



2º AQUATLO JOVEM DE LAMEGO

CIRCUITO NORTE JOVEM | 2ª Etapa
CIRCUITO CENTRO NORTE JOVEM | 2ª Etapa
Sábado, 07 de Abril de 2018

4º DUATLO DE LAMEGO

CAMPEONATO NORTE INDIVIDUAL DE CROSS | Etapa Única
CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE CROSS | Etapa Única
CIRCUITO NORTE CROSS | 2ª Etapa
CIRCUITO NORTE CROSS CADETES | 2ª Etapa
CIRCUITO NORTE CROSS JUNIORES | 2ª Etapa
CIRCUITO CENTRO NORTE | 2ª Etapa
CIRCUITO CENTRO NORTE CADETES | 2ª Etapa
CIRCUITO CENTRO NORTE JUNIORES | 2ª Etapa
Domingo, 08 de Abril de 2018

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O **4º Duatlo de Lamego**, é uma organização da Associação Triathlon Lamego Club em parceria com a Câmara Municipal de Lamego e com o apoio da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do Evento fazem parte um Duatlo Sprint BTT, pontuável para o Campeonato Norte Individual de Cross, Campeonato Norte de Clubes de Cross, Circuito Norte Cross, Circuito Norte Cross Cadetes e Circuito Norte Cross Juniores; e, um Aquatlo Jovem Segmentado, disputado em Piscina e pontuável para o Circuito Norte Jovem;
- Todas as provas pontuam para os Regionais Centro Norte.

2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

- As partidas e chegadas ocorrerão junto e dentro do Centro de Multiusos de Lamego.
- As coordenadas GPS do local são: **41° 5'43.59"N 7°48'46.84"W**

SÁBADO, 07 DE ABRIL DE 2018

2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego

13h30 às 14h30: Secretariado (Instalado no interior do Centro de Multiusos de Lamego);

14h00 às 14h40: Entrada para os Balneários das Piscinas Municipais de Lamego e verificação técnica de material;

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

14h45: Hora limite de concentração dos atletas junto ao tanque de 25 metros das Piscinas Municipais de Lamego;

15h00: Início do AQUATLO JOVEM SEGMENTADO DE LAMEGO;

**16h30: Final das Provas e Convívio Final;
Entrega de Prémios.**

DOMINGO, 08 DE ABRIL DE 2018**4º Duatlo de Lamego**

08h30 às 09h30: Secretariado (Instalado no interior do Centro de Multiusos de Lamego);

08h40 às 09h40: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT);
Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

09h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;

10h00: Início do 4º DUATLO DE LAMEGO;

12h30: Final das Provas e Convívio Final;
Entrega de Prémios.

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**2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego**

Benjamins (nascidos em 2009, 2010 e 2011) e Infantis (nascidos em 2007 e 2008)	Natação – 90 m (1V) // Corrida – 700 m (1V)
Iniciados (nascidos em 2005 e 2006) e Juvenis (nascidos em 2003 e 2004)	Natação – 170 m (2V) // Corrida – 1,1 km (1V)

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

4º Duatlo de Lamego

Juvenis (nascidos em 2003 e 2004)	Apenas podem participar por Estafetas
Cadetes (nascidos em 2001 e 2002)	Corrida Inicial – 4,8 km (4V) Ciclismo em BTT – 19,2 Km (4V) Corrida Final – 2,5 km (2V)
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)	
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 aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego**

- **Natação:** Percurso nas Piscinas Municipais de Lamego, realizado em voltas;
- **Corrida:** Percurso em alcatrão e paralelo, realizado em 1 volta, com chegada/meta no interior do Centro de Multiusos de Lamego.

4º Duatlo de Lamego

- **Corrida Inicial:** Percurso misto de alcatrão, paralelo, terra batida e relva, realizado em 4 voltas, com Parque de Transição no interior do Centro de Multiusos de Lamego;
- **Ciclismo em BTT:** Percurso misto de terra batida, alcatrão e paralelo, realizado em 4 voltas, com Parque de Transição no interior do Centro de Multiusos de Lamego;
- **Corrida Final:** Percurso misto de alcatrão, paralelo, terra batida e relva, realizado em 2 voltas, com Parque de Transição no interior do Centro de Multiusos de Lamego;

5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego

- No final da Prova (sólidos e líquidos).

4º Duatlo de Lamego

- No início de cada volta da Corrida Inicial;
- No início de cada volta da Corrida Final;
- No final da Prova (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);
- Ver regulamentos em vigor em:
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego

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.

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;

4º Duatlo de Lamego

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 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

2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego

- 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**).

4º Duatlo de Lamego

- 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

2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de 2ªfeira, dia 02 de Abril 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 5€, 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:

- Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, 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.

Valores de inscrição:

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

4º Duatlo de Lamego

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de 2ªfeira, dia 02 de Abril 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;

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.

Valores de inscrição:

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 15€;

- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 20€ (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).

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

- 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 Centro de Multiusos de Lamego;
- No final, os atletas poderão lavar as bicicletas junto ao Centro de Multiusos de Lamego;
- No final das provas, a organização oferece um Convívio a todos os Atletas e Acompanhantes;
- 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;
- Caso o participante seja menor de idade (<18 anos), deverá ser assinado um termo de responsabilidade pelo Encarregado de Educação (Pai/Mãe/Tutor) do mesmo.

15. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas**2º Aquatlo Jovem Segmentado de Lamego**

- **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	

4º Duatlo de Lamego | CIRCUITO NORTE CROSS

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

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2001 e 2002)	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 Absolutos	1ª, 2ª e 3ª
----------------------------	-------------

4º Duatlo de Lamego | CAMPEONATO NORTE INDIVIDUAL DE CROSS

- Prémios a disputar por todos os Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, individualmente ou em representação de uma Equipa/Clube 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	1ª
------------------	----	----

Cadetes (nascidos em 2001 e 2002)	1º	1ª
Juniores (nascidos em 1999 e 2000)	1º	1ª
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1994 e 1998)	1º	1ª
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1989 e 1993)	1º	1ª
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1984 e 1988)	1º	1ª
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1979 e 1983)	1º	1ª
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1974 e 1978)	1º	1ª
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1969 e 1973)	1º	1ª
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1964 e 1968)	1º	1ª
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1959 e 1963)	1º	1ª
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1954 e 1958)	1º	1ª
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1949 e 1953)	1º	1ª
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1944 e 1948)	1º	1ª
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1939 e 1943)	1º	1ª
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1934 e 1938)	1º	1ª
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1929 e 1933)	1º	1ª
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1924 e 1928)	1º	1ª
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1919 e 1923)	1º	1ª
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1918 e antes)	1º	1ª

4º Duatlo de Lamego | CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE CROSS

- Prémios a disputar por todas 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.

Grupos de Idades	Masculinos	Femininos
Equipas/Clubes (licenciados FTP)	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

16. PRÉMIOS - Lista de Prémios Pecuniários**4º Duatlo de Lamego | CIRCUITO NORTE CROSS**

- Prémios a disputar por todos os Atletas participantes na prova;
- Os prémios não são cumulativos pelo que, caso o atleta se classifique nos 3 primeiros do seu grupo de idades e, simultaneamente, nos 3 primeiros absolutos, terá de optar pelo prémio monetário que mais lhe convém.

Grupos de Idades		Masculinos	Femininos
Absolutos	1º Classificado	90 €	90 €
	2º Classificado	70 €	70 €
	3º Classificado	50 €	50 €
Cadetes, Juniores e GI 20-24	1º Classificado	40 €	40 €
	2º Classificado	30 €	30 €
	3º Classificado	20 €	20 €
GI 25-29, GI 30-34 e GI 35-39	1º Classificado	40 €	40 €
	2º Classificado	30 €	30 €
	3º Classificado	20 €	20 €
GI 40-44 e GI 45-49	1º Classificado	40 €	40 €
	2º Classificado	30 €	30 €
	3º Classificado	20 €	20 €
GI 50-54 e GI 55-59	1º Classificado	40 €	40 €
	2º Classificado	30 €	30 €
	3º Classificado	20 €	20 €
GI 60-64 e seguintes	1º Classificado	40 €	40 €
	2º Classificado	30 €	30 €
	3º Classificado	20 €	20 €
Estafetas Absolutos	1º Classificado	40 €	
	2º Classificado	30 €	
	3º Classificado	20 €	
TOTAL		1410 €	

FIM DO REGULAMENTO

**TERMO DE RESPONSABILIDADE
DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO**

Eu, abaixo assinado(a)(1), _____,
residente em _____,
portador do BI ou CC n.º _____, válido até ___ / ___ / _____ venho na qualidade de Pai / Mãe /
Tutor(a)(2) do(a) praticante desportivo(a) menor de idade

declarar que o (a) autorizo participar no evento _____
_____, a ocorrer na data ___ / ___ / _____ .

___ de _____ de _____ .

O(a) Declarante

- (1) - Nome do(a) declarante (Pai/Mãe/Tutor)
(2) - Riscar o que não interessa
(3) - Nome do(a) praticante desportivo menor de idade