



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

FUNDADO 24 DE NOVEMBRO DE 2006  
Com sede provisória na Rua Domingos Xavier n.º 9 – Terra Chã  
9700 ANGRA DO HEROÍSMO

[www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

[www.seccaotriatloMFC.blogspot.com](http://www.seccaotriatloMFC.blogspot.com)

[www.mfcformacao.blogspot.com](http://www.mfcformacao.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)

N.º 19 (Setembro 2009)

**Matraquilhos...Para Além do Futsal**

### REGULAMENTO DA PROVA

## SECÇÃO TRIATLO MFC | II TRIATLO DA RIBEIRA GRANDE

5 OUTUBRO 2009

### Circuito Regional de Triatlo dos Açores

#### 1. Organização/Enquadramento

O II Triatlo da Ribeira Grande, é uma organização da Secção de Triatlo do Matraquilhos Futebol Clube e conta com o apoio da, Câmara Municipal da Ribeira Grande e empresa municipal Ribeira Grande Mais contam ainda com a colaboração dos Bombeiros voluntários da Ribeira Grande e PSP.

Esta prova faz parte do Circuito Regional de Triatlo dos Açores de 2009.

#### 2. Data/Hora e Local

O II Triatlo da Ribeira Grande, realiza-se no dia 5 de Outubro de 2009, com a partida a ter inicio pelas 14h30 promoção e 15h00 competição na zona junto às piscinas municipais.

#### 3. Distâncias

O II Triatlo da Ribeira Grande, realiza-se em duas valências promoção e competição.

**Promoção- 14h30** – 25 mts natação/800mts bicicleta/200 mts corrida, podendo os atletas participarem individualmente bem como em estafetas.

**Competição- 15h00** – disputa-se na distância sprint com 750mts natação, 20 km bicicleta e 5 km de corrida, podendo os atletas participarem unicamente individualmente.



**MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE**

Matraquilhos...Para Além do Futsal

Veja mais informações em [www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

FUNDADO 24 DE NOVEMBRO DE 2006

Com sede provisória na Rua Domingos Xavier n.º 9 – Terra Chã  
9700 ANGRA DO HEROÍSMO

[www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

[www.seccaotriatlomfc.blogspot.com](http://www.seccaotriatlomfc.blogspot.com)

[www.mfcformacao.blogspot.com](http://www.mfcformacao.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)

N.º 19 (Setembro 2009)

### Matraquilhos...Para Além do Futsal

#### 4. Escalões Etários

-----	CALÕES
<i>Juvenis</i>	Nascidos entre 1994 e 1991 (13 a 15 anos)
<b>Juniores</b>	Nascidos entre 1990 e 1987 (16 a 19 anos)
<b>Sub-23</b>	Nascidos entre 1986 e 1983 (20 a 23 anos)
<b>Seniores</b>	Nascidos entre 1982 e 1967 (24 a 39 anos)
<b>Veteranos 1</b>	Nascidos entre 1966 e 1962 (40 a 44 anos)
<b>Veteranos 2</b>	Nascidos entre 1961 e 1957 (45 a 49 anos)
<b>Veteranos 3</b>	Nascidos entre 1956 e 1952 (50 a 54 anos)
<b>Veteranos 4</b>	Nascidos entre 1951 e 1947 (55 a 59 anos)
<b>Veteranos 5</b>	Nascidos entre 1946 e anteriores (60 e mais anos)

Estes escalões aplicam-se tanto em Masculinos bem como a Femininos.

#### 5. Descrição dos Percursos

**Natação** – 750 mts ( 2 Voltas)

**Descrição:**

Partida: Junto ao areal junto á piscina partindo em direcção a uma boia situada fora do molhe e regressam a outra instalada junto ao areal e efectuam duas voltas, indo em seguida para o parque de transição, instalado no cimo do edificio das piscinas junto á entrada das mesmas.

Percurso alternativo: se as condições de mar não permitirem a realização da natação no mar será realizada nas piscinas efectuando 30 voltas.

Os triatletas tem de saber quando terminam a sua prova bem como a quantas voltas vão, haverá controladores, mas não podem dar informações aos atletas.

Os atletas não podem efectuar a natação em troco nu tem de ter algo vestido.

**Ciclismo** – 20km

9 Voltas

**Descrição:**

Saída do parque de transição, indo no sentido do centro da cidade Rua da Praça, Rua do Estrela(Matriz), Rua do Estrela (Conceição), indo até os semaforos na Rua Jacinto



Matraquilhos...Para Além do Futsal

Veja mais informações em [www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

FUNDADO 24 DE NOVEMBRO DE 2006

Com sede provisória na Rua Domingos Xavier n.º 9 – Terra Chã  
9700 ANGRA DO HEROÍSMO

[www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

[www.seccaotriatlofmfc.blogspot.com](http://www.seccaotriatlofmfc.blogspot.com)

[www.mfcformacao.blogspot.com](http://www.mfcformacao.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)

N.º 19 (Setembro 2009)

### Matraquilhos...Para Além do Futsal

Vendeiro e regressam até o início da Rua do Estrela efectuando 9 voltas , após a qual efectuam e troço de ligação ao parque de transição.

Corrida – 5 km ( 5 Volta)

#### **Descrição:**

Saida do parque de transição indo no passeio marítimo no sentido do Largo Est Providence efectuam o retorno indo no sentido contrário até á Rua do Castelo onde no final desta está instalado o ponto de retorno.

#### **6. Locais de Abastecimento**

Parque de transição e Meta.

#### **7. Check In**

A abertura do parque de transição para verificação técnica da bicicleta e restante equipamento terá início ás 13.30 horas e encerrará ás 14.20 horas.

Obrigatoriamente os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.

#### **8. Check Out**

Após a competição, os atletas poderão levantar o seu equipamento desportivo do parque de transição exibindo o seu peitoral/dorsal após a chegada do ultimo atleta, do segmento do ciclismo.

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

#### **9. Regras**

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 do evento.

Obrigatoriamente os atletas terão de competir equipados com camisola ou top durante toda a prova.

A participação dos atletas, tem de estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro desportivo previsto na lei (Acidentes Pessoais)



**Matraquilhos...Para Além do Futsal**

Veja mais informações em [www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

FUNDADO 24 DE NOVEMBRO DE 2006

Com sede provisória na Rua Domingos Xavier n.º 9 – Terra Chã  
9700 ANGRA DO HEROÍSMO

[www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

[www.seccaotriatlomfc.blogspot.com](http://www.seccaotriatlomfc.blogspot.com)

[www.mfcformacao.blogspot.com](http://www.mfcformacao.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)

N.º 19 (Setembro 2009)

### Matraquilhos...Para Além do Futsal

#### NATAÇÃO

Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do percurso, nomeadamente no cumprimento e no n.º de voltas previamente anunciadas.

Os atletas terão obrigatoriamente de utilizar touca de natação até ao parque de transição.

O uso de fato isotérmico apenas será permitido se a temperatura da água for inferior a 22 graus.

Os atletas deverão respeitar as regras e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

#### CICLISMO

É permitido andar na roda.

É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até a colocação da bicicleta no suporte.

É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.

Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do percurso, nomeadamente no cumprimento do n.º de voltas previamente anunciadas.

Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

Os atletas alcançados pelos atletas mais rápidos são obrigados a ceder passagem, caso não haja condições de passagem em andamento, os atletas alcançados ficam obrigados a parar e desmontar da bicicleta para ceder passagem.

Os atletas masculinos não poderão andar na roda dos femininos e vice versa, os atletas também não poderão andar na roda de atletas com maior n.º de voltas já efectuadas.

#### CORRIDA

É obrigatório o uso do peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do percurso, nomeadamente no cumprimento do n.º de voltas previamente anunciadas.



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

Matraquilhos...Para Além do Futsal

Veja mais informações em [www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

FUNDADO 24 DE NOVEMBRO DE 2006

Com sede provisória na Rua Domingos Xavier n.º 9 – Terra Chã  
9700 ANGRA DO HEROÍSMO

[www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

[www.seccaotriatlomfc.blogspot.com](http://www.seccaotriatlomfc.blogspot.com)

[www.mfcformacao.blogspot.com](http://www.mfcformacao.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)

N.º 19 (Setembro 2009)

### Matraquilhos...Para Além do Futsal

#### 10. Classificações

Serão efectuadas:

Classificação Geral individual masc

Classificação Geral individual fem

Classificação Geral individual promoção

Classificação Geral estafetas promoção

Classificação por equipas (Somatório dos 3 melhores atletas de cada equipa)

#### 11. Protestos

Podem ser efectuados protestos por todos os agentes desportivos directamente envolvidos.

Serão presentes ao juiz Principal, até 15 minutos, após a publicação dos resultados Oficiais provisórios.

Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados da taxa de 15 euros ao Juiz principal ou ao delegado técnico, que receberá anotando a hora de recepção.

A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

#### 12. Prémios

Trofeus aos primeiros três classificados da geral individual masc, competição.

Trofeus aos primeiros três classificados da geral individual Fem, competição.

Trofeus aos primeiros três classificados da geral individual , promoção.

Trofeus ás três primeiras estafetas, promoção.

Trofeus ás duas primeiras equipas.

Trofeus por categorias masc três primeiros seniores – de 39 e veteranos + de 40

#### 13. Secretariado da prova

Estará instalado nas piscinas municipais a partir das 13h00 e encerrará ás 14h15.

#### 14. Casos Omissos

Os casos omissos á Regulamentação da FTP, serão resolvidos pelo delegado técnico.

#### 15. Informações Adicionais

Contacto 961769539

#### 16. Inscrições

As inscrições terminam quando encerrar o secretariado.



Matraquilhos...Para Além do Futsal

Veja mais informações em [www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

FUNDADO 24 DE NOVEMBRO DE 2006

Com sede provisória na Rua Domingos Xavier n.º 9 – Terra Chã  
9700 ANGRA DO HEROÍSMO

[www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

[www.seccaotriatlofmfc.blogspot.com](http://www.seccaotriatlofmfc.blogspot.com)

[www.mfcformacao.blogspot.com](http://www.mfcformacao.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)

N.º 19 (Setembro 2009)

### Matraquilhos...Para Além do Futsal

As inscrições podem ainda ser efectuadas através do delegado tecnico regional da Federação de Triatlo de Portugal , Pedro Bartolomeu, email - [pbartolomeu@gmail.com](mailto:pbartolomeu@gmail.com) até ao dia 1 de Outubro de 2009.



## MATRAQUILHOS FUTEBOL CLUBE

**Matraquilhos...Para Além do Futsal**

Veja mais informações em [www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com](http://www.matraquilhosfutebolclube.blogspot.com)

e-mail: [matraquilhosfc@hotmail.com](mailto:matraquilhosfc@hotmail.com)