



AQUATLO JOVEM DE ARMAMAR
 PROVA PROMOÇÃO
 APURAMENTO PARA ESTÁGIO DE INVERNO FTP – Iniciados e Juvenis
Sábado, 10h00, 20 de Outubro de 2018

ARMAMAR DOURO TRIATLO 2018
 CIRCUITO NORTE DE TRIATLO LONGO | 4ª e Última Etapa
Sábado, 14H00, 20 de Outubro de 2018

TRIATLO PROMOÇÃO DE ARMAMAR
 PROVA PROMOÇÃO
Sábado, 14H30, 20 de Outubro de 2018

DUATLO PROMOÇÃO DE ARMAMAR
 PROVA PROMOÇÃO
Sábado, 14H45, 20 de Outubro de 2018

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O **Armamar Douro Triatlo** é uma organização da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal, em parceria com a Câmara Municipal de Armamar, Associação Aldeias Com Vida e Associação Triathlon Lamego Club.
- Do Evento fazem parte um Triatlo Médio disputado em estrada, pontuável para o Circuito Norte de Triatlo Longo; um Triatlo Promoção e um Duatlo Promoção, também, disputados em estrada; e, um Aquatlo Jovem Segmentado, pontuável para o apuramento para o Estágio de Inverno da Federação de Triatlo de Portugal.

2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

- As partidas dos triatlos de média distância e promoção, ocorrerão no Cais da Folgosa/Armamar; as coordenadas GPS do local de **Partida: 41° 9'7.86"N 7°40'52.39"W**;
- A Chegada/Meta das provas, está instalada na Rua Gaspar e Manuel Cardoso; as coordenadas GPS do local de **Chegada/Meta: 41° 6'33.38"N 7°41'34.99"W**;
- O **Parque de Transição 1 (PT1)** está instalado no Parque de Estacionamento junto ao Cais da Folgosa; as coordenadas GPS do local: **41° 9'8.29"N 7°40'51.18"W**;
- O **Parque de Transição 2 (PT2)** está instalado na Avenida 8 de Setembro, nas imediações da Chegada/Meta; as coordenadas GPS do local: **41° 6'34.06"N 7°41'28.02"W**.

SÁBADO, 20 DE OUTUBRO DE 2018

Aquatlo Jovem de Armamar

08h30 às 09h30: Secretariado (Instalado nas Piscinas Municipais de Armamar);

08h40 às 09h40: Entrada para os Balneários das Piscinas Municipais de Armamar;

Verificação técnica de material;

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

09h45: Hora limite de concentração dos atletas nas Piscinas Municipais de Armamar;

10h00: Início do AQUATLO JOVEM DE ARMAMAR;

11h30: Entrega de Prémios;

Final das Provas.

Armamar Douro Triatlo

Triatlo Promoção de Armamar

Duatlo Promoção de Armamar

- 12h30 às 13h30: Secretariado (Instalado junto à Meta /PT2);
 12h40 às 13h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no PT2;
 Verificação técnica de material e colocação do mesmo no PT1;
 13h45: Hora limite de permanência de atletas nos PT;
Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;
 14h00: Início do ARMAMAR DOURO TRIATLO;
 14h30: Início do TRIATLO PROMOÇÃO DE ARMAMAR;
 14h45: Início do DUATLO PROMOÇÃO DE ARMAMAR;
 16h30: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do DUATLO PROMOÇÃO DE ARMAMAR;
 Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do TRIATLO PROMOÇÃO DE ARMAMAR;
 17h30: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do ARMAMAR DOURO TRIATLO;
 19h00: Entrega de Prémios;
 20h00: 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 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**Aquatlo Jovem de Armamar**

Benjamins (nascidos em 2009, 2010 e 2011) e Infantis (nascidos em 2007 e 2008)	Natação – 80 m (1V) Corrida – 750 m (Em linha)
Iniciados (nascidos em 2005 e 2006) e Juvenis (nascidos em 2003 e 2004)	Natação – 150 m (2V) Corrida – 1,2 Km (Em linha)

- Caso se justifique, serão feitas partidas separadas por escalão/género;
- Os Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Triatlo Promoção de Armamar

Cadetes (nascidos em 2001 e 2002)	Apenas podem participar por Estafetas
Juniores (nascidos em 1999 e 2000)	Natação – 1 Km (1V) Ciclismo – 29 Km (1V completa no PT1 mais percurso de ligação até ao PT2) Corrida – 7,5 km (1V)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1994 e 1998)	
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1989 e 1993)	
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1984 e 1988)	
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1979 e 1983)	
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1974 e 1978)	
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1969 e 1973)	
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1964 e 1968)	
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1959 e 1963)	
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1954 e 1958)	
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1949 e 1953)	
Grupo de Idades 70 e mais anos (nascidos entre 1944 e 1948)	

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

Duatlo Promoção de Armamar

Cadetes (nascidos em 2001 e 2002)	
Juniores (nascidos em 1999 e 2000)	
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1994 e 1998)	
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1989 e 1993)	

Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1984 e 1988)	Ciclismo – 29 Km (1V completa no PT1 mais percurso de ligação até ao PT2)
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1979 e 1983)	
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1974 e 1978)	
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1969 e 1973)	
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1964 e 1968)	
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1959 e 1963)	
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1954 e 1958)	
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1949 e 1953)	
Grupo de Idades 70 e mais anos (nascidos entre 1944 e 1948)	
Corrida – 7, 5 km (1V)	

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

Armamar Douro Triatlo

Cadetes (nascidos em 2001 e 2002)	Apenas podem participar por Estafetas
Juniores (nascidos em 1999 e 2000)	Natação – 2 km (2V)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1994 e 1998)	
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1989 e 1993)	
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1984 e 1988)	
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1979 e 1983)	
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1974 e 1978)	
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1969 e 1973)	
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1964 e 1968)	
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1959 e 1963)	
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1954 e 1958)	Ciclismo –60 Km (3V completa no PT1 mais percurso de ligação até ao PT2)
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1949 e 1953)	
Grupo de Idades 70 e mais anos (nascidos entre 1944 e 1948)	
Corrida – 15 km (2V)	

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

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

Aquatlo Jovem de Armamar

- Natação:** Percurso balizado nas Piscinas Municipais de Armamar.
- Corrida:** Percurso em alcatrão e paralelo, realizado em linha e com a chegada/meta instalada na Rua Gaspar e Manuel Cardoso.

Triatlo Promoção de Armamar

- Natação:** Percurso balizado no Rio Douro junto ao Cais da Folgosa/Armamar, realizado em 1 volta;
- Ciclismo:** Percurso em alcatrão, realizado em 1 volta na Nacional 222 (N222); termina com um Troço Final que liga o Cais da Folgosa ao PT2;
- Corrida:** Percurso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, realizado em 1 volta.

Triatlo Promoção de Armamar

- Ciclismo:** Percurso em alcatrão, realizado em 1 volta na Nacional 222 (N222); termina com um Troço Final que liga o Cais da Folgosa ao PT2;
- Corrida:** Percurso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, realizado em 1 volta.

Armamar Douro Triatlo

- Natação:** Percurso balizado no Rio Douro junto ao Cais da Folgosa/Armamar, realizado em 2 voltas;
- Ciclismo:** Percurso em alcatrão, realizado em 3 voltas na Nacional 222 (N222); termina com um Troço Final que liga o Cais da Folgosa ao PT2;
- Corrida:** Percurso misto de alcatrão, paralelo e terra batida, realizado em 2 voltas.

5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Aquatlo Jovem de Armamar

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

Triatlo Promoção de Armamar

- No início da volta da Corrida;
- Em 2 outros locais ao longo do percurso de corrida; assinalado no croqui da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES;
- No final da Prova/Zona de recuperação (sólidos e líquidos).

Duatlo Promoção de Armamar

- No início da volta da Corrida;
- Em 2 outros locais ao longo do percurso de corrida; assinalado no croqui da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES;
- No final da Prova/Zona de recuperação (sólidos e líquidos).

Armamar Douro Triatlo

- No início da 3ª volta de Ciclismo no PT1 (**bidão/cantil com água ou bebida isotónica**); assinalado no croqui da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES;
- No início de cada volta da Corrida;
- Em 2 outros locais ao longo do percurso de corrida; assinalado no croqui da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES;
- No final da Prova/Zona de recuperação (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);
- **É permitida a participação de bicicletas de estrada com travões de disco;**
- Ver regulamentos em vigor em:
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

Armamar Douro Triatlo

Triatlo Promoção de Armamar

Duatlo Promoção de Armamar

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 24,6º.

Ciclismo:

- **Não 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 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.
- **Não é permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno;**
- **É permitida a participação de bicicletas de estrada com avanços.**

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

Aquatlo Jovem de Armamar

- Classificação por Escalões/Género;
- Classificação por Equipas (**soma dos pontos de todos os atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, femininos e masculinos, inscritos em representação de uma mesma Equipa/Clube**).

Triatlo Promoção de Armamar

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por estafetas.

Duatlo Promoção de Armamar

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por estafetas.

Armamar Douro Triatlo

- 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.

12. INSCRIÇÕES

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de 2ªfeira, dia 15 de Outubro de 2018;

Inscrição no dia da prova:

- **Aquatlo Jovem de Armamar:** 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 5€, que acresce ao valor da inscrição.
- **Triatlo Promoção de Armamar e Armamar Douro Triatlo 2018:** 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.

Forma de Inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da Delegação Norte da FTP, em www.triatlonorte.pt;

Forma de pagamento recomendada:

- Via internet, no sítio da Delegação Norte da FTP, em www.triatlonorte.pt;

Pagamento por transferência bancária (não recomendada):

- NIB da Federação de Triatlo de Portugal (Delegação Norte): **(PT50) 0045 5442 4029 0591 4580 9**

Validação da inscrição:

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas;
- O comprovativo deverá ser enviado via e-mail (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.

Observações:

- A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 48 horas;
- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€.

Aquatlo Jovem de Armamar**Valores de inscrição:**

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

Triatlo Promoção de Armamar**Valores de inscrição:**

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 0€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 0€ (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).

Duatlo Promoção de Armamar**Valores de inscrição:**

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 0€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 0€ (inclui seguro de prova);
- Equipas de estafeta (2 elementos não federados na FTP) – Gratuita (inclui seguro de prova);

Armamar Douro Triatlo**Valores de inscrição:**

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 30€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 40€ (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).

13. CASOS OMISSOS

- Os casos omissos à Regulação 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 das Piscinas Municipais de Armamar;
- Aconselham-se os atletas a deixarem os seus carros nas imediações da Chegada/Meta/PT2, colocarem os seus sapatos de corrida no PT2 e deslocarem-se até ao PT1 nas bicicletas (Percurso inverso ao da prova/10 km entre PT1 e PT2); ou, caso tenham familiares, poderão levar os carros para junto do PT1 e, no final da natação, deslocarem-se para a zona da Chegada/Meta/PT2, seguindo o percurso de deslocação dos carros entre PT1 e PT2, assinalado no croqui online (15 km) em OUTRAS INFORMAÇÕES;
- **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.**

15. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas**Aquatlo Jovem de Armamar | PROVA PROMOÇÃO | APURAMENTO ESTÁGIO DE INVERNO FTP**

- Individualmente, prémios a disputar por todos os Atletas participantes nas provas;
- Coletivamente, prémios a disputar pelas Equipas/Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal e Grupos-Equipa Escolares 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
Benjamins	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

Iniciados	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª	

Triatlo Promoção de Armamar | PROVA PROMOÇÃO

- Prémios a disputar por todos os atletas participantes na prova.

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

Duatlo Promoção de Armamar | PROVA PROMOÇÃO

- Prémios a disputar por todos os atletas participantes na prova.

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

Armamar Douro Triatlo | CIRCUITO NORTE DE TRIATLO LONGO

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

FIM DO REGULAMENTO