



## TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019

(Distâncias Jovens)

PROVA ABERTA

Sábado | 27 de Julho de 2019 | 15H00

### V TRIATLO DAS ANDORINHAS

(Distância Standard Estrada)

CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA | 5ª Etapa  
CAMPEONATO DOURO NORTE INDIVIDUAL DE TRIATLO ESTRADA | Etapa Única

CAMPEONATO DOURO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA | 1ª Etapa

PROVA ABERTA

Domingo | 28 de Julho de 2019 | 10H00

### TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO

(Distância Sprint Estrada)

PROVA ABERTA

Domingo | 28 de Julho de 2019 | 10H00

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O TRIATLO DAS ANDORINHAS é uma coorganização do Grupo Desportivo da Goma e Município de Póvoa de Lanhoso, com o apoio técnico da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do Evento faz parte um Triatlo Standard disputado em Estrada, pontuável para o CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA, CAMPEONATO DOURO NORTE INDIVIDUAL DE TRIATLO ESTRADA e CAMPEONATO DOURO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA; um Triatlo Sprint Promoção, disputado em Estrada; e, um Triatlo Jovem Promoção, disputado em BTT;
- É permitida a participação de atletas não federados na Federação de Triatlo de Portugal, individualmente ou por equipas de estafetas;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt).

### 2. LOCAIS e PROGRAMA-HORÁRIO

#### TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019 (Segmentado)

- Instalado nas Piscinas Municipais de Póvoa de Lanhoso, com as coordenadas GPS do local: 40°3'28.83"N 8°37'28.44"W;
- A Natação do Triatlo Jovem decorre nas Piscinas Municipais de Póvoa de Lanhoso com as coordenadas GPS: 41°34'23.89"N 8°16'15.28"W;
- O BTT e Corrida, realizam-se no Parque da Cidade com as coordenadas GPS: 41°34'41.22"N 8°16'13.84"W.

#### 4º TRIATLO DAS ANDORINHAS | TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO

##### SECRETARIADO

- Instalado no Grupo Desportivo da Goma;

##### PARTIDA, PARQUE DE TRANSIÇÃO (PT) E CHEGADA/META

- A partida e chegada do Triatlo das Andorinhas, decorrem em Sobradelo da Goma; com partida junto ao Pontão da Barragem das Andorinhas e chegada junto à Sede do Grupo Desportivo da Goma;
- As coordenadas GPS do local de Partida: 41°34'14.87"N 8°10'45.15"W; e, da Chegada: 41°34'7.43"N 8°11'13.23"W.

#### PROGRAMA-HORÁRIO

##### SÁBADO

13h30 às 14h30: Secretariado;

13h40 às 14h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no PT (Parque da Cidade);  
Entrada para os Balneários;

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

14h45: Hora limite de concentração dos atletas nas Piscinas Descobertas Municipais de Póvoa de Lanhoso;

15h00: Início do TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019;

18h00: Final das provas  
Entrega de Prémios.

##### DOMINGO

07h30 às 09h30: Secretariado (Instalado no Grupo Desportivo da Goma);

07h40 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 TRIATLO DAS ANDORINHAS e TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO;  
12h00: Hora estimada de chegada dos vencedores absolutos;  
12h30: Entrega de Prémios aos 3 primeiros Absolutos/Género;  
13h00: Entrega de Prémios;  
Hora limite para conclusão da prova;  
Final das Provas.

- Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material do PT, 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;
- A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora.

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

#### TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019

- É permitida a participação de atletas não federados na Federação de Triatlo de Portugal;
- Os Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos;
- Caso se justifique, serão feitas partidas separadas por escalão/género.

Benjamins (nascidos em 2010, 2011 e 2012)	Natação – 50 m (1V)   BTT – 1 km (1V)   Corrida – 400 m (1V)
Infantis (nascidos em 2008 e 2009)	Natação – 100 m (1V)   BTT – 2 Km (1V)   Corrida – 800 m (1V)
Iniciados (nascidos em 2006 e 2007)	Natação – 150 m (1V)   BTT – 2,85 Km (1V)   Corrida – 1,2 km (1V)
Juvenis (nascidos em 2004 e 2005)   Cadetes (nascidos em 2002 e 2003)	Natação – 200 m (1V)   BTT – 5 Km (1V)   Corrida – 1,6 m (1V)

#### 5º TRIATLO DAS ANDORINHAS

- Os Escalões/Grupos de Idades aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Cadetes (nascidos em 2002 e 2003)	Apenas podem participar por Estafetas
Juniores (nascidos em 2000 e 2001)	Natação – 1,5 km (1V)  Ciclismo – 40 Km (5V)  Corrida – 10 km (2V)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1995 e 1999)	
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1990 e 1994)	
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1985 e 1989)	
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1980 e 1984)	
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1975 e 1979)	
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1970 e 1974)	
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1965 e 1969)	
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1960 e 1964)	
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1955 e 1959)	
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1950 e 1954)	
Grupo de Idades 70 e mais anos (nascidos em 1949 e antes)	

#### TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO

- Os Escalões/Grupos de Idades aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Juvenis (nascidos em 2004 e 2005)	Apenas podem participar por Estafetas
(nascidos em 2001 e antes)	Natação – 750 m (1V)   Ciclismo – 16,35 Km (2V)   Corrida – 5 km (1V)

### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

#### TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019

- Natação: Percurso balizado nas Piscinas Descobertas Municipais de Póvoa de Lanhoso e realizado em voltas;
- BTT: Percurso balizado no Parque da Cidade de Póvoa de Lanhoso, realizado em 1 volta;



- Corrida: Percurso balizado no Parque da Cidade de Póvoa de Lanhoso, realizado em 1 volta.
- Triatlo Segmentado: Os Jovens realizam o segmento de natação e no final são ordenados dentro do respetivo escalão/género pelo tempo alcançado; depois, é dado tempo suficiente para se deslocarem até ao Parque da Cidade, onde concluem a prova de Triatlo realizando os segmentos de BTT e Corrida de forma contínua e sem paragem do cronómetro.

#### 4º TRIATLO DAS ANDORINHAS

- Natação: Percurso balizado na Barragem das Andorinhas, realizado em 1 volta;
- Ciclismo: Percurso em alcatrão, realizado em 5 voltas;
- Corrida: Percurso misto de alcatrão e terra batida, realizado em 2 voltas.

#### TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO

- Natação: Percurso balizado na Barragem das Andorinhas, realizado em 1 volta;
- Ciclismo: Percurso em alcatrão, realizado em 2 voltas;
- Corrida: Percurso misto de alcatrão e terra batida, realizado em 1 volta.

### **5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

#### TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019

- No final da Prova/Zona de recuperação (sólidos e líquidos);

#### 4º TRIATLO DAS ANDORINHAS

- No início e a meio de cada volta da Corrida;
- No final da Prova/Zona de recuperação (sólidos e líquidos);
- No início da 4ª volta de Ciclismo (**bidão/cantil com água ou bebida isotónica**); assinalado no croqui da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES.

#### TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO

- No início e a meio da Corrida;
- Locais assinalados no croqui online da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES.

### **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/>

#### NATAÇÃO

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo 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 22º.

#### CICLISMO

- É permitido andar na roda;
- 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 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;
- Não é permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno;
- É permitida a participação de bicicletas de estrada com travões de disco;
- É permitida a participação de bicicletas de estrada com avanços, respeitando o seguinte:
  - Os avanços de guiador não podem exceder 15 cm além do eixo da roda da frente;
  - Não ultrapassar a linha imaginária que une as alavancas dos travões;
  - As suas extremidades têm de estar ligadas entre si por um material sólido consistente;
  - Os comandos dos travões devem estar direcionados para trás;
  - São permitidos apoios de cotovelos.



## 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 ou 3 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/Delegação Norte;
- Classificação por Grupos de Idades/Género/Delegação Norte;
- Classificação por Clubes/Equipas/Delegação Norte (Soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa);
- Classificação Geral Absoluta/Género/Região Douro Norte;
- Classificação por Grupos de Idades/Género/Região Douro Norte;
- Classificação por Clubes/Equipas/Região Douro Norte (Soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa);
- Classificação Geral Absoluta/Género/Outras Regiões;
- Classificação por Clubes/Equipas/Outras Regiões (Soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa);
- Classificação Paratriatlo;
- 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.

## **12. INSCRIÇÕES**

### PRAZO DE INSCRIÇÃO

- Até às 24h00 de 2ª feira, dia 22 de Julho de 2019.

### FORMA DE INSCRIÇÃO

- Via internet, no site da Delegação Norte da FTP: [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 Secretariado a decorrer no dia e local da prova, mediante o pagamento de um valor que acresce ao valor da inscrição: TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO/5€, 5º TRIATLO DAS ANDORINHAS/10€ e TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO/10€.

### FORMA DE PAGAMENTO RECOMENDADA

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

### VALIDAÇÃO



- 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.

#### VALOR DE INSCRIÇÃO

##### • TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019:

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 0€ (Gratuita);
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 5€ (inclui seguro de prova).

##### • TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO:

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 10€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 15€ (inclui seguro de prova);
- Equipas de Estafetas (2 elementos) – 15€ (inclui seguro de prova);
- Equipas de Estafetas (3 elementos) – 22,5€ (inclui seguro de prova).

##### • 5º TRIATLO DAS ANDORINHAS:

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 20€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 25€;
- Equipas de estafeta (2 elementos não federados na FTP) – 20€ (inclui seguro de prova e chip; exige caução do chip);
- Equipas de estafeta (3 elementos não federados na FTP) – 30€ (inclui seguro de prova e chip; exige caução do chip).

#### CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois do dia 22 de Julho de 2019, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email ([triatlonorte@federacao-triatlo.pt](mailto:triatlonorte@federacao-triatlo.pt)), com apresentação de Atestado Médico ou outro documento válido mediante a situação.

#### CHIPS

- Os Atletas que não tenham chip próprio da FTP no dia de prova, terão de alugar no secretariado pelo valor de 2,5€, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova, após o Check-Out, mediante a devolução do respetivo chip no secretariado;
- A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€.

### **13. CASOS OMISSOS**

- Os casos omissos à Regulamentação da FTP serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

### **14. OUTRAS INDICAÇÕES**

- Conforme informação da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADOP), 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;
- No final, os atletas poderão tomar banho nos balneários do Grupo Desportivo da Goma;
- 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;
- Qualquer dificuldade de inscrição na prova, contactar a Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal:
  - [triatlonorte@federacao-triatlo.pt](mailto:triatlonorte@federacao-triatlo.pt)
  - Tlm: 91 482 16 33 | Francisco Santos

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

#### TRIATLO JOVEM DE PÓVOA DE LANHOSO 2019

- Individualmente (por escalão e género), prémios a disputar por atletas:
  - Licenciados na Federação de Triatlo de Portugal e residentes na Região Centro Norte (Aveiro, Coimbra, Guarda e Viseu) ou Região Douro Norte (Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real);
  - Licenciados na Federação de Triatlo de Portugal em representação de Equipas/Clubes sediados nas Regiões Centro Norte e Douro Norte;
  - Em representação de Grupos-Equipa Escolares licenciados na Federação de Triatlo de Portugal;
  - Licenciados em Federações de outros Países;
  - Não Federados na Federação de Triatlo de Portugal.
- Coletivamente, prémios a disputar por:





- o Equipas/Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal mas sediados nos Distritos referidos no ponto anterior;
- o Grupos-Equipa Escolares licenciados na Federação de Triatlo de Portugal;
- o Equipas/Clubes licenciados em Federações de outros Países.

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins (nascidos em 2010, 2011 e 2012)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis (nascidos em 2008 e 2009)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Iniciados (nascidos em 2006 e 2007)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis (nascidos em 2004 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2002 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Clubes/Equipas	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª	

• CAMPEONATO DOURO NORTE INDIVIDUAL DE TRIATLO ESTRADA

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º	1ª
Juniores (nascidos em 2000 e 2001)	1º	1ª
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1995 e 1999)	1º	1ª
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1990 e 1994)	1º	1ª
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1985 e 1989)	1º	1ª
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1980 e 1984)	1º	1ª
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1975 e 1979)	1º	1ª
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1970 e 1974)	1º	1ª
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1965 e 1969)	1º	1ª
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1960 e 1964)	1º	1ª
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1955 e 1959)	1º	1ª
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1950 e 1954)	1º	1ª
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1945 e 1949)	1º	1ª
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1940 e 1944)	1º	1ª
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1935 e 1939)	1º	1ª
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1930 e 1934)	1º	1ª
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1925 e 1929)	1º	1ª
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1920 e 1924)	1º	1ª
Grupo de Idade 100 e mais (nascidos em 1919 e antes)	1º	1ª
Paratriatlo   Escalão a definir à data da prova	1º	1ª
Paratriatlo   Escalão a definir à data da prova	1º	1ª
Paratriatlo   Escalão a definir à data da prova	1º	1ª

• 5º TRIATLO DAS ANDORINHAS

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
<u>GERAL</u>		
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<u>DELEGAÇÃO NORTE</u>		
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniores (nascidos em 2000 e 2001)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1995 e 1999)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1990 e 1994)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª



Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1985 e 1989)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1980 e 1984)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1975 e 1979)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1970 e 1974)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1965 e 1969)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1960 e 1964)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1955 e 1959)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1950 e 1954)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1945 e 1949)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1940 e 1944)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1935 e 1939)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1930 e 1934)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1925 e 1929)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1920 e 1924)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idade 100 e mais (nascidos em 1919 e antes)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

Clubes/Equipas	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
----------------	-------------	-------------

#### OUTRAS REGIÕES

Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
-----------	-------------	-------------

Clubes/Equipas	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
----------------	-------------	-------------

#### NÃO FEDERADOS

Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
-----------	-------------	-------------

Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	
---------------------	-------------	--

#### PARATRIATLO

Escalão a definir à data da prova	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
-----------------------------------	-------------	-------------

Escalão a definir à data da prova	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
-----------------------------------	-------------	-------------

Escalão a definir à data da prova	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
-----------------------------------	-------------	-------------

#### • TRIATLO SPRINT PROMOÇÃO

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
----------	------------	-----------

Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
-----------	-------------	-------------

Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	
---------------------	-------------	--

FIM DO REGULAMENTO