



TRIATLO CROSS DAS ANDORINHAS 2021

TRIATLO CROSS STANDARD

Domingo | 11 de Julho de 2021 | 09H00

[Natação – 1,4 KM \(1V\)](#) | [Ciclismo em BTT – 25 KM \(Em linha\)](#) | [Corrida – 8 KM \(2V\)](#)

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE CROSS

DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO

Domingo | 11 de Julho de 2021 | 09H00

[Ciclismo em BTT – 25 KM \(Em linha\)](#) | [Corrida – 8 KM \(2V\)](#)

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O Evento TRIATLO CROSS DAS ANDORINHAS 2021 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 e Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento fazem parte as provas TRIATLO CROSS STANDARD e DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO;
- No TRIATLO CROSS STANDARD, será disputado o CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE CROSS;
- A participação no Evento TRIATLO CROSS DAS ANDORINHAS 2021 é aberta:
 - ✓ A clubes e atletas filiados na Federação de Triatlo de Portugal;
 - ✓ A clubes e atletas filiados em Federações de Triatlo Estrangeiras;
 - ✓ A atletas não federados;
- Serão tidas em conta as Recomendações COVID-19 | Competições Desportivas 2021 | Federação de Triatlo de Portugal, em vigor à data do evento;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT e WWW.TRIATLONORTE.PT.

2. LOCAIS

O Evento TRIATLO CROSS DAS ANDORINHAS 2021, decorrerá no Concelho de Póvoa de Lanhoso, Distrito de Braga. A natação realizar-se-á na Albufeira da Barragem das Andorinhas (Travassos), no Rio Ave, em Sobradelo da Goma; o ciclismo em BTT, nas serras entre Sobradelo da Goma e o Parque do Pontido no Centro de Póvoa de Lanhoso; e, a corrida nas Ruas e Avenidas de Póvoa de Lanhoso.

ÁREA DE PROVA	LOCAL	COORDENADAS GPS
Secretariado	Parque do Pontido	41°34'53.02"N 8°16'15.29"W
Parque de Transição 2 (PT2)		
Entrega de Prémios		
Chegadas/Metas		41°34'48.97"N 8°16'15.28"W
Abastecimentos – Z. Recuperação (Meta)		
Partida Triatlo Cross Standard	Pontão da Barragem das Andorinhas	41°34'14.34"N 8°10'45.86"W
Partida Duatlo Cross Standard		
Parque de Transição 1 (PT1)	Desportivo da Goma/Sobradelo da Goma	41°34'7.04"N 8°11'13.63"W
WC's/Instalações Sanitárias		
ADOP (Controlo Antidoping)	Piscinas Municipais de P. Lanhoso	41°34'23.65"N 8°16'16.88"W
Abastecimentos - BTT	Localidade de Serzedelo	41°36'28.07"N 8°12'57.40"W
Abastecimentos - Corrida	Parque do Pontido/No início e ponto intermédio	41°34'59.20"N 8°16'18.77"W

3. PROGRAMA-HORÁRIO

Os horários poderão ser sujeitos a alterações.

DOMINGO | 11 JULHO 2021

06h30 às 08h30: Secretariado: Junto ao PT2 (Parque do Pontido);

Controlo Covid-19:

- O controlo Covid-19 dos Atletas e Técnicos é obrigatório e necessário para terem acesso a todas as áreas de prova;
- O controlo Covid-19, será realizado junto ao Secretariado e Parque de Transição 2 (PT2);



- Os Atletas e Técnicos, serão sujeitos ao controlo de temperatura, colocação de pulseira inviolável e assinatura do termos de responsabilidade;
- Para perderem o menos tempo possível, aconselha-se a imprimir, preencher, assinar o termo de responsabilidade e entregar em mão aquando do controlo Covid-19;
- Os Atletas e Técnicos que vão diretamente para o Parque de Transição 1 (PT1)/Barragem das Andorinhas, terão de ser sujeitos ao controlo Covid-19 junto ao Secretariado e PT2;

07h10 às 08h40: Check-In:

- Verificação técnica do material que irão utilizar na prova, registo eletrónico e colocação nos Parques de Transição (PT1 e PT2);
- No PT2, os atletas precisam de exibir o seu dorsal à entrada para a colocação do material que irão usar na corrida;
- Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

08h45: Hora limite de permanência de atletas nos PT's;
Chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;

09h00: Atletas Masculinos | Início do TRIATLO CROSS STANDARD | Campeonato Nacional de Clubes de Cross;

09h05: Atletas Femininos | Início do TRIATLO CROSS STANDARD | Campeonato Nacional de Clubes de Cross;

--h--: Início do DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO;

A partida será dada, assim que o último atleta do triatlo inicie o percurso de BTT;

11h10: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do TRIATLO CROSS STANDARD;

11h45: Entrega de Prémios aos 3 primeiros absolutos, junto à Chegada/Meta;

A ordem e os horários da Entrega de Prémios, poderão sofrer alterações de forma a conciliar com a Ida dos Atletas ao ADOP (Controlo Antidoping);

15h00: Entrega de Prémios (Consultar o ponto 13 do presente regulamento);

Final das provas.

Check Out:

- Recolha dos equipamentos e materiais do PT2; os materiais deixados pelos atletas nos seus cestos no PT1, serão transportados pela organização para o PT2;
- Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo (último atleta em prova a iniciar o segmento de corrida) e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT2, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo;
- Em situações excecionais, que impeçam o atleta de levantar o seu material, o ACE poderá autorizar que um acompanhante do atleta recolha o material, mediante apresentação do respetivo dorsal;
- O tempo limite para efetuar a respetiva recolha dos equipamentos e materiais, 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.

4. GRUPOS DE IDADE e DISTÂNCIAS

TRIATLO CROSS STANDARD

Campeonato Nacional de Clubes de Cross

- Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Grupo de Idades 18-19 (nascidos em 2002 e 2003)	Natação – 1,4 km (1V)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1997 e 2001)	
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1992 e 1996)	
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1987 e 1991)	
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1982 e 1986)	
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1977 e 1981)	
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1972 e 1976)	Ciclismo em BTT – 25 Km (Em linha)
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1967 e 1971)	
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1962 e 1966)	
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1957 e 1961)	
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1952 e 1956)	
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1947 e 1951)	



Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1942 e 1946)	Corrida – 8 km (2V)
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1937 e 1941)	
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1932 e 1936)	
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1927 e 1931)	
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1922 e 1926)	
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1921 e antes)	
Paratriatlo (Escalaões a definir à data da prova)	

DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO

- Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

(nascidos em 2003 e antes)	Ciclismo em BTT – 25 Km (Em linha) Corrida – 8 km (2V)
----------------------------	---

5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

TRIATLO CROSS STANDARD

Campeonato Nacional de Clubes de Cross

- Natação: Percurso sinalizado com bóias na Albufeira da Barragem das Andorinhas no Rio Ave, realizado em **1 volta**;
- Ciclismo em BTT: Percurso em piso misto de alcatrão e terra batida, realizado em linha nas serras entre Sobradelo da Goma e o Parque do Pontido no Centro de Póvoa de Lanhoso;
- Corrida: Percurso em piso misto de alcatrão, terra batida e paralelo, realizado em **2 voltas** e com a Meta instalada no Parque do Pontido no Centro de Póvoa de Lanhoso.

DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO

- Ciclismo em BTT: Percurso em piso misto de alcatrão e terra batida, realizado em linha nas serras entre Sobradelo da Goma e o Parque do Pontido no Centro de Póvoa de Lanhoso;
- Corrida: Percurso em piso misto de alcatrão, terra batida e paralelo, realizado em **2 voltas** e com a Meta instalada no Parque do Pontido no Centro de Póvoa de Lanhoso.

6. ABASTECIMENTOS

- Os tipos de bebidas e sólidos, bem como a forma de distribuição estarão condicionados pelas regras Covid-19 à data de realização do Evento TRIATLO CROSS DAS ANDORINHAS 2021;
- Locais assinalados no croqui online da prova em **OUTRAS INFORMAÇÕES**;
- Nos locais de abastecimento será distribuída água engarrafada e selada;
- Ciclismo em BTT: Localidade de Serzedelo;
- Corrida: No início e ponto intermédio de cada volta;
- No final da Prova/Zona de recuperação: Será constituído por fruta e garrafas de água engarrafada e selada, entregues num saco de plástico fechado.

7. REGRAS DE RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e de Competições 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);
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores, os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa não reembolsável, contra fornecimento pela organização;
- 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 número 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 não será permitido, caso a temperatura da água seja igual ou superior a: **22º C**;



- **CICLISMO EM BTT**

- ✓ É permitido "andar na roda" em todas as provas a disputar no Evento TRIATLO CROSS DAS ANDORINHAS 2021);
- ✓ 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 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;

- **CORRIDA**

- ✓ 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.

8. ESTAFETAS

TRIATLO CROSS STANDARD

- 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.

DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO

- 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.

9. CLASSIFICAÇÕES

TRIATLO CROSS STANDARD

Campeonato Nacional de Clubes de Cross

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género;
- Classificação por Clubes/Equipas (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.

DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Grupos de Idades/Género;
- Classificação por Estafetas.

10. JÚRI DE COMPETIÇÃO

O Júri de Competição é formado por três elementos a anunciar no secretariado:

- Presidente: DT da prova;
- Vogal: Representante da FTP;
- Vogal: Representante da Organização Local.

11. PROTESTOS

- Clubes, atletas e treinadores diretamente envolvidos na competição poderão apresentar protesto;
- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo ACE (Anexo D do Regulamento Técnico e de Competições) e entregues ao mesmo, até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25€. O ACE terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- Caso o protesto seja deferido, a taxa de 25€ será devolvida.



12. INSCRIÇÕES

PRAZO DE INSCRIÇÃO

Até às 23h59 de 2ª feira, dia 05 de Julho de 2021.

FORMA DE INSCRIÇÃO

- Via internet, no site da Federação de Triatlo de Portugal: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>.
- Outras formas de inscrição: E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para secretaria@federacao-triatlo.pt.

INSCRIÇÃO NO DIA DA PROVA

Não serão aceites inscrições fora do prazo (Até às 23h59 de 2ª feira, dia 05 de Julho de 2021).

FORMA DE PAGAMENTO RECOMENDADA

- Referência multibanco, que tem uma validade de 48 horas após o registo de inscrição no site da Federação de Triatlo de Portugal: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;
- Transferência bancária para o IBAN PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 (Federação de Triatlo de Portugal), devendo enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt, indicando sempre o nome do Atleta ou do Clube/Associação quando vários Atletas e a prova a que se refere,
- O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 de 4ª Feira, dia 07 de Julho de 2021.

VALIDAÇÃO

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas.

VALOR DE INSCRIÇÃO

- TRIATLO CROSS STANDARD
Campeonato Nacional de Clubes de Cross
 - ✓ Atletas filiados na FTP: 15€;
 - ✓ Atletas não filiados na FTP: 20€;
 - ✓ Equipas de Estafetas (2 atletas): 20€;
 - ✓ Equipas de Estafetas (3 atletas): 30€;
- DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO
 - ✓ Atletas filiados na FTP: 15€;
 - ✓ Atletas não filiados na FTP: 20€;
 - ✓ Equipas de Estafetas (2 atletas): 20€;

CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 2ª feira, dia 05 de Julho de 2021, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email (inscricoes@federacao-triatlo.pt) ou via fax (214 464 822), com apresentação de Atestado Médico ou outro documento válido mediante a situação.

CHIP, DORSAL, TOUCA, PLACA DE BICICLETA E CAUÇÃO

- O chip, touca, dorsal e número de bicicleta são obrigatórios para uso na prova;
- Excecionalmente, não será cobrada caução nem valores por aluguer de dorsal, chip ou restante material necessário. Este material poderá ser solicitado no local da prova, no Secretariado.

DIFICULDADE NA INSCRIÇÃO

Qualquer assunto ou dificuldade na inscrição na prova, contatar a Federação de Triatlo de Portugal:

- inscricoes@federacao-triatlo.pt
- Telef: 214 464 821

13. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

- Os pódios individuais destinam-se a todos os participantes em cada prova;
- Os pódios coletivos destinam-se apenas aos Clubes/Equipas filiados na FTP;
- Serão atribuídos Troféus e Medalhas, de acordo com as tabelas em anexo;
- Oferta de brindes e lembranças a todos os participantes.

TRIATLO CROSS STANDARD

Campeonato Nacional de Clubes de Cross

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 18-19 (nascidos em 2002 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1997 e 2001)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1992 e 1996)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª



Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1987 e 1991)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1982 e 1986)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1977 e 1981)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1972 e 1976)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1967 e 1971)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1962 e 1966)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1957 e 1961)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1952 e 1956)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1947 e 1951)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1942 e 1946)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1937 e 1941)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1932 e 1936)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1927 e 1931)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1922 e 1926)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1921 e antes)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Paratriatlo (Escalaões a definir à data da prova)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas		1ª, 2ª e 3ª
Clubes/Equipas	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

DUATLO CROSS STANDARD PROMOÇÃO

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

14. PRÉMIOS – Lista de Prémios Pecuniários

TRIATLO CROSS STANDARD

Campeonato Nacional de Clubes de Cross

- Prémios a disputar por todos os atletas participantes;
- As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5%; Femininos: 8%.

MASCULINOS										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	90€	91€	94€	97€	103€	111€	126€	153€	213€	406€
2º	70€	71€	74€	77€	83€	91€	106€	133€	193€	
3º	55€	56€	59€	62€	68€	76€	91€	118€		
4º	45€	46€	49€	52€	58€	66€	81€			
5º	37€	38€	41€	44€	50€	58€				
6º	30€	31€	34€	37€	43€					
7º	25€	26€	29€	32€						
8º	21€	22€	25€							
9º	18€	19€								
10º	15€									

TOTAL	406€
-------	------

FEMININOS										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade										
						5	4	3	2	1
1º						90€	99€	117€	158€	297€
2º						70€	79€	97€	138€	
3º						55€	64€	82€		



4º						45€	54€			
5º						37€				

TOTAL										297€
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------

15. OUTRAS INDICAÇÕES

- Ao se licenciarem e participarem em qualquer prova homologada pela FTP todos os atletas aceitam, conhecem e seguem o regulamento antidopagem ADoP (Autoridade Antidopagem de Portugal) e da FTP autorizando a realização de testes e exames por esta entidade (ADoP);
- Conforme informação da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), os atletas, de qualquer idade, poderão ser sujeitos a controlo antidopagem no final do evento;
- É da responsabilidade de cada atleta estar bem preparado para competir na modalidade, ao nível físico de treino e em termos de saúde em geral. Ao se inscreverem e participarem numa prova aceitam e declaram estar nas condições físicas e de saúde necessárias para a realizar;
- 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;
- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;
- 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.
- Recomendações para a circulação e estacionamento das viaturas dos Atletas e Acompanhantes/Público em geral:
 - ✓ Atletas:
A organização aconselha todos os atletas a seguirem as indicações e horários de circulação entre os parques de Transição:
 - Realizar o controlo Covid-19 e se, necessário, ir ao Secretariado junto ao PT2;
 - Fazer Check-In da Corrida no PT2;
 - Deslocar-se até ao PT1, estacionar a viatura no Campo de Futebol do Desportivo da Goma;
 - Fazer Check-In da Natação e Ciclismo no PT1;
 - Deslocar-se a pé pelo caminho na margem da Albufeira das Andorinhas até ao local de Partida/Pontão;
 - ✓ Acompanhantes e Público em geral:
 - Se pretenderem assistir à Natação e início do Ciclismo em BTT, poderão deslocar-se pelos seus próprios meios até ao PT1 e estacionar no Campo de Futebol do Desportivo da Goma;
 - Em qualquer altura, poderão regressar até à zona da Meta/PT2 para assistir à chegada do Ciclismo em BTT e Corrida.
- Locais para assistir à prova:
Fora das zonas delimitadas, aplicam-se as normas gerais da DGS (uso de máscara e distanciamento social); e, dentro das zonas delimitadas pela organização, será realizado o controlo Covid-19 (medição da temperatura, colocação de pulseira inviolável e assinatura de termos de responsabilidade);
 - ✓ Natação:
Toda a área envolvente entre a Saída da água e o PT1; o Pontão estará vedado ao público em geral e o caminho que liga o PT1 ao Pontão;
 - ✓ Ciclismo em BTT e Corrida:
Cumprir com as normas gerais da DGS;
 - ✓ PT2, Corredor de Meta e Entrega de Prémios:
Acesso livre, mediante testagem Covid-19 realizada à entrada; será medida a temperatura, colocada uma pulseira inviolável e assinatura do termo de responsabilidade.
- No final da prova, a organização disponibilizará um autocarro para transportar os atletas interessados em ir buscar a sua viatura ao Campo de Futebol do Desportivo da Goma.

16. CASOS OMISSOS

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

17. ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO

Última atualização realizada em 25 de Junho de 2021.

FIM DO REGULAMENTO