

---

# Triatlo Cross da Golegã

Sábado 30 de Maio

## Campeonato Nacional de Clubes Cross

## Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross

Domingo 31 de Maio

## Campeonato Nacional Jovem de Clubes

### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO

1. O TRIATLO CROSS DA GOLEGÃ é uma organização do Núcleo do Sporting de Portugal da Golegã em parceria com a Câmara Municipal de Golegã, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O TRIATLO CROSS DA GOLEGÃ é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Nacional de Clubes de Cross (4ª Etapa), disputado no dia 30 de Maio, sábado, no formato de triatlo de todo o terreno (BTT) na distância Standard, destinado apenas a atletas licenciados;
  - b. Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross, disputado no dia 30 de Maio sábado, no formato de triatlo de todo o terreno (BTT), na distância Standard, destinado apenas a atletas licenciados;
  - c. Campeonato Nacional Jovem de Clubes, (5ª Etapa), disputado no dia 31 de Maio, domingo, no formato de triatlo de todo o terreno (natação, ciclismo e corrida), com distâncias adaptadas aos escalões;
  - d. Prova Aberta, disputada no dia 31 de Maio, domingo, no formato de triatlo de todo o terreno (BTT) na distância Sprint, destinada a atletas licenciados e licenciados por um dia que também pode ser disputada em estafetas;
  - e. Prova Super Sprint, disputada no dia 31 de Maio, domingo, no formato de triatlo de todo o terreno (BTT) na distância Super Sprint, destinada a atletas licenciados e licenciados por um dia.

3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

| <b>Sexta-feira, 29 de Maio</b> |   |
|--------------------------------|---|
| <b>14:00 - 19:00</b>           | Ac creditação e Registo dos Atletas   |
| <b>19:00</b>                   | Briefing Triatlo Cross da Golegã - Edifício Equuspolis  |
| <b>Sábado, 30 de Maio</b>      |   |
| <b>Triatlo Cross da Golegã</b> |   |
| <b>07:50 - 09:30</b>           | Ac creditação e Registo de Atletas  |
| <b>07h50 - 09h35</b>           | Body Marking  |
| <b>08:00 - 09:40</b>           | Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para provas do Triatlo Cross da Golegã (CN Clubes e CN Individual)<br>(obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)  |
| <b>09:45</b>                   | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição  |
| <b>10:00</b>                   | <b>Início da prova Triatlo Cross da Golegã</b><br>Campeonato Nacional de Clubes Cross<br>Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross  |
| <b>14:25</b>                   | <b>Cutt Off Swim + Bike</b> - Hora limite para términos do percurso de Ciclismo   |
| <b>14:30</b>                   | Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none"><li>■ 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.</li><li>■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul> |
| <b>19:00</b>                   | <b>Pasta Party</b><br>Gratuito para Atletas, Acompanhantes 18,00€   |
| <b>20:00</b>                   | <b>Triatlo Cross Golegã Award Party</b><br><b>Cerimónia Protocolar Entrega de Prémios</b><br>- Campeonato Nacional de Clubes Cross e Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross  |

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

| <b>Domingo, 31 de Maio</b><br><b>Campeonato Nacional Jovem de Clubes</b><br><b>Prova Aberta Sprint</b><br><b>Prova Aberta Super Sprint</b> |   |
|--|---|
| <b>08:00 - 12:30</b>   | Secretariado Campeonato Nacional Jovem de Clubes, Prova Aberta Sprint e Prova Aberta Super Sprint   |
| <b>08:10 - 09:35</b>   | Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para escalões <b>Benjamins e Infantis</b> (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)  |
| <b>09:45</b>   | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição  |
| <b>09:50</b>   | Reunião do Delegado Técnico com os Treinadores  |
| <b>10:00</b>   | <b>Início das provas</b> para escalões <b>Benjamins e Infantis</b> separadas por escalões e género<br><b>(início pelo género masculino)</b>   |
| <b>11:15</b>   | Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição para Escalões <b>Benjamins e Infantis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 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.</li><li>■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul> |
| <b>11:35 - 12:15</b>   | Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para escalões <b>Iniciados, Juvenis e Prova Aberta Super Sprint e Sprint</b> (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)   |
| <b>12:20</b>   | Reunião do Delegado Técnico com os Treinadores  |
| <b>12:20</b>   | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição  |
| <b>12:35</b>   | <b>Início das provas</b> para escalões <b>Iniciados, Juvenis</b> separadas por escalões e género<br><b>(início pelo género masculino)</b><br><b>Prova Aberta Super Sprint</b>   |

**Domingo, 31 de Maio**  
**Campeonato Nacional Jovem de Clubes**  
**Prova Aberta Sprint**  
**Prova Aberta Super Sprint**

|              |  |
|--------------|--|
| <b>14:30</b> | <p>Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição para escalões <b>Iniciados, Juvenis e Prova Aberta Super Sprint</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 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.</li><li>■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul> |
| <b>14:45</b> | <b>Início da Prova Aberta Sprint</b>   |
| <b>15:45</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 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.</li><li>■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul>   |
| <b>16:00</b> | Cerimónia Protocolar de Entrega de Prémios Campeonato Nacional Jovem de Clubes e Prova Aberta Super Sprint e Sprint  |

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

4. As provas do Triatlo Cross da Golegã irão disputar-se na zona do Equuspolis na Golegã.

| Áreas da Prova      | Local                     | Coordenadas GPS                             |
|---------------------|---------------------------|---|
| Secretariado        | Equuspolis                | <a href="#">39°24'01.02"N, 8°28'38.01"W</a> |
| Parque de Transição | Equuspolis                | <a href="#">39°24'01.02"N, 8°28'38.01"W</a> |
| Partida             | Lagoa da Alverca          | <a href="#">39°23'59.64"N, 8°28'39.70"W</a> |
| Chegada             | Equuspolis                | <a href="#">39°24'01.02"N, 8°28'38.01"W</a> |
| Banhos              | Parque de Campismo Golegã | <a href="#">39°23'59.08"N, 8°29'08.04"W</a> |

## INSCRIÇÕES

### CAMPEONATO NACIONAL CLUBES E INDIVIDUAL CROSS

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

| Prova   | Distância | Admissão                               |
|---|-----------|--|
| Campeonato Nacional de Clubes Cross<br>Campeonato Nacional Individual de<br>Triatlo Cross | Standard  | Atletas nascidos até 2008<br>inclusive |

6. Para atletas **licenciados**, as inscrições nas provas do Triatlo Cross da Golegã devem ser efetuadas no site Núcleo da Golegã até às 23h59 do dia 18 de Maio (segunda-feira).

<https://www.nucleogolega.com>

7. Para atletas **licenciados por um dia**, as inscrições nas provas do Triatlo Cross da Golegã devem ser efetuadas no site Núcleo da Golegã até às 23h59 do dia 18 de Maio (segunda-feira).

<https://www.nucleogolega.com>

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

| Prova   | Prazos  | Preço de Inscrição |                        |
|---|---------|--------------------|------------------------|
|   |         | Licenciados        | Licenciados por um Dia |
| Campeonato Nacional de Clubes Cross<br>Campeonato Nacional Individual Triatlo Cross | 18 Maio | 35,00 €            | ----                   |
| Campeonato Nacional de Clubes Cross<br>Campeonato Nacional Individual Triatlo Cross | 25 Maio | 70,00 €            | ----                   |

9. Os valores das inscrições para as **ESTAFETAS** são os constantes no quadro abaixo.

| Prova                   | Distância | Preço de Inscrição |                        |
|-------------------------|-----------|--------------------|------------------------|
|                         |           | Licenciados        | Licenciados por um Dia |
| Triatlo Cross Estafetas | Standard  | 100,00 €           |                        |

| Prova               | Distância | Preço de Inscrição |                        |
|---------------------|-----------|--------------------|------------------------|
|                     |           | Licenciados        | Licenciados por um Dia |
| Prova Aberta Sprint | Sprint    |                    | 45,00 €                |

- O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 19 de Maio (terça-feira).
- Registos fora do prazo de inscrição (19 de Maio) serão aceites mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

| Prova  | Valor adicional |
|--|-----------------|
| Campeonato Nacional de Clubes Cross<br>Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross | + 35,00€        |
| Prova Aberta   | + 20,00€        |
| Triatlo Cross Estafetas  | + 100,00 €      |
| Estafetas Prova Aberta Sprint  | + 45,00 €       |

- 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 acima.
- Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
- A inscrição nas provas do Triatlo Cross da Golegã contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais;
  - Jantar de Cerimónia de Entrega de Prémios no Sábado (Pasta Party) - Campeonato Nacional de Clubes Cross e Campeonato Nacional Individual Triatlo Cross
  - Banhos.

15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar por email [xterraportgal@gmail.com](mailto:xterraportgal@gmail.com) ou pelo telefone 962 524 142.

## INSCRIÇÕES

### Campeonato Nacional Jovem

16. A participação nas provas do Campeonato Nacional Jovem é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

| Prova                               | Distância         | Admissão                           |
|-------------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Campeonato Nacional Jovem de Clubes | De acordo com RTC | Atletas nascidos entre 2011 e 2019 |

17. Para atletas **licenciados**, as inscrições nas provas do Campeonato Nacional Jovem de Clubes devem ser efetuadas no site Núcleo da Golegã até às 23h59 do dia 18 de Maio (segunda-feira).
- [FTP | Loja e Gestão de Filiados » Área Reservada](#)
18. Para atletas **licenciados por um dia**, as inscrições nas provas do Campeonato Nacional Jovem de Clubes devem ser efetuadas no site Núcleo da Golegã até às 23h59 do dia 18 de Maio (segunda-feira).
- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/produto/triatlo-cross-da-golega-prova-jovem-licenciados-por-um-dia/>
19. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida, para inscrições até dia 18 de Maio (segunda-feira).

| Prova                               | Distância                             | Preço de Inscrição |                        |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|------------------------|
|                                     |                                       | Licenciados        | Licenciados por um Dia |
| Campeonato Nacional Jovem de Clubes | Distâncias jovens de acordo com o RTC | 2,50 €             | 7,50 €                 |

20. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 19 de Maio (terça-feira).
21. Registos fora do prazo de inscrição (18 de Maio) serão aceites mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

| Prova                               | Valor adicional |
|-------------------------------------|-----------------|
| Campeonato Nacional Jovem de Clubes | + 7,50 €        |

22. 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 acima.
23. As formas de pagamento das inscrições nas provas do Campeonato Nacional Jovem 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));
24. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
25. A inscrição nas provas do Campeonato Nacional Jovem contempla:
- Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais;
  - Banhos.
26. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821

## INSCRIÇÕES

### Prova Aberta Sprint e Prova Aberta Super Sprint

27. A participação na Prova Aberta Sprint e Super Sprint é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

| Prova               | Distância | Admissão  |
|---------------------|-----------|---|
| Prova Aberta Sprint | Sprint    | Atletas nascidos até 2010 inclusivé, em participação individual ou em estafeta mista ou só de um género |

| Prova                     | Distância    | Admissão                        |
|---------------------------|--------------|---------------------------------|
| Prova Aberta Super Sprint | Super Sprint | Atletas nascidos em 2011 e 2012 |

28. As inscrições na Prova Aberta Sprint e Super Sprint, devem ser efetuadas no site Núcleo da Golegã até às 23h59 do dia 18 de Maio (segunda-feira).

<https://www.nucleogolega.com>

29. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida, para inscrições até dia 19 de Maio (segunda-feira).

| Prova                     | Prazos  | Preço de Inscrição |                        |
|---------------------------|---------|--------------------|------------------------|
|                           |         | Licenciados        | Licenciados por um Dia |
| Prova Aberta Super Sprint | 18 Maio | 15,00 €            | 15,00 €                |
| Prova Aberta Sprint       | 18 Maio | 20,00 €            | 20,00 €                |
| Prova Aberta Super Sprint | 25 Maio | 30,00 €            | 30,00 €                |
| Prova Aberta Sprint       | 25 Maio | 40,00 €            | 40,00 €                |

30. As inscrições efetuadas fora deste prazo poderão ser efetuadas no dia da prova no Secretariado, mediante o pagamento adicional estabelecido no quadro apresentado abaixo.

| Prova                     | Valor adicional |
|---------------------------|-----------------|
| Prova Aberta Super Sprint | + 15,00€        |
| Prova Aberta Sprint       | + 20,00 €       |

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

32. A inscrição na Prova Aberta Sprint e Super Sprint contempla:

- Participação e classificação na prova;
- Abastecimentos (sólidos e líquidos);
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banhos.

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

33. 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.

34. 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)**

35. A participação nas provas do Triatlo Cross da Golegã 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 Cross e Nacional Individual de Triatlo Cross : Distância Standard**

##### **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)

##### **GRUPO DE IDADE 40-44**

(nascidos entre 1986 e 1982)

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

(nascidos entre 1981 e 1977)

Natação: 1.500m (2 voltas)

Ciclismo: 40.000m (2 voltas)

Corrida: 10.000m (2 voltas)

## Campeonato Nacional de Clubes Cross e Nacional Individual de Triatlo Cross : Distância Standard

### 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)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

## Campeonato Nacional Jovem : Triatlo

### BENJAMINS

(nascidos em 2019, 2018 e 2017)

Natação: 50m (1 volta)  
Ciclismo: 1.000m (1 volta)  
Corrida: 400m (1 volta)

### INFANTIS

(nascidos em 2016 e 2015)

Natação: 100m (1 volta)  
Ciclismo: 2.300m (1 volta)  
Corrida: 750m (1 volta)

### INICIADOS

(nascidos em 2014 e 2013)

Natação: 200m (1 volta)  
Ciclismo: 4.000m (1 volta)  
Corrida: 1.000m (1 volta)

### JUVENIS

(nascidos em 2012 e 2011)

Natação: 300m (1 volta)  
Ciclismo: 9.000m (1 volta)  
Corrida: 2.000m (1 volta)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

### Prova Super Sprint: Distância Super Sprint

Atletas nascidos em 2012 e 2011

Natação: 300m (1 volta)  
Ciclismo: 9.000m (1 volta)  
Corrida: 2.000m (1 volta)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

### Prova Sprint: Distância Sprint

**ABSOLUTOS**  
(nascidos até 2010)

Natação: 750m (1 volta)  
Ciclismo: 18.000 (2 voltas)  
Corrida: 4.800m (2 voltas)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS Triatlo Cross

36. Os participantes nas provas do Triatlo Cross Golegã, irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

### Campeonato Nacional de Clubes Cross | Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross: Triatlo Standard

| Segmento        | Descrição  |
|-----------------|--|
| <b>Natação</b>  | Percurso de ida e volta na Lagoa de Alverca sem corrente. Partida dentro de água, 2 voltas com passagem por terra.   |
| <b>Ciclismo</b> | Percurso de BTT em duas voltas, de altimetria reduzida mas com os desafios técnicos aliciantes como Rock Garden's, extensas zonas de areal no leito do Rio Tejo e sinuosos percursos entre Canaviais, Salgueiros, Freixos e Nogueiras. |
| <b>Corrida</b>  | Percurso de duas voltas, essencialmente em terra batida, areia e trilhos, totalmente plano, sendo os 1500 metros finais de cada volta dentro da Golegã com piso de calçada.  |

### Campeonato Nacional Jovem de Clubes: Triatlo

| Segmento        | Descrição  |
|-----------------|--|
| <b>Natação</b>  | Percurso de ida e volta na Lagoa da Alverca sem corrente.  |
| <b>Ciclismo</b> | Percurso de BTT em linha, em piso misto, alcatrão e terra batida, com poucas zonas técnicas.   |
| <b>Corrida</b>  | Percurso em terreno misto, essencialmente em terra batida, com pouco desnível;<br>Juvenis - Percurso com passagem por uma ponte e uma zona de água, sem passagem alternativa |

### Prova Super Sprint: Triatlo

| Segmento        | Descrição  |
|-----------------|--|
| <b>Natação</b>  | Percurso de ida e volta na Lagoa da Alverca sem corrente.  |
| <b>Ciclismo</b> | Percurso de BTT em linha, numa única volta em terra batida.  |
| <b>Corrida</b>  | Percurso essencialmente em terra batida,; Percurso com passagem por uma ponte e uma zona de água, sem passagem alternativa |

### Prova Sprint: Triatlo

| Segmento        | Descrição  |
|-----------------|--|
| <b>Natação</b>  | Percurso de ida e volta na Lagoa da Alverca sem corrente.  |
| <b>Ciclismo</b> | Percurso de BTT em linha, com 2 voltas em terra batida.  |
| <b>Corrida</b>  | Percurso essencialmente em terra batida, plano em duas voltas;<br>Percurso com passagem por uma ponte e uma zona de água, sem passagem alternativa |

## TEMPO LIMITE DE PROVA TRIATLO CROSS - CUT OFF

37. Existe tempo limite ou Cut Off para o segmento de Ciclismo.
38. O tempo limite para término do Ciclismo é às 14h25.
39. Decorrido o tempo limite, o atleta será desclassificado e não poderá terminar a prova na qual participa.

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

40. As provas do Triatlo Cross Golegã incluem abastecimentos nos seguintes locais:

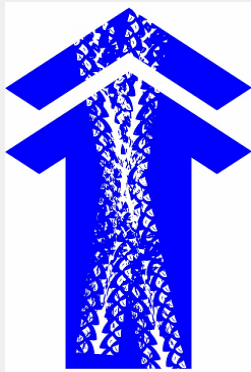
| Provas                                       | Segmentos | Abastecimentos  |
|--|-----------|---|
| Campeonato Nacional Clubes Cross             | Ciclismo  | 1 abastecimento com 2 passagens locais com água e bebidas energéticas |
| Campeonato Nacional Individual Triatlo Cross | Corrida   | Início da Corrida e a meio do Percurso                                |
|  | Meta      | Zona de Recuperação   |

| Provas                                 | Distância           | Abastecimentos             |
|--|---------------------|----------------------------|
| Campeonato Nacional Jovem Prova Sprint | De acordo com o RTC | Meta e Zona de Recuperação |

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

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

42. 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/>.
43. **BODY MARKING** - No Triatlo Cross Golegã é **OBRIGATÓRIO** a marcação corporal, com o número de frontal em ambos os braços visíveis; **(números em forma de tatuagem a fornecer pela Organização)**.
44. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
45. 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 (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas anunciadas;</li><li>■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.</li></ul> <p><b>Campeonato Nacional de Clubes de Cross e Nacional Individual de Triatlo Cross</b></p> <p>Os atletas terão obrigatoriamente de utilizar a touca do Triatlo Cross Golegã a fornecer pela Organização no percurso de Natação até ao Parque de Transição;</p> <ul style="list-style-type: none"><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 que circulem 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></ul> <p><b>Campeonato Nacional de Clubes de Cross e Nacional Individual de Triatlo Cross</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ É obrigatório o uso de número frontal a fornecer pela Organização, colocado na parte da frente da bicicleta;</li><li>■ Não é obrigatório o uso de dorsal durante o percurso de ciclismo;</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></ul>  <p><b><u>O percurso de Ciclismo está marcado em todas as suas interseções com setas de cor azul conforme modelo aqui exibido</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><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> |

## Segmento

## Regras

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível, a fornecer pela Organização;
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;

Corrida



**O percurso de Corrida está marcado em todas as suas interseções com setas de cor vermelha conforme modelo aqui exibido**

- 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.

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

## CLASSIFICAÇÕES

47. As provas do Triatlo Cross terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

| Prova   | Classificações   |
|---|--|
| Campeonato Nacional Clubes Cross                | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Geral Absoluta por Género</li><li>■ Classificação por Grupos de Idade e Género</li></ul> |
| Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação por Clube por Géneros</li><li>■ Classificação por Estafetas</li></ul>                    |

48. A classificação coletiva do Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo Cross é apurada pela soma dos tempos dos três atletas mais rápidos de cada Clube, no respetivo género.

| Prova                     | Classificações  |
|---------------------------|---|
| Campeonato Nacional Jovem | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Individual por Escalão e Género</li><li>■ Classificação por Equipas (Pontuação)</li></ul> |

| Prova              | Classificações  |
|--------------------|---|
| Prova Super Sprint | <ul style="list-style-type: none"><li>■ 1º, 2º, 3º da Geral</li></ul> |

| Prova        | Classificações  |
|--------------|---|
| Prova Sprint | <ul style="list-style-type: none"><li>■ 1º, 2º, 3º da Geral</li></ul> |

## PROTESTOS

49. 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

50. 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.

51. 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

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

a. Campeonato Nacional de Clubes Cross e Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross

| Troféus Individuais  |            |           |           |           |           |           |
|----------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Categorias           | Masculinos |           |           | Femininos |           |           |
| <b>Absolutos</b>     | <b>1º</b>  | <b>2º</b> | <b>3º</b> | <b>1ª</b> | <b>2ª</b> | <b>3ª</b> |
| Pro/Elites           | 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        |

| Troféus Colectivos               |            |    |    |           |    |    |
|----------------------------------|------------|----|----|-----------|----|----|
|                                  | Masculinos |    |    | Femininos |    |    |
| Campeonato Nacional Clubes Cross | 1º         | 2º | 3º | 1ª        | 2ª | 3ª |

| ESTAFETAS |    |    |    |
|-----------|----|----|----|
| Estafetas | 1º | 2º | 3º |

b. Campeonato Nacional Jovem de Clubes

| Troféus Individuais |            |    |    |           |    |    |
|---------------------|------------|----|----|-----------|----|----|
| 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 |

| Troféus Colectivos |    |    |    |    |    |
|--------------------|----|----|----|----|----|
| Clubes             | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º |

c. Prova Sprint e Prova Super Sprint

| Troféus Individuais       |    |    |    |
|---------------------------|----|----|----|
| Escalões                  |    |    |    |
| Prova Aberta Super Sprint | 1º | 2º | 3º |
| Prova Aberta Sprint       | 1º | 2º | 3º |

---

## **OUTRAS INFORMAÇÕES**

53. 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.
54. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
55. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
56. Os balneários para os atletas localizam-se no Parque de Campismo da Golegã.
57. O percurso de bicicleta estará marcado na semana que antecede a prova. Alertamos para o fato de uma parte da prova ser realizada nos terrenos da Reserva Natural do Paúl do Boquilobo, que é de acesso interdito.

## **CASOS OMISSOS**

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

## **FIM DE REGULAMENTO**