



# **XIV Triatlo Longo de Caminha**

## **Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância**

### **Prova Aberta - Distância Standard**

#### **REGULAMENTO**

##### **ORGANIZAÇÃO**

1. O XIV 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 XIV Triatlo Longo de Caminha é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância, disputado no dia 19 de Julho, domingo, 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 19 de Julho, domingo, 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:



### Sábado, 18 de Julho

**15:00 - 20:30** Secretariado - Hotel Porta do Sol

**16:00 - 21:00** Check In – Verificação técnica e colocação de material no Parque de Transição para todas as provas  
- Obrigatório a apresentação do dorsal e a colocação da bicicleta; restante material de prova opcional

**19:30 - 20:00** Briefing no Hotel Porta do Sol  
O Briefing não é obrigatório e será publicado a informação do briefing no site da FTP

### Domingo, 19 de Julho

**05:00 - 05:45** **Parque de transição aberto para colocação de material opcional (capacete, calçado de prova) e nutrição**

**06:00** 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**

**06:30** Início da Prova Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância

**07:00** Início da Prova Aberta

**07:30** Cut Off para terminar o percurso de Natação no CNI

**10:45** Cut Off para terminar o percurso de Ciclismo em ambas as Provas

**12:30** 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

**14:20** Hora limite para conclusão da prova

**14:45** Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta)

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

4. As provas do XIV 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
Briefing	Hotel Porta do Sol	<a href="#">41°51'56.03"N, 8°50'53.31"W</a>



Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado Sábado	Parque de Estacionamento do Ferry Boat	<a href="#">41°52'35.54"N, 8°50'12.88"W</a>
Parque de Transição	Parque de Estacionamento do Ferry Boat	<a href="#">41°52'35.54"N, 8°50'12.88"W</a>
Partida	Partida Longo	<a href="#">41°51'50.54"N, 8°10'58.44"W</a>
Partida	Partida Prova Aberta	<a href="#">41°52'18.1"N 8°50'38.7"W</a>
Chegada	Praça Conselheiro Silva Torres	<a href="#">41°52'33.4"N 8°50'19.1"W</a>
Balneários	Pavilhão Municipal de Caminha	<a href="#">41°87'07.7"N, 8°83'46.6"W</a>
Dormida em Solo Duro	Pavilhão Municipal de Caminha	<a href="#">41°87'07.7"N, 8°83'46.6"W</a>

5. Para informações acerca de dormida em solo duro, enviar email a solicitar informações para [geral@atriatlocaminha.pt](mailto:geral@atriatlocaminha.pt).

## INSCRIÇÕES

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

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância	Média Distância 1,9 Km 90,0 Km 21 Km	Atletas nascidos até 2008
Prova Aberta	Standard 1,4 Km 45,0 Km 10 Km	Atletas nascidos até 2008, em participação individual ou estafeta mistas ou de um só género

7. Para atletas licenciados, nas provas do XIV Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 6 de Julho (Segunda-feira):

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

Para atletas **não** licenciados, nas provas do XIV Triatlo Longo de Caminha devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 6 de Julho (Segunda-feira):

- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/xiv-triatlo-longo-de-caminha>

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

Prova	Prazos	Preço de Inscrição		
		Licenciados	Não Licenciados e Outras Federações	
			Individual	Estafetas
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância	30 Abril	80,00 €	120,00 €	150,00 €
	31 Maio	90,00 €	140,00 €	170,00 €
	6 Julho	120,00 €	160,00 €	200,00 €

Prova	Prazos	Preço de Inscrição		
		Licenciados	Não Licenciados e Outras Federações	
			Individual	Estafetas
Prova Aberta - Distância Standard (limitada a 400 inscrições)	30 Abril	55,00 €	60,00 €	80,00 €
	31 Maio	70,00 €	80,00 €	100,00 €
	6 Julho	90,00 €	100,00 €	120,00 €

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 (natação, 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 Julho (terça-feira).
  11. Registos fora do prazo de inscrição (6 de Julho) não serão aceites.
  12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do XIV Triatlo Longo de Caminha são as seguintes:
    - Referência Multibanco (com 24 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](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt));
  13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
  14. A inscrição nas provas do XIV 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](mailto: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**

19. Os atletas federados 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.



20. 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)

21. A participação nas provas do XIV 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 de Média Distância	
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2008 e 2007)	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos entre 2006 e 2002)	
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos entre 2001 e 1997)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos entre 1996 e 1992)	
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos entre 1991 e 1987)	
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos entre 1986 e 1982)	
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos entre 1981 e 1977)	
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos entre 1976 e 1972)	Natação: 1.900m (percurso em linha)
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos entre 1971 e 1967)	Ciclismo: 90.000m (2 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos entre 1966 e 1962)	Corrida: 21.000m (2 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos entre 1961 e 1957)	
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos entre 1956 e 1952)	
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos entre 1951 e 1947)	
<b>GRUPO DE IDADE 80-84</b> (nascidos entre 1946 e 1942)	
<b>GRUPO DE IDADE 85-89</b> (nascidos entre 1941 e 1937)	



## Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância

### GRUPO DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1936 e 1932)

### GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1931 e 1927)

## Prova Aberta (Distância Standard)

### ABSOLUTOS

(nascidos até 2008)

Natação: 1.400m (percurso em linha)

Ciclismo: 45.000m (1 volta)

Corrida: 10.000m (1 volta)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

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

### Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância e Prova Aberta (Distância Standard)

Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percurso em linha, realizado no Rio Minho, sentido sul-norte, sendo a natação a favor da corrente
<b>Ciclismo</b>	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.
<b>Corrida</b>	Percurso de ida e volta, ao longo da costa do Rio Minho, essencialmente plano, em terreno misto, ciclovía, asfalto e calçada.

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

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

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância	Média Distância	Ciclismo: Km 41, Km 56 (56.700m) e Km 86
		Corrida de 2,5 em 2,5 Km Meta e Zona de Recuperação
Prova Aberta	Distância Standard	Ciclismo Km 41
		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"><li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado.</li><li>■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.</li><li>■ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca no percurso de natação até ao Parque de Transição.</li><li>■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 24,6º.</li></ul>
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Não é permitido "andar na roda".</li><li>■ A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um espaço de 12 metros. Em</li></ul>

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"><li>■ 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;</li><li>■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;</li><li>■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2023;</li><li>■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;</li><li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li><li>■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;</li><li>■ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança;</li><li>■ 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.</li></ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"><li>■ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;</li><li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li><li>■ 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.</li></ul>

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

## CLASSIFICAÇÕES

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

Prova	Classificações
Triatlo Longo de Caminha	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta por Género</li><li>■ Classificação Grupos de Idade e Género</li><li>■ Classificação Absoluta de Estafetas</li></ul>



Prova	Classificações
Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo de Média Distância	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta por Género</li><li>■ Classificação Grupos de Idade e Género</li><li>■ Classificação por Clube por Géneros</li></ul>
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta Individual por Género</li><li>■ Classificação Absoluta de Estafetas</li></ul>

## 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 50,00 €; 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 50,00 € 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. Triatlo Longo de Caminha

Troféus Individuais						
Categorias	Mascullinos			Femininos		
<b>Absolutos</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>
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
Estafetas	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Colectivos						
	Mascullinos			Femininos		
Clubes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª



b. Prova Aberta Distância Standard

Troféus Individuais						
Categorias	Mascullinos			Femininos		
<b>Absolutos</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>
Estafetas	1º		2º		3º	

33. No **Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo**, sendo constituída por uma única prova, a classificação final é equivalente à classificação coletiva da prova e o prémio monetário envolvido é o apresentado abaixo:

**Prémio Final do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo**

	Mascullinos	Femininos
<b>1ª</b>	1250 €	1250 €
<b>2ª</b>	1000 €	1000 €
<b>3ª</b>	750 €	750 €
<b>4ª</b>	600 €	600 €
<b>5ª</b>	500 €	500 €
<b>Total</b>	<b>4 100 €</b>	<b>4 100 €</b>

34. A classificação coletiva é apurada pela soma dos tempos dos três atletas mais rápidos de cada clube no respetivo género.

## OUTRAS INFORMAÇÕES

35. 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.
36. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.



- 
37. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
  38. Os balneários para os atletas localizam-se no Pavilhão Municipal de Caminha.
  39. 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. O equipamento sem estar identificado não poderá ficar no bengaleiro.
  40. O material depositado no Bengaleiro de ambas as provas será transportado para a zona de meta, onde ficará disponível para levantamento numa tenda situada junto à área de Abastecimento/Recuperação, não se responsabilizando a organização por quaisquer perdas, extravios, danos ou furtos. Recomenda-se expressamente que os participantes não coloquem no bengaleiro objetos de valor, incluindo, mas não se limitando a, dinheiro, telemóveis, equipamentos eletrónicos, jóias ou outros bens de elevado valor.
  41. Todos os participantes na prova, autorizam, gratuita e incondicionalmente, que a Federação de Triatlo de Portugal e os respetivos parceiros com quem tenha contratualizado serviços fotográficos ou de vídeo, utilizem as imagens para fins editoriais, sociais e comerciais. Todos os participantes cedem os direitos de utilização da imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação.

## **CASOS OMISSOS**

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

## **FIM DO REGULAMENTO**