





X TRIATLO LONGO DE CAMINHA 15 DE MAIO DE 2022

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

 O X 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 constituido 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
15 DE MAIO DE 2022	Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo	Média Distância 1,9/90/21,1 Km	10h50
	Prova Aberta	Standard	11H00







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

	SÁBADO: 14 de maio de 2022			
16h00 às 19h00	Secretariado para ambas as provas junto do PT			
19h00	Briefing no Hotel Porta do Sol			
	O Briefing não é obrigatório e será enviado na News letter a todos os atletas			
	DOMINGO: 15 de maio de 2022			
07h00 às 10h00	Check In para ambas as provas			
07h00 às 09h50	Secretariado para ambas as provas junto do Parque de Transição			
10h00	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>			
10h50	Início da Prova do Campeonato de Triatlo Longo			
11h00	Início da Prova Aberta			
12h00	Cut off hora final para terminar o percurso de natação			
15h20	Cut off hora final para terminar o percurso de ciclismo			
17h30	Hora limite para conclusão da prova			
	Entrega de Prémios no secretariado			
17h00	Existem pódios para classificação absoluta individual e por equipas (com a presença			
	de um representante) logo que as respetivas classificações fechem			
15h20	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.

LOCAIS

4. O X 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.







^{*} 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.

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 antissética 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.







INSCRIÇÕES

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

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

- 17. As inscrições no X Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 9 de maio de 2022 (segunda-feira):
- 18. Não serão aceites inscrições de última hora.
- 19. Os valores de inscrição no X Triatlo Longo de Caminha são os constantes no quadro em baixo:

		PREÇO DE INSCRIÇÃO						
PROVA	DISTÂNCIA Triatlo	FEDERADOS		NÃO FEDERADOS E OUTRAS FEDERAÇÕES				
				INDIVIDUAL*	ESTAF	ETA**		
			Até 31/03/2022			80€		
			1 atleta 60€		i i			
		Ť	Clubes 2 ou 3 atletas 55€	75€	, i			
			Clubes 4 ou + atletas 50€		Ť			
			Até 15/04/2022		- - -			
			1 atleta 60€					
Campeonato Nacional de	1,9/90/21,1Km	İ	Clubes 2 ou 3	80€	ı in	90€		
Clubes de Triatlo Longo	,-,,		atletas 55€					
			Clubes 4 ou +		"			
			atletas 50€					
			Após 15/04/2022					
					1 atleta 60€		Ť	
		Ť	Clubes 2 ou 3	90€	T	100€		
			atletas 55€		Ť			
			Clubes 4 ou +					
			atletas 50€					







		PREÇO DE INSCRIÇÃO				
PROVA	DISTÂNCIA Triatlo		FEDERADOS	NÃO FEDERADOS E OUTRAS FEDERAÇÕES		
				INDIVIDUAL*	ESTAF	ETA**
		Ė	Até 31/03/2022	30€	ň	50€
Prova Aberta 1,5/40/10Km		30€		Ť		
	1,5/40/10Km	,	Até 15/04/2022	35€	Ů Ů	55€
		Т	30€	33€	Ť	33€
	, in	Após 15/04/2022	406	Ť	606	
			30€	40€	Ť	60€

- 20. **O pagamento de registos de inscrição efetuados dentro do prazo** (09 de maio) poderá ser liquidado **até às 23h59 do dia 11 de maio de 2022 (quarta-feira)**.
- 21. As formas de pagamento das inscrições no X 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)
 - o Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 40331296628 30 deverá enviar comprovativo de pagamento para <u>inscricoes@federacao-triatlo.pt</u>)
- 22. Para efeitos de participação no X Triatlo Longo de Caminha, só serão consideradas as inscrições pagas.
- 23. A inscrição no X Triatlo Longo de Caminha contempla:
 - o Participação e classificação na prova inscrita
 - o Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais
 - o Lembrança a todos os atletas
- 24. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triato de Portugal:

o E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt

o Telefone: 214 464 821







ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

25. A participação nas provas do X 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 2004 e 2003)				
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 1998 e 2002)				
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1993 e 1997)				
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1988 e 1992)				
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1983 e 1987)	Natação	1.900 (percurso em linha)		
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1978 e 1982)				
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1973 e 1977)	Ciclismo	90.000m (3 voltas)		
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1968 e 1972)	_			
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1963 e 1967)	Corrida	21.100m (4 voltas)		
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1958 e 1962)				
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1953 e 1957)				

Prova Aberta			
Absolutos (nascidos até 2004)	Natação 1.400 (percurso em linha) Ciclismo 44.000km (1 volta curta e 1 volta grande) Corrida 10.980m (2 voltas)		

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo 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

27. O X Triatlo Longo de Caminha irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

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

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- 29. 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.
- 30. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- 31. 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	 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 24,6º.
Ciclismo	 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; 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	 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

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







CLASSIFICAÇÕES

34. O X Triatlo Longo de Caminha irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
	- classificação absoluta por género
Campeonato Nacional de Clubes de	- classificação grupos de idade e género
Triatlo Longo	- classificação por clubes por género (soma dos 3 melhores tempos)
	- classificação por equipas de estafetas
Drove Aborto	- classificação absoluta por género
Prova Aberta	- classificação por equipas de estafetas

PROTESTOS

- 35. 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;
 - o A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

JURI DE COMPETIÇÃO

36. 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

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







38. Apenas serão efetuados pódios para absolutos individuais e equipas (com a presença de um representante).

Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo

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	3 <u>a</u>
Grupo de Idade 25-29	1º	2º	3º	1 <u>ª</u>	2ª	3 <u>a</u>
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3 <u>ª</u>
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3 <u>ª</u>
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	3 <u>a</u>
Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º			

Clubes	Masculinos			Femininos			
Clubes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª	
Estafetas	1 <u>ª</u>		2 <u>ª</u>		3 <u>ª</u>		

Prova Aberta

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

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

Campeonato Nacional de Clubes 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

- 40. 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.
- 41. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
- 42. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
- 43. Existem WCs no PT e nos locais de abastecimento de ciclismo e de corrida.

CASOS OMISSOS

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





