



## III Triatlo Jovem CIDADE DE SINES

Domingo, 1 de Junho de 2008, 10:30

### REGULAMENTO

#### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O III Triatlo Jovem 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 de 2008.

#### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

O III Triatlo Jovem de Sines realiza-se no Domingo 1 de Junho de 2008, pelas 10:30h, e terá lugar na Av. Vasco da Gama, em Sines.

**9:00 às 10:00 – Secretariado**

**9:00 às 10:00 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT).**

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

**10:00 – Foto de família do Triatlo Jovem e Desfile dos Clubes presentes**

**10:30 – Início das provas**

#### 3. Escalões etários e distâncias

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>Pais e acompanhantes</b>	50 m / 750 m / 300 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)
<b>Benjamins</b> (nascidos em 1999/2000/2001)	50 m / 750 m / 300 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)
<b>Infantis</b> (nascidos em 1997/1998)	150 m / 1500 m / 800 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)
<b>Iniciados</b> (nascidos em 1995/1996)	200 m / 3000 m / 1000 m (1 Volta/ 1 volta/ 1 volta)
<b>Juvenis</b> (nascidos em 1993/1994)	300 m / 6000 m / 1500 m (1 Volta/ 2 voltas/ 2 voltas)

#### 4. 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).

#### 5. Sessão de esclarecimento

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

Partida: Praia Vasco da Gama em Sines.

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

#### 6. CHECK OUT

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.

#### 7. REGRAS - Responsabilidade Geral:

6.1 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 juízes 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.

#### 7.2 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.  
 d) O uso de Fato Isotérmico apenas será permitido se a temperatura da água for inferior a 22°.

**7.3 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.

**7.4 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 nº 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.

**8. CLASSIFICAÇÕES**

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).

**9. PRÉMIOS****TRIATLO JOVEM**

	Masculinos	Femininos
<b>Benjamins</b>	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Infantis</b>	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Iniciados</b>	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Juvenis</b>	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

Equipas
1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª

**10. CASOS OMISSOS**

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

**11. INSCRIÇÕES**

São gratuitas e aceites até Segunda-feira dia 26 de Maio de 2008 às 24h00 em <http://www.federacao-triatlo.com/inscricoes.asp>, ou dirigidas a:

Federação de Triatlo de Portugal  
 Alameda do Sabugueiro, 1 – B, Murganhal  
 2760-128 Caxias  
 Telef. 21 446 48 20 Fax 21 441 84 87  
[secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt) ou ainda segundo ficha em anexo.

**12. INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

- Casas de banho de apoio junto ao muro da praia.
- Balneários para banhos no Parque Desportivo de Sines;
- Almoço e entrega de prémios – no Parque Desportivo de Sines.
- Alojamentos – Conforme lista anexa

# LOCAIS ONDE PERNOITAR

<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.º. 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>

# COMO CHEGAR À CIDADE DE SINES







GINÁSIOCLUBESINES

FEDERAÇÃO DE TRIATLO  
PORTUGALInstituto de Desporto  
De Portugal**III TRIATLO CIDADE DE SINES**

**FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO**  
 (PARA ENVIAR POR FAX, CTT OU PESSOALMENTE)  
**SÁBADO, 1 DE JUNHO DE 2008**

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.