



## II TRIATLO DE PAMPILHOSA DA SERRA

(Distância Standard Estrada)

**CAMPEONATO NORTE DE CONTRARRELÓGIO DE EQUIPAS DE TRIATLO ESTRADA | Etapa Única**

CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA | 3ª Etapa

CAMPEONATO CENTRO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA | 3ª Etapa

Domingo | 30 de Junho de 2019 | 09H30

### DUATLO STANDARD PROMOÇÃO

(Distância Standard Estrada)

PROVA PROMOÇÃO

Domingo | 30 de Junho de 2019 | 10H30

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O II TRIATLO DE PAMPILHOSA DA SERRA é uma organização da Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra, com o apoio técnico da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do Evento faz parte um Triatlo Standard disputado em Estrada, pontuável para o CAMPEONATO NORTE DE CONTRARRELÓGIO DE EQUIPAS DE TRIATLO ESTRADA, CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA e CAMPEONATO CENTRO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA;
- 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, PARQUE DE TRANSIÇÃO (PT) E CHEGADA/META

- A partida do Triatlo Pampilhosa da Serra, ocorre na Praia Fluvial de Pampilhosa da Serra/Rio Unhais e tem as coordenadas GPS: 40°2'49.04"N 7°57'2.68"W;
- A chegada, ocorre na Avenida Bombeiros Voluntários de Pampilhosa da Serra e tem as coordenadas: 40°2'47.68"N 7°57'0.08"W;
- O Parque de Transição (PT) está instalado junto à Praia Fluvial de Pampilhosa da Serra/Rio Unhais e tem as coordenadas: 40°2'50.63"N 7°57'4.98"W.

#### PROGRAMA-HORÁRIO

##### DOMINGO

08h00 às 09h00: Secretariado;

08h10 às 09h10: Verificação técnica de material e colocação do mesmo no PT;

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

09h15: Hora limite de permanência de atletas no PT2;

Briefing;

09h30: Início do II TRIATLO DE PAMPILHOSA DA SERRA;

10h30: Início do DUATLO STANDARD PROMOÇÃO;

13h15: Entrega de Prémios;

13h30: Hora limite para conclusão da prova;

Final das Provas.

- 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 e DISTÂNCIAS

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

<b>Cadetes (nascidos em 2002 e 2003)</b>	<b>Apenas podem participar por Estafetas</b>
Juniores (nascidos em 2000 e 2001)	
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1995 e 1999)	Natação – 1,35 km (1V + Ida p/ PT)
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1990 e 1994)	



Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1985 e 1989)	Ciclismo – 40,8 Km (1V)
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 – 10,2 km (4V + Ida p/ Meta)
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

- Natação: Percurso balizado na Praia Fluvial de Pampilhosa da Serra, realizado em 1 volta.
- Ciclismo: Percurso em alcatrão, realizado em 1 volta.
- Corrida: Percurso misto de alcatrão e terra batida, realizado em 4 voltas e Troço final de Ida para a Meta.

#### 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- Corrida: No início de cada volta (Gel Prozis, Água e Bebida isotónica);
- Ciclismo: Ao 17º km (**bidão/cantil com água ou bebida isotónica**);
- No final da Prova/Zona de recuperação (sólidos e líquidos);
- Locais assinalados no croqui online da prova em OUTRAS INFORMAÇÕES.

#### 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/>

##### 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 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 travões de disco;
- É permitida a participação de bicicletas de estrada com avanços/bicicletas de contrarrelógio.

##### 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. NORMAS ESPECÍFICAS DO CAMPEONATO NORTE DE CONTRARRELÓGIO DE EQUIPAS (1ª Edição)

- O II Triatlo de Pampilhosa da Serra será disputado em formato de Contrarrelógio de Equipas, tendo os atletas de competir em autonomia em relação às restantes equipas;
- As equipas poderão apresentar-se à partida com 3 a 6 atletas do mesmo clube, sendo que apenas os 3 melhores atletas serão contabilizados para o resultado final;
- Pelo facto de ser a 1ª edição do Campeonato Norte de Contrarrelógio de Equipas e, também, por alguns clubes ainda não terem número suficiente de atletas femininos, será permitida a participação de equipas mistas, sendo que estas serão classificadas conjuntamente com as masculinas;
- Cada clube pode inscrever um número ilimitado de equipas;
- A substituição de atletas na composição das equipas que competirão na prova, não poderá ocorrer após as 24h00 do dia 27 de Junho de 2019;
- O mesmo atleta não pode ser inscrito em duas equipas, no mesmo dia de competição;
- As equipas, independentemente dos Escalões/Grupos de Idades dos seus atletas, competem em absolutos para o Campeonato Norte de Contrarrelógio de Equipas;
- O tempo total de uma equipa é o tempo que decorre entre a partida da equipa e a passagem do terceiro atleta pela linha de Meta;
- Cada clube, apenas classifica a sua equipa mais rápida. As restantes equipas, serão apresentadas numa classificação geral, que ordena todas as equipas por ordem de chegada;
- As equipas partem separadas de um minuto entre si, sendo a ordem de partida definida segundo os seguintes critérios:
  - As equipas com apenas elementos femininos partem primeiro e haverá um intervalo de 10 minutos entre a partida da última equipa feminina e a partida da 1ª equipa masculina e ou mista;
  - As equipas principais de cada clube serão as últimas a partir. Entre estas partirá primeiro a última equipa classificada no Ranking Norte de Triatlo Estrada de 2019 atualizado à data da prova; e, em último lugar a equipa melhor classificada;
  - No caso de haver equipas não classificadas na alínea anterior, a sua ordem de partida será definida por ordem alfabética, partindo primeiro a equipa começada por A e finalmente a equipa começada por Z;
  - As restantes equipas apresentadas por cada clube partirão segundo a ordem definida pelo clube no ato de inscrição (a equipa A será a principal e a última a partir, precedida pela equipa B e, assim, sucessivamente);
  - As restantes equipas respeitarão a mesma ordem que as equipas A.
- Aplicam-se os regulamentos em vigor para as provas de triatlo, com as especificidades de ser uma prova de Contrarrelógio de Equipas e, também, a 1ª edição do Campeonato Norte de Contrarrelógio de Equipas.
  - Assim, no segmento de ciclismo é permitido o drafting entre os atletas da mesma equipa e não é permitido entre atletas de equipas diferentes;
  - É permitido o uso de bicicletas de contrarrelógio;
- Proceder à inscrição, usando o formulário em anexo.

## 8. 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.

## 9. CLASSIFICAÇÕES

- Classificação por Equipas/Delegação Norte (Contrarrelógio);
- 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);
- Classificação por Estafetas.



## 10. PROTESTOS/RECLAMAÇÕES

- 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.

## 11. JÚRI DE APELO

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

## 12. 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.

## 13. INSCRIÇÕES

### PRAZO DE INSCRIÇÃO

- Até às 24h00 de 2ª feira, dia 24 de Junho 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 efectuar o pagamento tem uma validade de 48 horas;

### 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/Associação quando vários Atletas e a prova a que se refere.

### VALOR DE INSCRIÇÃO

#### Triatlo Standard

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

#### Duatlo Standard Promoção

- Atletas Masculinos e Femininos federados na FTP – 10€;
- Atletas Masculinos e Femininos não federados na FTP – 15€;
- Equipas de estafeta (2 elementos não federados na FTP) – 10€;

### CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois do dia 24 de Junho 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€.

### PRAZO DE INDICAÇÃO DA CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

- Até às 24h00 de 5ª feira, dia 27 de Junho de 2019;
- Usar formulário em anexo.

## 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 Pampilhosa da Serra;
- 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 na prova, contatar a Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal:
  - triatlonorte@federacao-triatlo.pt
  - Tlm: 91 482 16 33 | Francisco Santos

## 15. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

### CAMPEONATO NORTE DE CONTRARRELÓGIO DE EQUIPAS

ESCALÕES / GRUPOS DE IDADES	MASCULINAS / MISTAS	FEMININOS
Clubes/Equipas	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

### II TRIATLO DE PAMPILHOSA DA SERRA

ESCALÕES / GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
<b>GERAL</b>		
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

### DELEGAÇÃO NORTE

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

#### 16. PRÉMIOS – Lista de Prémios Pecuniários

##### CAMPEONATO NORTE DE CONTRARRELÓGIO DE EQUIPAS

- As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo da equipa primeira classificada do respetivo género em prova, são: Equipas Masculinas / Mistas: 5%; Femininas: 8%.

EQUIPAS – MASCULINAS / MISTAS										
Nº de Equipas 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 €

EQUIPAS - FEMININAS										
Nº de Equipas 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 €

#### 17. CASOS OMISSOS

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

FIM DO REGULAMENTO