



## II TRIATLO CIDADE DE SINES

TRIATLO JOVEM - Sábado, 19 de Maio de 2007, 15:30

TRIATLO SPRINT - Domingo, 20 de Maio de 2007, 10:30

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Triatlo de Sines é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Sines e do Ginásio Clube de Sines, tendo o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal. É uma prova pontuável para o Circuito Nacional Jovem e para o Circuito Nacional.

#### 2. DATA/ HORA

Triatlo Jovem: Sábado dia 19 de Maio, 15:30

#### 3. Escalões etários e distâncias

Escalões	Distâncias
Benjamins Nascidos em 98/99/2000	50m/ 750/ 300m (1 volta/2 Voltas/1 volta)
Infantis Nascidos em 96/97	150m/ 1500/ 800m (1 volta/1 Volta/1 volta)
Iniciados Nascidos em 94/95	200m/ 3000/ 1000m (1 volta/1 Voltas/1 volta)
Juvenis Nascidos em 92/93	300m/ 6000/ 1500m (2 voltas/2 Voltas/2 voltas)

#### 3. Descrição dos percursos

**NATAÇÃO:** Na Praia Vasco da Gama, em Sines, em percurso de ida e volta, sinalizado com bóias.

**CICLISMO:** Em asfalto, na marginal de Sines, em trajecto de ida e volta (designado no croqui). Percurso plano para Benjamins e Infantis e pouco acidentado para Iniciados e Juvenis.

**CORRIDA:** Percurso plano de asfalto, em circuito de ida e volta (trajecto designado no croqui).

#### 4. Sessão de esclarecimento

Uma sessão de esclarecimento sobre a prova será realizada antes de cada partida.

#### 5. Data e Hora

Triatlo (Circuito Nacional): Domingo dia 20 de Maio, 10:30

Partida: Praia Vasco da Gama em Sines.

#### 6. Escalões etários e distâncias

JUNIORES Nascidos entre 1988 e 1991 - 16 a 19 anos	VETERANOS II Nascidos entre 1958 e 1962 - 45 a 49 anos 45 a 49 anos
SUB - 23 Nascidos entre 1984 e 1987 - 20 a 23 anos	VETERANOS III Nascidos entre 1953 e 1957 - 50 a 54 anos
SENIORES Nascidos entre 1968 e 1983 - 24 a 39 anos	VETERANOS IV Nascidos entre 1948 e 1952 - 55 a 59 anos
VETERANOS I Nascidos entre 1963 e 1967 - 40 a 44 anos	VETERANOS V Nascidos em 1947 e anos anteriores - 60 anos e mais

Estes Escalões aplicam-se tanto em masculinos como em femininos.

## 7. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS TRIATLO SPRINT

**Natação:** 750 m (1 volta) - Partida na Praia de Sines e chegada no mesmo local

**Ciclismo:** 20 km (2 voltas) - Sair do PT; passar o separador central para as faixas norte da Av. Vasco da Gama sentido Oeste, sair p/ a direita subindo a Rua do Porto Industrial volta à direita e depois à esquerda entra na Av. 25 de Abril, vira na 1ª. à direita Rua Poeta António Aleixo segue em frente na Av. General Humberto Delgado, volta à direita entra na Av. Dom Pedro contorna a rotunda e entra novamente na Av. Dom Pedro segue em frente contorna a rotunda e sai na 4ª. à direita, entra no IP8 (Costa do Norte) segue em frente até à Av. Vasco da Gama; em frente; regresso no ponto de retorno em frente ao PT da prova dos Jovens e inicia a 2ª volta.

**Corrida:** Sai do PT Direcção Sul, encosta totalmente à esquerda da rotunda e após esta na Estrada Nacional 120, segue em frente na faixa da esquerda, volta no ponto de retorno. Regresso pela faixa ao lado, rotunda, e retorno próximo do PT. Ao fim das duas voltas sai em direcção à meta que se situa na calçada.

**Meta:** Está localizada no parque por detrás do Parque de transição.

## 8. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

No início de cada volta do segmento de corrida e após a Meta.

## 9. SECRETARIADO DA PROVA

### TRITATLO JOVEM

Estará instalado junto ao parque de transição abrindo no Sábado das 14:00 às 15:00.

### TRITATLO SPRINT

Estará instalado junto ao parque de transição abrindo no Sábado das 15:00 às 18:00 e no Domingo das 09:00 às 10:00.

## 10. CHECK IN

### TRITATLO JOVEM

A abertura do Parque de Transição para colocação do equipamento de corrida terá início às 14:10 horas e encerrará às 15:10 horas.

Obrigatoriamente, todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados e serem portadores do respectivo " Chip ".

### TRITATLO SPRINT

A abertura do Parque de Transição para verificação Técnica da Bicicleta e restante equipamento terá início às 09:10 horas e encerrará às 10:10 horas.

Obrigatoriamente, todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados e serem portadores do respectivo " Chip ".

## 11. CHECK OUT TRIATLO

Os atletas poderão levantar o seu material desportivo do Parque de Transição exibindo o seu peitoral / dorsal após a chegada do último atleta no segmento de ciclismo.

O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento, será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova, após o qual a organização não se responsabilizará por qualquer material ou equipamento.

## 12. REGRAS - Responsabilidade Geral:

12.1 São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico de Triatlo, Duetlo e Aquatlo da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos juizes e responsáveis da prova.

a) Obrigatoriamente os atletas terão de competir equipados com camisola ou Top durante toda a prova.

b) A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

c) Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta, chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5 € não reembolsável.

### 12.2 Natação:

a) Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso previamente anunciado, nomeadamente no nº de voltas.

b) Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais são interditos.

c) Os atletas terão obrigatoriamente de utilizar touca de natação até ao Parque de Transição.

## Regulamento

## Triatlo Jovem/ Triatlo Sprint de Sines

d) O uso de Fato Isotérmico apenas será permitido se a temperatura da água for inferior a 22°.

### 12.3 Ciclismo:

- a) É permitido andar na roda.
- b) O uso de capacete rígido afivelado, é obrigatório em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- c) É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- d) Cada atleta é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso previamente anunciado.
- e) Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.
- f) Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

### 12.4 Corrida:

- a) É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- b) Cada atleta é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso previamente anunciado pela organização, nomeadamente no n° de voltas.
- c) 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.

## 13. CLASSIFICAÇÕES

### TRIATLO JOVEM

Serão efectuadas:

- a) Classificação individual por escalões etários e sexo.
- b) Classificação por equipas (conforme o Artº.25 do Reg. Geral de Competições da FTP).

### TRIATLO SPRINT

Serão efectuadas:

- a) Classificação individual por escalões etários e sexo.
- b) Classificação por equipas e por sexo obtida através do somatório dos tempos dos 3 melhores atletas de cada equipa.

## 14. PRÉMIOS

### TRIATLO JOVEM

	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

### TRIATLO SPRINT

- Serão atribuídos prémios pecuniários, de acordo com a tabela da Federação de Triatlo de Portugal em vigor (anexo).
- Será atribuída uma T-shirt alusiva à prova a todos os participantes
- Serão atribuídos Troféus individuais e colectivos conforme seguidamente se discrimina:

Escalões	Masculinos	Femininos
Juniores	1º	1º
Sub- 23	1º	1º
Seniores	1º	1º
Absolutos	1º, 2º, 3º	1º, 2º, 3º
Veteranos	1º. Vet I 1º. Vet II 1º. Vet III 1º. Vet IV 1º. Vet V	1º Vet I 1º Vet II 1º Vet III
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

Na atribuição dos Troféus, por motivos éticos, é obrigatória a presença dos atletas; a organização considera a não comparência como um não interesse no direito aos prémios.

A entrega de Prémios será efectuada imediatamente após a chegada do último atleta.

**15. PROTESTOS (TRIATLO SPRINT)**

Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos:

- .. São presentes ao Juiz Principal até 15 minutos 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 de recepção.
- .. A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

**16. CASOS OMISSOS**

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

**17. INSCRIÇÕES (Triatlo Sprint)**

As inscrições encerram na segunda-feira dia 14 de Maio de 2007.

Valor da inscrição

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) - 7,50 €
- Atletas Masculinos (não licenciados na FTP) - 7,50 € + 2,50 € (seguro de prova)
- Atletas Femininos - Grátis

**Formas de Inscrição:**

Por Correio, Fax e mail (preenchendo o formulário em anexo):

Federação de Triatlo de Portugal

Alameda do Sabugueiro, 1 B

Murganhal

2760 - 128 CAXIAS

Telef: 21.442 15 53 Fax: 21.441 84 87

secretaria@federacao-triatlo.pt

No sítio da FTP na Internet (preenchendo o respectivo formulário):

[www.federacao-triatlo.com/inscricoes.asp](http://www.federacao-triatlo.com/inscricoes.asp)

**18. Modos de Pagamento (só para atletas não filiados):**

- Por cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal), em numerário ou por transferência bancária para o NIB - 0035 02 77 00 01 24 26 730 59, recepcionados na FTP até quarta-feira dia 16 de Maio de 2007.
- Quando o pagamento é efectuado por transferência bancária, o respectivo comprovativo deve ser enviado para a FTP através do fax nº 21 441 84 87 ou ficheiro em pdf para [tesouraria@federacao-triatlo.pt](mailto:tesouraria@federacao-triatlo.pt), indicando o(s) nome(s) do(s) atleta(s) e o nome da prova a que se refere esse pagamento.

As inscrições efectuadas depois de 14 de Maio e os pagamentos efectuados depois de 16 de Maio de 2007 têm um agravamento de 10 € para além do valor da inscrição.

**LISTA DE PRÉMIOS PECUNIÁRIOS**

Prémios Pecuniários Individuais		
	Masculinos	Femininos
1º	100,00 €	100,00 €
2º	80,00 €	80,00 €
3º	70,00 €	70,00 €
4º	55,00 €	55,00 €
5º	45,00 €	45,00 €
6º	40,00 €	40,00 €
7º	30,00 €	30,00 €
8º	25,00 €	25,00 €
9º	20,00 €	20,00 €
10º	15,00 €	15,00 €
11º	10,00 €	10,00 €
12º	10,00 €	10,00 €
<b>TOTAL</b>	1.000,00 €	

**19. INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

- a) Casas de banho de apoio junto ao muro da praia.
- b) Banhos - no Pavilhão dos Desportos de Sines;

## c) Alojamentos - Conforme lista anexa

<b>Albergaria Dom Vasco</b>	Rua do Parque, Nº 13 Apartado 273 7520-202 Sines	T: 269 630 960 F: 269 630 970 Emails <a href="mailto:hotel@domvasco.com">hotel@domvasco.com</a> e <a href="mailto:reservations@domvasco.com">reservations@domvasco.com</a>
<b>Hotel Apartamento Sinerama</b>	Rua Marquês de Pombal, 110 7520-227 Sines	T: 269 000 100 F: 269 000 199 Email: <a href="mailto:sinerama@tdhotels.pt">sinerama@tdhotels.pt</a>
<b>Hotel Apartamento de Porto Covo</b>	Urbanização Joaquim da Costa, lt. 1-2 Porto Covo 7520-437 Sines	T: 269 959 140 F: 269 959 145
<b>Residencial Búzio</b>	Rua 25 de Abril, 14 7520-107 Sines	T: 269 862 558 F: 269 635 151
<b>Residencial Habimar</b>	Av. Domingos Pablo, 2-A 7520-102 Sines	T: 269 635 477 F: 269 822 034
<b>Residencial Malhada</b>	Rua Deputado António dos Santos Silva, 1 7520-197 Sines	T: 269 634 065/6/7 F: 269 636 174 e 218400309 Email: <a href="mailto:mavico@mail.telepac.pt">mavico@mail.telepac.pt</a>
<b>Residencial Veleiro</b>	Rua Sacadura Cabral, 19-A 7520-239 Sines	T: 269 634 751 F: 269 634 803
<b>Pensão Carvalho</b>	Rua Gago Coutinho, 13 7520 Sines	T: 269 632 019
<b>Pensão Fredemar</b>	Rua Cândido dos Reis, 31/5 7520 Sines	T: 269 632 122
<b>Pensão - Restaurante Zé Inácio</b>	Rua Vasco da Gama, 38 Porto Covo 7520-437 Sines	T: 269 959 136 F: 269 959 137 Email: <a href="mailto:zeinacio.portocovo@mail.telepac.pt">zeinacio.portocovo@mail.telepac.pt</a>
<b>Hospedaria Boa Esperança</b>	Banda 4 C d <sup>o</sup> , Porto Covo 7520-437 Sines	T: 269 905 109
<b>Parque de Campismo da Ilha do Pessegueiro</b>	Estrada da Ilha do Pessegueiro Porto Covo 7520 Sines	T: 269 905 178 e 269 905 067 F: 269 905 067
<b>Parque de Campismo Monte Branco</b>	Monte Branco, Porto Covo 7520 Sines	T: 269 959 100 F: 269 959 110
<b>Parque de Campismo do Porto Covo</b>	Urbanização das Teimosas, Porto Covo 7520 Sines	T: 269 905 136 F: 269 905 239
<b>Parque de Campismo de Sines</b>	Estrada do Farol 7520 Sines	T: 269 862 531
<b>Parque de Campismo de São Torpes</b>	São Torpes 7520 Sines	T: 269 632 105 e 269 862 430
<b>Hotel Vila Park</b>	Bairro das Flores 7500-999 Vila Nova de Santo André	T: 269 750 100 F: 269 750 119 <a href="http://www.vilapark.com">www.vilapark.com</a>
<b>Hotel Rural Monte da Lezíria</b>	Estrada Municipal, 1087 Vila Nova de Santo André 7500-120 Vila Nova de Santo André	T: 269 084935 F: 269 084 877 Email: <a href="mailto:webmaster@montedaleziria.com">webmaster@montedaleziria.com</a>

**II TRIATLO CIDADE DE SINES****FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO  
(PARA ENVIAR POR FAX, CTT OU PESSOALMENTE)  
TRIATLO JOVEM  
SÁBADO, 19 DE MAIO DE 2007**

Primeiro e último nome do/a atleta: *
Nome completo do/a atleta: *
Morada: *
Localidade: *
Código Postal: *
Concelho: *
Naturalidade: *
Nacionalidade: *
Data Nascimento: *
Sexo: *
Número BI, Passaporte ou outra identificação: *
Número Contribuinte:
Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *
E-mail: *
Observações:

\*Campos Obrigatórios

A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos



## II TRIATLO CIDADE DE SINES

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO  
(PARA ENVIAR POR FAX, CTT OU PESSOALMENTE)

**TRIATLO SPRINT**  
**DOMINGO, 20 DE MAIO DE 2007**

Primeiro e último nome do/a atleta: *
Nome completo do/a atleta: *
Morada: *
Localidade: *
Código Postal: *
Concelho: *
Naturalidade: *
Nacionalidade: *
Data Nascimento: *
Sexo: *
Número BI, Passaporte ou outra identificação: *
Número Contribuinte:
Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *
E-mail: *
Observações:

\*Campos Obrigatórios

A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos