



XII DUATLO DO CADAVAL

Dom. 15 de Março de 2009

9:30 – Circuito Regional Centro

11:00 - Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Individual e Clubes Centro
REGULAMENTO

1- ORGANIZAÇÃO ENQUADRAMENTO

O XII Duatlo do Cadaval é uma organização conjunta da Câmara Municipal do Cadaval e da Federação de Triatlo de Portugal. É constituído por uma prova do Circuito Regional Centro e por outra prova que constitui Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Individual e Clubes Centro.

2- LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

O início das provas terá lugar na Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, junto aos Paços do Concelho do Cadaval.

8:00 às 9:00 – Secretariado para ambas as provas

8:10 às 9:10 – Verificação técnica e colocação do material nas Zonas de Transição (ZT) para atletas de ambas as provas.

Existirá uma ZT para cada prova (ver mapas).

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

9:30 – Início da Prova de Circuito Regional Centro

11:00 - Início do Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Individual e Clubes Centro

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo da Prova Aberta, os atletas poderão levantar o seu material desportivo da ZT exibindo o seu dorsal.

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

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo da prova de Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes, os atletas poderão levantar o seu material desportivo da ZT exibindo o seu dorsal.

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

3- ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

Campeonato Nacional de Grupos de Idade

Grupo de Idade 16-17 (nascidos em 1992/1993)	1ª Corrida - 6000m (3 voltas grandes) Ciclismo – 22 km (2 voltas) 2ª Corrida - 2000m (1 volta grande)
Grupo de Idade 18-19 (nascidos em 1990/1991)	
Grupo de Idade 20-24 (nascidos entre 1985 e 1989)	
Grupo de Idade 25-29 (nascidos entre 1980 e 1984)	
Grupo de Idade 30-34 (nascidos entre 1975 e 1979)	
Grupo de Idade 35-39 (nascidos entre 1970 e 1974)	
Grupo de Idade 40-44 (nascidos entre 1965 e 1969)	
Grupo de Idade 45-49 (nascidos entre 1960 e 1964)	
Grupo de Idade 50-54 (nascidos entre 1955 e 1959)	
Grupo de Idade 55-59 (nascidos entre 1950 e 1954)	
Grupo de Idade 60-64 (nascidos entre 1945 e 1949)	
Grupo de Idade 65-69 (nascidos entre 1940 e 1944)	
Grupo de Idade 70-74 (nascidos entre 1935 e 1939)	
Grupo de Idade 75-79 (nascidos entre 1930 e 1934)	
Grupo de Idade ... *	

*- os grupos de idade prolongam-se consoante a idade do atleta mais velho inscrito. Por exemplo, se houver um atleta com 98 anos, será considerado o Grupo de Idade 95-99

Campeonato Regional Individual e Clubes Centro

Juniões (nascidos entre 1990 e 1993)	1ª Corrida - 6000m (3 voltas grandes) Ciclismo – 22 km (2 voltas) 2ª Corrida - 2000m (1 volta grande)
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)	

Circuito Regional Centro

Juvenis (nascidos em 1994/1995)	1ª Corrida – 2000 m (1 volta grande) Ciclismo – 11 km (1 volta) 2ª Corrida – 1300 m (1 volta pequena)
Juniões (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)	

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

4- DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes:

1ª Corrida 6 km – Circuito de 3 Voltas

Descrição:

Circuito urbano na Vila do Cadaval:

Partida na Av. Dr. Francisco Sá Carneiro (junto aos Paços do Concelho); Fte. Av. Dr. Francisco Sá Carneiro; Esq. Rua 13 de Janeiro; Dtª. Largo da Adegas Cooperativa; Fte. Rua do Campo da Bola; Fte. Rotunda do Campo da Bola; Esq. Parque de Lazer; Fte. Largo da Misericórdia; Fte. Rua Dr. Rui Soares Branco; Esq. Rua P. José Inácio Pereira; Dta. Largo D. Nuno Álvares Pereira; Fte. R. 13 de Janeiro; retorno no final da rua; R. 13 de Janeiro; Esq. Av. dos Bombeiros; Esq. Av. Dr. Francisco Sá Carneiro; na 3ª Volta Dta. Parque de Transição na Rua Nª. Sª. da Conceição.

Ciclismo: 22 Km – Circuito de 2 Voltas em **asfalto**

Descrição

Saída do Parque de Transição na Rua Nª. Sª. da Conceição, Dtª. Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, Dtª. Estrada Nacional 115, Fte. Rotunda da Zona Industrial (2ª saída), Fte. Casal Cabreiro, Dtª E.N.115, Fte Casal do Forno, Fte Martim Joanes, por fora da localidade (E.N.115), Dtª Estrada Municipal 570, Fte Pêro Moniz, Fte Quinta do Pombo, Dtª estrada Municipal 570-1, Fte Adão Lobo, Dta, Rua do Alto do Bacalhau, Fte Rotunda da Europa (2ª saída), Dta Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, na 2ª Volta Dtª Parque de Transição na Rua Nª. Sª. da Conceição.

2ª Corrida: 2,0 Km – Circuito de 1 Volta

Descrição: Será percorrida no percurso da 1ª Corrida com Meta colocada na Rua Dr. Francisco Sá Carneiro (junto aos Paços de Concelho).

Circuito Regional Centro

1ª Corrida – 2,0 Km – Circuito de 1 Volta

Descrição: Será igual ao percurso do Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes.

Ciclismo: 11 Km – Circuito de 1 Volta

Descrição: Será igual ao percurso do Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes.

2ª Corrida: 1,3 Km – Circuito de 1 Volta

Descrição: Será percorrida no percurso da 1ª Corrida (à exceção do trecho na R. 13 de Janeiro) com Meta colocada na Rua Dr. Francisco Sá Carneiro (junto aos Paços de Concelho).

5- LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes

Corrida: Frente aos Bombeiros na 2ª e 3ª volta da 1ª Corrida e na 2ª Corrida.

Meta.

Circuito Regional Centro

Corrida: Frente aos Bombeiros na 1ª e na 2ª Corrida.
Na Meta.

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 juízes e responsáveis do evento.

1. Obrigatoriamente os atletas terão de competir equipados com Camisola ou " Top " durante toda a prova.
2. A participação dos atletas tem de estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
3. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, numero de bicicleta), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

Corrida

1ª e 2ª

1. É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
2. Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de volta(s) previamente anunciada(s).
3. 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.

Ciclismo

1. É permitido andar na roda.
2. É obrigatório o uso do capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
3. É obrigatório o uso do dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
4. Cada concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente o número de voltas previamente anunciadas.
5. Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.
6. Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

7- CLASSIFICAÇÕES

Circuito Regional Centro

- Classificação Geral Absoluta Masc. e Fem.
- Classificação por equipas
- Classificação por equipas de estafeta

Campeonato Nacional de Grupos de Idade

- Classificações absolutas e por Grupo de Idade e sexo.

Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes

- Classificações por equipas (somatório dos tempos dos 3 melhores atletas de cada equipa) da Região Centro
- Classificações individuais por escalões etários e sexo de atletas da Região Centro

8- PROTESTOS

Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos:

- São presentes ao Juiz Principal até 15 min. 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 da recepção.
- A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

9- PRÉMIOS

Campeonato Nacional de Grupos de Idade

- Medalhas para os primeiros classificados de cada Grupo de Idade.
- Haverá prémios de presença para todos os atletas.
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas.
- Horário de entrega dos Prémios: Imediatamente após a chegada do último atleta.

Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes

- Prémios pecuniários para os vencedores do Campeonato Regional Individual, de acordo com tabela anexa
- Prémios pecuniários para os vencedores do Campeonato Regional de Clubes, de acordo com tabela anexa
- Medalhas/Troféus para os primeiros classificados dos Campeonatos Regionais
- Haverá prémios de presença para todos os atletas.
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas.
- Horário de entrega dos Prémios: Imediatamente após a chegada do último atleta.

Circuito Regional Centro

- Prémios segundo a tabela anexa.
- Haverá prémios de presença para todos os atletas.
- Na atribuição dos Prémios é obrigatória a presença dos atletas.
- Horário de entrega dos Prémios: Imediatamente após a chegada do último atleta da prova de Camp. Nac. de Grupos de Idade.
- Troféu para o melhor classificado residente no concelho.

10- CASOS OMISSOS

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

11- INFORMAÇÕES

Local reservado aos banhos: Pavilhão Municipal

12- INSCRIÇÕES

Serão aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 9 de Março de 2009 através do site <http://www.federacao-triatlo.com/gestao/pub/login.php>, 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.

Circuito Regional Centro

Atletas masculinos licenciados = 5 € (por Atleta)

Atletas não licenciados = 7,5 € (inclui seguro de Prova)

Atletas femininos - Isentos

Campeonato Nacional de Clubes (apenas para filiados)

Atletas masculinos licenciados = 10 € (por Atleta)

Atletas femininos - Isentos

As inscrições efectuadas depois de 9 de Março de 2009 e os pagamentos efectuados depois de 11 de Março de 2009 têm um agravamento de 10 € para além do valor da inscrição.

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 às 24h00 de quarta-feira, dia 11 de Março 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.

Inscrições deverão ser dirigidas a:

Federação de Triatlo de Portugal

Alameda do Sabugueiro, 1 B

Murganhal – 2760 -128- CAXIAS

Telef. 21.442 15 53 – Fax: 21. 441 84 87

www.federacao-triatlo.pt

E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt

ANEXOS

Campeonato Regional de Duatlo			
Prémios Pecuniários Individuais			
Masculino		Feminino	
1º	80	1ª	80
2º	60	2ª	60
3º	40	3ª	40
4º	25		
5º	15		

Campeonato Regional Clubes Duatlo			
Prémios Pecuniários Clubes			
Masculino		Feminino	
1º	60	1ª	60
2º	50		
3º	30		

OUTROS PRÉMIOS

Campeonato Nacional de Grupos de Idade

1º, 2º e 3º de cada Grupo de Idade e sexo seguintes:

Grupo de Idade 16-17 (nascidos em 1992/1993)
Grupo de Idade 18-19 (nascidos em 1990/1991)
Grupo de Idade 20-24 (nascidos entre 1985 e 1989)
Grupo de Idade 25-29 (nascidos entre 1980 e 1984)
Grupo de Idade 30-34 (nascidos entre 1975 e 1979)
Grupo de Idade 35-39 (nascidos entre 1970 e 1974)
Grupo de Idade 40-44 (nascidos entre 1965 e 1969)
Grupo de Idade 45-49 (nascidos entre 1960 e 1964)
Grupo de Idade 50-54 (nascidos entre 1955 e 1959)
Grupo de Idade 55-59 (nascidos entre 1950 e 1954)
Grupo de Idade 60-64 (nascidos entre 1945 e 1949)
Grupo de Idade 65-69 (nascidos entre 1940 e 1944)
Grupo de Idade 70-74 (nascidos entre 1935 e 1939)
Grupo de Idade 75-79 (nascidos entre 1930 e 1934)

Campeonato Regional Centro

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

Circuito Regional Centro

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª



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

XII DUATLO DO CADAVAL

Dom. 15 de Março de 2009, 9:30

Circuito Regional Centro

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.

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)

XII DUATLO DO CADAVAL

Dom. 15 de Março de 2009, 11:00

Prova Campeonato Nacional de Grupos de Idade e Campeonato Regional Centro Individual e de Clubes (só filiados)

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.