



## XII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos

Sáb. 16 de Fevereiro de 2008 – Duatlo Jovem

Dom. 17 de Fevereiro de 2008 – Duatlo de Promoção e Duatlo Circuito Nacional

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O XII DUATLO DAS LEZÍRIAS é uma organização da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira em parceria com o Alhandra S. C. e tem o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal. São provas pontuáveis para o Circuito Nacional e Circuito Nacional Jovem.

#### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas decorrerão no Cais do Cabo, grande Lezíria, Vila Franca de Xira.

**Sábado 16:**

**12:30 às 13:30 – Secretariado para todas as provas**

**12:40 às 13:40 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT).**

**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

**14:00 – Início do Duatlo Jovem**

**Domingo 17:**

**8:00 às 9:00 – Secretariado**

**8:10 às 9:10 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT) para atletas de ambas as provas. Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

**9:30 – Início do Duatlo de Promoção**

**11:00 - Início do Duatlo do Circuito Nacional**

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu material do PT exibindo o seu dorsal após a chegada do último atleta do segmento de BTT, da última prova.

O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

#### 3. DISTÂNCIAS e ESCALÕES ETÁRIOS

Duatlo (jovens)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>Pais e acompanhantes</b>	300 m / 750 m / 150 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)
<b>Benjamins</b> (nascidos em 1999/2000/2001)	300 m / 750 m / 150 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)
<b>Infantis</b> (nascidos em 1997/1998)	800 m / 1500 m / 400 m (2 Voltas / 1 volta/ 1 volta)
<b>Iniciados</b> (nascidos em 1995/1996)	1000 m / 3000 m / 500 m (2 Voltas/ 1 volta/ 1 volta)
<b>Juvenis</b> (nascidos em 1993/1994)	1500 m / 6000 m / 750 m (2 Voltas/ 2 voltas/ 1 volta)

Duatlo (Promoção)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>Juvenis</b> (nascidos em 1993/1994)	
<b>Juniores</b> (nascidos entre 1989 e 1992)	
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1985 e 1988)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1969 e 1984)	<b>1ª Corrida - 2500m (1 volta)</b>
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1964 e 1968)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1959 e 1963)	<b>BTT - 11500m (1 volta)</b>
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1954 e 1958)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1949 e 1953)	<b>2ª Corrida - 1250m (1 volta)</b>
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1948 e anos anteriores)	

**Duetlo (Circuito Nacional)**

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>Juniões</b> (nascidos entre 1989 e 1992)	<b>1ª Corrida - 5000m (2 voltas)</b>
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1985 e 1988)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1969 e 1984)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1964 e 1968)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1959 e 1963)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1954 e 1958)	<b>BTT - 23000m (2 voltas)</b>
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1949 e 1953)	<b>2ª Corrida - 2500m (1 volta)</b>
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1948 e anos anteriores)	

Estes Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

**4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS****Duetlo (Jovens)**

**1ª e 2ª Corridas** – em terra batida, em trajecto de ida e volta.

**CICLISMO** em **BTT** em terra batida, em trajecto de ida e volta.

**Duetlo (Promoção)**

**1ª Corrida:** 2,5 Km em trajecto de ida e volta (1 volta).

Cais do Cabo, Lezíria (retorno aos 1,25 km), Lezíria, Cais do Cabo (Parque de Transição)

**Ciclismo** em **BTT:** 11,5 Km em circuito (1 volta).

Cais do Cabo, Lezíria, valado, Cais do Cabo (P.T.)

**2ª Corrida:** 1,25 km em trajecto de ida e volta (1 volta), no mesmo sentido da 1ª Corrida.

**Duetlo (Circuito Nacional)**

**1ª Corrida:** 5 Km em trajecto de ida e volta (2 voltas).

Cais do Cabo, Lezíria (retorno aos 1,25 km), Lezíria, Cais do Cabo (Parque de Transição)

**Ciclismo** em **BTT:** 23 Km em circuito (2 voltas).

Cais do Cabo, Lezíria, valado, Cais do Cabo (P.T.)

**2ª Corrida:** 2,5 km em trajecto de ida e volta (1 volta), no mesmo percurso da 1ª Corrida.

**5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO****Duetlo (Jovens)**

No final da Prova.

**Duetlo (Promoção e Circuito Nacional)**

1ª Corrida (Prova de Circuito Nacional) – Aos 2,5 km.

2ª Corrida – No início.

No final da Prova.

**6. REGRAS - Responsabilidade Geral:**

- 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 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 (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

**BTT**

- 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 o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, previamente anunciado.
- 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 o 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****Duetlo (Jovens)**

- Classificação por escalões etários / sexo.
- Classificação por equipas (soma dos pontos de todos os elementos da equipa)

**Duetlo (Promoção e Circuito Nacional)**

- Classificação Geral Absoluta.
- Classificação por escalões etários / sexo.
- Classificação por equipas (soma dos 3 melhores tempos)

**8. PROTESTOS**

- 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 Juiz Principal, ou 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.

**9. PRÉMIOS**

- Serão atribuídos prémios pecuniários na prova de Circuito Nacional de acordo com a tabela em anexo.
- Troféus individuais e colectivos para os primeiros classificados.
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas.
- Lembranças alusivas à prova para todos os participantes.

Entrega de prémios junto à Meta:

Aos 3 primeiros masculinos logo após a chegada do 3º atleta.

Aos 3 primeiros femininos logo após a chegada da 3ª atleta.

**10. INSCRIÇÕES****Duetlo (Jovens)**

Serão gratuitas e aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 11 de Fevereiro de 2008 através do site <http://www.federacao-triatlo.com/inscricoes.asp>, ou segundo ficha em anexo.

**Duetlo (Promoção e Circuito Nacional)**

Serão aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 11 de Fevereiro de 2008 através do site <http://www.federacao-triatlo.com/inscricoes.asp>, ou segundo ficha em anexo.

Para a inscrição ser considerada válida, os formulários de inscrição deverão estar devidamente preenchidos e acompanhados das respectivas taxas de inscrição ou comprovativos de pagamento.

Valores de inscrição:

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) - 7,50 €
- Atletas Masculinos (não licenciados) - 7,50 € + 2,50 € (seguro de prova)
- Atletas Femininos - Grátis
- Atletas Jovens (15 anos e menos) - Grátis

**Formas de Inscrição:**

**Por correio, fax ou pessoalmente** (segundo ficha em anexo):

Federação de Triatlo de Portugal

Alameda do Sabugueiro, 1 B

Murganhal

2760 – 128 CAXIAS

Telef.: 21 446 48 20

Fax: 21 441 84 87

**Internet:**

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

[secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt)

**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 F.T.P. até quarta-feira dia 13 de Fevereiro de 2008.
- 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.**
- Os pagamentos efectuados depois de 13 de Fevereiro de 2008 têm um agravamento de 10 € para além do valor da inscrição.

**11. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos à Regulamentação da F.T.P. serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

**12. Outras informações:**

No final da prova, os atletas poderão tomar banho nos Balneários dos Bombeiros Voluntários de Vila Franca de Xira.

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.



**FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO**  
(para envio por fax, CTT ou pessoalmente)

**XII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos**  
**Sáb. 16 de Fevereiro de 2008 – 14:00**

***Prova para Jovens***

<b>Primeiro e último nome do/a atleta: *</b>
<b>Nome completo do/a atleta: *</b>
<b>Morada: *</b>
<b>Localidade: *</b>
<b>Código Postal: *</b>
<b>Concelho: *</b>
<b>Naturalidade: *</b>
<b>Nacionalidade: *</b>
<b>Data Nascimento: *</b>
<b>Sexo: *</b>
<b>Número BI, Passaporte ou outra identificação: *</b>
<b>Número Contribuinte:</b>
<b>Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *</b>
<b>E-mail: *</b>
<b>Observações:</b>
<b>*Campos Obrigatórios</b> A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos



**FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO**  
(para envio por fax, CTT ou pessoalmente)

**XII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos**  
**Dom. 17 de Fevereiro de 2008 – 9:30**

**Promoção**

<b>Primeiro e último nome do/a atleta: *</b>
<b>Nome completo do/a atleta: *</b>
<b>Morada: *</b>
<b>Localidade: *</b>
<b>Código Postal: *</b>
<b>Concelho: *</b>
<b>Naturalidade: *</b>
<b>Nacionalidade: *</b>
<b>Data Nascimento: *</b>
<b>Sexo: *</b>
<b>Número BI, Passaporte ou outra identificação: *</b>
<b>Número Contribuinte:</b>
<b>Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *</b>
<b>E-mail: *</b>
<b>Observações:</b>
<b>*Campos Obrigatórios</b> A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos



**FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO**  
(para envio por fax, CTT ou pessoalmente)

**XII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos**  
**Dom. 17 de Fevereiro de 2008 – 11:00**

**CIRCUITO NACIONAL**

<b>Primeiro e último nome do/a atleta: *</b>
<b>Nome completo do/a atleta: *</b>
<b>Morada: *</b>
<b>Localidade: *</b>
<b>Código Postal: *</b>
<b>Concelho: *</b>
<b>Naturalidade: *</b>
<b>Nacionalidade: *</b>
<b>Data Nascimento: *</b>
<b>Sexo: *</b>
<b>Número BI, Passaporte ou outra identificação: *</b>
<b>Número Contribuinte:</b>
<b>Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *</b>
<b>E-mail: *</b>
<b>Observações:</b>
<b>*Campos Obrigatórios</b> A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos



## XII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos Dom. 17 de Fevereiro de 2008 – 11:00

Circuito Nacional		
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 €	

Prémio Final de Circuito - José Luis de Matos				
Provas	Prémio Final		Equipas Masculinas	Equipas Femininas
Circ. 1	1.000,00 €	1ª	980,00 €	980,00 €
Circ. 2	1.000,00 €	2ª	770,00 €	770,00 €
Circ. 3	1.000,00 €	3ª	595,00 €	595,00 €
Circ. 4	1.000,00 €	4ª	455,00 €	
Circ. 5	1.000,00 €	5ª	385,00 €	
Circ. 6	1.000,00 €	6ª	315,00 €	
Circ. 7	1.000,00 €	7ª	280,00 €	
		8ª	245,00 €	
		9ª	210,00 €	
		10ª	175,00 €	
		11ª	140,00 €	
		12ª	105,00 €	
<b>Total</b>	<b>7.000,00 €</b>			

O prémio José Luis de Matos é entregue no final do ano às equipas vencedoras do ranking do Circuito Nacional. A quantidade de provas pode variar e consequentemente os montantes descritos.