



# III DUATLO CROSS RAIA IBÉRICA

## Campeonato Nacional de Clubes Cross

### Prova Aberta

## REGULAMENTO

### ORGANIZAÇÃO

1. O III Duatlo Cross Raia Ibérica é uma organização conjunta da ADREAMS - Associação Desportiva, Recreativa e Artes de Malhada Sorda e unta de Freguesia Malhada Sorda, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O III Duatlo Cross Raia Ibérica é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Nacional de Clubes Cross, disputada no dia 17 de Maio de 2026, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - b. Prova Aberta, disputada no dia 17 de Maio de 2026, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinada a atletas não licenciados que também pode ser disputada em estafetas.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

#### Domingo, 17 de Maio

**08:30 - 09:30** Secretariado (Junto ao PT)

**08:40 - 09:40** Check In - Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**10:00** Início do **Campeonato Nacional de Clubes Cross** - Género Masculino e Feminino

**10:05** Início da **Prova Aberta** - Género Masculino e Feminino

## Domingo, 17 de Maio

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

**12:15**

- 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.

**12:30**

Cerimónia de Entrega de Prémios

**13:30**

Almoço

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

4. As provas do III Duetlo Cross Raia Ibérica vão realizar-se nas imediações da freguesia de Malhada Sorda.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado		
Parque de Transição	Praça Sociedade Musical Malhade	<a href="#">40°32'04.3"N 6°54'52.1"W</a>
Chegada		
Bengaleiro		
Partida	Rua da Trapa	<a href="#">40°32'04.5"N 6°54'53.0"W</a>
Balneários	Rua Trás do Reduto	<a href="#">40°32'04.9"N 6°54'45.9"W</a>
Pasta Party, Pequeno-Almoço e Almoço	Bairro da Nossa Sra. D'Ajuda	<a href="#">40°32'08.7"N 6°55'02.5"W</a>

- \* **Bengaleiro:** Os atletas poderão guardar as mochilas ou outro material individual. O mesmo poderá ser levantado no final mediante a apresentação do dorsal.
- \* 16 de Maio / **Pasta Party**, 17 de Maio / **Pequeno-Almoço e Almoço:**  
Inscrição no formulário  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2WboLo10MitAChOrAraiIS4bw\\_hgldunGPTFm9FUopJilQ/viewform?pli=1](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2WboLo10MitAChOrAraiIS4bw_hgldunGPTFm9FUopJilQ/viewform?pli=1)

## INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do III Duatlo Cross Raia Ibérica é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Clubes Cross	Sprint	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2010 inclusive
Prova Aberta	Sprint	Atletas nascidos até 2010 inclusive, em participação individual ou estafeta

6. Para atletas **licenciados**, as inscrições devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 04 de Maio (segunda-feira):
- <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
7. Para atletas **licenciados por um dia**, as inscrições devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 04 de Maio (segunda-feira):
- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/produto/iii-duatlo-cross-raia-iberica-prova-aberta/>
8. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida.



Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por um Dia
Campeonato Nacional de Clubes Cross	Sprint	20,00 €	-----
Prova Aberta - Individual	Sprint	-----	25,00 € *
Prova Aberta - Estafetas	Sprint	-----	50,00 € *

\* **As inscrições na Prova Aberta** serão comparticipadas pelo Município a todos os participantes não licenciados, sendo o valor a pagar pelo atleta de 10,00 €.

**Nas Estafetas**, o valor a pagar por equipa é de 20,00 €.

- Para atletas licenciados por um dia, o valor da inscrição no formato individual no III Duetlo Cross Raia Ibérica tem o valor de 25,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais), se efetuadas até às 23h59 do dia 04 de Maio (segunda-feira).
- O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 05 de Maio (terça-feira).
- Registos fora do prazo de inscrição (04 de Maio) 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 um Dia
Campeonato Nacional de Clubes Cross	Sprint	+ 20,00 €	-----
Prova Aberta - Individual	Sprint	-----	+ 25,00 €
Prova Aberta - Estafetas	Sprint	-----	+ 50,00 €

12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do III Duatlo Cross Raia Ibérica 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](mailto: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 III Duatlo Cross Raia Ibérica contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais;
  - Brindes e Lembranças (Cerâmica, T-Shirt, outros);
  - Pasta Party, Pequeno Almoço e Almoço.
15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
  - e-mail: [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821

## **ESTAFETAS**

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



---

## **ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA**

18. Os atletas federados que não tenham chip próprio terão de alugar o chip no Secretariado pelo valor de 5,00 €. O chip terá que ser devolvido à saída do Parque de Transição durante o Check Out.
  
19. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta), 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 III Duatlo Cross Raia Ibérica é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.



### III Duetlo Cross Raia Ibérica

#### **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)

#### **GRUPO DE IDADE 45-49**

(nascidos entre 1977 e 1981)

1ª Corrida: 5.000m (2 Voltas)

#### **GRUPO DE IDADE 50-54**

(nascidos entre 1972 e 1976)

Ciclismo (BTT): 20.000m (3 Voltas)

#### **GRUPO DE IDADE 55-59**

(nascidos entre 1967 e 1971)

2ª Corrida: 2.500m (1 Volta)

#### **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 nas provas do III Duetlo Cross Raia Ibérica irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

III Duetlo Cross Raia Ibérica	
Segmento	Descrição
<b>1ª Corrida</b>	Percurso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, com desnível pouco significativo e terreno regular, realizado em voltas nos arruamentos da Freguesia de Malha Sorda.
<b>Ciclismo (BTT)</b>	Percurso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, com desnível pouco significativo e dificuldade média/baixa, realizado em voltas nos arruamentos e caminhos rurais da Freguesia de Malha Sorda.
<b>2ª Corrida</b>	Percurso igual ao da 1ª Corrida e com a Meta instalada junto à Praça Sociedade Musical Malhade.

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

22. As provas do III Duetlo Cross Raia Ibérica incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
III Duetlo Cross Raia Ibérica	Sprint	Início da 2ª Corrida 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 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
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulam na mesma volta;</li><li>▪ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;</li><li>▪ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;</li><li>▪ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li><li>▪ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;</li><li>▪ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança;</li><li>▪ 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.</li></ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;</li><li>▪ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li><li>▪ 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.</li></ul>

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

## CLASSIFICAÇÕES

27. As provas do III Duatlo Cross Raia Ibérica terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional de Clubes Cross	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Classificação Absoluta por Género</li><li>▪ Classificação Grupos de Idade e Género</li><li>▪ Classificação Colectiva por Género</li></ul>
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Classificação Absoluta por Género</li><li>▪ Classificação por Estafetas</li></ul>

28. A classificação coletiva 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

29. 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**

30. 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.
31. 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**

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



Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
<b>Absolutos</b>	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Cadetes	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Juniores	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 20-24	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 25-29	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 30-34	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 35-39	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 40-44	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 45-49	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 50-54	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 55-59	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 60-64	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 65-69	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 70-74	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 75-79	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 80-84	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 85-89	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 90-94	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Grupo de Idade 95-99	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
<b>Paratriatlo</b> (Escalões a definir à data da prova)	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>

Troféus Coletivos						
	Masculinos			Femininos		
Clubes	1 <sup>o</sup>	2 <sup>o</sup>	3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Estafetas	1 <sup>a</sup>		2 <sup>a</sup>		3 <sup>a</sup>	



33. No Campeonato Nacional de Clubes Cross, serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com a tabela apresentada em seguida.

**Prémios monetários individuais:**

#	Masculinos	Femininos
1º	150 €	150 €
2º	125 €	125 €
3º	100 €	100 €
4º	75 €	75 €
5º	50 €	50 €
<b>Total</b>	<b>500 €</b>	<b>500 €</b>

O total de prémios monetários individuais é de **1 000 €**

## 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. A organização irá oferecer aos atletas, 16 de Maio / **Pasta Party** e 17 de Maio / **Pequeno-Almoço** e **Almoço**; para os acompanhantes, as refeições têm o valor de 5,00 € / adultos e 2,50 € / crianças até aos 12 anos. Para melhor aferir as necessidades e evitar o desperdício é solicitado aos interessados que preencham o formulário abaixo:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2WboLo10MitAChOrAraiIS4bw\\_hhgldunGPTFm9FUopJilQ/viewform?pli=1](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2WboLo10MitAChOrAraiIS4bw_hhgldunGPTFm9FUopJilQ/viewform?pli=1)



---

## **CASOS OMISSOS**

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

## **FIM DE REGULAMENTO**