



**5º DUATLO BTT POLACOS DA SERRA**  
CAMPEONATO NORTE INDIVIDUAL DE CROSS | Etapa Única  
CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE CROSS | Etapa Única  
CIRCUITO NORTE CROSS | 4ª Etapa  
CIRCUITO NORTE CROSS CADETES | 3ª Etapa  
CIRCUITO NORTE CROSS JUNIORES | 3ª Etapa  
CIRCUITO CENTRO NORTE | 3ª Etapa  
CIRCUITO CENTRO NORTE CADETES | 3ª Etapa  
CIRCUITO CENTRO NORTE JUNIORES | 3ª Etapa  
Domingo, 11 de Novembro de 2018, 10h00

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O 5º Duatlo BTT Polacos da Serra, é uma organização conjunta da Unidade de Apoio do Comando do Pessoal do Quartel da Serra do Pilar em Vila Nova de Gaia e Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, com o apoio da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do Evento fazem parte um Duatlo Sprint BTT, pontuável para o Campeonato Norte Individual de Cross, Campeonato Norte de Clubes de Cross, Circuito Norte Cross, Circuito Norte Cross Cadetes e Circuito Norte Cross Juniores;
- Todas as provas pontuam para os Circuitos Centro Norte.

### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

#### Partidas, Parque de Transição (PT) e Chegada

- Instalados no Quartel da Serra do Pilar/Vila Nova de Gaia;
- Coordenadas GPS do local: **41°8'17.19"N 8°36'22.21"W**.

#### Secretariado

- Instalado no Quartel da Serra do Pilar/Vila Nova de Gaia, junto à Porta de Armas;
- Coordenadas GPS do local: **41°8'13.99"N 8°36'23.56"W**.

#### SÁBADO, 10 DE NOVEMBRO DE 2018

- 10h00: Reconhecimento dos percursos;
- 15h00: Reconhecimento dos percursos;
- 18h00 às 20h00: Secretariado.

#### DOMINGO, 11 DE NOVEMBRO DE 2018

- 08h30 às 09h30: Secretariado;
- 08h40 às 09h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no PT;  
Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;
- 09h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;
- 10h00: Início do 5º DUATLO BTT POLACOS DA SERRA;
- 12h30: Final da Prova;  
Entrega de Prémios.

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo. O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

- Os Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

<b>Juvenis</b> (nascidos em 2003 e 2004)	<b>Apenas podem participar por Estafetas</b>
<b>Cadetes</b> (nascidos em 2001 e 2002)	
<b>Juniores</b> (nascidos em 1999 e 2000)	
<b>Grupo de Idades 20-24</b> (nascidos entre 1994 e 1998)	<b>Corrida Inicial – 5 km (2V)</b>

<b>Grupo de Idades 25-29</b> (nascidos entre 1989 e 1993)	<b>Ciclismo em BTT – 19 Km (2V)</b>	
<b>Grupo de Idades 30-34</b> (nascidos entre 1984 e 1988)		
<b>Grupo de Idades 35-39</b> (nascidos entre 1979 e 1983)		
<b>Grupo de Idades 40-44</b> (nascidos entre 1974 e 1978)		
<b>Grupo de Idades 45-49</b> (nascidos entre 1969 e 1973)		
<b>Grupo de Idades 50-54</b> (nascidos entre 1964 e 1968)		<b>Corrida Final – 2,5 km (1V)</b>
<b>Grupo de Idades 55-59</b> (nascidos entre 1959 e 1963)		
<b>Grupo de Idades 60-64</b> (nascidos entre 1954 e 1958)		
<b>Grupo de Idades 65-69</b> (nascidos entre 1949 e 1953)		
<b>Grupo de Idades 70 e mais anos</b> (nascidos entre 1944 e 1948)		

#### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- **Corrida Inicial:** Percurso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, realizado em 2 voltas;
- **Ciclismo em BTT:** Percurso misto de terra batida, alcatrão e paralelo, realizado em 2 voltas;
- **Corrida Final:** O mesmo percurso da Corrida Inicial, realizado em 1 volta.

#### 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- A meio de cada volta da Corrida;
- No início da 2ª volta da Corrida Inicial;
- No início da Corrida Final;
- No final da Prova (sólidos e líquidos).

#### 6. REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico 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;
- A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais);
- Ver regulamentos em vigor em:  
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

##### Ciclismo em BTT:

- É permitido andar na roda;
- É permitida a utilização de roda 29;
- 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;

#### 7. ESTAFETAS

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

#### 8. CLASSIFICAÇÕES

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género;
- Classificação por Equipas (**soma dos pontos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de uma mesma Equipa/Clube**);
- Classificação por estafetas.

#### 9. PROTESTOS

- Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos;

- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 min após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios;
- Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 €, ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora da recepção;
- A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

#### 10. JÚRI DE APELO

Será constituído por um representante da FTP, o Delegado Técnico e um representante da Organização.

#### 11. PRÉMIOS

- Troféus e Medalhas individuais e coletivos de acordo com as tabelas em anexo;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- Oferta de brindes e lembranças a todos os participantes;
- Atribuição de um Voucher BikeTreino/João Cabreira/Avaliação Biomecânica.

#### 12. INSCRIÇÕES

##### **Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de 2ª feira, dia 05 de Novembro de 2018;

##### **Forma de inscrição:**

- Via internet, no sítio da Delegação Norte da FTP, em [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt);

##### **Inscrição no dia da prova:**

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de 10€, que acresce ao valor da inscrição.

##### **Valores de inscrição:**

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 15€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 20€ (inclui seguro de prova);
- Equipas de estafeta (2 elementos não federados na FTP) – Gratuita (inclui seguro de prova);
- Equipas de estafeta (3 elementos não federados na FTP) – Gratuita (inclui seguro de prova).

##### **Forma de pagamento:**

- Via internet, no sítio da Delegação Norte da FTP, em [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt);
- A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 48 horas.

##### **Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas;
- O comprovativo de pagamento deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@federacao-triatlo.pt](mailto:triatlonorte@federacao-triatlo.pt)), devendo indicar sempre o nome do Atleta ou do Clube/Associação quando vários Atletas e a prova a que se refere.

#### 13. CASOS OMISSOS

- Os casos omissos à Regulamentação da F.T.P. serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

#### 14. OUTRAS INDICAÇÕES

- Conforme informação da Autoridade Antidopagem de Portugal, os atletas, de qualquer idade, poderão ser sujeitos a controlo antidopagem no final do evento;
- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;
- 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;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;
- A Organização disponibiliza local para estacionamento de viaturas nas suas instalações;
- No final os atletas poderão usar os balneários da Unidade de Apoio do Comando do Pessoal do Quartel da Serra do Pilar em Vila Nova de Gaia; no mesmo local podem lavar as bicicletas junto à área de transição.
- Não deitar fora lixo ou equipamento pelo percurso, exceto em zonas claramente assinaladas tais como zonas de abastecimento ou de colocação de lixo; o atleta deve reter consigo, todos os itens de lixo e levá-los para o seu espaço na transição;

- **INFORMAÇÕES UTEIS**

##### Contactos:

Link Oficial: <https://polacosdaserra.wixsite.com/duatlopolacosserra/contactos>

Telefone: 220735468 / 220735467

Email: [cmdpess.soisunapoio@mail.exercito.pt](mailto:cmdpess.soisunapoio@mail.exercito.pt)

Major Panza | [panza.obs@mail.exercito.pt](mailto:panza.obs@mail.exercito.pt)

Alferes Filipa Cristóvão | [cristovao.fsvc@mail.exercito.pt](mailto:cristovao.fsvc@mail.exercito.pt)

##### Morada:

UNIDADE DE APOIO

Quartel da Serra do Pilar

4430-211 Vila Nova de Gaia

#### 15. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

##### **5º Duatlo BTT Polacos da Serra | CIRCUITO NORTE CROSS**

- Individualmente, prémios a disputar por todos os Atletas participantes na prova;
- Coletivamente, prémios a disputar por todos as Equipas/Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal mas, sediados nos Distritos da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal: Aveiro, Braga, Bragança, Coimbra, Guarda, Porto, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu.

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
<b>Absolutos</b>	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Cadetes</b> (nascidos em 2001 e 2002)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Juniiores</b> (nascidos em 1999 e 2000)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 20-24</b> (nascidos entre 1994 e 1998)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 25-29</b> (nascidos entre 1989 e 1993)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 30-34</b> (nascidos entre 1984 e 1988)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 35-39</b> (nascidos entre 1979 e 1983)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 40-44</b> (nascidos entre 1974 e 1978)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 45-49</b> (nascidos entre 1969 e 1973)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 50-54</b> (nascidos entre 1964 e 1968)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 55-59</b> (nascidos entre 1959 e 1963)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 60-64</b> (nascidos entre 1954 e 1958)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 65-69</b> (nascidos entre 1949 e 1953)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 70 e mais anos</b> (nascidos entre 1944 e 1948)	1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
<b>Estafetas Absolutas</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>	

#### **5º Duatlo BTT Polacos da Serra | CAMPEONATO NORTE INDIVIDUAL DE CROSS**

- Prémios a disputar por todos os Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, individualmente ou em representação de uma Equipa/Clube mas, sediados nos Distritos da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal: Aveiro, Braga, Bragança, Coimbra, Guarda, Porto, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu.

Escalões	Masculinos	Femininos
<b>Absolutos</b>	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Cadetes</b> (nascidos em 2001 e 2002)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Juniiores</b> (nascidos em 1999 e 2000)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 20-24</b> (nascidos entre 1994 e 1998)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 25-29</b> (nascidos entre 1989 e 1993)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 30-34</b> (nascidos entre 1984 e 1988)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 35-39</b> (nascidos entre 1979 e 1983)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 40-44</b> (nascidos entre 1974 e 1978)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 45-49</b> (nascidos entre 1969 e 1973)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 50-54</b> (nascidos entre 1964 e 1968)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 55-59</b> (nascidos entre 1959 e 1963)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 60-64</b> (nascidos entre 1954 e 1958)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 65-69</b> (nascidos entre 1949 e 1953)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 70-74</b> (nascidos entre 1944 e 1948)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 75-79</b> (nascidos entre 1939 e 1943)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 80-84</b> (nascidos entre 1934 e 1938)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 85-89</b> (nascidos entre 1929 e 1933)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 90-94</b> (nascidos entre 1924 e 1928)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 95-99</b> (nascidos entre 1919 e 1923)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>
<b>Grupo de Idades 100 e mais anos</b> (nascidos em 1918 e antes)	1 <sup>o</sup>	1 <sup>a</sup>

#### **5º Duatlo BTT Polacos da Serra | CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE CROSS**

- Prémios a disputar por todos as Equipas/Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal mas, sediados nos Distritos da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal: Aveiro, Braga, Bragança, Coimbra, Guarda, Porto, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu.

Grupos de Idades	Masculinos	Femininos
<b>Equipas/Clubes</b> (licenciados FTP)	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>

### FIM DO REGULAMENTO