



XII Triatlo Longo de Caminha

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância Prova Aberta - Distância Standard

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O XII Triatlo Longo de Caminha é uma organização do Município de Caminha e da Associação de Triatlo de Caminha, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O XI Triatlo Longo de Caminha é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância, disputado no dia 18 de Maio, sábado, no formato de triatlo em estrada na distância de Média Distância destinada a atletas licenciados e não licenciados e que também pode ser disputada em estafetas;
 - b. Prova Aberta, disputada no dia 18 de Maio, sábado, no formato de triatlo em estrada na distância Standard, destinada a atletas licenciados e não licenciados e que também pode ser disputada em estafetas.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sexta, 17 de Maio

17:00 - 19:00 Secretariado no Hotel Porta do Sol

19:00 - 19:30 Briefing no Hotel Porta do Sol
O Briefing não é obrigatório e será publicado a informação do briefing no site da FTP

Sábado, 18 de Maio

07:30 - 11:00 Secretariado (junto ao Parque Transição)

08:00 - 11:30 Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

09:30 - 11:00 Parque de transição aberto para colocação de nutrição

11:35	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição Os atletas terão de se deslocar para a linha de partida pelos seus próprios meios
12:15	Início da Prova Aberta
12:30	Início da Prova Campeonato Nacional Individual de Triatlo
13:30	Cut Off para terminar o percurso de Natação
17:00	Cut Off para terminar o percurso de Ciclismo
17:10	Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo
19:00	Hora limite para conclusão da prova
19:40	Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta)

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do XII Triatlo Longo de Caminha vão disputar-se em Caminha, com Natação no Rio Minho, Ciclismo na EN 13 até acesso da A28 com percurso de ida e volta e Corrida na marginal do Rio Minho.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado Sexta	Hotel Porta do Sol	41°51'56.03"N, 8°50'53.31"W
Secretariado Sábado	Parque de Estacionamento do Ferry Boat	41°52'35.54"N, 8°50'12.88"W
Parque de Transição	Parque de Estacionamento do Ferry Boat	41°52'35.54"N, 8°50'12.88"W
Partida	Partida Longo	41°51'50.54"N, 8°10'58.44"W
Partida	Partida Prova Aberta	41°52'16.96"N, 8°50'39.38"W
Chegada	Praça Conselheiro Silva Torres	41°87'59.5"N, 8°83'84.1"W
Balneários	Pavilhão Municipal de Caminha	41°87'07.7"N, 8°83'46.6"W
Dormida em Solo Duro	Pavilhão Municipal de Caminha	41°87'07.7"N, 8°83'46.6"W

5. Para informações acerca de dormida em solo duro, enviar email a solicitar informações para geral@atriatlocaminha.pt.

INSCRIÇÕES

6. A participação nas provas do XII Triatlo Longo de Caminha é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância	Média Distância 1,9Km 85.200Km 20Km	Atletas nascidos até 2006
Prova Aberta	Standard 1,4Km 42.600Km 10Km	Atletas nascidos até 2006, em participação individual ou em estafeta mistas ou de um só género

7. As inscrições nas provas do XII Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 6 de Maio (Segunda-feira):

- <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

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

Prova	Preço de Inscrição			
	Licenciados	Não Licenciados e Outras Federações		
		Individual	Estafetas	
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância	1 atleta por clube	70,00 €		
	2 ou 3 atletas por clube	100,00 €	150,00 €	
	4 ou mais atletas por clube	60,00 €		

Prova	Preço de Inscrição			
	Licenciados	Não Licenciados e Outras Federações		
		Fases	Individual	Estafetas
Prova Aberta Distância Standard	45,00€	1ª Fase até 31/03	45,00€	65,00€
		2ª Fase até 28/04	50,00€	70,00€
		3ª Fase após 28/04	55,00€	75,00€

9. O valor da inscrição na Prova Aberta Distância Standard, no formato de Estafetas, é respeitante ao conjunto da equipa de Estafetas (2 ou 3 elementos). Se forem três elementos cada, um efetua um dos três segmentos da prova (corrida, ciclismo e corrida), se forem dois elementos, um dos elementos efetua dois segmentos.
10. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 7 de Maio (terça-feira).
11. Registos fora do prazo de inscrição (6 de Maio) não serão aceites.
12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do XII 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);
 - MB WAY;
 - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30, deverá enviar comprovativo de transferência para competicoes@federacao-triatlo.pt);
13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
14. A inscrição nas provas do XII Triatlo Longo de Caminha contempla:
 - Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Lembrança a todos os atletas.
15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
 - E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

PROVA ABERTA

16. A Organização irá fornecer toucas aos atletas para utilização na prova. É obrigatório a utilização da touca fornecida pela Organização para os atletas da Prova Aberta.

ESTAFETAS

17. Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta.
18. Todos os atletas que participam nas Estafetas terão de respeitar a zona de transmissão de testemunhos, sob pena de desclassificação.

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

- Os atletas licenciados que não tenham chip próprio terão de alugar o chip no Secretariado pelo valor de 5,00 €. O chip terá que ser devolvido à saída do Parque de Transição durante o Check Out.
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, touca, número 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)

- A participação nas provas do XII 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 Individual de Triatlo de Média Distância

JUNIORES

(nascidos entre 2006 e 2005)

GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2004 e 2000)

GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 1999 e 1995)

GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1994 e 1990)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1989 e 1985)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1984 e 1980)

Natação: 1.900m
(percurso em linha)

GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1979 e 1975)

Ciclismo: 85.200m (2 voltas)

GRUPO DE IDADE 50-54

(nascidos entre 1974 e 1970)

Corrida: 20.000m (4 voltas)

GRUPO DE IDADE 55-59

(nascidos entre 1969 e 1965)

GRUPO DE IDADE 60-64

(nascidos entre 1964 e 1960)

GRUPO DE IDADE 65-69

(nascidos entre 1959 e 1955)

GRUPO DE IDADE 70-74

(nascidos entre 1954 e 1950)

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância

GRUPO DE IDADE 75-79

(nascidos entre 1949 e 1945)

GRUPO DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1944 e 1940)

GRUPO DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1939 e 1935)

GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1934 e 1930)

GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1929 e 1925)

Prova Aberta (Distância Standard)

ABSOLUTOS

(nascidos até 2006)

Natação: 1.400m
(percurso em linha)

Ciclismo: 42.600m (1 volta)

Corrida: 10.000m (2 voltas)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

22. Os participantes nas provas do XII Triatlo Longo de Caminha irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância e Prova Aberta (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, maioritariamente plano na EN 13, com subida acentuada no percurso de acesso à A28 e descida acentuada até EN13. 2 Voltas Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância e 1 volta na Prova Aberta.
Corrida	Percurso de ida e volta, ao longo da costa do Rio Minho, essencialmente plano, em terreno misto, ciclovias, asfalto e calçada.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

23. As provas do XII Triatlo Longo de Caminha incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância	Média Distância	Ciclismo: Km15, Km38, Km58 e Km80
		Corrida de 2,5 em 2,5 Km
		Meta e Zona de Recuperação
Prova Aberta	Distância Standard	Ciclismo: Km15 e Km38
		Corrida de 2,5 em 2,5 Km
		Meta e Zona de Recuperação

24. Os abastecimentos irão contemplar água, fruta, bebida isotónica, coca-cola, barras energéticas e gel.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

25. 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/>

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

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none">■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado.■ 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	<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

Segmento	Regras
	<p>caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 25 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;■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2023;■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;■ Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo 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;■ 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 concorrente 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

28. As provas do XII Triatlo Longo de Caminha terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Individual por Escalão e Género

Prova	Classificações
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Absoluta Individual por Género■ Classificação Absoluta de Estafetas

PROTESTOS

29. Podem ser efetuados protestos/reclamações por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o estabelecido no Capítulo 11 do Regulamento Técnico e Competições e tendo também em consideração o seguinte:

- Os protestos são efetuados 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 25,00 €; 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 25,00 € será devolvida.

JÚRI DE COMPETIÇÃO

30. 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.

31. 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

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

a. Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
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	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 80-84	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 85-89	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 90-94	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 95-99	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

b. Prova Aberta Distância Standard

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas	1º		2º			3º

c. Estafetas

Troféus Individuais			
Estafetas	1º	2º	3ª

33. No Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

#	Nº de Atletas dentro da Percentagem de Qualidade - Masculinos									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	420 €	428 €	441 €	458 €	483 €	522 €	585 €	703 €	965 €	1830 €
2º	320 €	328 €	341 €	358 €	383 €	422 €	485 €	603 €	865 €	
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523€		
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €			
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	212 €	252 €				
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €					
7º	110 €	118 €	131 €	148 €						
8º	100 €	108 €								
9º	90 €	98 €								
10º	80 €									

#	Nº de Atletas dentro da Percentagem de Qualidade - Femininos				
	5	4	3	2	1
1º	420 €	457 €	533 €	710 €	1320 €
2º	320 €	357 €	433 €	610 €	
3º	240 €	277 €	353 €		
4º	190 €	227 €			
5º	150 €				

34. As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são 5% no género Masculino e 8% no género Feminino.
35. O valor total dos prémios pecuniários individuais atribuídos é de 3150,00 € (três mil cento e cinquenta Euros).

OUTRAS INFORMAÇÕES

36. 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.
37. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
38. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
39. Os balneários para os atletas localizam-se no Pavilhão Municipal de Caminha.
40. Haverá Bengaleiro para guardar equipamento antes do percurso de Natação, perto do local de partida, no entanto o material terá de estar identificado pelo atleta com o nome e número do dorsal. Equipamento sem estar identificado não poderá ficar no bengaleiro.
41. O material colocado no Bengaleiro de ambas as provas será levado para a zona de meta, para uma tenda colocada junto à zona de Abastecimento/Recuperação.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO