



## **TRIATLO DE ÁGUEDA 2021**

### **TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint**

(Apenas Bicicletas de Estrada)

Domingo | 26 de Setembro de 2021 | 10H00

Campeonato Norte de Clubes de Triatlo Estrada

Campeonato Norte Individual de Triatlo Estrada

Campeonato Centro Norte de Clubes de Triatlo Estrada

Campeonato Centro Norte Individual de Triatlo Estrada

Prova Aberta

[NATAÇÃO - 750 m \(1V\) | CICLISMO - 22 Km \(3V\) | CORRIDA - 4,8 Km \(3V\)](#)

### **DUATLO DE ÁGUEDA Sprint**

(Apenas Bicicletas de Estrada)

Domingo | 26 de Setembro de 2021 | 10H15

Prova Promoção

Prova Aberta

[CORRIDA INICIAL - 4,8 km \(3V\) | CICLISMO - 22 Km \(3V\) | CORRIDA FINAL - 1,87 Km \(1V\)](#)

## **REGULAMENTO**

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

- O Evento TRIATLO DE ÁGUEDA 2021 é uma organização do Desportivo Atlético de Recardães em parceria com a Câmara Municipal de Águeda, com o apoio técnico da Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento fazem parte as provas TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint e DUATLO DE ÁGUEDA Sprint;
- No Triatlo de Águeda Sprint serão disputados:
  - ✓ CAMPEONATO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA;
  - ✓ CAMPEONATO NORTE INDIVIDUAL DE TRIATLO ESTRADA;
  - ✓ CAMPEONATO CENTRO NORTE DE CLUBES DE TRIATLO ESTRADA;
  - ✓ CAMPEONATO CENTRO NORTE INDIVIDUAL DE TRIATLO ESTRADA;
- O Duatlo de Águeda Sprint é uma prova promoção;
- A participação no Evento TRIATLO DE ÁGUEDA 2021 é aberta:
  - ✓ A clubes e atletas federados na Federação de Triatlo de Portugal;
  - ✓ Atletas não federados na FTP:
    - Clubes e atletas federados em Federações de Triatlo Estrangeiras;
    - Atletas não federados;
- Serão tidas em conta as Recomendações COVID-19 | Competições Desportivas 2021 | Federação de Triatlo de Portugal, em vigor à data do evento;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: [WWW.TRIATLONORTE.PT](http://WWW.TRIATLONORTE.PT).

### **2. LOCAIS**

O Evento TRIATLO DE ÁGUEDA 2021, decorrerá no Concelho de Águeda no Distrito de Aveiro. A natação realizar-se-á no Rio Águeda, no centro de Águeda junto ao Jardim e Largo 1º de Maio; o ciclismo e a corrida nas Avenidas e Ruas de Águeda.

ÁREA DE PROVA	LOCAL	COORDENADAS GPS/Link
Secretariado	Rio Águeda/Praça 1º de Maio	<a href="#">40°34'14.63"N 8°26'44.11"W</a>
Parque de Transição		
Chegadas/Metas		
Partidas		
Pódios (Entrega de Prémios)		
WC - Geral		
Abastecimento - Z. Recuperação (Meta)		
ADOP (Controlo Antidoping)	Bombeiros Voluntários de Águeda	<a href="#">40°34'20.44"N 8°26'35.82"W</a>
Abastecimento - Corrida	Rua Vasco da Gama	<a href="#">40°34'17.25"N 8°26'49.70"W</a>
Penalty Box		

### **3. PROGRAMA-HORÁRIO**

Os horários poderão ser sujeitos a alterações.



### SÁBADO | 25 SETEMBRO 2021

18h00 às 19h30: Secretariado (Praça 1ª de Maio);

### DOMINGO | 26 SETEMBRO 2021

08h00 às 09h30: Controlo Covid-19 e Secretariado (Praça 1ª de Maio);

- O controlo Covid-19 dos Atletas e Técnicos é obrigatório e necessário para terem acesso a todas as áreas de prova;
- O controlo Covid-19, será realizado junto ao Secretariado;
- Os Atletas e Técnicos, serão sujeitos ao controlo de temperatura, colocação de pulseira inviolável e assinatura do termos de responsabilidade;
- Para perderem o menos tempo possível, aconselha-se a imprimir, preencher, assinar o termo de responsabilidade e entregar em mão aquando do controlo Covid-19;
- **É necessário apresentar CERTIFICADO ou TESTE RÁPIDO realizado até 48 horas antes do evento.**

08h10 às 09h40: Check-In:

- Serão publicados os horários e a ordem pela qual será realizado o Check-In dos atletas e clubes;
- Verificação técnica do material que irão utilizar na prova, registo eletrónico e colocação no Parque de Transição (PT);
- Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

09h45:

Hora limite de permanência de atletas no PT;  
Chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;

10h00:

Atletas Masculinos | Início do TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint;

10h05:

Atletas Femininos | Início do TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint;

10h15:

Início do DUATLO DE ÁGUEDA Sprint;

11h05:

Hora estimada de chegada do vencedor absoluto do TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint;

12h30:

Pódios (Entrega de Prémios); consultar o ponto 13 do presente regulamento;  
Hora limite para conclusão das provas.

#### Check-Out:

- Recolha dos equipamentos e materiais do PT;
- Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo (último atleta em prova a iniciar o segmento de corrida) 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;
- Em situações excecionais, que impeçam o atleta de levantar o seu material, o ACE poderá autorizar que um acompanhante do atleta recolha o material, mediante apresentação do respetivo dorsal;
- O tempo limite para efetuar a respetiva recolha dos equipamentos e materiais, 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.

#### **4. GRUPOS DE IDADES e DISTÂNCIAS**

##### TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint

Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Grupo de Idades 16-17 (nascidos em 2004 e 2005)
Grupo de Idades 18-19 (nascidos em 2002 e 2003)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1997 e 2001)
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1992 e 1996)
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1987 e 1991)
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1982 e 1986)
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1977 e 1981)
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1972 e 1976)
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1967 e 1971)
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1962 e 1966)
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1957 e 1961)
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1952 e 1956)
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1947 e 1951)
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1942 e 1946)
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1937 e 1941)
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1932 e 1936)

[NATAÇÃO - 750 m \(1V\)](#) | [CICLISMO - 22 Km \(3V\)](#) | [CORRIDA - 4,8 Km \(3V\)](#)



Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1927 e 1931)	
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1922 e 1926)	
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1921 e antes)	
<b>Paratriatlo</b> (Escalões a definir à data da prova)	

#### DUATLO DE ÁGUEDA Sprint

Os Grupos de Idade aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

Grupo de Idades 16 e mais anos (nascidos em 2005 e antes)	<a href="#">CORRIDA INICIAL - 4,8 km (3V)   CICLISMO - 22 Km (3V)   CORRIDA FINAL - 1,87 Km (1V)</a>
<b>Paratriatlo</b> (Escalões a definir à data da prova)	

## 5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

### TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint

[NATAÇÃO - 750 m \(1V\) | CICLISMO - 22 Km \(3V\) | CORRIDA - 4,8 Km \(3V\)](#)

- Natação: Percurso balizado no Rio Águeda, realizado em 1 volta;
- Ciclismo: Percurso em alcatrão, realizado em 3 voltas;
- Corrida: Percurso misto de alcatrão e paralelo, realizado em 3 voltas.

### DUATLO DE ÁGUEDA Sprint

[CORRIDA INICIAL - 4,8 km \(3V\) | CICLISMO - 22 Km \(3V\) | CORRIDA FINAL - 1,87 Km \(1V\)](#)

- Corrida Inicial: Percurso misto de alcatrão e paralelo, realizado em 3 voltas.
- Ciclismo: Percurso em alcatrão, realizado em 3 voltas;
- Corrida: Percurso misto de alcatrão e paralelo, realizado em 1 volta.

## 6. ABASTECIMENTOS

- Os tipos de bebidas e sólidos, bem como a forma de distribuição estarão condicionados pelas regras Covid-19 à data de realização do Evento TRIATLO DE ÁGUEDA 2021;
- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- Abastecimento da Corrida:
  - ✓ Água engarrafa e selada;
- No final da Prova/Zona de recuperação: Será constituído por fruta e garrafas de água engarrafada seladas, entregues num saco de plástico fechado.

## 7. REGRAS DE RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e de Competições 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);
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores, os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa não reembolsável, contra fornecimento pela organização;
- 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 número 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 não será permitido, caso a temperatura da água seja igual ou superior a:
    - Na prova de Distância Sprint: **22º C.**
- **CICLISMO**
  - ✓ 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 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;
- ✓ Só é permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno no Duatlo Sprint Promoção;
- ✓ É permitida a participação de bicicletas de estrada com travões de disco;
- ✓ 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.

## 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;
- É permitida a participação de **atletas federados FTP** nas equipas de estafetas, no entanto, serão as equipas de estafetas constituídas apenas por participantes não federados na FTP que terão prioridade na ida aos pódios/prémios;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

## 9. CLASSIFICAÇÕES

### TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint

- Geral  
(Inclui todos os participantes individuais federados e não na FTP e Equipas de Estafetas)
  - ✓ Classificação Geral Absoluta;
- Campeonato Norte de Clubes de Triatlo Estrada | dnFTP (Delegação Norte da Federação de Triatlo de Portugal)  
Campeonato Norte Individual de Triatlo Estrada  
(Inclui apenas os clubes e participantes individuais federados na FTP pertencentes às Regiões Douro Norte e Centro Norte)
  - ✓ Classificação Geral Absoluta;
  - ✓ Classificação Geral Absoluta/Género;
  - ✓ Classificação por Grupos de Idades/Género;
  - ✓ Classificação Campeões por Grupos de Idades/Género;
  - ✓ Classificação por Clubes/Equipas (Soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa);
- Campeonato Centro Norte de Clubes de Triatlo Estrada  
Campeonato Centro Norte Individual de Triatlo Estrada  
(Inclui apenas os clubes e participantes individuais federados na FTP pertencentes à Região Centro Norte)
  - ✓ Classificação Geral Absoluta;
  - ✓ Classificação Geral Absoluta/Género;
  - ✓ Classificação por Grupos de Idades/Género;
  - ✓ Classificação Campeões por Grupos de Idades/Género;
  - ✓ Classificação por Clubes/Equipas (Soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa);
- Outras Regiões  
(Inclui todos os clubes e participantes individuais federados na FTP não pertencentes à dnFTP)
  - ✓ Classificação Geral Absoluta;
  - ✓ Classificação Geral Absoluta/Género;
  - ✓ Classificação por Clubes/Equipas (Soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa);



- Atletas não federados na FTP  
(Inclui todos os participantes individuais não federados na FTP)
  - ✓ Classificação Geral Absoluta;
  - ✓ Classificação Geral Absoluta/Género;
  - ✓ Classificação por Estafetas.

#### DUATLO DE ÁGUEDA Sprint

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

### 10. JÚRI DE COMPETIÇÃO

O Júri de Competição é formado por três elementos a anunciar no secretariado:

- Presidente: DT da prova;
- Vogal: Representante da FTP;
- Vogal: Representante da Organização Local.

### 11. PROTESTOS

- Clubes, atletas e treinadores diretamente envolvidos na competição poderão apresentar protesto;
- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo ACE (Anexo D do Regulamento Técnico e de Competições) e entregues, ao mesmo, até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25€. O ACE terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- Caso o protesto seja deferido, a taxa de 25€ será devolvida.

### 12. INSCRIÇÕES

#### PRAZO DE INSCRIÇÃO

Até às 23h59 de 2ª feira, dia 20 de Setembro de 2021.

#### FORMA DE INSCRIÇÃO

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

#### INSCRIÇÃO NO DIA DA PROVA

Não serão aceites inscrições fora do prazo (Até às 23h59 de 2ª feira, dia 20 de Setembro de 2021).

#### 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;
- O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 de 4ª Feira, dia 22 de Setembro de 2021.

#### VALIDAÇÃO

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas.

#### VALOR DE INSCRIÇÃO

- TRIATLO DE ÁGUEDA Sprint
  - ✓ Atletas filiados na FTP: 15€;
  - ✓ Atletas não filiados na FTP: 20€;
  - ✓ Equipas de Estafetas (2 atletas): 20€;
  - ✓ Equipas de Estafetas (3 atletas): 30€;
- DUATLO DE ÁGUEDA Sprint
  - ✓ Atletas filiados na FTP: 15€;
  - ✓ Atletas não filiados na FTP: 20€;
  - ✓ Equipas de Estafetas (2 atletas): 20€;
  - ✓ Equipas de Estafetas (3 atletas): 30€;

#### CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 2ª feira, dia 20 de Setembro de 2021, 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;

#### CHIP, DORSAL, TOUCA, PLACA DE BICICLETA E CAUÇÃO

- O chip, touca, dorsal e número de bicicleta são obrigatórios para uso na prova;
- Excecionalmente, não será cobrada caução nem valores por aluguer de dorsal, chip ou restante material necessário. Este material poderá ser solicitado no local da prova, no Secretariado.

#### DIFICULDADE NA INSCRIÇÃO

- 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

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

- Os pódios individuais destinam-se a todos os participantes;
- Os pódios coletivos destinam-se apenas aos Clubes/Equipas filiados na FTP;
- Serão atribuídos Troféus e Medalhas, de acordo com as tabelas em anexo;
- Oferta de brindes e lembranças a todos os participantes.

#### TRIAMLO DE ÁGUEDA Sprint

##### Geral

Inclui todos os participantes individuais federados e não federados na FTP.

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

#### Campeonato Norte de Clubes de Triatlo Estrada

#### Campeonato Norte Individual de Triatlo Estrada

#### Campeonato Centro Norte de Clubes de Triatlo Estrada

#### Campeonato Centro Norte Individual de Triatlo Estrada

Inclui apenas os clubes e participantes individuais federados na FTP pertencentes às Regiões Douro Norte e Centro Norte.

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Grupo de Idades 16-17 (nascidos em 2004 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 18-19 (nascidos em 2002 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1997 e 2001)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1992 e 1996)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1987 e 1991)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1982 e 1986)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1977 e 1981)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1972 e 1976)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1967 e 1971)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1962 e 1966)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1957 e 1961)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1952 e 1956)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1947 e 1951)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1942 e 1946)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1937 e 1941)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1932 e 1936)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1927 e 1931)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1922 e 1926)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1921 e antes)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Paratriatlo (Escalões a definir à data da prova)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Clubos/Equipas	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

#### Outras Regiões

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª



#### Clubes e atletas federados em Federações de Triatlo Estrangeiras

##### Atletas não federados

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas (Absolutos)	1ª, 2ª e 3ª	

#### DUATLO DE ÁGUEDA Sprint

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas (Absolutos)	1ª, 2ª e 3ª	

#### **14. OUTRAS INDICAÇÕES**

- Ao se licenciarem e participarem em qualquer prova homologada pela FTP todos os atletas aceitam, conhecem e seguem o regulamento antidopagem ADoP (Autoridade Antidopagem de Portugal) e da FTP autorizando a realização de testes e exames por esta entidade (ADoP);
- Conforme informação da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), os atletas, de qualquer idade, poderão ser sujeitos a controlo antidopagem no final do evento;
- É da responsabilidade de cada atleta estar bem preparado para competir na modalidade, ao nível físico de treino e em termos de saúde em geral. Ao se inscreverem e participarem numa prova aceitam e declaram estar nas condições físicas e de saúde necessárias para a realizar;
- 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;
- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;
- **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. CASOS OMISSOS**

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

#### **16. ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO**

Última atualização realizada em 23 de Setembro de 2021.

FIM DO REGULAMENTO