



## VI DUATLO CROSS POLACOS DA SERRA

Corrida Inicial – 4,4 km (2V) | Ciclismo em BTT – 19 km (2V) | Corrida Final – 2,2 km (1V)

Campeonato Norte Individual de Duatlo Cross | Etapa Única  
Campeonato Norte de Clubes de Duatlo Cross | 3ª Etapa  
Campeonato Douro Norte de Clubes de Duatlo Cross | 2ª Etapa  
Domingo | 10 Novembro 2019 | 10H00

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O VI **Duatlo Cross 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 faz parte um Duatlo Sprint disputado em BTT, pontuável para o CAMPEONATO NORTE INDIVIDUAL DE DUATLO CROSS, CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE DUATLO CROSS e CAMPEONATO DOURO NORTE DE CLUBES DE DUATLO CROSS;
- É permitida a participação de atletas não federados na Federação de Triatlo de Portugal;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: [WWW.TRIATLONORTE.PT](http://WWW.TRIATLONORTE.PT).

#### 2. LOCAIS e PROGRAMA-HORÁRIO

##### SECRETARIADO, PARTIDA, PARQUES DE TRANSIÇÃO E CHEGADAS/META

- Secretariado instalado no Quartel da Serra do Pilar/Vila Nova de Gaia, junto à Porta de Armas, com as coordenadas GPS/Link [41°8'13.99"N 8°36'23.56"W](https://www.google.com/maps/place/41°8'13.99\);
- Parque de Transição (PT), Partida e Chegada/Meta instalados no Quartel da Serra do Pilar/Vila Nova de Gaia, com as coordenadas GPS/Link [41°8'17.19"N 8°36'22.21"W](https://www.google.com/maps/place/41°8'17.19\);

##### PROGRAMA-HORÁRIO

###### SÁBADO | 09 NOVEMBRO 2019

10h00: Os atletas podem reconhecer os percursos acompanhados de um elemento da organização;  
15h00: Os atletas podem reconhecer os percursos acompanhados de um elemento da organização;  
18h00 às 20h00: Secretariado (Conformação de dados, levantamento de kit de participação, outros assuntos).

###### DOMINGO | 10 NOVEMBRO 2019

08h30 às 09h30: Secretariado;

08h40 às 09h40: Check-In;

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 VI DUATLO CROSS POLACOS DA SERRA;

11h15: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do DUATLO SPRINT PROMOÇÃO;

12h30: Entrega de Prémios;

13h00: Hora limite para conclusão da prova;

Final da Prova.

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e 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/GRUPOS DE IDADES e DISTÂNCIAS

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

Juvenis (nascidos em 2004 e 2005)	Apenas podem participar por Estafetas
Cadetes (nascidos em 2002 e 2003)	Corrida Inicial – 4,4 km (2V)
Juniores (nascidos em 2000 e 2001)	
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)	Ciclismo em BTT – 19 Km (2V)
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)	Corrida Final – 2,2 km (1V)
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)	

#### 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

- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#).
- No ciclismo, em todas as voltas (**bidão/cantil com água e/ou bebida isotónica**);
- No início (**fruta, géis prozis, água, bebida isotónica e coca-cola**); e, a meio de cada volta da Corrida (**água e/ou bebida isotónica**);
- No final da Prova/Zona de recuperação (sólidos e líquidos).

#### 6. REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas 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 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;

#### 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/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 Geral Absoluta/Género/Não Federados;
- Classificação por Estafetas Absolutas.

## 9. PROTESTOS

- Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos;
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 min após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios, anotando a hora da receção;
- Os protestos são efetuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 €;
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

## 10. JÚRI DE COMPETIÇÃO

- O Júri de Competição é responsável por receber, deliberar e decidir, sobre todos e quaisquer protestos devidamente apresentados. As resoluções desses protestos poderão levar a uma modificação dos Resultados Oficiais.
- Será constituído por três individualidades:  
Presidente: Delegado Técnico da prova;  
Vogal: Representante da FTP;  
Vogal: Representante da Organização Local.

## 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 04 de Novembro 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 10€, que acresce ao valor da inscrição.

### FORMA DE PAGAMENTO RECOMENDADA

- Via internet, no site da Delegação Norte da FTP: [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt);
- A referência multibanco para efetuar o pagamento tem uma validade de 48 horas com início no momento em que é gerada;

### 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/Equipa quando vários Atletas.

### VALOR DE INSCRIÇÃO

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

### CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO



- Depois do dia 04 de Novembro 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. 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; local a designar no dia 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 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, com as coordenadas GPS/Link [41° 8'20.45"N 8°36'20.46"W](#);
- 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, 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
- Contactos do organizador:
  - 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)
  - UNIDADE DE APOIO  
Quartel da Serra do Pilar  
4430-211 Vila Nova de Gaia

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

#### CAMPEONATO NORTE INDIVIDUAL DE DUATLO CROSS

Prémios a disputar por todos os Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, individualmente ou em representação de uma Equipa/Clube, 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	Campeão	Campeã
Cadetes (nascidos em 2002 e 2003)	Campeão	Campeã
Juniões (nascidos em 2000 e 2001)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1995 e 1999)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1990 e 1994)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1985 e 1989)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1980 e 1984)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1975 e 1979)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1970 e 1974)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1965 e 1969)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1960 e 1964)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1955 e 1959)	Campeão	Campeã

Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1950 e 1954)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1945 e 1949)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1940 e 1944)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1935 e 1939)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1930 e 1934)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1925 e 1929)	Campeão	Campeã
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1920 e 1924)	Campeão	Campeã
Grupo de Idade 100 e mais (nascidos em 1919 e antes)	Campeão	Campeã

Paratriatlo   Escalão a definir à data da prova	Campeão	Campeã
---	---------	--------

### CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE DUATLO CROSS

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

#### GERAL

Prémios a disputar por todos os Atletas participantes na prova.

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

#### DELEGAÇÃO NORTE

- Prémios a disputar por todos os Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, individualmente ou em representação de uma Equipa/Clube, 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;
- Prémios a disputar por todos os Clubes/Equipas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, 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.

Cadetes (nascidos em 2002 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniiores (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

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

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

---

PARATRIATLO

Prémios a disputar por todos os Atletas licenciados e não licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, participantes na prova.

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

NÃO FEDERADOS

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

ESTAFETAS

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

**15. CASOS OMISSOS**

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

FIM DO REGULAMENTO