



X TRIATLO LONGO DE CAMINHA

15 DE MAIO DE 2022

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE TRIATLO LONGO

PROVA ABERTA – DISTÂNCIA STANDARD

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. 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 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 |
|--------------------|--|--|-------------------|
| 15 DE MAIO DE 2022 | Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo | Média Distância 1,9Km/90 km/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 no Hotel Porta do Sol |
| 19h00 às 19h30 | Briefing no Hotel Porta do Sol O Briefing não é obrigatório e será publicado a informação respetiva ao Briefing no site da FTP |
| 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 Os atletas terão que se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios* |
| 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 |
| 18h00 | Cerimónia de Entrega de Prémios (Junto à Meta) Pódios para Classificação Absoluta Individual e por Equipas - Entrega de Prémios assim que as Classificações forem validadas |
| 15h30 | 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 | Hotel Porta do Sol | N 41°51'56.03" W 8°50'53.31" |
| 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 | Rua Ricardo Joaquim de Sousa | N 41°52'35" W 8°50'19" |



| | | |
|--|--|--|
| (Meta, Zona de Recuperação e Entrega de Prémios) | | |
|--|--|--|

5. **Não haverá local para banhos.**
6. **Não haverá local para colocação de mochilas.**
7. As partidas da prova Campeonato Nacional de Clubes Triatlo Longo e Prova Aberta serão juntas por género.
8. No dia 12 de Maio, a FTP publicará a Start List da prova de Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo e da Prova Aberta.

INSCRIÇÕES

9. 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 Clubes de Triatlo Longo | Média Distância 1,9km 90Km 21,1Km | Atletas nascidos até 2003 |
| Prova Aberta | 1,5km 40km 10km | |



10. 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):**




11. **Não serão aceites inscrições de última hora.**

12. Os valores de inscrição no X 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 | 1,9km 90Km 21,1Km | ♂ | Até 31/03/2022 | 75€ | ♂ ♂ ♂ | 80€ |
| | | | 1 atleta 60€ | | | |
| | | | Clubes 2 ou 3 atletas 55€ | | | |
| | | ♀ | Clubes 4 ou + atletas 50€ | 80€ | ♀ ♀ ♀ | 90€ |
| | | | Até 15/04/2022 | | | |
| | | | 1 atleta 60€ | | | |
| ♂ | Clubes 2 ou 3 atletas 55€ | 90€ | ♂ ♂ | 100€ | | |
| | Clubes 4 ou + atletas 50€ | | | | | |
| ♂ | Após 15/04/2022 | 90€ | ♂ | 100€ | | |



| | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------|--|---|--|
| | | | 1 atleta 60€ | |  | |
| | | | Clubes 2 ou 3 atletas 55€ | |  | |
| | | | Clubes 4 ou + atletas 50€ | | | |

| PROVA | DISTÂNCIA Triatlo | PREÇO DE INSCRIÇÃO | | | | |
|--------------|------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|---|-----|
| | | FEDERADOS | | NÃO FEDERADOS E OUTRAS FEDERAÇÕES | | |
| | | | | INDIVIDUAL* | ESTAFETA** | |
| Prova Aberta | 1,5Km 40Km 10Km |  | Até 31/03/2022 | 30€ |    | 50€ |
| | | | 30€ | | | |
| | |  | Até 15/04/2022 | 35€ |    | 55€ |
| | | | 30€ | | | |
| | |  | Após 15/04/2022 | 40€ |    | 60€ |
| | | | 30€ | | | |

13. 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)**.

14. 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)
- Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 40331296628 30 – deverá enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt)

15. Para efeitos de participação no X Triatlo Longo de Caminha, só serão consideradas as inscrições pagas.

16. A inscrição no X Triatlo Longo de Caminha contempla:

- Participação e classificação na prova inscrita
- Abastecimentos (sólidos e líquidos)
- Seguro de acidentes pessoais
- Lembrança a todos os atletas



17. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

18. 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: Média Distância | |
|---|---|
| JUNIORES (nascidos em 2004 e 2003) | NATAÇÃO: 1.900m (percurso em linha) CICLISMO: 90.000m (3 voltas) CORRIDA: 21.100m (4 voltas) |
| 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) | |
| GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1978 e 1982) | |
| GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1973 e 1977) | |
| GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1968 e 1972) | |
| GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1963 e 1967) | |
| GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1958 e 1962) | |
| GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1953 e 1957) | |

| Prova Aberta: Distância Standard | |
|--------------------------------------|--|
| ABSOLUTOS (nascidos até 2004) | NATAÇÃO: 1.400m (percurso em linha) CICLISMO: 44.000m (1 volta curta e 1 volta grande) CORRIDA: 10.980m (2 voltas) |

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

19. 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 Prova Aberta | |
|---|--|
| 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

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

| PROVAS | DISTÂNCIA | ABASTECIMENTOS |
|---|-----------------|--------------------------|
| Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo Prova Aberta | Média Distância | Ciclismo de 30 em 30km |
| | Standard | Corrida de 2,5 em 2,5 km |
| | | Zona de Recuperação |

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

22. 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.
23. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
24. 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 24,6º. |
| Ciclismo | <p>- Não é permitido “andar na roda”.</p> <p>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;</p> |



| | |
|---------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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 atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo 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. |
| 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. |

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

ESTAFETAS

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

CLASSIFICAÇÕES

27. O X 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 |
| Prova Aberta | <ul style="list-style-type: none"> - Classificação absoluta por género - Classificação por equipas de estafetas |



PROTESTOS

28. 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

29. 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

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

31. Apenas serão efetuados pódios para Absolutos Individuais e Equipas.



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 | 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 | | | |

| 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 | | | | | |

32. 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

33. 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.
34. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
35. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
36. Existem WCs junto ao Parque de Transição e nos locais de abastecimento de ciclismo e de corrida.

CASOS OMISSOS

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

