



IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância

(Estrada)

CAMPEONATO CENTRO NORTE INDIVIDUAL DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA | Etapa Única

CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA | 2ª Etapa

CAMPEONATO CENTRO NORTE DE CLUBES TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA | 1ª Etapa

Segunda-Feira | 10 Junho 2019 | 09H00

TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint

(Estrada)

PROVA ABERTA

Segunda-Feira | 10 Junho 2019 | 10H00

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O IV TABUAÇO DOURO TRIATLO 2019 é uma organização da Câmara Municipal de Tabuaço, com o apoio técnico da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do Evento fazem parte o Triatlo de Média Distância disputado em Estrada, pontuável para o CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA, CAMPEONATO CENTRO NORTE INDIVIDUAL E DE CLUBES DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA; e, uma Prova Aberta de Triatlo Sprint Estrada;
- **Não é permitida a participação de atletas não federados** no IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância e TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: www.triatlonorte.pt.

2. LOCAIS e PROGRAMA-HORÁRIO

SECRETARIADO, PARTIDA, PARQUES DE TRANSIÇÃO (PT1 e PT2) E CHEGADA/META

- Secretariado instalado junto à Meta /PT2;
- As partidas ocorrerão na Foz do Távora;
- As chegadas/Meta ocorrerão junto às Piscinas Municipais de Tabuaço;
- As coordenadas GPS do local de Partida e PT1: 41°9'27.17"N 7°34'55.67"W;
- As coordenadas GPS do local de Secretariado, PT2 e Meta/Chegada: 41° 6'59.79"N 7°34'20.10"W.

PROGRAMA-HORÁRIO

SEGUNDA-FEIRA, 10 JUNHO 2019

07h30 às 08h30: Secretariado instalado junto à Meta /PT2;

07h40 às 08h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo nos Parques de Transição (PT1 e PT2);

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

08h45: Hora limite de permanência de atletas nos PT1 e PT2;

Briefing aos atletas;

09h00: Início do IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância;

10h00: Início do TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint;

11h15: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint;

12h30: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância;

14h00: Convívio Final;

14h30: Entrega de Prémios;

15h00: 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

TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint

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

(nascidos em 2003 e antes)	Natação – 1 km (1V)	Ciclismo – 24 Km (1V + Ida p/ PT2)	Corrida – 5,8 km (2V)
----------------------------	---------------------	------------------------------------	-----------------------



V TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância

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

Juniores (nascidos em 2000 e 2001)	Natação – 2 km (2V c/ Saída de água entre voltas)
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)	Ciclismo – 58,5 Km (2V + Ida p/ PT2)
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)	Corrida – 14,2 km (5V)
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)	

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância

- Natação: Percurso balizado na Foz do Távora, realizado em 2 voltas com saída de água entre voltas;
- Ciclismo: Percurso em alcatrão, realizado em 2 voltas mais percurso de ligação até ao PT2;
- Corrida: Percurso de alcatrão, realizado em 5 voltas.
Para ajudar os atletas na contagem das voltas, a organização disponibiliza elásticos em cada passagem junto à Penalty Box e, **no final da corrida, deverá contabilizar 5 elásticos;**

TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint

- Natação: Percurso balizado na Foz do Távora, realizado em 1 volta;
- Ciclismo: Percurso em alcatrão, realizado em 1 volta, mais percurso de ligação até ao PT2;
- Corrida: Percurso de alcatrão, realizado em 2 voltas.

5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- Locais assinalados no croqui online da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES.
- No ciclismo, em todas as voltas, junto ao R2 (Retorno 2)/Junto à Natação; (**bidão/cantil com água ou bebida isotónica**);
- No início e a meio 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/>

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 24º.

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. CLASSIFICAÇÕES

IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância

- 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 Centro Norte;
- Classificação por Grupos de Idades/Género/Região Centro Norte;
- Classificação por Clubes/Equipas/Região Centro 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);

TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género/Delegação Norte;

8. 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.

9. JÚRI DE APELO

- Será constituído por um representante da FTP, o Delegado Técnico e um representante da Organização.

10. 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.

11. INSCRIÇÕES

PRAZO DE INSCRIÇÃO

- Até às 24h00 de 2ª feira, dia 03 de Junho de 2019.

FORMA DE INSCRIÇÃO

- Via internet, no site da Delegação Norte da FTP: 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;



- A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 48 horas com início no momento em que é gerada;
- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€;

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), devendo indicar sempre o nome do Atleta ou do Clube/Associação quando vários Atletas.

VALOR DE INSCRIÇÃO

- TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint
Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 10€;
- IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância
Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 30€;

CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois do dia 03 DE JUNHO de 2019, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email (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€.

12. CASOS OMISSOS

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

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; situa-se na Residência dos Estudantes/Junto ao PT2;
- 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 Tabuaço;
- 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, contatar a Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal:
 - triatlonorte@federacao-triatlo.pt
 - Tlm: 91 482 16 33 | Francisco Santos

14. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

CAMPEONATO CENTRO NORTE INDIVIDUAL DE TRIATLO DE MÉDIA DISTÂNCIA

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

IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância

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

GERAL

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

DELEGAÇÃO NORTE

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

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

PARATRIATLO

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

TABUAÇO DOURO TRIATLO Distância Sprint

GERAL

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



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

15. PRÉMIOS – Lista de Prémios Pecuniários

- Prémios a disputar por todos os Atletas participantes no IV TABUAÇO DOURO TRIATLO Média Distância;
- As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5%; Femininos: 8%.

INDIVIDUAL - MASCULINOS										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º				125 €	132 €	142 €	159 €	190 €	258 €	480 €
2º				90 €	97 €	107 €	124 €	155 €	223 €	
3º				70 €	77 €	87 €	104 €	135 €		
4º				60 €	67 €	77 €	94 €			
5º				50 €	57 €	67 €				
6º				45 €	52 €					
7º				40 €						
	0 €	0 €	0 €	480 €	480 €	480 €	480 €	480 €	480 €	480 €
TOTAL										480 €

INDIVIDUAL - FEMININOS										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º								125 €	160 €	285 €
2º								90 €	125 €	
3º								70 €		
	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	285 €	285 €	285 €
TOTAL										285 €

FIM DO REGULAMENTO