



VIII TRIATLO LONGO DE CAMINHA

28 DE JUNHO DE 2020

CAMPEONATO IBÉRICO INDIVIDUAL DE MÉDIA DISTÂNCIA
CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA
PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD
REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O VIII Triatlo Longo de Caminha é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Caminha, da Associação de Triatlo de Caminha e da Federação de Triatlo de Portugal.
2. É constituído por uma prova que é Campeonato Ibérico Individual de Média Distância, pontuável para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e uma Prova Aberta a todos os interessados, na distância Standard.

Data	Provas	Distância	Horário de Início
28 de junho domingo	Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	Média Distância 1,9/90/21,1 Km	09h20
	Campeonato Ibérico Individual de Média Distância		
	Prova Aberta	Standard	09H30



3. A realização do VIII Triatlo de Caminha irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

SÁBADO : 27 de junho de 2020	
15H00 às 20h00	Secretariado para ambas as provas
16h00 às 18h00	Check In para ambas as provas, único para colocar as bicicletas no PT
19h00	Briefing para ambas as provas
20h00	Pasta Party no Restaurante Espelho D' Água (ver condições no final do regulamento)
DOMINGO : 28 de junho de 2020	
07h30 às 08h35	Check In colocação de material em falta e verificações de material, não será permitido o check in de bicicletas
08h40	Hora limite de permanência de atletas no PT
08h50	Transporte do Parque de Transição para a linha de partida
09h20	Início da Prova do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo
09h30	Início da Prova Aberta
14h00	Cut off hora final para terminar o percurso de ciclismo
16h00	Hora limite para conclusão da prova
16h30	Entrega de Prémios
14h00	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição

LOCAIS

4. O VIII Triatlo Longo de Caminha irá decorrer em Caminha, com natação no rio Minho, Ciclismo na EN 10 em percurso de ida e volta e corrida ao longo da costa, entre Caminha e Moledo.

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Hotel Porta do sol – Caminha	N 41.86703º, W 8.84813º
BRIEFING	Hotel Porta do sol – Caminha	N 41.86703º, W 8.84813º
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Parque de estacionamento ferryboat	N 41º 52'45, W 8º 50'13
PARTIDA	Parque de estacionamento ferryboat	N 41º 52'45, W 8º 50'13
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Praça Conselheiro Silva Torres	N 41.87595º, W 8.83841º
BALNEÁRIOS	Pavilhão Municipal de Caminha	N 41.87077º, W 8.83466º

*Haverá, ainda, wc's disponíveis junto ao Parque de Transição.

INSCRIÇÕES





5. A participação no VIII Triatlo Longo de Caminha é aberta a todos os atletas, de acordo com os seguintes preceitos:

Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo*	Média Distância 1,9km/90Km/21,1Km	Atletas nascidos até 2002



Prova Aberta	1,5km/40km/10km
--------------	-----------------

6. As inscrições no VIII Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às **23h59 do dia 22 de junho** (segunda-feira):
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>
7. Os valores de inscrição no VIII Triatlo Longo de Caminha são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	PREÇO DE INSCRIÇÃO				
		FEDERADOS		NÃO FEDERADOS OU OUTRAS FEDERAÇÕES		
				INDIVIDUAL*	ESTAFETA**	
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e Campeonato Ibérico Individual de Triatlo de Média Distância	1,9/90/21,1Km		1 atleta 60€	90€	  	100€
			Clubes 2 ou 3 atletas 55€			
			Clubes 4 ou + atletas 50€			
Prova Aberta	1,5/40/10Km		30€	40€	  	60€

8. Registos fora do prazo de inscrição (22 de junho) serão aceites, mediante um pagamento adicional, de acordo com o seguinte:

PROVA	Valor adicional
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo, Campeonato Ibérico Individual de Média Distância e Prova Aberta	+25 €

9. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo** (22 de junho) poderá ser liquidado até às **23h59 do dia 24 de junho (quarta-feira)**. Após esta data os registos de inscrição serão considerados como fora do prazo de inscrição e sujeitos ao pagamento adicional ao valor de inscrição conforme o ponto 8 do presente Regulamento.
10. Serão aceites inscrições no dia e local da prova, no Secretariado, de acordo com o ponto 8 do presente Regulamento.
11. As formas de pagamento das inscrições no VIII Triatlo Longo de Caminha são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 48 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal)
 - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0035 0277 0001 2426 730 59 – deverá enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt)
 - Numerário, exclusivamente, para inscrições fora do prazo, no dia e local da prova, no Secretariado)
12. Para efeitos de participação no VIII Triatlo Longo de Caminha, só serão consideradas as inscrições pagas.
13. A inscrição no VIII Triatlo Longo de Caminha contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos)



- Seguro de acidentes pessoais
 - Lembrança a todos os atletas
14. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA – CAUÇÃO

15. Os atletas federados que não tenham chip próprio no dia de prova terão de alugar chip no secretariado, pelo valor de 2,5€. Será ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova, após o *Check-Out*, mediante a devolução do respetivo chip, no Secretariado.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

16. A participação nas provas do VIII Triatlo Longo de Caminha 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 Longo: Distância				
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 1996 e 2000)	Natação	1.900 (percurso em linha)		
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1991 e 1995)				
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1986 e 1990)				
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1981 e 1985)				
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1976 e 1980)			Ciclismo	90.000m (3 voltas)
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1971 e 1975)				
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1966 e 1970)			Corrida	21.100m (2 voltas)
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1961 e 1965)				
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1956 e 1960)				
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1951 e 1955)				
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos em 1946 e 1950)				
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos em 1941 e 1945)				

Prova Aberta		
Absolutos (nascidos até 2002)	Natação	1.500 (percurso em linha)
	Ciclismo	44.000m (1 volta curta e 1 volta grande)
	Corrida	10.900m (1 volta)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

17. Os participantes do VIII Triatlo Longo de Caminha irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:



Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Distância Standard	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso em linha, realizado no Rio Minho, sentido sul-norte, sendo a natação a favor da corrente
Ciclismo	Percurso em asfalto em boas condições, com 3 voltas na prova do CN Clubes e 2 voltas (1 pequena e outra grande) na prova aberta maioritariamente plano
Corrida	Percurso de ida e volta, ao longo da costa. Essencialmente plano, em terreno misto de terra, asfalto e calçada. CN Clubes com 2 voltas e a Prova aberta com 1 volta

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

18. O VIII Triatlo Longo de Caminha irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	Longo e Standard	Ciclismo de 30 em 30km
		Corrida de 3 em 3 km
		Zona de Recuperação

19. Os abastecimentos irão contemplar água, fruta, bebida isotónica, cola, barras energéticas e gel.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

20. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico 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.
21. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
22. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5 € não reembolsável.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"> - Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados. - Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos. - Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição. - O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> - Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um espaço de 12 metros. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona; - É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um espaço de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo; - 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 concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;



	<ul style="list-style-type: none"> - Cada concorrente 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.
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> - É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível; - Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo 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.

Ver regulamentos em vigor em: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

ESTAFETAS

23. Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta.
24. Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação

CLASSIFICAÇÕES

25. O VIII Triatlo Longo de Caminha irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação grupos de idade e género - classificação por clubes por género (soma dos 3 melhores tempos) - classificação por equipas de estafetas
Campeonato Ibérico Individual de Média Distância	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação grupos de idade e género
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação por equipas de estafetas

PROTESTOS

26. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o seguinte:
 - Devem ser presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
 - A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

JURI DE COMPETIÇÃO

27. Será constituído por três individualidades:

Presidente: Delegado Técnico da prova;



Vogal: Representante da FTP;

Vogal: Representante da Organização Local.

O Júri de Competição é responsável por receber, deliberar e decidir, sobre todos e quaisquer protestos devidamente apresentados. As resoluções desses protestos poderão levar a uma modificação dos Resultados Oficiais.

PRÉMIOS

28. Serão atribuídos **troféus individuais e coletivos** de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do VIII Triatlo Longo de Caminha.

Campeonato Ibérico Individual de Média Distância

Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Escalões/Grupos de Idade	Masculinos			Femininos		
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			
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º			
Não federados	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

Clubes	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Estafetas	1ª	2ª	3ª
-----------	----	----	----

Prova Aberta

Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas	1ª					



29. Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas, equipas e clubes vencedores.

30. Serão atribuídos **prémios pecuniários** de acordo com as seguintes tabelas:

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo										
Prémios Pecuniários Individuais										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade – Masculinos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	200 €	203 €	207 €	214 €	225 €	242 €	271 €	327 €	450 €	856 €
2º	155 €	158 €	162 €	169 €	180 €	197 €	226 €	282 €	405 €	
3º	120 €	123 €	127 €	134 €	145 €	162 €	191 €	247 €		
4º	95 €	98 €	102 €	109 €	120 €	137 €	166 €			
5º	75 €	78 €	82 €	89 €	100 €	117 €				
6º	60 €	63 €	67 €	74 €	85 €					
7º	50 €	53 €	57 €	64 €						
8º	40 €	43 €	47 €							
9º	33 €	36 €								
10º	28 €									

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos					
	5	4	3	2	1
1º	200 €	218 €	256 €	345 €	645 €
2º	155 €	173 €	211 €	300 €	
3º	120 €	138 €	176 €		
4º	95 €	113 €			
5º	75 €				

Total: 1 501 €



As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5% Femininos: 8%

OUTRAS INFORMAÇÕES

31. 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.
32. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
33. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
34. **Dormidas no pavilhão municipal gratuitas (basta trazer saco cama)**
35. No final da prova, os atletas poderão tomar banho no Pavilhão do Sporting Clube Caminhense;
36. A entrega de prémios terá lugar junto à meta, após a chegada do último atleta;

CASOS OMISSOS

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

DORMIDAS E PASTA PARTY

O Hotel Porta do Sol e o Restaurante Espelho D'Água associam-se à organização do VIII Triatlo de Caminha cedendo o espaço para o secretariado da prova e Briefing.

Disponibilizam também os seus serviços para estadias e Pasta Party de acordo com o programa e valores indicados.

Todos os contactos terão que ser efetuados para os contactos indicados pelo hotel.

- **Alojamento** (Tarifas especiais para participantes)

Check-in 27 de Junho (sábado) e check-out a 28 de Junho (domingo) (1 noite)

Serviço inclui:

- Alojamento em quarto standard
- Pequeno-almoço buffet;

- Acesso ao Spa (piscina de água quente, com circuito de jacuzzi, sauna e banho turco)
- Acesso ao Ginásio



- Piscina Exterior
- Estacionamento gratuito

Tarifas:

- Quarto individual: 80,00€/noite
- Quarto duplo standard: 90,00€/noite
- Cama extra: 0-10 anos grátis
- Cama extra a partir dos 11 anos – 35 euros/noite
- Máximo uma cama extra/berço por quarto

Suplemento para a noite de sexta-feira:

- Quarto individual: 75,00€/noite
- Quarto duplo standard: 85,00€/noite
- Cama extra: 0-10 anos grátis
- Cama extra a partir dos 11 anos – 30 euros/noite
- Máximo uma cama extra/berço por quarto

Condições de reserva: Todas as reservas terão de ser efetuadas pelos participantes da prova, diretamente com o Hotel.

- 20h00 Pasta Party no Restaurante Espelho D' Água (27 de Junho de 2020), composto por:

Entradas:

Pão variado

Saladas simples

Prato Principal

Sopa: *A definir...*

Prato principal:

Peito de frango grelhado e spaghetti ao natural

Tagliatelle com ratatouille de legumes

Fusili à bolanhesa



Sobremesa:

Fruta laminada variada

Arroz doce

Bebidas:

Água, sumo de laranja (sunquick) coca-cola e 7-up

Tarifa: 16,00€/por pessoa (requer inscrição prévia no ato da reserva)

Por telefone: 258 710 360 ou pelo e-mail: reservas@hotelportadosol.com

