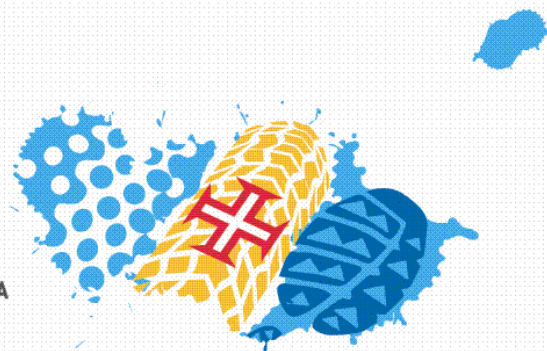


# triathlon

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE TRIATLO DA MADEIRA



## I TRIATLO LONGO DO PORTO SANTO



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO LONGO  
I ETAPA DA TAÇA IBÉRICA DE TRIATLO LONGO

*Distância 70.3 = 1900 m natação / 90 Km ciclismo / 21 Km corrida*

DOMINGO, 01 DE MARÇO DE 2009

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O “I Triatlo Longo do Porto Santo” é uma organização da Associação Regional de Triatlo da Madeira e da Federação de Triatlo de Portugal, em parceria com Câmara Municipal do Porto Santo e Empresa Municipal Areal Dourado.

Esta competição admite a participação individual ou de equipas de estafeta. A prova será Campeonato Nacional de Triatlo Longo e também I Etapa da Taça Ibérica de Triatlo Longo.

### 2. DATA, HORÁRIOS E LOCAIS

A competição realizar-se-á no dia 01 de Março de 2009 (domingo), com partida junto ao cais do Porto Santo, pelas **09h00**

A concentração dos atletas para a prova e apresentação dos mesmos decorrerá às **08h45**.

O parque de transição abre às **7h45** e encerra às **8h40**.

O Secretariado da prova estará aberto no sábado (28 de Fevereiro), no Centro de Congressos do Porto Santo, entre as **17h00** e as **18h00**. No domingo, funcionará junto do parque de transição, entre as 7h30 e as 8h30, apenas para resolução de questões de última hora. Os atletas devem fazer-se acompanhar do seu dorsal, chip, touca e placa da bicicleta, utilizados nas competições da FTP. Para os atletas não federados na FTP (inclui atletas espanhóis), a organização disponibilizará um pack com touca, placa da bicicleta, dorsal e chip, que terá de ser devolvido no final da prova.

A reunião técnica da prova (“briefing”) terá lugar no Centro de Congressos do Porto Santo, no dia anterior à prova (sábado – 28 de Fevereiro), a partir das **19h00**, sendo obrigatória a presença de todos os atletas inscritos.

A entrega de prémios realizar-se-á junto ao pódio, instalado nas imediações do cais do Porto Santo, pelas **16h30**.

<b>Sáb., 28.02.2009</b>	15h00-16h00	Reconhecimento percurso ciclismo	Cais
	16h00-17h30	Prova Jovem (benj./inf./inic./juv.)	Cais
	17h00-19h00	Horário do Mecânico	Centro Congressos
	18h00-19h00	Funcionamento do Secretariado	Centro Congressos
	19h00-20h00	Reunião Técnica (“briefing”)	Centro Congressos
<b>Dom, 01.03.2009</b>	07h45-08h40	Abertura do Parque de Transição	Cais
	08h45	Concentração/apresentação atletas	Cais
	09h00	Partida da prova	Cais
	12h45	Previsão chegada do vencedor	Cais
	16h00	Tempo limite da prova (7h00)	Cais
	16h30	Cerimónia de entrega de prémios	Cais

### **3. DISTÂNCIAS E TEMPO LIMITE**

A competição disputa-se na distância de 70.3, sendo composta pelos seguintes segmentos:

1º segmento: Natação: 1900 metros (2 voltas de 950 metros, com retorno em terra)

2º segmento: Ciclismo: 90 Km (4 voltas de 22,5 Km cada uma, com 3 zonas de retorno em cada volta)

3º segmento: Corrida: 21 Km (4 voltas de 5250 metros, com 2 zonas de retorno em cada volta)

O tempo limite para finalização da prova é de 7:00 horas.

### **4. ESCALÕES ETÁRIOS**

Na prova individual, é permitida a participação de atletas com idades iguais ou superiores ao escalão sub-23, de acordo com a seguinte tabela do regulamento federativo:

Sub-23	Nascidos entre 1986 e 1989	20 a 23 anos
Seniores	Nascidos entre 1970 e 1985	24 a 39 anos
Veteranos I	Nascidos entre 1965 e 1969	40 a 44 anos
Veteranos II	Nascidos entre 1960 e 1964	45 a 49 anos
Veteranos III	Nascidos entre 1955 e 1959	50 a 54 anos
Veteranos IV	Nascidos entre 1950 e 1954	55 a 59 anos
Veteranos V	Nascidos entre 1949 e anteriores	60 anos e mais

Na competição por estafetas, é admitida a participação de atletas dos 2 últimos anos do escalão júnior (nascidos em 1991 e 1990), podendo estes realizar um ou dois segmentos da equipa.

### **5. ELIGIBILIDADE**

Na prova individual, poderão participar apenas atletas devidamente licenciados na época desportiva de 2009, na Federação de Triatlo de Portugal ou na respectiva Federação nacional da modalidade, no caso dos atletas estrangeiros. Para esse efeito, todos os atletas deverão fazer-se acompanhar do respectivo cartão de filiação, a apresentar no secretariado.

Nas equipas de estafetas, poderão participar atletas licenciados e não licenciados. Estes últimos pagarão uma taxa extra de 5,00€(cinco euros), para cobertura do seguro desportivo. As estafetas poderão ser masculinas, femininas ou mistas, e englobar participantes de diferentes idades/escalões permitidos pelo regulamento.

## **6. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

### **1º Segmento: Natação (950 metros x 2 voltas)**

O percurso do 1º segmento (natação), será efectuado em duas voltas de 950 metros. Cada volta será cumprida pelos atletas em rectângulo, contornando as bóias pela direita (i.e., deixando as bóias à esquerda). No final da primeira volta os atletas saem da água, realizam o retorno na areia, situado debaixo do cais do Porto Santo, voltando a entrar na água para a volta seguinte. No final da 2ª volta, os atletas dirigem-se para o Parque de Transição, pela rampa de acesso, situada junto à Praça do Barqueiro.





## 2º Segmento: Ciclismo (22,5 Km x 4 voltas = 90 Km)

Saída do Parque de Transição instalado junto ao cais do Porto Santo (Praça do Barqueiro), sobe a rua das palmeiras, e vira à esquerda, para a estrada marginal. Na chegada ao Centro Comercial Zarco, sobe à direita, em direcção à Lapeira, e segue sempre na estrada principal. Contorna a 1ª rotunda e continua em frente, desce a recta do Restaurante “Gazela”, na 2ª rotunda continua em frente, em direcção à zona do Campo de Cima, continuando até junto da Escola Secundária Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco, onde realiza o 1º retorno, junto à esquadra da PSP. Regressa pelo menos percurso, no sentido inverso, pelo Campo de Cima, recta do restaurante “Gazela”, Lapeira, até chegar de novo ao cruzamento do Centro Comercial Zarco. Nesse local vira à direita, entra de novo na estrada marginal e segue até ao final da estrada (Calheta), na ponta oeste da ilha, onde realiza o 2º retorno. No regresso, realizado sempre pela marginal, segue sempre em frente até à entrada do centro da Vila Baleira, junto ao cais do Porto Santo, onde termina a 1ª volta (22,5 Km) e realiza o 3º retorno, entrando na volta seguinte.



	<b>Cais (PT)</b>	<b>C.C. Zarco</b>	<b>PSP</b>	<b>C.C. Zarco</b>	<b>Calheta</b>	<b>Cais (PT)</b>
1ª volta	0 Km	1,7 Km	6,8 Km	12,0 Km	16,4 Km	22,5 Km
2ª volta	22,5 Km	24,2 Km	29,3 Km	34,5 Km	38,9 Km	45,0 Km
3ª volta	45,0 Km	46,7 Km	51,8 Km	57,0 Km	61,4 Km	67,5 Km
4ª volta	67,5 Km	69,2 Km	74,3 Km	79,5 Km	83,9 Km	90,0 Km

O percurso de ciclismo encontra-se todo em bom piso, com excepção dos primeiros 500 metros de cada volta, que requerem alguma precaução. O percurso é praticamente plano em toda a zona da marginal, tendo apenas uma rampa curta (com inclinação de 10%), no retorno da Calheta. Após o cruzamento do Centro Comercial Zarco, a subida para a Lapeira até à 1ª rotunda tem 1300 metros de extensão, com inclinações entre 2 a 4%. No regresso após o retorno da PSP, a recta do “Restaurante Gazela” tem aproximadamente 1000 metros, com inclinação progressiva, que chega até aos 6%.

O trânsito estará encerrado em todo o percurso, mas solicita-se a maior atenção dos atletas para a passagem nas zonas residenciais (Lapeira e Campo de Cima), onde poderão surgir situações pontuais de veículos a circular em parte da via.

**3º Segmento: Corrida (5250 metros x 4 voltas = 21 Km)**

Saída do Parque de Transição, vira à direita e segue sempre pela marginal, em direcção ao porto de abrigo do Porto Santo. Na aproximação ao Porto de Abrigo (Clube Naval do Porto Santo e “Restaurante Pato Bravo”), desce à direita, entrando no acesso ao Porto, e realiza o 1º retorno antes da zona de desembarque do Lobo Marinho. Regressa pelo mesmo percurso, realizando o 2º retorno junto à entrada para o cais do Porto Santo, onde inicia a volta seguinte. Na última volta, os atletas dirigem-se para a meta, que estará instalada junto ao cais do Porto Santo.



## **7. LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

**Zona de Abastecimento 1:** junto ao cais do Porto Santo, zona coincidente com o final do segmento de natação e com o final de cada volta de ciclismo: Água e Powerade; Na corrida (final de cada volta): Água, Powerade, Coca-Cola e Fruta (banana e laranja).

**Zona de Abastecimento 2:** no 1º retorno da corrida (porto de abrigo): Água, Powerade, Coca-Cola e fruta (bananas e laranjas).

*Nota 1:* Nestas zonas é permitido aos atletas terem os seus próprios abastecimentos, a fornecer pelo staff da organização.

*Nota 2:* Apesar dos postos de abastecimento existentes ao longo do percurso, aconselha-se aos atletas que transportem abastecimento próprio, sobretudo no segmento de ciclismo, onde terão abastecimento fornecidos pela organização apenas em cada 22,5 Km.

## **8. SECRETARIADO DA PROVA**

O Secretariado de prova estará instalado no Centro de Congressos do Porto Santo, entre as 18h00 e as 19h00 de sábado, para regularização de inscrições, entrega dos dorsais e chips e informações gerais. No domingo, funcionará junto do parque de transição, no horário de abertura do parque de transição, apenas para resolução de questões de última hora.

## **9. CHECK IN**

O Parque de Transição será instalado junto ao Cais do Porto Santo, e estará aberto entre as **07h45 e as 08h40**, para verificação técnica das bicicletas e restante equipamento, referente à prova. Obrigatoriamente, os atletas terão de se apresentar devidamente equipados nesta zona.

## **10. CHECK OUT**

Após o final da prova, os atletas poderão levantar todo o seu material e equipamento desportivo do Parque de Transição, bastando apresentar o seu dorsal. 30 minutos após o último atleta ter concluído a prova, será encerrado o Parque de Transição, tendo os atletas de levantar o seu equipamento até esse momento.



## **11. REGRAS**

### **10.1 Responsabilidade Geral**

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

- a) Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados e relativos a cada segmento da prova.
- b) Os atletas terão de apresentar-se equipados com o tronco coberto durante toda a prova.
- c) É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer pessoa que não esteja em competição e por qualquer veículo.
- d) Todos os participantes na prova terão de estar, obrigatoriamente, cobertos pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- e) Para os atletas federados, em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), será permitida a sua participação, bastando para o efeito levantar os elementos em falta no secretariado, mediante o pagamento de uma taxa de 5,00 € não reembolsável.

### **11.2 Natação**

- a) É obrigatório o uso de touca numerada, durante todo o segmento.
- b) A touca só pode ser retirada após a entrada no parque de transição.

### **11.3 Ciclismo**

- a) Não 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, bem como de placa numérica na bicicleta.
- d) Os atletas deverão ter especial atenção à zona de “monta” e “desmonta” do segmento de ciclismo.
- e) Os atletas são obrigados a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e pelos organizadores da prova. Todos os atletas terão de circular dentro da faixa de rodagem indicada (sempre à direita), durante todo o percurso.

### **11.4 Corrida**

- a) É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

## **12. CLASSIFICAÇÕES**

Serão efectuadas:

- a) Classificação Geral Absoluta, por sexo
- b) Classificação por Categorias, por sexo
- c) Classificação por Clubes (por sexo), obtidas através da soma de tempos dos 3 melhores classificados de cada equipa.

## **13. PROTESTOS**

Todos os agentes desportivos directamente envolvidos na competição poderão apresentar protesto, sendo que os mesmos deverão:

- Ser entregues presencialmente ao Juiz Principal, até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios.
- Ser efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 Euros, ao Juiz Principal, ou ao Delegado Técnico da prova, que o receberá anotando a hora de recepção. Esta taxa será sempre devolvida, caso o protesto seja decidido favoravelmente.

## **14. JÚRI DE APELO**

Será constituído por três individualidades, a anunciar no secretariado da prova.

## **15. PRÉMIOS**

A prova individual terá para atribuir um prize-money total de 5000€(cinco mil euros), distribuídos em 65% para a classificação masculina (3250€) e 35% pela classificação feminina (1750€). As percentagens de qualidade, para aceder aos prémios monetários, são nos masculinos de 10% relativamente ao tempo do vencedor (até ao 16º lugar) e nos femininos de 15% do tempo da vencedora (até à 8ª posição) – de acordo com a tabela abaixo publicada.

Serão ainda atribuídos troféus e medalhas aos campeões nacionais dos respectivos escalões/sexos.

Horário da entrega de prémios: **16h30**, junto ao cais do Porto Santo.

Na cerimónia, é obrigatória a presença dos atletas premiados. Nenhum dos prémios poderá ser reclamado em caso de ausência na cerimónia do pódio.

Campeonato Nacional de Triatlo Longa Distância (individual)																
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	670,00 €	671,00 €	672,00 €	674,00 €	677,00 €	681,00 €	688,00 €	698,00 €	714,00 €	740,00 €	779,00 €	843,00 €	950,00 €	1.142,00 €	1.547,00 €	2.824,00 €
2º	480,00 €	481,00 €	482,00 €	484,00 €	487,00 €	490,00 €	498,00 €	508,00 €	524,00 €	550,00 €	589,00 €	653,00 €	759,00 €	952,00 €	1.357,00 €	80,00 €
3º	410,00 €	411,00 €	412,00 €	414,00 €	416,00 €	420,00 €	428,00 €	438,00 €	454,00 €	480,00 €	519,00 €	583,00 €	689,00 €	882,00 €	70,00 €	70,00 €
4º	350,00 €	351,00 €	352,00 €	353,00 €	356,00 €	360,00 €	368,00 €	377,00 €	394,00 €	419,00 €	459,00 €	523,00 €	629,00 €	55,00 €	55,00 €	55,00 €
5º	300,00 €	301,00 €	302,00 €	303,00 €	306,00 €	310,00 €	317,00 €	327,00 €	344,00 €	369,00 €	409,00 €	472,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €
6º	250,00 €	250,00 €	252,00 €	253,00 €	256,00 €	260,00 €	267,00 €	277,00 €	294,00 €	319,00 €	359,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €
7º	200,00 €	200,00 €	201,00 €	203,00 €	206,00 €	210,00 €	217,00 €	227,00 €	244,00 €	269,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €
8º	160,00 €	160,00 €	161,00 €	163,00 €	166,00 €	170,00 €	177,00 €	187,00 €	203,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €
9º	120,00 €	120,00 €	121,00 €	123,00 €	126,00 €	131,00 €	137,00 €	147,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €
10º	90,00 €	90,00 €	91,00 €	93,00 €	96,00 €	101,00 €	107,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €
11º	70,00 €	70,00 €	71,00 €	73,00 €	76,00 €	81,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €
12º	50,00 €	50,00 €	51,00 €	53,00 €	56,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €
13º	40,00 €	40,00 €	41,00 €	43,00 €	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	30,00 €	30,00 €	31,00 €	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	20,00 €	20,00 €	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	10,00 €	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 €
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - FEMININOS																
	8	7	6	5	4	3	2	1								
1º	670,00 €	670,00 €	670,00 €	670,00 €	670,00 €	769,00 €	988,00 €	1.705,00 €								
2º	480,00 €	480,00 €	480,00 €	480,00 €	480,00 €	579,00 €	797,00 €	80,00 €								
3º	410,00 €	410,00 €	410,00 €	410,00 €	410,00 €	409,00 €	509,00 €	70,00 €								
4º	350,00 €	350,00 €	349,00 €	350,00 €	349,00 €	55,00 €	55,00 €	55,00 €								

Total 5.160,00 €

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

Masculinos: 10 %  
Femininos: 15 %

## 16. INSCRIÇÕES

As inscrições só poderão ser realizadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, acedendo ao endereço <http://www.federacao-triatlo.pt/gestao/pub/login.php> e terão início no dia 13 de Janeiro de 2009 (3ªFeira), terminando no dia **20 de Fevereiro de 2009 (6ªFeira)**. Na semana da prova, não são aceites inscrições.

Preços de inscrição na prova:

**Prova Individual:**

Data de Inscrição	Valor
De 13 Jan. a 31 Jan. 2009	35,00€
De 01 Fev. a 20 Fev. 2009	50,00€

**Estafetas:**

Data de Inscrição	Valor
De 13 Jan. a 31 Jan. 2009	60,00€(equipa 3 atletas)/40,00€(equipa 2 atletas)
De 01 Fev. a 28 Fev. 2009	75,00€(equipa 3 atletas)/50,00€(equipa 2 atletas)

*Nota: Para os atletas não-federados participantes nas estafetas, acresce um valor de 5€/atleta, destinado ao seguro desportivo da prova.*

### PAGAMENTO DE INSCRIÇÃO:

O pagamento do valor de inscrição só poderá ser realizado através de transferência bancária,, dentro das datas-limite acima descritas e de acordo com o valor estipulado, para o **NIB 0010 0000 4228 7700 0017 3** (BPI, em nome de *Associação Regional de Triatlo da Madeira*), com posterior envio de comprovativo (recibo do multibanco ou balcão da instituição bancária), para o e-mail [geral@triatlomadeira.com](mailto:geral@triatlomadeira.com), com indicação do nome do atleta a que se refere o depósito.

O valor de inscrição dá direito a:

- Inscrição na prova
- Acesso a toda a logística da prova (abastecimentos)
- Transportes e transferes disponibilizados pela organização
- Acesso aos preços promocionais de alojamento e ferry-boat a partir do Funchal
- T-shirt de finisher, para todos os atletas que concluem a prova individual, dentro do tempo limite
- Acesso ao prize-money da prova (classificação absoluta)
- Acesso à lista de troféus (classificação por escalões)

### 17. CASOS OMISSOS

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

### 18. CONTACTOS DA ORGANIZAÇÃO

Associação Regional de Triatlo da Madeira

Sítio do Caramanchão, n.º 95

Apartado 49 EC – Machico

Presidente: Prof. Victor Rodrigues

Telefones: 91 1162088 / 91 1162089

Fax: 291 964250

**E-mails:** [geral@triatlomadeira.com](mailto:geral@triatlomadeira.com)

[secretaria@triatlomadeira.com](mailto:secretaria@triatlomadeira.com)

[competições@triatlomadeira.com](mailto:competições@triatlomadeira.com)