



**CAMPEONATO  
NACIONAL TRIATLO**



**Cascais**  
Câmara Municipal



**TRIATLO DO CENTENÁRIO DO COMITÉ  
OLÍMPICO DE PORTUGAL  
CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO - ESTORIL  
Domingo, 18 de Outubro de 2009**

**CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS - FINAL – 9:15**  
**PROVA LAZER e O TRIATLO É PARA TODOS – 9:17**  
**CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL - FINAL – Fem. 10:30/  
Masc. 11:00**

# REGULAMENTO

## 1. ORGANIZAÇÃO /ENQUADRAMENTO

O **CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLO – ESTORIL** é uma organização da Federação de Triatlo de Portugal com o apoio da Câmara Municipal de Cascais e do Casino Estoril;

## 2. LOCAL E PROGRAMA - HORÁRIO

As provas decorrerão no Domingo, dia 18 de Outubro de 2009, com partidas na Praia do Tamariz.

### Sábado dia 17:

18h00 às 20h00 – Secretariado nos Jardins do Casino (Tenda branca da FTP)

### Domingo dia 18:

#### Campeonato Nacional de Juvenis – Final e Prova Lazer/O Triatlo é para Todos

7h00 às 8h15 – Colocação do material de corrida no Parque de Transição 2 - Jardins do Casino;

7h00 às 8h45 – Secretariado (Praia do Tamariz)

7h10 às 8h45 – Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição 1- Praia do Tamariz

9h00 – Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição 1 (espaço diferente do das outras provas).

9h15 – Início do Campeonato Nacional de Juvenis - Final

9h17 – Início da Prova Lazer e Triatlo para Todos

#### Campeonato Nacional Individual – Final (Masculino e feminino)

8h30 às 9h00 – Colocação do material de corrida no Parque de Transição 2- Jardins do Casino;

7h00 às 10h00 – Secretariado (Praia do Tamariz);

9h10 às 10h10 – Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição 1- Praia do Tamariz;

10h15 – Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição 1.

10h25 – Apresentação Atletas Femininas

10h30 – Início do Campeonato Nacional Individual – Final Feminina

10h50 – Apresentação Atletas Masculinos

11h00 – Início do Campeonato Nacional Individual – Final Masculina

## 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

Estes escalões aplicam-se tanto em masculinos como em femininos.

### CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS - FINAL

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Juvenis (nascidos em 1994 e 1995)	300 m / 10 km / 2,4 km (1 V / 2 V / 1 V)

### Prova LAZER e O TRIATLO É PARA TODOS

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Atletas nascidos em 1995 e anos anteriores	300 m / 10 km / 2,4 km (1 V / 2 V / 1 V)

### Campeonato Nacional Individual – Final

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
Atletas nascidos em 1991 e anos anteriores	1500m / 40 km / 10 km (2 V / 8 V / 4 V)

## 4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

### Campeonato Nacional Individual - Final

Natação: (1,5 Km) - 2 voltas

Local: Praia do Tamariz – Estoril.

Ciclismo: (40 Km) – 8 voltas de 5 km

Descrição:

Troço de ligação do 1º ao 2º Parque de Transição - Pontão Praia do Tamariz; direita para subir a Rua de Olivença; Esquerda na E.N. 6; (Hotel Sana Estoril); Descer e Direita para subir a Av. Clotilde até ao Edifício do Casino).

**Voltas:** Continuar a subir a Av. Clotilde; Esquerda Praça Almeida Garret; Esquerda para descer a Av. Aida; Direita para a E.N.6, ligeira subida e descida; Retorno junto à rotunda do Jumbo; E.N. 6, ligeira subida e descida, subir até ao alto do Hotel Sana Estoril (segundo ponto de retorno); E.N.6; direita para Av. Clotilde até ao Edifício do Casino (PT2).

**Corrida: (10 Km) – 4 voltas de 2,5 Km**

Descrição: Saída do 2º Parque de Transição; sair do jardim para a DIREITA SUBINDO a Av. Aida até ao lado oposto do Casino. Retorno 180º, regressam e DESCEM a Av. Aida. Entram para a ESQUERDA A DESCER nos jardins do Casino junto à zona de Meta; percorrem percurso balizado com estaca e fita vermelha/ branca no interior do jardim; passam ao lado do corredor de Meta e seguem até ao local onde se iniciou a Corrida. A 4ª passagem pela zona da Meta, entram para o respectivo corredor.

**CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS – FINAL, Prova LAZER e O TRIATLO É PARA TODOS**

**Natação: (300m) - 1 volta**

Local: Praia do Tamariz – Estoril.

**Ciclismo: (10 Km) – 2 voltas de 5 km**

Ver descrição anterior do Camp. Nacional.

**Corrida: (2,4 Km) – 1 volta**

Ver descrição anterior do Camp. Nacional.

**5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

No início e aos 1400m de cada volta e no final da prova.

**6. REGRAS**

Ver Regulamentos em vigor em ([http://www.federacao-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))

**6.1 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 juizes e responsáveis da prova;
- A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais);
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

**6.2 Natação**

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso, previamente anunciado, nomeadamente o número de voltas;
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais são interditos;
- 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 22º;
- A organização não se responsabiliza por qualquer extravio de material que não seja colocado no respectivo cesto numerado existente no Parque de Transição para o efeito.

**6.3 Ciclismo**

- É permitido seguir em grupo, excepto se os atletas se encontrarem em voltas diferentes;
- **Não é permitido as Atletas Femininas circularam em grupo com os Atletas Masculinos e vice-versa, independentemente da volta em que se encontrem;**
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado 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 concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, previamente anunciado;
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a 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 concorrente é o responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;
- 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.

**7. ESTAFETAS**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes não licenciados na FTP ou licenciados na categoria Lazer, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da **PROVA LAZER** no formato de Estafeta.
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

**8. CLASSIFICAÇÕES**

**Campeonato Nacional Juvenis - Final**

- Classificação Absoluta masculina
- Classificação Absoluta feminina

### **Prova Lazer e O Triatlo é para todos**

- Classificação Geral
- Classificação Absoluta masculina
- Classificação Absoluta feminina
- Classificação por escalões etários e por sexo;
- Classificação geral por Equipas masc. e fem. (soma dos 3 melhores tempos);
- Classificação por Estafetas.

### **Campeonato Nacional Individual - Final**

- Classificação Absoluta masculina
- Classificação Absoluta feminina
- Classificação de S23 e Seniores por sexo;

## **9. 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.

## **10. PRÉMIOS**

- Serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com a tabela em anexo;
- Troféus individuais e colectivos de acordo com a tabela em anexo;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- A entrega de prémios desenrola-se após a chegada dos primeiros classificados em horário a indicar no local.

## **11. INSCRIÇÕES**

### **Campeonato Nacional Juvenis - Final**

Aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 12 de Outubro de 2009.

#### **Forma de inscrição:**

- Site FTP: <http://www.federacao-triatlo.com/gestao/pub/login.php>

#### **Formas de pagamento:**

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB – 0035 02 77 00 01 24 26 730 59)
- **Por Multibanco através de referência emitida on-line ou por Terminal de Pagamento Automático (TPA) no local**

#### **Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas se recebido o comprovativo do pagamento até ao dia 14 de Outubro.

O comprovativo poderá ser enviado via e-mail para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt) ou via fax 21 441 84 87 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.

Em caso de não participação devem informar da sua ausência até à quarta-feira anterior à prova.

#### **Valores de inscrição:**

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

### **Prova Lazer e Triatlo para todos**

Aceites até às 24h00 de segunda-feira dia 12 de Outubro de 2009.

#### **Forma de inscrição:**

- Site FTP: <http://www.federacao-triatlo.com/gestao/pub/login.php>

#### **Formas de pagamento:**

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB – 0035 02 77 00 01 24 26 730 59)
- **Por Multibanco através de referência emitida on-line ou por Terminal de Pagamento Automático (TPA) no local**

#### **Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas se recebido o comprovativo do pagamento até ao dia 14 de Outubro.
- O comprovativo poderá ser enviado via e-mail para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt) ou via fax 21 441 84 87 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.

Em caso de não participação devem informar da sua ausência até à quarta-feira anterior à prova.

**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 14 de Outubro de 2009 têm um agravamento de 10 € para além do valor da inscrição.

**Equipas de estafeta** devem inscrever-se por mail para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt) enviando os dados em formulário próprio anexo ao regulamento da prova.

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.

**Campeonato Nacional Individual**

As inscrições encerrarão às 24h00 de segunda-feira dia 12 de Outubro de 2009 e são abertas aos atletas apurados.

**Forma de inscrição:**

- Site FTP: <http://www.federacao-triatlo.com/gestao/pub/login.php>

**Formas de pagamento:**

- Cheque (Endossado a Federação de Triatlo de Portugal)
- Numerário
- Transferência Bancária (NIB – 0035 02 77 00 01 24 26 730 59)
- **Por Multibanco através de referência emitida on-line ou por Terminal de Pagamento Automático (TPA) no local**

**Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas se recebido o comprovativo do pagamento até ao dia 14 de Outubro.
- O comprovativo poderá ser enviado via e-mail para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt) ou via fax [21 441 84 87](tel:214418487) 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.

Em caso de não participação devem informar da sua ausência até à quarta-feira anterior à prova.

**Valores de inscrição:**

- Atletas Masculinos (licenciados na FTP) - 10 €;
- Atletas Femininos (licenciados na FTP) – Grátis;

**12. CASOS OMISSOS**

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

**13. OUTRAS INDICAÇÕES**

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos corredores, sendo desclassificado todo e qualquer atleta que não cumpra a totalidade do percurso;
- 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;
- No final da prova, os atletas poderão tomar banho nas instalações de apoio à Praia do Tamariz;

## LISTAS DE PRÉMIOS

### Campeonato Nacional Individual – Final

Campeonato Nacional de Triatlo (individual) - FINAL																
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	580,00 €	561,00 €	562,00 €	564,00 €	567,00 €	571,00 €	577,00 €	586,00 €	600,00 €	622,00 €	654,00 €	701,00 €	780,00 €	922,00 €	1.237,00 €	2.274,00 €
2º	440,00 €	441,00 €	442,00 €	444,00 €	447,00 €	450,00 €	457,00 €	466,00 €	480,00 €	502,00 €	534,00 €	581,00 €	659,00 €	802,00 €	1.117,00 €	80,00 €
3º	340,00 €	341,00 €	342,00 €	344,00 €	346,00 €	350,00 €	357,00 €	366,00 €	380,00 €	402,00 €	434,00 €	481,00 €	559,00 €	702,00 €	70,00 €	70,00 €
4º	280,00 €	281,00 €	282,00 €	283,00 €	286,00 €	270,00 €	277,00 €	285,00 €	300,00 €	321,00 €	354,00 €	401,00 €	479,00 €	55,00 €	55,00 €	55,00 €
5º	220,00 €	221,00 €	222,00 €	223,00 €	226,00 €	230,00 €	236,00 €	245,00 €	260,00 €	281,00 €	314,00 €	360,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €
6º	180,00 €	180,00 €	182,00 €	183,00 €	186,00 €	190,00 €	196,00 €	205,00 €	220,00 €	241,00 €	274,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €
7º	160,00 €	160,00 €	161,00 €	163,00 €	166,00 €	170,00 €	176,00 €	185,00 €	200,00 €	221,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €
8º	140,00 €	140,00 €	141,00 €	143,00 €	146,00 €	150,00 €	156,00 €	165,00 €	179,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €
9º	110,00 €	110,00 €	111,00 €	113,00 €	116,00 €	121,00 €	126,00 €	135,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €	20,00 €
10º	80,00 €	80,00 €	81,00 €	83,00 €	86,00 €	91,00 €	96,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €
11º	60,00 €	60,00 €	61,00 €	63,00 €	66,00 €	71,00 €	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	560,00 €	577,00 €	601,00 €	637,00 €	700,00 €	815,00 €	1.078,00 €	1.955,00 €
2º	440,00 €	457,00 €	481,00 €	517,00 €	580,00 €	695,00 €	957,00 €	80,00 €
3º	340,00 €	357,00 €	381,00 €	417,00 €	479,00 €	595,00 €	70,00 €	70,00 €
4º	280,00 €	277,00 €	300,00 €	337,00 €	399,00 €	55,00 €	55,00 €	55,00 €
5º	220,00 €	238,00 €	260,00 €	297,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €	45,00 €
6º	180,00 €	196,00 €	220,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €	40,00 €
7º	160,00 €	176,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €
8º	140,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €

Total 5.000,00 €

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

Masculinos: 10 %

Femininos: 15 %

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	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

### Prova Lazer e O Triatlo é para todos

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º ao 20º	1ª à 15ª
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
Equipas de Estafetas	1ª à 10ª	

### Campeonato Nacional Juvenis - Final

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