



XIII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos

Sáb. 14 de Fevereiro de 2009 – Duatlo Campeonato Nacional Jovem

Dom. 15 de Fevereiro de 2009 – Duatlo de Promoção e Duatlo Taça de Portugal

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O XIII DUATLO DAS LEZÍRIAS é uma organização da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira em parceria com o Alhandra S. C. e a Federação de Triatlo de Portugal.

São provas pontuáveis para o Campeonato Nacional Jovem e Taça de Portugal.

2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

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

Sábado 14:

Duatlo Jovem

13:00 às 14:00 – Secretariado para todas as provas

13:10 às 14:10 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo na Zona de Transição (ZT).

14:15 – Hora limite de permanência de atletas na ZT

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

14:30 – Início do Duatlo Jovem

Domingo 15:

Duatlo de Promoção e Duatlo Taça de Portugal

8:00 às 9:00 – Secretariado

8:10 às 9:10 – Verificação técnica e colocação do material na ZT para atletas de ambas as provas.

9:15 – Hora limite de permanência de atletas na ZT

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

9:30 – Início do Duatlo de Promoção

11:00 - Início do Duatlo da Taça de Portugal

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu material da ZT 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.

DISTÂNCIAS e ESCALÕES ETÁRIOS

Duatlo (jovens)

Escalões	Distâncias (1ª Corrida/ BTT/ 2ª Corrida) e nº de Voltas
Pais e acompanhantes	320 m / 750 m / 160 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)
Benjamins (nascidos em 2000/2001/2002)	320 m / 750 m / 160 m (1 Volta / 1 volta/ 1 volta)
Infantis (nascidos em 1998/1999)	830 m / 1500 m / 440 m (2 Voltas / 1 volta/ 1 volta)
Iniciados (nascidos em 1996/1997)	1000 m / 2550 m / 530 m (2 Voltas/ 1 volta/ 1 volta)
Juvenis (nascidos em 1994/1995)	1500 m / 5000 m / 770 m (2 Voltas/ 2 voltas/ 1 volta)

Duatlo (promoção)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Juvenis (nascidos em 1994 e 1995)	1ª Corrida - 2500 m (1 Volta) BTT - 11 500 m (1 volta) 2ª Corrida - 1250 m (1 volta)
Juniores (nascidos entre 1990 e 1993)	
Sub 23 (nascidos entre 1986 e 1989)	
Seniores (nascidos entre 1970 e 1985)	
Veteranos I (nascidos entre 1965 e 1969)	
Veteranos II (nascidos entre 1960 e 1964)	
Veteranos III (nascidos entre 1955 e 1959)	
Veteranos IV (nascidos entre 1950 e 1954)	
Veteranos V (nascidos em 1949 e anos anteriores)	

Duatlo (Taça de Portugal)

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Juniores (nascidos entre 1990 e 1993)	1ª Corrida - 5 000 m (2 Voltas)
Sub 23 (nascidos entre 1986 e 1989)	
Seniores (nascidos entre 1970 e 1985)	
Veteranos I (nascidos entre 1965 e 1969)	BTT - 23 000 m (2 voltas)
Veteranos II (nascidos entre 1960 e 1964)	
Veteranos III (nascidos entre 1955 e 1959)	2ª Corrida - 2 500 m (1 volta)
Veteranos IV (nascidos entre 1950 e 1954)	
Veteranos V (nascidos em 1949 e anos anteriores)	

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

4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**Duatlo (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.

Duatlo (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.

Duatlo (Taça de Portugal)

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**Duatlo (Jovens)**

No final da Prova.

Duatlo (Promoção e Taça de Portugal)

No início da 2ª Corrida.

No final da Prova.

6. REGRAS - Responsabilidade 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.
- 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.

Ver regulamentos em vigor em http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=84

7. CLASSIFICAÇÕES**Duatlo (Jovens)**

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

Duatlo (Promoção e Taça de Portugal)

- 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 Taça de Portugal 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**Duatlo (Jovens)**

Serão gratuitas e aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 9 de Fevereiro de 2009 através do site http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?option=com_wrapper&Itemid=126, ou segundo ficha em anexo.

Duatlo (Promoção e Taça de Portugal)

Serão aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 9 de Fevereiro de 2009 através do site http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?option=com_wrapper&Itemid=126, 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) - 10 € (inclui 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:

<http://www.federacao-triatlo.pt/gestao/pub/login.php>

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 11 de Fevereiro de 2009.
- 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, **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 11 de Fevereiro de 2009 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.

Estará disponível um serviço de lavagem de bicicletas junto à ZT.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.

PRÉMIOS

Lista de prémios monetários

Taça de Portugal (Provas de Duatlo)

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos																
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	220,00 €	221,00 €	221,00 €	222,00 €	223,00 €	224,00 €	227,00 €	231,00 €	235,00 €	242,00 €	251,00 €	264,00 €	285,00 €	323,00 €	403,00 €	674,00 €
2º	168,00 €	169,00 €	168,00 €	169,00 €	171,00 €	172,00 €	175,00 €	179,00 €	182,00 €	190,00 €	199,00 €	212,00 €	233,00 €	270,00 €	351,00 €	80,00 €
3º	128,00 €	129,00 €	128,00 €	129,00 €	131,00 €	132,00 €	135,00 €	139,00 €	142,00 €	150,00 €	159,00 €	172,00 €	193,00 €	230,00 €	70,00 €	70,00 €
4º	104,00 €	105,00 €	104,00 €	105,00 €	107,00 €	108,00 €	111,00 €	114,00 €	118,00 €	126,00 €	135,00 €	148,00 €	169,00 €	55,00 €	55,00 €	55,00 €
5º	88,00 €	89,00 €	88,00 €	89,00 €	91,00 €	92,00 €	94,00 €	98,00 €	102,00 €	109,00 €	119,00 €	131,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €
6º	72,00 €	72,00 €	72,00 €	73,00 €	75,00 €	76,00 €	78,00 €	82,00 €	86,00 €	93,00 €	103,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €
7º	64,00 €	64,00 €	64,00 €	65,00 €	67,00 €	68,00 €	70,00 €	74,00 €	78,00 €	85,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €
8º	56,00 €	56,00 €	56,00 €	57,00 €	59,00 €	60,00 €	62,00 €	66,00 €	70,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €
9º	48,00 €	48,00 €	48,00 €	49,00 €	50,00 €	52,00 €	54,00 €	58,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €
10º	40,00 €	40,00 €	40,00 €	41,00 €	42,00 €	43,00 €	46,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €
11º	32,00 €	32,00 €	32,00 €	33,00 €	34,00 €	35,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €
12º	24,00 €	24,00 €	24,00 €	25,00 €	26,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €
13º	20,00 €	20,00 €	20,00 €	21,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €
14º	16,00 €	16,00 €	16,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €
15º	12,00 €	12,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €
16º	8,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €

1.100,00 €

Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - FEMININOS								
	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	220,00 €	225,00 €	231,00 €	240,00 €	255,00 €	283,00 €	344,00 €	555,00 €
2º	168,00 €	173,00 €	179,00 €	188,00 €	203,00 €	231,00 €	291,00 €	80,00 €
3º	128,00 €	133,00 €	139,00 €	148,00 €	162,00 €	191,00 €	70,00 €	70,00 €
4º	104,00 €	108,00 €	115,00 €	124,00 €	138,00 €	55,00 €	55,00 €	55,00 €
5º	88,00 €	92,00 €	99,00 €	108,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €
6º	72,00 €	76,00 €	82,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €
7º	64,00 €	68,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €
8º	56,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €

Total 2.000,00 €

1. As percentagens de qualidade, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respectivo sexo em prova, são:

Masculinos: 10 %

Femininos: 15 %

TROFÉUS

Duatlo Promoção

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Sub-23	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Seniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos	1º, 2º e 3º Vet. I	1ª Vet. I
	1º, 2º e 3º Vet. II	1ª Vet. II
	1º, 2º e 3º Vet. III	1ª Vet. III
	1º, 2º e 3º Vet. IV	1ª Vet. IV
	1º, 2º e 3º Vet. V	1ª Vet. V
Equipas	1ª	1ª
Equipas de Estafeta	1ª	1ª

TROFÉUS

Duatlo Taça de Portugal

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Sub-23	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Seniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos	1º, 2º e 3º Vet. I	1ª, 2ª e 3ª Vet. I
	1º, 2º e 3º Vet. II	1ª, 2ª e 3ª Vet. II
	1º, 2º e 3º Vet. III	1ª, 2ª e 3ª Vet. III
	1º, 2º e 3º Vet. IV	
	1º, 2º e 3º Vet. V	
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

	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



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

XIII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos
Sáb. 14 de Fevereiro de 2009 – 14:30

Prova para Jovens

Nome completo do/a atleta: *
Morada: *
Data Nascimento: *
Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *
E-mail: *
Observações:
<p>*Campos Obrigatórios A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos.</p>





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

XIII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos
Dom. 15 de Fevereiro de 2009 – 9:30

Promoção

Nome completo do/a atleta: *
Morada: *
Data Nascimento: *
Nº de Telefone Fixo ou de Telemóvel: *
E-mail: *
Observações:
<p>*Campos Obrigatórios A Federação de Triatlo de Portugal reserva-se no direito de não aceitar inscrições que contenham dados inválidos ou incompletos.</p>

XIII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos
Dom. 15 de Fevereiro de 2009 – 9:30

EQUIPAS DE ESTAFETAS

NOME DA EQUIPA: _____

Primeiro e último nome do/a 1º atleta:
Data de nascimento:
Primeiro e último nome do/a 2º atleta:
Data de nascimento:
Primeiro e último nome do/a 3º atleta:
Data de nascimento:



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

XIII DUATLO DAS LEZÍRIAS - José Luís Matos
Dom. 15 de Fevereiro de 2009 – 11:00

TAÇA DE PORTUGAL

Nome completo do/a atleta: *
Morada: *
Data Nascimento: *
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.