprint;
 - Triatlo Super Sprint – Prova Aberta, disputada no dia 05 de Outubro, segunda-feira, no formato de triatlo estrada e distância Super Sprint;
 - Aquatlo Super Sprint – Prova Aberta, disputada no dia 05 de Outubro, segunda-feira, no formato de aquatlo estrada e distância Super Sprint;
 - Duatlo Super Sprint – Prova Aberta, disputada no dia 05 de Outubro, segunda-feira, no formato de duatlo estrada e distância Super Sprint.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Segunda-feira, 05 de Outubro

07:30–08:30 Secretariado (Cais da Folgosa do Douro)

07:40–08:40 Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT)

08:45 Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição

09:00 Início do **Folgosa Armamar Douro Triatlo** (Todas as provas) - Género Masculino e Feminino

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

12:30

- 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 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

15:00 Cerimónia de Entrega de Prémios
Convívio Geral

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do Folgosa Armamar Douro Triatlo vão disputar-se no Rio Douro junto ao Cais da Folgosa do Douro e Nacional 222 (N222).

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado		
Parque de Transição (PT)	Cais da Folgosa do Douro	41°9'7.86"N 7°40'52.39"W
Partida		
Meta		

Entrega de Prémios

Balneários

Zona de Lazer da
Folgosa

[41° 9'1.81"N 7°40'47.91"W](https://www.google.com/maps/place/41°9'1.81)

INSCRIÇÕES

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

Prova	Distância	Admissão
Triatlo Média Distância	Média Distância	Atletas nascidos entre 2008 e antes
Triatlo Sprint	Sprint	Atletas nascidos em 2010 e antes
Duatlo Sprint	Sprint	
Aquabike Sprint	Sprint	
Triatlo Super Sprint	Super Sprint	Atletas nascidos em 2012 e antes
Duatlo Super Sprint	Super Sprint	
Aquatlo Super Sprint	Super Sprint	Atletas nascidos em 2012 e antes

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

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

7. Para **atletas licenciados por 1 dia**, as inscrições 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/triatlo-douro-folgosa-armamar-licenciado-s-por-um-dia/>

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

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 dia
Triatlo Média Dist. (Individual)	Média	30,00 €	40,00 €
Triatlo Média Dist. (Duplas)		----	80,00 €
Triatlo Média Dist. (Triplas)		----	120,00 €
Triatlo Sprint (Individual)	Sprint	15,00 €	20,00 €
Triatlo Sprint (Duplas)		----	40,00 €
Triatlo Sprint (Triplas)		----	60,00 €
Duatlo Sprint (Individual)	Sprint	15,00 €	20,00 €
Duatlo Sprint (Duplas)		----	40,00 €
Aquabike Sprint (Individual)		15,00 €	20,00 €
Aquabike Sprint (Duplas)	Sprint	----	40,00 €
Triatlo Super Sprint (Individual)		15,00 €	20,00 €
Duatlo Super Sprint (Individual)		15,00 €	20,00 €
Aquatlo Super Sprint (Individual)	Super Sprint	15,00 €	20,00 €

9. Para atletas licenciados por 1 dia, o valor da inscrição no formato individual no Triatlo Média Distância, tem o valor de 40,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais), se efetuadas até às 23h59 do dia 28 de Setembro (segunda-feira).
10. Para atletas licenciados por 1 dia, o valor da inscrição no formato individual no Triatlo Sprint, Duatlo Sprint, Aquabike Sprint, Triatlo Super Sprint, Duatlo Super Sprint e Aquatlo Super Sprint, tem o valor de 20,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais), se efetuadas até às 23h59 do dia 28 de Setembro (segunda-feira).
11. No Triatlo de Média Distância, para atletas licenciados por 1 dia, o valor da inscrição no formato de Estafetas tem um custo de 80,00 € e 120,00 €, e é respeitante ao conjunto da equipa de Estafetas (2 ou 3 elementos, respetivamente).
12. No Triatlo Sprint, para atletas licenciados por 1 dia, o valor da inscrição no formato de Estafetas tem um custo de 40,00 € e 60,00 €, e é respeitante ao conjunto da equipa de Estafetas (2 ou 3 elementos, respetivamente).

13. No Duatlo Sprint, para atletas licenciados por 1 dia, o valor da inscrição no formato de Estafetas tem um custo de 40,00 € e é respeitante ao conjunto da equipa de Estafetas (2 elementos).
14. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 29 de Setembro (terça-feira).
15. Registos fora do prazo de inscrição (28 de Setembro) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida:

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 dia
Triatlo Média Dist. (Individual)	Média	+30,00 €	+40,00 €
Triatlo Média Dist. (Duplas)		----	+80,00 €
Triatlo Média Dist. (Triplas)		----	+120,00 €
Triatlo Sprint (Individual)	Sprint	+15,00 €	+20,00 €
Triatlo Sprint (Duplas)		----	+40,00 €
Triatlo Sprint (Triplas)		----	+60,00 €
Duatlo Sprint (Individual)		+15,00 €	+20,00 €
Duatlo Sprint (Duplas)	Sprint	----	+40,00 €
Aquabike Sprint (Individual)		+15,00 €	+20,00 €
Aquabike Sprint (Duplas)		----	+40,00 €
Triatlo Super Sprint (Individual)	Super Sprint	+15,00 €	+20,00 €
Duatlo Super Sprint (Individual)		+15,00 €	+20,00 €
Aquatlo Super Sprint (Individual)		+15,00 €	+20,00 €

16. 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.
17. 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.

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

19. A inscrição contempla:

- Participação e classificação na prova;
- Abastecimentos (sólidos e líquidos);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Finisher;
- Lembranças a todos os participantes;
- Convívio Final.

20. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:

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

ESTAFETAS

21. Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta.
22. 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)

23. A participação é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.
- a. Triatlo Média Distância:

Triatlo Média Distância

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)

Natação: 2.000m (2 Voltas de 800m + 1 volta de 400m)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1982 e 1986)

Ciclismo: 57.000m (5 Voltas)

GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1977 e 1981)

Corrida: 15.000m (4 Voltas)

GRUPO DE IDADE 50-54

(nascidos entre 1972 e 1976)

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

b. Triatlo Sprint:

Triatlo Sprint

(nascidos em 2010 e antes)

Natação: 800m (1 Volta)

Ciclismo: 22.700m (2 voltas)

Corrida: 3.750m (1 Volta)

c. Duatlo Sprint:

Duatlo Sprint

(nascidos em 2010 e antes)

1ª Corrida: 2.000m (1 Volta)
Ciclismo: 22.700m (2 voltas)
Corrida: 3.750m (1 Volta)

d. Aquabike Sprint:

Aquabike Sprint

(nascidos em 2010 e antes)

Natação: 800m (1 Volta)
Ciclismo: 22.700m (2 voltas)

e. Triatlo Super Sprint:

Triatlo Super Sprint

(nascidos em 2012 e antes)

Natação: 400m (1 Volta)
Ciclismo: 11.400m (1 volta)
Corrida: 3.750m (1 Volta)

f. Duatlo Super Sprint:

Duatlo Super Sprint

(nascidos em 2012 e antes)

1ª Corrida: 2.000m (1 Volta)
Ciclismo: 11.700m (1 volta)
Corrida: 3.750m (1 Volta)

g. Aquatlo Super Sprint

Aquatlo Super Sprint

(nascidos em 2012 e antes)

Natação: 400m (1 Volta)

Corrida: 3.750m (1 Volta)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

Segmento	Descrição
Natação	▪ Percurso balizado no Rio Douro junto ao Cais da Folgosa do Douro.
Ciclismo	▪ Percurso em piso de asfalto, com desnível pouco significativo e realizado em voltas na N222; ▪ Apresenta grau de dificuldade baixa.
Corrida	▪ Percurso em piso de asfalto, com desnível pouco significativo e realizado em voltas na N222; e, com a Meta instalada junto ao PT.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

25. As provas incluem abastecimentos nos seguintes locais.

Provas	Distância	Abastecimentos
Triatlo Média Dist.	Média	No início de cada volta da Corrida; A meio de cada volta de corrida; Meta e Zona de Recuperação.
Triatlo Sprint	Sprint	
Duatlo Sprint	Sprint	
Triatlo Super Sprint	Super Sprint	No início de cada volta da Corrida; Meta e Zona de Recuperação.
Duatlo Super Sprint	Super Sprint	
Aquatlo Super Sprint	Super Sprint	
Aquabike Sprint	Sprint	---

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

27. 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/>
28. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Natação	▪ 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; ▪ No Triatlo de Média Distância, o uso de fato isotérmico será permitido caso a temperatura da água seja inferior a 24,6º; ▪ Nas restantes provas, o uso de fato isotérmico será permitido caso a temperatura da água seja inferior a 22º;
Ciclismo	▪ Não é permitido "andar na roda". ▪ A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um espaço de 12 metros. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 25 segundos para atravessar essa zona; ▪ É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros.

- A separação mínima bicicleta/veículo será a de um espaço de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo;
- 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

30. As classificações serão definidas nos quadros apresentados em seguida.

Prova	Classificações
Triatlo Média Distância	- Classificação Absoluta por Género - Classificação Grupos de Idade e Género - Classificação por Clube por Género - Classificação por Estafetas
Triatlo Sprint Duatlo Sprint Aquabike Sprint Triatlo Super Sprint Duatlo Super Sprint Aquatlo Super Sprint	- Classificação Absoluta por Género - Classificação por Estafetas

31. 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

32. 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

33. 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.

34. 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

35. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo:

a. Triatlo Média Distância:

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Absolutos	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

b. Triatlo Sprint:

Troféus Individuais e Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas Masculinos	1ª		2ª			3ª
Estafetas Femininos	1ª		2ª			3ª
Estafetas Mistas	1ª		2ª			3ª

c. Duatlo Sprint:

Troféus Individuais e Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas Masculinos	1ª		2ª			3ª
Estafetas Femininos	1ª		2ª			3ª
Estafetas Mistas	1ª		2ª			3ª

d. Aquabike Sprint:

Troféus Individuais e Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas Masculinos	1ª		2ª		3ª	
Estafetas Femininos	1ª		2ª		3ª	
Estafetas Mistas	1ª		2ª		3ª	

e. Triatlo Super Sprint:

Troféus Individuais e Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

f. Duatlo Super Sprint:

Troféus Individuais e Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

g. Aquatlo Super Sprint

Troféus Individuais e Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

OUTRAS INFORMAÇÕES

36. 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.

37. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
38. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
39. Haverá **Bengaleiro** ou local para guardar mochilas ou outro equipamento/material dos atletas junto ao Parque de Transição/Meta. O equipamento/material terá de estar identificado pelo atleta com o nome e número do dorsal, caso contrário, não poderá ficar no bengaleiro.
40. 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.
41. Na eventualidade de haver controlo antidoping, será efetuado nas Piscinas Cobertas de Armamar.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO