

# 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 Médio - **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;
  - 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**

**07:00–08:30** Secretariado (Cais da Folgosa do Douro)

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07:10–08:40</b> | Check In – Verificação técnica e colocação do material nos Parques de Transição (PT1 e PT2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>08:45</b>       | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>09:00</b>       | Início do <b>Folgosa Armamar Douro Triatlo</b> (Todas as provas) - Género Masculino e Feminino                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    | Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>12:30</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 minutos após o último atleta ter concluído a prova.</li> </ul> |
| <b>15:00</b>       | Cerimónia de Entrega de Prémios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**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, Nacional 222 (N222) e estradas envolventes.

| Áreas da Prova              | Local                    | Coordenadas GPS                            |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| Secretariado                |                          |                                            |
| Parque de Transição 1 (PT1) | Cais da Folgosa do Douro | <a href="#">41°9'7.86"N 7°40'52.39"W</a>   |
| Partida                     |                          |                                            |
| Parque de Transição 2 (PT2) | Armamar                  | <a href="#">41° 6'34.06"N 7°41'28.02"W</a> |
| Meta                        |                          |                                            |

Entrega de Prémios

Balneários

## INSCRIÇÕES

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

| Prova                | Distância    | Admissão                            |
|----------------------|--------------|-------------------------------------|
| Triatlo Média        | Média        | 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 |                                     |

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 (Individual)        | Média     | 30,00 €            | 40,00 €               |
| Triatlo Média (Duplas)            |           | ----               | 80,00 €               |
| Triatlo Média (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 €               |

9. Para atletas licenciados por 1 dia, o valor da inscrição no formato individual no Triatlo Média, 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 e Duatlo 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. 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. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 29 de Setembro (terça-feira).
13. 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 (Individual)        | Média     | +30,00 €           | +40,00 €              |
| Triatlo Média (Duplas)            |           | ----               | +80,00 €              |
| Triatlo Média (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 €              |

14. 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.

15. 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](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt));
- Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova.

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

17. A inscrição contempla:

- Participação e classificação na prova;
- Abastecimentos (sólidos e líquidos);

- Seguro de acidentes pessoais;
- Finisher.

18. 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

19. Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta.
20. 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)

21. 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:

| Triatlo Média Distância                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JUNIORES</b><br>(nascidos em 2008 e 2007)                | Natação: 2.000m (2 Voltas de 800m + 1 volta de 400m)                                 |
| <b>GRUPO DE IDADE 20-24</b><br>(nascidos entre 2002 e 2006) | Ciclismo: 60.000m (5 Voltas de 7.300m na N222 + Troço de 23.500m de ligação PT1-PT2) |
| <b>GRUPO DE IDADE 25-29</b><br>(nascidos entre 1997 e 2001) |                                                                                      |
| <b>GRUPO DE IDADE 30-34</b>                                 |                                                                                      |

---

(nascidos entre 1992 e 1996)

Corrida: 15.000m (4 Voltas)

---

**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)

---

**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**

### **CADETES**

(nascidos em 2010 e 2009)

### **JUNIORES**

(nascidos em 2008 e 2007)

Natação: 800m (1 Volta)

### **GRUPO DE IDADE 20-24**

(nascidos entre 2002 e 2006)

Ciclismo: 23.500m (Em linha)

### **GRUPO DE IDADE 25-29**

(nascidos entre 1997 e 2001)

Corrida: 4.200m (1 Volta)

### **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)

---

**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)

---

c. Duatlo Sprint:

### Duatlo Sprint

#### 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)

1ª Corrida: 2.500m (1 Volta)

#### GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1987 e 1991)

Ciclismo: 23.500m (Em linha)

#### GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1982 e 1986)

Corrida: 4.200m 12 Volta)

#### GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1977 e 1981)

#### 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)

---

d. Aquabike Sprint:

**Aquabike Sprint****CADETES**

Natação: 800m (1 Volta)

(nascidos em 2010 e 2009)

**JUNIORES**

Ciclismo: 23.500m (Em linha)

(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)

**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)

e. Triatlo Super Sprint:

## Triatlo Super Sprint

### JUVENIS

(nascidos em 2012 e 2011)

### CADETES

(nascidos em 2010 e 2009)

Natação: 400m (1 Volta)

### JUNIORES

(nascidos em 2008 e 2007)

Ciclismo: 10.000m (Em linha)

Corrida: 2.000m (1 Volta)

### 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)

**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)

---

f. Duatlo Super Sprint:

---

**Duatlo Super Sprint**

---

**JUVENIS**

(nascidos em 2012 e 2011)

---

**CADETES**

(nascidos em 2010 e 2009)

---

**JUNIORES**

(nascidos em 2008 e 2007)

---

**GRUPO DE IDADE 20-24**

(nascidos entre 2002 e 2006)

1ª Corrida: 2.500m (1 Volta)

---

**GRUPO DE IDADE 25-29**

(nascidos entre 1997 e 2001)

Ciclismo: 10.000m (Em linha)

---

**GRUPO DE IDADE 30-34**

(nascidos entre 1992 e 1996)

Corrida: 2.000m 12 Volta)

---

**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)

**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)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

| Segmento        | Descrição                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Natação</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Percurso balizado no Rio Douro junto ao Cais da Folgosa do Douro.</li> </ul>                                                                                                |
| <b>Ciclismo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Percurso em piso de asfalto, realizado em voltas na N222 e estrada de ligação PT1 – PT2;</li> <li>Apresenta grau de dificuldade baixa/média.</li> </ul>                     |
| <b>Corrida</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Percurso em piso de asfalto, com desnível pouco significativo e terreno regular, realizado em voltas; e, com a Meta instalada junto ao PT2 no centro de Armamar.</li> </ul> |

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

23. As provas incluem abastecimentos nos seguintes locais.

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

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

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

25. 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/>
26. 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 respetivo 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 volta; não é permitido andar na roda entre atletas de géneros diferentes;</li><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></ul> |

- 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.

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

## CLASSIFICAÇÕES

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

| Prova         | Classificações                                                                                                                                                                        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Triatlo Média | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Classificação Absoluta por Género</li> <li>▪ Classificação Grupos de Idade e Género</li> <li>▪ Classificação por Clube por Género</li> </ul> |

- Classificação por Estafetas

Triatlo Sprint  
Duatlo Sprint  
Aquabike Sprint  
Triatlo Super Sprint  
Duatlo Super Sprint

- Classificação Absoluta por Género
- Classificação por Estafetas

29. 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

30. 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

31. 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.
32. 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

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

a. Triatlo Média:

| Troféus Individuais                                     |            |    |    |           |    |    |
|---------------------------------------------------------|------------|----|----|-----------|----|----|
| Categorias                                              | Masculinos |    |    | Femininos |    |    |
| <b>Absolutos</b>                                        | 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 |
| <b>Paratriatlo</b> (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 |

## 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. Na eventualidade de haver controlo antidoping, será efetuado nas Piscinas Cobertas de Armamar.

## CASOS OMISSOS

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

## FIM DE REGULAMENTO