



## **WISEU TRIATHLON PROMOÇÃO 2018**

**Sábado, 13h30, 19 de Maio de 2018**

## **WISEU DUATHLON PROMOÇÃO 2018**

**Sábado, 13h30, 19 de Maio de 2018**

### **2º VISEU TRIATHLON**

**CIRCUITO NORTE DE TRIATLO LONGO | 1ª Etapa**

**Sábado, 14h00, 19 de Maio de 2018**

## **REGULAMENTO**

### **1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO**

- O 2º Viseu Triathlon é uma organização da Associação Brave Viriathvs Runners Clube Desportivo em parceria com as Câmaras Municipais de Viseu e Mangualde, com o apoio técnico da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal.
- Do Evento fazem parte um Triatlo Médio disputado em Estrada, pontuável para o Circuito Norte de Triatlo Longo; um Triatlo Sprint Promoção e um Duatlo Sprint Promoção, disputados em estrada.

### **2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO**

- As partidas ocorrerão na Barragem de Fagilde em Mangualde e as chegadas no Parque Radial de Santiago;
- As coordenadas GPS do local de **Partida** (Barragem de Fagilde): **40°38'1.74"N 7°47'23.42"W**;
- As coordenadas GPS do local de **Chegada** (Parque Radial de Santiago): **40°39'55.52"N 7°54'9.05"W**.

#### **SÁBADO, 19 DE MAIO DE 2018**

##### **2º Viseu Triathlon**

##### **Viseu Triathlon Promoção 2018**

##### **Viseu Duathlon Promoção 2018**

**10h30 às 11h30: 1º Secretariado (Instalado no Parque Radial de Santiago/PT2);**

**11h30 às 12h30: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no PT2;**

**12h00 às 13h00: 2º Secretariado (Instalado junto à Barragem de Fagilde/PT1);**

**12h10 às 13h10: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no PT1;**

**13h15: Hora limite de permanência de atletas no PT1;**

**Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;**

**13h30: Início do VISEU TRIATHLON PROMOÇÃO e VISEU DUATHLON PROMOÇÃO;**

**14h00: Início do 2º VISEU TRIATHLON;**

**14h45: Hora estimada de chegada dos vencedores absolutos do VISEU TRIATHLON PROMOÇÃO e VISEU DUATHLON PROMOÇÃO;**

**16h00: Entrega de Prémios aos 3 primeiros Absolutos/Género do VISEU TRIATHLON PROMOÇÃO e VISEU DUATHLON PROMOÇÃO;**

**Entrega de Prémios Gerais do VISEU TRIATHLON PROMOÇÃO e VISEU DUATHLON PROMOÇÃO;**

**17h15: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do 2º VISEU TRIATHLON;**

**18h00: Entrega de Prémios aos 3 primeiros Absolutos/Género do 2º VISEU TRIATHLON;**

**Entrega de Prémios Gerais do 2º VISEU TRIATHLON;**

**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 Viseu Triathlon Promoção 2018

<b>Juvenis</b> (nascidos em 2003 e 2004)	<b>Apenas podem participar por Estafetas</b>
<b>Cadetes</b> (nascidos em 2001 e 2002)	<b>Natação – 500 m (1V)</b>  <b>Ciclismo – 18,6 Km (Em linha)</b>  <b>Corrida – 4,8 km (2V)</b>
<b>Juniores</b> (nascidos em 1999 e 2000)	
<b>Grupo de Idades 20-24</b> (nascidos entre 1994 e 1998)	
<b>Grupo de Idades 25-29</b> (nascidos entre 1989 e 1993)	
<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>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)	

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

#### Viseu Duathlon Promoção 2018

<b>Juvenis</b> (nascidos em 2003 e 2004)	<b>Apenas podem participar por Estafetas</b>
<b>Cadetes</b> (nascidos em 2001 e 2002)	<b>Corrida Inicial – 5 km (1V)</b>  <b>Ciclismo – 18,6 Km (Em linha)</b>  <b>Corrida Final – 2,55 km (1V)</b>
<b>Juniores</b> (nascidos em 1999 e 2000)	
<b>Grupo de Idades 20-24</b> (nascidos entre 1994 e 1998)	
<b>Grupo de Idades 25-29</b> (nascidos entre 1989 e 1993)	
<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>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)	

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

#### 2º Viseu Triathlon

<b>Cadetes</b> (nascidos em 2001 e 2002)	<b>Apenas podem participar por Estafetas</b>
<b>Juniores</b> (nascidos em 1999 e 2000)	<b>Natação – 2 km (2V)</b>
<b>Grupo de Idades 20-24</b> (nascidos entre 1994 e 1998)	
<b>Grupo de Idades 25-29</b> (nascidos entre 1989 e 1993)	
<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>Ciclismo –63 Km (Em linha)</b>
<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>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)	

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

#### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

##### Viseu Triathlon Promoção 2018

- Natação:** Percurso balizado na Barragem de Fagilde, realizado em 1 volta;
- Ciclismo:** Percurso em alcatrão, realizado em linha;
- Corrida:** Percurso misto de alcatrão, paralelo, relva e terra batida no Parque Radial de Santiago, realizado em 2 voltas.

##### Viseu Duathlon Promoção 2018

- Corrida Inicial:** Percurso no estradão junto à Barragem de Fagilde, realizado em 1 volta;
- Ciclismo:** Percurso em alcatrão, realizado em linha;
- Corrida Final:** Percurso misto de alcatrão, paralelo, relva e terra batida no Parque Radial de Santiago, realizado em 1 volta.

##### 2º Viseu Triathlon

- Natação:** Percurso balizado na Barragem de Fagilde, realizado em 2 voltas;
- Ciclismo:** Percurso em alcatrão, realizado em linha;
- Corrida:** Percurso misto de alcatrão, paralelo, relva e terra batida no Parque Radial de Santiago, realizado em 6 voltas.  
**Para ajudar os atletas na contagem das voltas, a organização disponibiliza elásticos em cada passagem junto ao PT2/Meta.**

#### 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

##### Viseu Triathlon Promoção 2018

- No início de cada volta da Corrida;
- No final da Prova/Zona de recuperação (sólidos e líquidos).

##### Viseu Duathlon Promoção 2018

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

##### 2º Viseu Triathlon

- A meio do percurso de Ciclismo (**bidão/cantil com água ou bebida isotónica**); assinalado no croqui da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES;
- No início de cada volta da Corrida;
- 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/>

##### Viseu Triathlon Promoção 2018

##### Viseu Duathlon Promoção 2018

**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.
- **É permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno;**
- **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 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;

**2º Viseu Triathlon****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:**

- **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 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 avanços.**

**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;

**7. ESTAFETAS**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes licenciados pontuais 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

### Viseu Triathlon Promoção 2018

### Viseu Duathlon Promoção 2018

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

### 2º Viseu Triathlon

- 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

### Viseu Triathlon Promoção 2018

### Viseu Duathlon Promoção 2018

#### **Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de 2ªfeira, dia 14 de Maio de 2018;

#### **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.

#### **Forma de Inscrição recomendada:**

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

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

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

#### **Valores de inscrição:**

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 10€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 15€ (inclui seguro de prova);
- Equipas de estafeta (2 elementos não federados na FTP) – 20€ (inclui seguro de prova);
- Equipas de estafeta (3 elementos não federados na FTP) – 30€ (inclui seguro de prova).

### 2º Viseu Triathlon

#### **Prazo de inscrição:**

- Até às 24h00 de 2ªfeira, dia 14 de Maio de 2018;

#### **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.

**Forma de Inscrição recomendada:**

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

**Forma de pagamento recomendada:**

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

**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) – 40€ (inclui seguro de prova);
- Equipas de estafeta (3 elementos não federados na FTP) – 60€ (inclui seguro de prova).

**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€.

**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 (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 campo 1º Maio no Parque do Fontelo;
- No final das provas, a Organização disponibiliza transporte para os atletas se deslocarem da Radial de Santiago para a Barragem de Fagilde e, assim, poderem ir buscar os seus carros; o transporte encontra-se junto à meta com partidas das 15h30 em diante;
- **Estacionamento na Barragem:** Não é permitido o estacionamento nas vias junto à barragem, estando reservado um Parque de Estacionamento localizado a 600m e assegurado o transporte de pessoas com 2 carrinhas da organização entre os 2 locais, entre as 12h00 e as 15h30; **não é permitido o transporte de bicicletas no interior das carrinhas;**
- **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****Viseu Triathlon Promoção 2018**

- 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	

**Viseu Duathlon Promoção 2018**

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

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>Estafetas Absolutas</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>	

**2º Viseu Triathlon | 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.

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<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>Juniores</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>Equipas/Clubes (licenciados FTP)</b>	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>
<b>Estafetas Absolutas</b>	1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>	

**FIM DO REGULAMENTO**