



HOMEM de FERRO® 2008

TRIATLO LONGO
Triatlo de Promoção (Super-Sprint)

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O HOMEM de FERRO® 2008 é uma organização da empresa Penha Aventura, Lda, com o apoio do Município de Abrantes e apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

Consta de uma prova de Triatlo nas distâncias Half IRONMAN (1,9 km de Natação, 90 km de Ciclismo e 21 km de Corrida a pé), e de uma prova de promoção (375m Natação, 10km Ciclismo e 2,5km de Corrida a pé).

2. DATA, HORÁRIOS E LOCAL DE PARTIDA

O Triatlo de Promoção realiza-se no dia 28 de Junho de 2008 com partida a ter início às 17h00 no AQUAPOLIS.

16h00 às 16:30: Secretariado junto à Meta (Aquapolis)

16h10 às 16:40: Abertura do Parque de Transição para colocação de todo o material

O Half HOMEM de FERRO® 2008 terá lugar no dia 29 de Junho de 2008 com partida a ter início às 08h00 no AQUAPOLIS.

6:30 às 7:30: Abertura do Parque de Transição para colocação de todo o material

Obrigatoriamente, todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

3. CHECK OUT

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu material desportivo do Parque de Transição exibindo o seu peitoral / dorsal após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo.

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

4. DISTÂNCIAS E ESCALÕES ETÁRIOS

Prova de Promoção

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Juvenis (nascidos em 1993/1994)	375m / 9 Km / 2,2 km (1V /2V /2V)
Juniores (nascidos entre 1989 e 1992)	
Sub 23 (nascidos entre 1985 e 1988)	
Seniores (nascidos entre 1969 e 1984)	
Veteranos I (nascidos entre 1964 e 1968)	
Veteranos II (nascidos entre 1959 e 1963)	
Veteranos III (nascidos entre 1954 e 1958)	
Veteranos IV (nascidos entre 1949 e 1953)	
Veteranos V (nascidos em 1948 e anos anteriores)	

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

5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

Triatlo de Promoção

- **Natação:** 1 volta de 375 m; Rio Tejo AQUAPOLIS
- **Ciclismo:** 2 voltas entre o AQUAPOLIS e a Rotunda do Centro sul da Cidade.
- **Corrida:** 2 voltas no AQUAPOLIS

HOMEM de FERRO® 2008 (Triatlo Longo)

- **Natação:** 2 voltas com saída da água no Tejo junto ao AQUAPOLIS
- **Ciclismo:** 3 voltas entre o AQUAPOLIS e a BEMPOSTA
- **Corrida:** 5 voltas entre o AQUAPOLIS e a margem esquerda do Tejo

6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Os abastecimentos constam de Água, Sis, Pepsi, Move, Gel, Bananas, Laranjas, Bolachas água e sal.

Triatlo de Promoção

À saída do PT para a corrida e no final da prova.

Half HOMEM de FERRO® 2008

- **Natação:** No final da natação.
- **Ciclismo:** Situados no retorno da Bemposta e no AQUAPOLIS
- **Corrida:** No AQUAPOLIS e no retorno na margem esquerda do Tejo.

7. REFRESCAMENTO**Half HOMEM de FERRO® 2008**

A meio de cada volta de corrida (esponjas húmidas).

8. REGRAS – Responsabilidade Geral:**Geral**

- São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico de Triatlo, Duatlo 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.
- Obrigatoriamente os atletas terão de competir equipados com Camisola ou Top durante toda a 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, chip), os atletas podem competir, levantando o(s) elemento(s) em falta no secretariado, mediante o pagamento de uma taxa de 5 € não reembolsável.

Natação

- Cada atleta é o responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso, previamente anunciado, nomeadamente no n.º de voltas.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais são interditos.
- Os Atletas terão obrigatoriamente de utilizar touca de natação até ao Parque de Transição.
- O uso de Fato Isotérmico apenas será permitido se a temperatura da água for inferior a 22º (Triatlo de Promoção) e 23º (HOMEM de FERRO® 2008).
- A organização não se responsabiliza por qualquer extravio de material que não seja colocado no respectivo cesto numerado existente no P. Transição para o efeito.

Ciclismo

- **Não é permitido andar na roda** (excepto no Triatlo de Promoção).
- O uso do capacete rígido afivelado, é obrigatório 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, nomeadamente no n.º de voltas.
- 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, previamente anunciado, nomeadamente no n.º de voltas.
- 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.

9. ESTAFETAS**Triatlo de Promoção:**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes não licenciados na FTP, os quais distribuirão entre si o cumprimento dos 3 segmentos, contando para o apuramento da classificação, o atleta que conclua a prova;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

10. CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas em ambas as provas:

- Classificação Geral Absoluta/sexo;
- Classificação por escalões etários/sexo;
- Classificação por equipas no Triatlo de Promoção (somatório dos tempos dos 3 melhores atletas de cada equipa).
- Classificação por Estafetas.

11. 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.

12. PRÉMIOS

- Serão atribuídos troféus individuais e colectivos em ambas as provas;
- Para todos os participantes que terminarem a prova, saco com T-shirt e lembranças alusivas ao evento;
- Horário e local de entrega de Prémios: Ver programa anexo;
- Só receberão os prémios os Triatletas presentes na cerimónia de entrega.

Triatlo de Promoção

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis	1º	1ª
Juniores	1º	1ª
Sub-23	1º	1ª
Seniores	1º	1ª
Veteranos (escalão único)	1º	1ª
Equipas	1ª	1ª
Equipas de Estafeta	1ª	

Half HOMEM de FERRO® 2008**a. Prémios de participação**

Todos os participantes, caso conclua a prova, receberão um medalhão, bem como um sentimento de realização único ao cortar a meta do **HOMEM de FERRO® 2008**.

b. Prémios pecuniários

Grelha nº1		
1º	750 €	750 €
2º	500 €	300 €
3º	300 €	100 €
4º	200 €	
5º	100 €	
6º	50 €	

- Os prémios monetários destinam-se aos melhores classificados na geral absoluta.
- A grelha em vigor será a N°1.

- A partir da 300ª inscrição, premiamos também os melhores de cada segmento, desde que conclua a prova em menos de 7 horas, nos seguintes moldes:
Atleta com o melhor segmento de natação (parcial) - 250 €
Atleta com o melhor ciclismo - 250 €
Atleta com a melhor corrida - 250 €

13. CASOS OMISSOS

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

14. OUTRAS INDICAÇÕES

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos corredores, sendo desclassificado todo e qualquer atleta que 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;

15. ALOJAMENTO E ALIMENTAÇÃO

Consultar Programa do Evento.

16. BANHOS

No final das provas, os atletas poderão tomar banho nos balneários instalados na Cidade Desportiva.

17. INSCRIÇÕES NO TRIATLO DE PROMOÇÃO

- As inscrições encerram às 24:00 horas do dia 23 de Junho de 2008 (Segunda-Feira);
- 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;

Valor da inscrição:

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) – 7,5 €;
- Atletas Masculinos (não licenciados) – 7,5 € + 2,5 € (seguro de prova);
- Atletas Femininos – Grátis;
- Estafetas – 2,5 € por atleta masculino + 2,5 € por atleta masculino (seguro de prova)
- Atletas do Município de Abrantes:
Federados – Isentos;
Não Federados - 5€ (inclui Seguro);

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: 21.446 48 20 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

Modos de Pagamento (só para atletas não filiados):

- Por cheque (Endossado à 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 25 de Junho 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 secretaria@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 23 de Junho e os pagamentos efectuados depois de 25 de Junho de 2008 têm um agravamento de 10 € para além do valor da inscrição.



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

HOMEM de FERRO® 2008

ESTAFETAS

Primeiro e último nome de cada atleta: *

- 1-
- 2-
- 3-

Respectivas datas de nascimento: *

- 1-
- 2-
- 3-

Nome da equipa:

Observações:

***Campos Obrigatórios**

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)

HOMEM de FERRO® 2008

PROVA DE PROMOÇÃO

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