



I TRIATLO CIDADE DE COIMBRA 3 e 4 de Outubro de 2009

CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL E DE CLUBES DE AQUATLO – Sábado, 11h00

CIRCUITO REGIONAL JOVEM – Sábado, 15h00

CIRCUITO REGIONAL – Domingo, 10h00

REGULAMENTO

1- ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O I Triatlo Cidade de Coimbra é uma organização da Associação Académica de Coimbra e da Câmara Municipal de Coimbra, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal. O I Triatlo Cidade de Coimbra compreende 2 dias de competição (3 e 4 de Outubro), sendo que no primeiro dia, Sábado, se disputam as provas de Campeonato Regional Individual e de Clubes de Aquatlo, o Circuito Regional Jovem e a Prova Lazer, enquanto no Domingo tem lugar a prova principal, pontuável para o Circuito Regional Centro.

2- LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

As provas terão início na zona das docas, em Coimbra.

Sábado:

9:30 às 10:30 – Secretariado para Campeonato Regional Individual e de Clubes de Aquatlo

9:40 às 10:40 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT)

10:45 – Hora limite de permanência de atletas no PT

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

11:00 - Início da prova do Campeonato Regional Individual e de Clubes de Aquatlo

13:30 às 14:30 – Secretariado para Circuito Regional Jovem e Prova Lazer

13:40 às 14:40 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT)

14:45 – Hora limite de permanência de atletas no PT

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

15:00 - Início das provas do Circuito Regional Jovem

16:30 – Hora estimada para início da Prova Lazer

18:00 – Lanche e Entrega de prémios

Domingo:

8:30 às 9:30 – Secretariado para Circuito Regional Centro

8:40 às 9:40 – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição (PT)

9:45 – Hora limite de permanência de atletas no PT

Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

10:00 - Início da prova do Circuito Regional Centro

Após as competições, os atletas poderão levantar o seu material desportivo do Parque de Transição exibindo o seu dorsal após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo da última prova.

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 Regional e de Clubes de Aquatlo

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Juniores (nascidos entre 1990 e 1993)	Natação - 750 m (1 volta)
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)	Corrida – 5000 m (2 voltas)
Veteranos IV (nascidos entre 1950 e 1954)	
Veteranos V (nascidos em 1949 e anos anteriores)	

Circuito Regional Jovem

Escalão	Distâncias
Benjamins (nascidos em 2000/2001/2002)	50m /1000m / 650m (1 volta / 1 volta / 1 volta)
Infantis (nascidos em 1998/1999)	100m /1800m / 800m (1 volta / 1 volta / 1 volta)
Iniciados (nascidos em 1996/1997)	200m /3500m / 1000m (1 volta / 2 volta / 1 volta)
Juvenis (nascidos em 1994/1995)	300m /7000m / 2000m (1 voltas / 4 voltas / 1 volta)

Prova Lazer (Super-Sprint)

Escalão	Distâncias e nº de Voltas
Lazer (nascidos em 1995 e anteriores)	300m /7000m / 2000m (1 voltas / 4 voltas / 1 volta)

Circuito Regional de Triatlo

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Juniores (nascidos entre 1990 e 1993)	750m /20100m / 5000m (1 volta / 2 voltas / 2 voltas)
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**Natação**

A natação terá lugar no Rio Mondego, na zona das docas da Cidade de Coimbra. Os percursos terão uma volta, sendo que os percursos maiores (Sprint) terão partida da margem direita do rio e chegada para transição na margem esquerda, enquanto os percursos menores têm partida e chegada na margem esquerda.

Os atletas terão de descer e subir o rio, não havendo, contudo, uma corrente assinalável graças às represas existentes. Algumas zonas do rio apresentam pouca profundidade, contudo, não é permitido aos atletas progredir sem ser a nadar (podem ficar de pé e descansar mas não podem caminhar)

Ciclismo

Saindo do Parque de Transição (margem esquerda do rio), os percursos menores desenrolam-se junto ao rio, na zona habitacional e de jardins, enquanto o percurso de Sprint atravessa a Ponte Rainha Santa Isabel e percorre o IC3, invertendo no final do mesmo e voltando, pelo mesmo percurso, até ao PT (apenas uma volta).

Os percursos são praticamente planos (apenas o percurso de Sprint apresenta algum desnível pouco significativo) e sem inversões apertadas ou outras dificuldades assinaláveis.

Corrida

Os percursos de corrida, adaptados às respectivas distâncias, desenrolam-se em percurso plano, de saibro ou cimento, incluindo um atravessamento da ponte pedonal, já que a meta se encontra na margem direita do rio (lado oposto ao do PT)

5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

Corrida – no Início do segmento de corrida serão disponibilizadas águas aos atletas do Circuito Regional

Meta – na meta será garantido abastecimento líquido a todos os atletas

6- CHECK OUT

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material desportivo do PT, sendo obrigatória a exibição do seu dorsal.

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

7- 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.

Natação

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

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.

Corrida

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.

8. ESTAFETAS

Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes na **prova de Circuito Regional**, não licenciados na FTP, os quais distribuirão entre si o cumprimento dos 3 percursos, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova.

9. INSCRIÇÕES**Campeonato Regional Individual e por Clubes de Aquatlo**

Aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 28 de Setembro de 2009.

Formas de inscrição:

- Site FTP: <http://www.federacao-triatlo.com/gestao/pub/login.php>
- Formulário próprio anexo ao regulamento da prova

Formas de pagamento:

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB – 0035 02 77 00 01 24 26 730 59)

Validação da inscrição:

- As inscrições só serão consideradas válidas se recebido o comprovativo do pagamento até ao dia 30 de Setembro.
- O comprovativo poderá ser enviado via e-mail (delegacao.centro@federacao-triatlo.pt) ou via fax (214 418 487), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.
- Os atletas federados poderão fazer o pagamento no local da prova (aceite pagamento por MB). Contudo, em caso de não participação devem informar da sua ausência até à quarta-feira anterior à prova. Caso isso não aconteça serão sempre inscritos ficando o valor de inscrição em dívida.

Valores de inscrição:

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) – 7,5 €;
- Atletas Masculinos (não licenciados na FTP) – 10 €;
- Atletas Femininos (licenciados na FTP) – Grátis;
- Atletas Femininos (não licenciados na FTP) – 2,5 €;

Prova do Circuito Regional Jovem Centro

Serão gratuitas (**os atletas não federados pagam apenas o seguro desportivo no valor de 2,5€**) e aceites até às 24h00 de segunda-feira, dia 28 de Setembro, em <http://www.federacaotriatlo.pt/gestao/pub/login.php> ou segundo ficha em anexo.

Prova Lazer (Triatlo Super-Sprint, Prova Aberta)

Aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 28 de Setembro de 2009.

Formas de inscrição:

- Site FTP: <http://www.federacao-triatlo.com/gestao/pub/login.php>
- Formulário próprio anexo ao regulamento da prova

Formas de pagamento:

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB – 0035 02 77 00 01 24 26 730 59)

Validação da inscrição:

- As inscrições só serão consideradas válidas se recebido o comprovativo do pagamento até ao dia 30 de Setembro.
- O comprovativo poderá ser enviado via e-mail (delegacao.centro@federacao-triatlo.pt) ou via fax (214 418 487), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.
- Os atletas federados poderão fazer o pagamento no local da prova (aceite pagamento por MB). Contudo, em caso de não participação devem informar da sua ausência até à quarta-feira anterior à prova. Caso isso não aconteça serão sempre inscritos ficando o valor de inscrição em dívida.

Valores de inscrição:

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) - 5 €;
- Atletas Femininos (licenciados na FTP) – Grátis;

- Atletas Masculinos (não licenciados) – 7,5 € (inclui seguro de prova);
- Atletas Femininos (não licenciados) – 2,5 € (seguro de prova);

Prova do Circuito Regional Centro (Sprint)

Aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 28 de Setembro de 2009.

Formas de inscrição:

- Site FTP: <http://www.federacao-triatlo.com/gestao/pub/login.php>
- Formulário próprio anexo ao regulamento da prova

Formas de pagamento:

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB – 0035 02 77 00 01 24 26 730 59)

Validação da inscrição:

- As inscrições só serão consideradas válidas se recebido o comprovativo do pagamento até ao dia 30 de Setembro.
- O comprovativo poderá ser enviado via e-mail (delegacao.centro@federacao-triatlo.pt) ou via fax (214 418 487), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.
- Os atletas federados poderão fazer o pagamento no local da prova (aceite pagamento por MB). Contudo, em caso de não participação devem informar da sua ausência até à quarta-feira anterior à prova. Caso isso não aconteça serão sempre inscritos ficando o valor de inscrição em dívida.

Valores de inscrição:

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) - 5 €;
- Atletas Femininos (licenciados na FTP) – Grátis;
- Atletas Masculinos (não licenciados) – 7,5 € (inclui seguro de prova);
- Atletas Femininos (não licenciados) – 2,5 € (seguro de prova);
- Equipas de estafeta – 5€ por atleta masculino e 2,5€ por atleta feminino (inclui seguro de prova)

Os pagamentos efectuados depois de **30 de Setembro** têm um agravamento de 10 € para além do valor da inscrição.

10. CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas:

Provas do Campeonato Regional Individual e de Clubes de Aquatlo, Circuito Regional Jovem de Triatlo e Prova Lazer

- a) Classificação Geral Absoluta.
- b) Classificação por escalões etários/sexo.
- c) Classificação por equipas (somatório de tempos dos 3 melhores atletas da equipa).

Prova do Circuito Regional Centro

- a) Classificação Geral Absoluta.
- b) Classificação por escalões etários/sexo.
- c) Classificação por equipas (somatório de tempos dos 3 melhores atletas da equipa).
- d) Classificação de 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 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. JÚRI DE APELO

Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado.

13. PRÉMIOS

Serão atribuídos:

- Prémios pecuniários na prova do Campeonato Regional Individual e por Clubes de Aquatlo, segundo a tabela anexa;
- Troféus individuais e colectivos, segundo tabela anexa;
- Brindes a todos os participantes.

Horário da entrega de prémios:

Sábado, às 18h00, junto à meta, acompanhado de lanche volante
Domingo, às 13h00, junto à meta, acompanhado de almoço convívio
Na atribuição dos Troféus é obrigatória a presença dos atletas.

14. CASOS OMISSOS

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

15.ALOJAMENTO

A Associação Académica de Coimbra estabeleceu um protocolo com o Hotel Dona Inês, em Coimbra, garantindo preços mais acessíveis aos participantes no Triatlo Cidade de Coimbra. Para efectuar a reserva, os atletas apenas necessitarão de contactar o Hotel e dizer que irão participar na prova de Triatlo.

Hotel Dona Inês

Rua Abel Dias Urbano, 12 Coimbra

Tel. 239 855 800 Fax. 239 855 805

reservas@hotel-dona-ines.pt

16.INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Banhos: Pavilhão da Secção de Remo da Associação Académica de Coimbra (junto ao Parque de Transição)

Lanche convívio (Sábado às 18h00): Junto à meta

Almoço convívio (Domingo às 13h00): Junto à meta

Campeonato Regional Individual e de Clubes de Aquatlo**LISTA DE PRÉMIOS PECUNIÁRIOS**

Campeonato Regional de Aquatlo			
Prémios Pecuniários Individuais			
Masculino		Feminino	
1º	60	1ª	60
2º	45	2ª	45
3º	30	3ª	30
4º	20		
5º	10		
Total	165		135

Campeonato Regional Clubes Aquatlo			
Prémios Pecuniários Clubes			
Masculino		Feminino	
1º	50	1ª	50
2º	30*		
3º	20*		
*caso não se classif equipas fem			
	100*		50

LISTA DE TROFÉUS

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

Circuito Regional Jovem**LISTA DE TROFÉUS**

ESCALÕES	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 Jovens	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª	

Prova Lazer**LISTA DE TROFÉUS**

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

Circuito Regional**LISTA DE TROFÉUS**

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