



IX TRIATLO LONGO DE CAMINHA

29 DE MAIO DE 2021

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O IX Triatlo Longo de Caminha é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Caminha, da Federação de Triatlo de Portugal e da Associação de Triatlo de Caminha

PROGRAMA E HORÁRIOS

2. É constituído por uma prova que é Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e uma Prova Aberta na distância Standard.

Data	Provas	Distância	Horário de Início
29 DE MAIO DE 2021	Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	Média Distância 1,9/90/21,1 Km	13h50
	Campeonato Ibérico Individual de Triatlo de Média Distância		
	Prova Aberta	Standard	14H00



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

6ª feira : 28 de maio de 2021	
16H00 às 19h00 19H00	Secretariado para ambas as provas junto do PT Briefing no Hotel Porta do Sol O Briefing não é obrigatório e será enviado na News letter a todos os atletas
SÁBADO: 29 de maio de 2021	
09h30 às 13h00	Check In para ambas as provas
09h00 às 12h50	Secretariado para ambas as provas junto do Parque de Transição
13h00	Hora limite de permanência de atletas no PT <i>Os atletas terão que se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios*</i>
13h50	Início da Prova do Campeonato de Triatlo Longo
14h00	Início da Prova Aberta
15h00	Cut off hora final para terminar o percurso de natação
18h20	Cut off hora final para terminar o percurso de ciclismo
20h30	Hora limite para conclusão da prova
20h00	Entrega de Prémios
18h20	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

***Os atletas terão que se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios.**

*** As partidas serão dadas de acordo com as regras sanitárias em vigor na data da prova e serão devidamente informadas a todos os atletas na semana anterior à da realização da prova.**

LOCAIS

4. O IX 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, e corrida em percurso citadino em Caminha.

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO	Junto do PT	N 41° 52'45; W 8° 50'13
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Parque de estacionamento do ferryboat	N 41° 52'45; W 8° 50'13
PARTIDA	Partida fora de água	N 41° 52'09.18"; W 8° 50'48.49
CHEGADA (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios)	Rua Ricardo Joaquim de Sousa	N 41°52'35"; W 8°50'19"

5. Os atletas têm de cumprir as recomendações da FTP (disponíveis no site da prova) para este período, nomeadamente o uso correto de máscara cirúrgica (vulgo descartável) durante todo o período que se encontrem no local da prova, à exceção do período compreendido entre a partida e meta. Após a meta será entregue a cada atleta uma máscara cirúrgica, juntamente com o kit de meta.
6. À chegada ao local da prova, os atletas terão de passar num posto de controlo, onde a FTP irá medir a temperatura corporal a todos os atletas. Caso o atleta obtenha um valor superior a 37,5°C, a medição deverá



ser repetida 2 vezes com 5 minutos de intervalo. Caso a temperatura se mantenha superior a 37,5°C o atleta será impedido de participar no evento.

7. **Caso, no decorrer do evento, seja identificado algum caso suspeito:**
 - a. Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
 - b. A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
 - c. Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.
8. A **definição de caso suspeito** a utilizar é a considerada pela DGS: As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura ≥ 38.0 °C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19. Perante um caso suspeito.
9. No Posto de Controlo os atletas terão à sua disposição material de higienização (álcool gel), para utilização na sua higienização individual.
10. No mesmo ponto de controlo referido anteriormente, os atletas terão de assinar uma declaração em como não apresentam sintomas de doença nos últimos 15 dias. Depois de validada a sua participação, será colocada a cada atleta uma pulseira inviolável que atesta o seu estado de saúde e que tem de ser mantida até ao final do evento.
11. Caso o atleta reúna todas as condições de saúde indicadas, será colocada uma pulseira identificadora de que passou no posto de controlo e pode assim preparar a sua prova.
12. Não haverá Briefing presencial. O Briefing será carregado no site da prova e o Delegado Técnico esclarece por via digital ou telefone todas as questões que sejam colocadas.
13. Não haverá local para banhos.
14. Não haverá local para colocação de mochilas.
15. As partidas serão dadas de acordo com as restrições que estiverem em vigor à data da prova e os atletas devidamente informados das mesmas durante a semana da prova.
16. Não haverá cerimónia de entrega de prémios, os prémios serão entregues no secretariado da prova ao representante do clube.

INSCRIÇÕES

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



Provas	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Triatlo	Média Distância 1,9km/90Km/21,1Km	Atletas nascidos até 2003
Prova Aberta	1,5km/40km/10km	

18. As inscrições no IX Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, **até às 23h59 do dia 24 de maio de 2021** (segunda-feira):
19. **Não serão aceites inscrições de última hora.**
20. Os valores de inscrição no IX Triatlo Longo de Caminha são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	PREÇO DE INSCRIÇÃO				
		FEDERADOS		NÃO FEDERADOS E OUTRAS FEDERAÇÕES		
				INDIVIDUAL*	ESTAFETA**	
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	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€

21. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo (28 de setembro) poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 26 de maio de 2021 (quarta-feira).**
22. As formas de pagamento das inscrições no IX 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 0045 5442 40331296628 30 – deverá enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt)
23. Para efeitos de participação no IX Triatlo Longo de Caminha, só serão consideradas as inscrições pagas.
24. A inscrição no IX Triatlo Longo de Caminha contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais
 - Lembrança a todos os atletas
25. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)



26. A participação nas provas do IX 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		
JUNIORES (nascidos em 2002 e 2003)		
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 1997 e 2001)		
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1992 e 1996)		
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1987 e 1991)		
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1982 e 1986)	Natação	1.900 (percurso em linha)
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1977 e 1981)		
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1972 e 1976)	Ciclismo	90.000m (3 voltas)
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1967 e 1971)		
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1962 e 1966)	Corrida	21.100m (4 voltas)
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1957 e 1961)		
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1952 e 1956)		

Prova Aberta		
Absolutos (nascidos até 2003)	Natação	1.400 (percurso em linha)
	Ciclismo	44.000m (1 volta curta e 1 volta grande)
	Corrida	10.980m (2 voltas)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

27. Os participantes do IX 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 citadino pelas ruas de Caminha em terreno misto de asfalto e calçada. CN Clubes com 4 voltas e a Prova aberta com 2 voltas

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

28. O IX Triatlo Longo de Caminha irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:



Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e Prova Aberta	Longo e Standard	Ciclismo de 30 em 30km
		Corrida de 2,5 em 2,5 km
		Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

30. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e de Competições da Federação de Triatlo de Portugal, bem como das Recomendações COVID 19 para organização de eventos 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.
31. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
32. 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 24,5°.
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Não é permitido "andar na roda".</u> 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; - 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

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

CLASSIFICAÇÕES

35. O IX Triatlo Longo de Caminha irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	- 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
Prova Aberta	- classificação absoluta por género - classificação por equipas de estafetas

PROTESTOS

36. 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

37. 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



38. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas do IX Triatlo Longo de Caminha.
39. Apenas serão efetuados pódios para absolutos individuais e equipas (com a presença de um representante).

Campeonato Ibérico/Nacional 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			

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					

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

Campeonato Nacional de Triatlo Longo (Clubes)			
Prémios Pecuniários por Clube			
MASCULINOS		FEMININOS	
1º	300 €	1º	300 €
2º	250 €	2º	250 €
3º	200 €	3º	200 €
4º	150 €		



5º	100 €		
----	-------	--	--

Total: 1 750 €

OUTRAS INFORMAÇÕES

41. 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.
42. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
43. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
44. Existem WCs no PT e nos locais de abastecimento de ciclismo e de corrida.

CASOS OMISSOS

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

