



**I TRIATLO VARZIM LAZER**  
**Domingo, 31 de Maio de 2009, 10:30**  
**CIRCUITO REGIONAL NORTE**

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O I Triatlo Varzim Lazer é uma organização conjunta da Varzim Lazer E.M. e da Federação de Triatlo de Portugal. É uma prova pontuável para o Circuito Regional Norte.

### 2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

A prova decorrerá no dia 31 de Maio de 2009, com partida nas piscinas Municipais da Póvoa do Varzim.

**Horários:**

**09h00 às 10h00 – Secretariado (Instalado nas Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim)**

**09h10 às 10h10 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT).**

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

**10h30 – Início do I Triatlo Varzim Lazer**

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

<b>Juvenis</b> (nascidos em 1994 e 1995)	<b>Natação - 300 m (3 voltas com saída da água em cada volta)</b>  <b>Ciclismo – 8700 m (3 voltas)</b>  <b>Corrida – 2200 m (1 volta)</b>
<b>Juniões</b> (nascidos entre 1990 e 1993)	
<b>Sub 23</b> (nascidos entre 1986 e 1989)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1970 e 1985)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1965 e 1969)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1960 e 1964)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1955 e 1959)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1950 e 1954)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1949 e anos anteriores)	
<b>Estafetas</b>	

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

### 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

**As partidas serão dadas em grupos de 10 atletas após saída da água do grupo anterior.**

#### **Natação:**

300 m – Piscina Municipal da Póvoa do Varzim.

#### **Ciclismo:**

8700 m – Saída do Parque de transição, inicia o segmento numa rua em paralelo (50m). Na primeira rotunda seguem em frente pela avenida paralela à praia, contorna a segunda rotunda e segue em frente. Na terceira rotunda encontra-se o retorno do segmento regressando pelo mesmo percurso até à primeira rotunda onde faz o retorno para as voltas.

#### **Corrida:** (1 Volta de 2200m)

Saída do Parque de Transição, segue pela direita pelo passeio junto à praia. Faz o retorno no final desse passeio e regressa pelo mesmo caminho. A meta estará instalada junto ao acesso das piscinas.

## 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

**Corrida** – No início do segmento de corrida.

## 6. REGRAS

### 6.1 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.

- Os atletas terão de estar equipados com camisola ou top durante toda a prova.
- Todos os participantes na prova terão de estar, obrigatoriamente, cobertos 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 poderão competir, bastando, para o efeito, levantar os elementos em falta no secretariado, mediante o pagamento de uma taxa de 5 €, não reembolsável.

### 6.2 Natação

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22°.

### 6.3 Ciclismo

- É permitido "andar na roda".
- O uso de 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 atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior na sua reparação.
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

### 6.4 Corrida

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer pessoa que não esteja em competição e por qualquer veículo, autorizado ou não pela organização.

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

[triatlo.pt/index.php?option=com\\_content&task=view&id=24&Itemid=84](http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=84)

## 7. CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas:

- Classificação Geral individual, por equipas e por escalões etários/sexo.
- Classificação Geral individual, por equipas e por escalões etários/sexo da Região Norte.
- Classificação por equipas (somatório de tempos dos 3 melhores atletas da equipa).
- Classificação por equipas (somatório de tempos dos 3 melhores atletas da equipa) da Região Norte.

## 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

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
<b>Absolutos</b>	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Equipas</b>	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
<b>Estafetas</b>	1ª	

## **10. INSCRIÇÕES**

Serão gratuitas e aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 25 de Maio de 2009 através do site [http://www.federacao-triatlo.pt/index.php?option=com\\_wrapper&Itemid=126](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.

### **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>  
[delegacao-norte@federacao-triatlo.pt](mailto:delegacao-norte@federacao-triatlo.pt)

## **11. JÚRI DE APELO**

Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado.

## **12. CASOS OMISSOS**

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

## **13. Outras informações:**

No final da prova, os atletas poderão tomar banho nos Balneários da Piscina Municipal.

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.

**FIM**