

II Duatlo de Alcabideche

Campeonato Jovem Lisboa e Alto Alentejo Campeonato Absoluto Lisboa e Alto Alentejo

Prova Aberta

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O II Duatlo de Alcabideche é uma organização da Junta de Freguesia de Alcabideche, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O II Duatlo de Alcabideche é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Jovem Lisboa e Alto Alentejo, sendo a sexta prova pontuável para o Campeonato Jovem Lisboa e Alto Alentejo. É constituída por provas de Duatlo, a disputar dia 18 de Julho, Sábado, com distâncias adaptadas aos escalões, a realizar em Alcabideche, Cascais;
 - b. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo, sendo a terceira prova pontuável para o Campeonato Absoluto. É constituída por provas de Duatlo, a disputar dia 18 de Julho, Sábado, com distâncias Super Sprint, a realizar em Alcabideche, Cascais, **destinada a atletas licenciados**;
 - c. Prova Aberta, disputada no dia 18 de Julho, Sábado, no formato de Duatlo na distância Super Sprint **destinada a atletas Licenciados por 1 Dia, em participação individual**.

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

Sábado, 18 de Julho	
07:45 - 09:15	Secretariado - Campeonato Absoluto, Cadetes e Prova Aberta
08:00 - 09:15	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
09:30	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
09:40	Reunião técnica com treinadores

Sábado, 18 de Julho

10:00
Início da Prova - começando nos Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis/Cadetes/Absolutos

13:00
Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição

- Após a chegada do último atleta do segmento de corrida e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.
- O tempo limite para efetuar o respectivo levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.

13:30
Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

3. As provas do II Duatlo Jovem de Alcabideche vão disputar-se no redondezas e dentro de alcabideche assim como a prova de Duatlo Absolutos, utilizará Av. de Alcabideche para o segmento de ciclismo

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W
Parque de Transição	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W
Partida	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W
Chegada	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W
Balneários	Complexo desportivo de Alcabideche	38°44'03.62"N 9°24'21.19"W

INSCRIÇÕES

4. A participação nas provas do II Duatlo Jovem e Absoluto de Alcabideche é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem	Distâncias jovens de acordo com o RTC	Atletas nascidos entre 2011 e 2019
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super Sprint	Atletas licenciados nascidos até 2010 inclusive

Prova	Distância	Admissão
Prova Aberta	Super Sprint	Atletas nascidos até 2010 inclusive

5. Para atletas **licenciados**, as inscrições **nas provas para II Duatlo de Alcabideche**, devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 13 de Julho (segunda-feira):

- [FTP | Loja e Gestão de Filiados » Área Reservada](#)

6. Para atletas **licenciados por um dia**, as inscrições **na prova do II Duatlo de Alcabideche**, devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 13 de Julho (segunda-feira):

- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/ii-duatlo-de-alcabideche-licenciados-por-um-dia/>

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

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 Dia
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Jovem	Distâncias Jovens de acordo o RTC	2,50 €	7,50 €
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Absoluto	Super sprint	15,00 €	20,00 €

8. Para **atletas licenciados por um dia**, as inscrições na prova II Duatlo Regional de Alcabideche, têm o custo de 7,50€ (**que inclui o seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip**), se efetuadas até às 23h59 do dia 13 de Julho (segunda-feira).

9. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 14 de Julho (terça-feira).

10. Registos fora do prazo de inscrição (14 de Julho) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional
Campeonato de Lisboa e Alto Alentejo Jovem	+ 7,50 €
Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo	+ 20 €

11. 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
12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do II Duatlo de Alcabideche são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 24 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal);
 - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 (deverá enviar comprovativo de transferência para competicoes@federacao-triatlo.pt);
 - Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova.
13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
14. A inscrição nas provas do II Duatlo de Alcabideche contempla:
- Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (Sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Banhos;
15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

16. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, touca ou placa 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)

17. A participação nas provas do II Duetlo de Alcabideche de é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Regional Jovem de clubes (Duetlo)

BENJAMINS

(nascidos em 2019, 2018 e 2017)

Corrida: 320 m (1 volta)
Ciclismo: 1000 m (1 volta)
Corrida: 220 m (1 volta)

INFANTIS

(nascidos entre 2016 e 2015)

Corrida: 800 m (1 volta)
Ciclismo: 2000 m (2 voltas)
Corrida: 400 m (1 volta)

INICIADOS

(nascidos entre 2014 e 2013)

Corrida: 980 m (1 volta)
Ciclismo: 4000 m (1 volta)
Corrida: 450 m (1 volta)

JUVENIS

(nascidos entre 2013 e 2011)

Corrida: 2000 m (2 voltas)
Ciclismo: 7300 m (2 voltas)
Corrida: 1260 m (1 volta)

Campeonatos Regional de Duetlo e Prova Aberta (Distância Super Sprint)

CADETES

(nascidos entre 2010 e 2009)

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)

Corrida: 2000 m (2 voltas)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1991 e 1987)

Ciclismo: 10.100 m (3 voltas)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1986 e 1982)

Corrida: 1260 m (1 volta)

Campeonatos Regional de Duetlo e Prova Aberta (Distância Super Sprint)

GRUPO DE IDADE 45-49
(nascidos entre 1981 e 1977)

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)

GRUPOS DE IDADE 80-84
(nascidos entre 1946 e 1942)

GRUPOS DE IDADE 85-89
(nascidos entre 1941 e 1937)

GRUPOS DE IDADE 90-94
(nascidos entre 1936 e 1930)

GRUPOS DE IDADE 95-99
(nascidos entre 1931 e 1927)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

18. Os participantes nas provas do II Duetlo de Alcabideche irão percorrer em cada segmento da respectiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Lisboa e Alto Alentejo: Duetlo Jovem	
Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percursos terreno regular. Percorso misto em cimento, terra, realizado numa volta.
Ciclismo	Percorso em asfalto pelas ruas de alcabideche centro, e na Av. de Alcabideche.
2ª Corrida	Percursos idênticos aos da primeira corrida.

Campeonato Absoluto e Prova Aberta (Distância Super Sprint)	
Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percurso em terreno regular. Percurso misto em cimento, terra. Realizado em uma 1 volta.
Ciclismo	Percurso em asfalto pelas ruas de alcabideche centro, e na Av. de Alcabideche, realizado por 4 voltas.
2ª Corrida	Percurso idêntico à primeira corrida, realizado numa volta.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

19. As provas do II Duatlo de Alcabideche incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo - Jovem	De acordo com o RTC	Meta e Zona de Recuperação
Campeonatos Absoluto de Duatlo e Prova Aberta	Super Sprint	Início 2ª volta da 1ª Corrida
		Início 2ª Corrida
		Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

21. 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/>

22. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> ■ No escalão de Benjamins encontra-se vedado o uso de bicicletas de estrada; ■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta; ■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte; ■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível; ■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas; ■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação; ■ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança; ■ É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo, autorizado ou não, pela organização.
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

24. As provas do II Duatlo de Alcabideche terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Absoluto de Lisboa e Alto Alentejo Jovem	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Individual por Escalão e Género ■ Classificação por Equipas (Pontuação)
Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Absolutos	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Individual por Escalão e Género
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Individual por Género

25. O Campeonato Lisboa e Alto Alentejo, para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Jovem, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela II do Anexo F do RTC.
26. A classificação coletiva da etapa do Campeonato Lisboa e Alto Alentejo é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas da Região de Lisboa e Alto Alentejo nos diferentes escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo G do RTC.
27. No Campeonato Absoluto, a classificação coletiva por Equipas é obtida pelo somatório dos pontos dos atletas da Região Lisboa e Alto Alentejo (tempos dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género masculino, e dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género feminino).

PROTESTOS

28. 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

29. 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.
30. 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

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

a. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo Jovem Duatlo

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Benjamins	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Infantis	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Iniciados	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Juvenis	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Cadetes	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a

Troféus Coletivos						
Clubes Lisboa e Alto Alentejo	1 ^o	2 ^o	3 ^o	4 ^a	5 ^a	

b. Campeonato Lisboa e Alto Alentejo absoluto Duatlo

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1^o	2^o	3^o	1^a	2^a	3^a
Cadetes	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Juniores	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 20-24	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 25-29	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 30-34	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 35-39	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 40-44	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 45-49	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 50-54	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 55-59	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 60-64	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Grupo de Idade 65-69	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a

c. Campeonato Clubes de Lisboa e Alto Alentejo Duatlo

Troféus Coletivos								
			Mascullinos			Femininos		
Clubes Lisboa e Alto Alentejo			1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a

d. Prova Aberta

Troféus Individuais						
Escalões	Mascullinos			Femininos		
Absolutos Individual	1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^a	2 ^a	3 ^a

OUTRAS INFORMAÇÕES

32. 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;
33. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova;
34. Os balneários para os atletas localizam-se no Complexo Desportivo de Alcabideche;
35. Existe um parque de estacionamento, no centro de Alcabideche, onde podem gratuitamente estacionar os vossos veículos;
36. 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

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

FIM DE REGULAMENTO