

# V Triatlo de Sesimbra

## Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas Prova Aberta Super Sprint

Domingo, 25 de Outubro de 2026

### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO

1. O V Triatlo de Sesimbra é uma organização da Câmara Municipal de Sesimbra, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O V Triatlo de Sesimbra é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Nacional de Clubes é a 4ª e última etapa do Campeonato Nacional, disputado no dia 25 de Outubro, no formato de triatlo estafetas em estrada na distância super-sprint, destinado a equipas/atletas licenciados ;
  - b. Prova Aberta de Triatlo, distância super-sprint destinado a atletas licenciados e licenciados por um dia.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

| Domingo, 25 de Outubro |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07:15 - 09:00</b>   | Secretariado<br>(Junto ao Parque Transição)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>07:30 - 09:15</b>   | <b>Check-in Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas e Prova Aberta</b><br>Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para todos os atletas da prova Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo -Estafetas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados, <b>no caso das estafetas têm de entrar por equipa</b> ) |
| <b>09:30</b>           | Hora limite de permanência de atletas no Parque de transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>09:45</b>           | <b>Prova Aberta - Partida Masculina</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>09:48</b>           | <b>Prova Aberta - Partida Feminina</b> (3 minutos após Masculinos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11:00</b> | <b>Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas Partida Masculina</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>11:15</b> | <b>Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas Partida Feminina</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>13:15</b> | <p>Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Após a chegada do último atleta do segmento de natação do aquatlo 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.</li> <li>■ <b>O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</b></li> </ul> |
| <b>13:30</b> | Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

4. As provas do V Triatlo de Sesimbra vão disputar-se na zona ribeirinha da Lagoa de Albufeira, na Lagoa (natação), nas imediações da Vila (ciclismo) e na zona ribeirinha (corrida)

| Áreas da Prova      | Local                                           | Coordenadas GPS          |
|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|
| Secretariado        | Av. Marginal da Lagoa                           | 38°30'28.2"N 9°10'36.3"W |
| Parque de Transição | Av. Marginal da Lagoa                           | 38°30'28.2"N 9°10'36.3"W |
| Partida             | Lagoa de Albufeira                              | 38°30'34.8"N 9°10'31.8"W |
| Meta                | Av. Marginal da Lagoa                           | 38°30'28.2"N 9°10'36.3"W |
| Balneários          | Campo de Futebol do Clube Desportivo de Alfarim | 38°29'18.9"N 9°09'39.5"W |
| Bengaleiro          | Av. Marginal da Lagoa                           | 38°30'28.2"N 9°10'36.3"W |

## INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do V Triatlo de Sesimbra é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

| Prova                                      | Distância     | Admissão                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas | Super-Sprint  | Prova exclusiva a clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos etários que constam no Regulamento |
| Prova Aberta                               | Super -Sprint | Atletas nascidos até 2010 inclusive, em participação individual                                                                    |

6. Para atletas **licenciados**, as inscrições **na prova do V Triatlo de Sesimbra, Campeonato Nacional de Clubes de Estafetas**, devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 12 de Outubro (segunda-feira):

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

7. Para atletas **licenciados por um dia**, as inscrições **na prova do V Triatlo de Sesimbra, Prova Aberta**, devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 12 de Outubro (segunda-feira):

- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/produto/v-triatlo-de-sesimbra-prova-aberta-licenciados-por-um-dia/>

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 de Estafetas | Super sprint | 60,00 €            | -----                  |
| Prova Aberta                               | Super Sprint | 20,00 €            | 20,00€                 |

9. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Estafetas:
- A participação na prova é exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal;
  - As equipas de estafetas serão compostas por 4 elementos no setor masculino e por 3 elementos no setor feminino;
  - Os elementos de uma equipa terão de ser filiados na Federação de Triatlo e pertencer ao mesmo Clube;
  - As inscrições terão de ser feitas através do preenchimento da ficha respectiva;
  - Não serão aceites inscrições para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo em Estafetas fora da data limite de inscrição (12 de Outubro);
  - A constituição das equipas **apenas pode ser alterada até ao dia 22 de Outubro (quinta-feira)**. A ordem de partida de cada atleta pode ser alterada **até ao fecho do Secretariado**. Terminado estes prazos a composição e ordem da equipa não poderão ser alteradas, o que, a verificar-se, **implica a desclassificação da equipa**.
10. Para **atletas licenciados por um dia**, as inscrições na prova V Triatlo de Sesimbra. Prova Aberta, têm o custo de 20,00€ (**que inclui o seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip**), se efetuadas até às 23h59 do dia 12 de Outubro (segunda-feira).
11. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 13 de Outubro (terça-feira).
12. Registos fora do prazo de inscrição (13 de Outubro) apenas para a Prova Aberta, serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

| Prova                                | Valor adicional |
|--------------------------------------|-----------------|
| Prova aberta - V Triatlo de Sesimbra | + 20,00 €       |

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 V Triatlo de Sesimbra 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)).
15. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
16. A inscrição nas provas do V Triatlo de Sesimbra contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais;
  - Lembrança.
17. 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

## ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

18. Para o efeito é **necessário e obrigatório a utilização de chip**, o qual deverá ser **levantado no secretariado**, mediante o pagamento de **5,00 € (não reembolsáveis)** e devolvido no final da prova. A não devolução do chip terá um custo de 60€. O chip terá que ser **devolvido após o término da prova**.
19. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal ou 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 V Triatlo de Sesimbra é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

### Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas

#### Juvenis

(nascidos entre 2011-2012)

#### Cadetes

(nascidos entre 2010-2009)

#### Juniores

(nascidos entre 2008-2007)

#### Seniores

(nascidos entre 1987-2006)

#### Veteranos

(nascidos entre 1986 e anteriores)

Natação: 300m (1 volta)  
Ciclismo: 7.800m (1 volta)  
Corrida: 2.000m (1 volta)

\*Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

### Prova Aberta - Super Sprint

#### Absolutos

(nascidos até 2010)

Natação: 300m (1 volta)  
Ciclismo: 7.800m (1 volta)  
Corrida: 2.000m (1 volta)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

21. Os participantes nas provas do V Triatlo de Sesimbra irão percorrer em cada segmento da respectiva prova, os seguintes percursos:

| Provas V Triatlo de Sesimbra |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segmento                     | Descrição                                                                                                                                                                               |
| <b>Natação</b>               | Percurso na Lagoa de Albufeira                                                                                                                                                          |
| <b>Ciclismo</b>              | Percurso maioritariamente em asfalto em razoáveis condições, exceto na saída e na chegada ao PT que é em calçada e na Rua dos Sobreiros existe a passagem por duas zonas não asfaltadas |

|                |                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Corrida</b> | Percurso com algum desnível, com zonas de gravilha, calçada e asfalto. |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

22. As provas do V Triatlo de Sesimbra incluem abastecimentos nos seguintes locais

| Provas                                               | Distância    | Abastecimentos      |
|------------------------------------------------------|--------------|---------------------|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas | Super Sprint | Início da Corrida   |
|                                                      |              | Zona de Recuperação |
| Prova Aberta                                         | Super Sprint | Início da 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Natação  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado.</li> <li>■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.</li> <li>■ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca no percurso de natação até ao Parque de Transição.</li> <li>■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.</li> </ul> |
| Ciclismo | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e na mesma prova; Não é permitido andar na roda entre atletas de géneros diferentes;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Segmento | Regras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;</li> <li>■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC em vigor;</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 respectivo 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 respectivo 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 V Triatlo de Sesimbra terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

| Prova                                                | Classificações                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prova Aberta                                         | ■ Classificação Absoluta Individual por Género                                                                                       |
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação Absoluta por Género</li> <li>■ Classificação por Escalões e Género</li> </ul> |

28. A classificação coletiva do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo em Estafetas é apurada pelo tempo do 4º atleta de cada Clube a cruzar a linha de meta, no género masculino, e pelo tempo da 3ª atleta de cada Clube a cruzar a linha de meta, no género feminino.

## PROTESTOS

29. Podem ser efetuados protestos/reclamações por todos os agentes desportivos directamente envolvidos, de acordo com o estabelecido no Capítulo 11 do Regulamento Técnico e Competições e tendo também em consideração o seguinte:
- Os protestos são efectuados 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.

a. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas

| Troféus      |            |           |           |           |           |           |
|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Categorias   | Masculinos |           |           | Femininos |           |           |
| <b>Geral</b> | <b>1º</b>  | <b>2º</b> | <b>3º</b> | <b>1ª</b> | <b>2ª</b> | <b>3ª</b> |
| Juvenis      | 1º         | 2º        | 3º        | 1ª        | 2ª        | 3ª        |
| Cadetes      | 1º         | 2º        | 3º        | 1ª        | 2ª        | 3ª        |
| Juniores     | 1º         | 2º        | 3º        | 1ª        | 2ª        | 3ª        |
| Seniores     | 1º         | 2º        | 3º        | 1ª        | 2ª        | 3ª        |
| Veteranos    | 1º         | 2º        | 3º        | 1ª        | 2ª        | 3ª        |

b. Prova Aberta

| Troféus Individuais  |            |    |    |           |    |    |
|----------------------|------------|----|----|-----------|----|----|
| Categorias           | Masculinos |    |    | Femininos |    |    |
| Individual Absolutos | 1º         | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |

## Prémios monetários do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo - Estafetas

| #            | Masculinos    | Femininos     |
|--------------|---------------|---------------|
| 1º           | 500 €         | 200 €         |
| 2º           | 400 €         | 400 €         |
| 3º           | 300 €         | 300 €         |
| 4º           | 250 €         | 250 €         |
| 5º           | 250 €         | 250 €         |
| 6º           | 200 €         | 200 €         |
| 7º           | 200 €         | 200 €         |
| 8º           | 150 €         | 150 €         |
| 9º           | 150 €         | 150 €         |
| 10º          | 150 €         | 150 €         |
| <b>Total</b> | <b>2550 €</b> | <b>2550 €</b> |

## OUTRAS INFORMAÇÕES

33. 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;
34. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova;
35. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova;
36. Na eventualidade de haver controlo anti-doping, o mesmo será efetuado no Centro Municipal de Atividades Náuticas (junto ao secretariado);
37. 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**

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

### **FIM DE REGULAMENTO**