

# IV Triatlo de Cuba

## Campeonato Nacional Jovem

## Campeonato Nacional de Juvenis de Triatlo

## Taça de Portugal

### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO

1. O IV Triatlo de Cuba é uma organização do Município de Cuba, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O IV Triatlo de Cuba é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Prova do Campeonato Nacional Jovem (2ª etapa), disputado no dia 28 de abril, domingo, no formato de aquatlo com distâncias adaptadas aos respetivos escalões;
  - b. Campeonato Nacional de Juvenis de Triatlo, disputada no dia 28 de abril, no formato de Triatlo na distância Super Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - c. Taça de Portugal de Triatlo (3ª etapa) disputada no dia 28 de abril, no formato de Triatlo em estrada na distância Sprint;
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

#### Domingo, 28 de Abril

**08:00 - 11:15**

Secretariado - Campeonato Nacional Jovem (Praia Fluvial da Albergaria dos Fusos)

**08:00 - 09:30**

Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**09:45**

Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição

**09:50**

Reunião técnica do DT com os treinadores (Junto ao Pórtico Meta)

---

<b>10:00</b>	Início do Campeonato Nacional Jovem com provas separadas por escalões e géneros (início com o escalão de Benjamins com o género masculino)
<b>10:45</b>	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para os atletas Juvenis (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
<b>11:30</b>	Hora limite de permanência de atletas Juvenis no Parque Transição
<b>11:45</b>	Início do Campeonato Nacional Juvenis - Género Masculino
<b>11:48</b>	Início do Campeonato Nacional Juvenis - Género Feminino
<b>12:30</b>	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none"><li>■ Após a chegada do último atleta do segmento de corrida e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.</li><li>■ O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul>
<b>13:00</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios do Campeonato Nacional Jovem
<b>13:45 - 14:45</b>	Secretariado - Taça de Portugal de Triatlo (Albergaria dos Fusos)
<b>13:45 - 14:30</b>	Check In - Verificação técnica e colocação do material de corrida no Parque de Transição 2 (Cuba) para todos os atletas
<b>14:00 - 15:00</b>	Check In - Verificação técnica e colocação do material de ciclismo no Parque de Transição 1 (Albufeira da Albergaria dos Fusos) para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
<b>15:15</b>	Hora limite de permanência dos atletas no Parque de Transição
<b>15:30</b>	Início da Prova da Taça de Portugal - Género Masculino
<b>15:35</b>	Início da Prova da Taça de Portugal - Género Feminino
<b>17:15</b>	Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none"><li>■ Após a chegada do último atleta do segmento de corrida e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.</li><li>■ O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul>
<b>17:45</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

4. As provas do IV Triatlo Cuba vão disputar-se na Praia Fluvial da Albergaria dos Fusos, o Campeonato Nacional Jovem, bem como o segmento de natação da Taça de Portugal sendo o segmento de ciclismo em direção à vila de Cuba onde decorrerá o segmento de corrida.

Campeonato Nacional Jovem	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Praia Fluvial da Albergaria dos Fusos	<a href="#">38° 17' 16.1999" N 7° 55' 4.0001" W</a>
Parque de Transição	Praia Fluvial da Albergaria dos Fusos	<a href="#">38° 17' 16.1999" N 7° 55' 4.0001" W</a>
Partida	Praia Fluvial da Albergaria dos Fusos	<a href="#">38° 17' 16.1999" N 7° 55' 4.0001" W</a>
Chegada	Praia Fluvial da Albergaria dos Fusos	<a href="#">38° 17' 16.1999" N 7° 55' 4.0001" W</a>

Taça de Portugal	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Praia Fluvial Albergaria dos Fusos	<a href="#">38° 17' 16.1999" N 7° 55' 4.0001" W</a>
PT1	Albufeira da Albergaria dos Fusos	<a href="#">38° 16' 43.0759" N 7° 54' 46.4792" W</a>
PT2	Cuba	<a href="#">38° 10' 10.0096" N 7° 53' 35.2021" W</a>
Chegada	Cuba	<a href="#">38° 10' 7.7124" N 7° 53' 33.4597" W</a>
Balneários	Cuba - Ginásio Municipal	<a href="#">38° 10' 19.4668" N 7° 53' 31.0513" W</a>

## INSCRIÇÕES

5. A participação nas provas do IV Triatlo de Cuba é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Jovem	De acordo com o RTC	Atletas Nascidos entre 2009 e 2017 inclusive
Campeonato Nacional de Juvenis de Triatlo	Super Sprint	Atletas Nascidos entre 2009 e 2010 inclusive

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Jovem	De acordo com o RTC	Atletas Nascidos entre 2009 e 2017 inclusive
Taça de Portugal	Sprint	Atletas e clubes licenciados ou não na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2008 inclusive

6. As inscrições nas provas do IV Triatlo de Cuba devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 15 de Abril (segunda-feira):

- <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

7. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida.

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Nacional Jovem	Distâncias Jovens de acordo com o RTC	0,00€	7,00€
Campeonato Nacional de Juvenis de Triatlo	Super Sprint	0,00€	-----
Taça de Portugal	Sprint	17,00 €	22,00€

8. Para atletas não licenciados, as inscrições na Prova Aberta têm o valor de 22,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip), se efetuadas até às 23h59 do dia 15 de Abril (segunda-feira).

9. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 16 de Abril (terça-feira).

10. Registos fora do prazo de inscrição (15 de Abril) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional
Campeonatos Nacional Jovem	+ 7,00 €
Taça de Portugal - Atletas Licenciados	+ 17,00 €
Taça de Portugal - Atletas não Licenciados	+ 22,00 €

11. As inscrições efetuadas fora deste prazo poderão ser efetuadas mediante o pagamento adicional estabelecido no quadro apresentado no ponto anterior.
12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do IV Triatlo de Cuba são as seguintes:
  - Referência Multibanco (com 24 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal);
  - MB WAY;
  - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 (deverá enviar comprovativo de transferência para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt));
  - Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova.
13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
14. A inscrição nas provas do IV Triatlo de Cuba contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais;
  - Banhos;
15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
  - E-mail: [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821

## **ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA**

16. Os atletas licenciados que não tenham chip próprio terão de alugar o chip no Secretariado pelo valor de 5,00 €. O chip terá que ser devolvido à saída do Parque de Transição durante o Check Out.
17. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta, touca), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 3,00 € (por elemento) não reembolsável.

## **ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)**

18. A participação nas provas do IV Triatlo de Cuba é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

### Campeonato Nacional Jovem de Clubes (Aquatlo/Triatlo)

<b>BENJAMINS</b> (nascidos em 2017, 2016 e 2015)	Natação: 50 m Corrida: 400 m
<b>INFANTIS</b> (nascidos entre 2014 e 2013)	Natação: 100 m Corrida: 800 m
<b>INICIADOS</b> (nascidos entre 2012 e 2011)	Natação: 200 m Corrida: 1000 m
<b>JUVENIS</b> (nascidos entre 2010 e 2009)	Natação: 300 m Ciclismo: 8000 m Corrida: 2100 m

### Taça de Portugal e Prova Aberta (Distância Sprint)

<b>CADETES</b> (nascidos entre 2008 e 2007)	
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2006 e 2005)	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos entre 2004 e 2000)	
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos entre 1999 e 1995)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos entre 1994 e 1990)	
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos entre 1989 e 1985)	
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos entre 1984 e 1980)	Natação: 750 m (1 volta)
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos entre 1979 e 1975)	Ciclismo: 19000 m (1 volta)
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos entre 1974 e 1970)	Corrida: 5000 m (2 voltas)
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos entre 1969 e 1965)	
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos entre 1964 e 1960)	
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos entre 1959 e 1955)	

### Taça de Portugal e Prova Aberta (Distância Sprint)

**GRUPO DE IDADE 70-74**

(nascidos entre 1954 e 1950)

**GRUPO DE IDADE 75-79**

(nascidos entre 1949 e 1945)

**GRUPOS DE IDADE 80-84**

(nascidos entre 1944 e 1940)

**GRUPOS DE IDADE 85-89**

(nascidos entre 1939 e 1935)

**GRUPOS DE IDADE 90-94**

(nascidos entre 1934 e 1930)

**GRUPOS DE IDADE 95-99**

(nascidos entre 1929 e 1925)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

19. Os participantes nas provas do IV Triatlo de Cuba irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional Jovem (Aquatlo/Triatlo)	
Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percurso ao longo da Barragem da Albergaria dos Fusos
<b>Corrida</b>	Percursos em terra com algum desnível junto à meta (Aquatlo).

Campeonato Nacional de Juvenis (Triatlo)	
Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percurso ao longo da Barragem da Albergaria dos Fusos
<b>Ciclismo</b>	Percurso sem grandes desníveis, em asfalto já com algum desgaste
<b>Corrida</b>	Percurso em terra e no paredão com algum desnível junto à meta (Triatlo)

Taça de Portugal e Prova Aberta (Distância Sprint)	
Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percurso ao longo da Barragem da Albergaria dos Fusos

Taça de Portugal e Prova Aberta (Distância Sprint)	
Segmento	Descrição
<b>Ciclismo</b>	Percurso em linha, em asfalto já com algum desgaste, essencialmente plano.
<b>Corrida</b>	Percurso em asfalto e calçada essencialmente plano.

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

20. As provas do IV Triatlo de Cuba incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Jovem	De acordo com o RTC	Zona de Recuperação
Taça de Portugal	Sprint	Início da Corrida e da 2ª volta Zona de Recuperação

21. Na Zona de Recuperação existirão abastecimentos líquidos e sólidos (água e fruta), nos restantes locais serão disponibilizadas garrafas de água, seladas.

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

22. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e Competições (RTC) da Federação de Triatlo de Portugal, sendo responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova. O RTC em vigor pode ser consultado, no site da Federação de Triatlo, no link <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

23. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados;</li><li>■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos;</li><li>■ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação até ao Parque de Transição;</li><li>■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.</li></ul>

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta;</li> <li>■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;</li> <li>■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;</li> <li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li> <li>■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;</li> <li>■ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança;</li> <li>■ 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.</li> </ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;</li> <li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li> <li>■ 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.</li> </ul>

24. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

## CLASSIFICAÇÕES

25. As provas do IV Triatlo de Cuba terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Jovem	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação Individual por Escalão e Género</li> <li>■ Classificação por Equipas (Pontuação)</li> </ul>
Taça de Portugal	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação Absoluta por Género</li> <li>■ Classificação por Grupos de Idade e Género</li> <li>■ Classificação por Clubes por Género</li> </ul>

26. A classificação coletiva do Campeonato Nacional Jovem é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas do clube nos diferentes escalões, aplicando-se à

---

classificação individual a Tabela II do Anexo F do Regulamento Técnico e de Competições.

27. A classificação coletiva por Equipas da Taça de Portugal é efetuada pelo somatório dos tempos dos 4 primeiros atletas de cada equipa, no género masculino e das 3 primeiras atletas, no género feminino.

## **PROTESTOS**

28. Podem ser efetuados protestos/reclamações por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o estabelecido no Capítulo 11 do Regulamento Técnico e Competições e tendo também em consideração o seguinte:

- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo Árbitro Chefe de Equipa e entregues ao mesmo de acordo com os prazos estabelecidos no Regulamento Técnico e Competições, acompanhados de uma taxa de 25,00 €; O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora da receção.
- A deliberação resulta do voto dos membros do Júri de Competição, que terão direito a um voto cada. A maioria determinará se o protesto é indeferido ou deferido. Caso o protesto seja deferido, a taxa de 25,00 € será devolvida.

## **JÚRI DE COMPETIÇÃO**

29. O Júri de Competição é formado por três elementos:

- Presidente: Delegado Técnico da prova;
- Vogal: Representante da Federação de Triatlo de Portugal;
- Vogal: Representante do Organizador Local.

30. O Júri de Competição delibera sobre todos os protestos devidamente apresentados ao Árbitro Chefe de Equipa. A resolução de qualquer protesto terá de ser comunicada ao Árbitro Chefe de Equipa para que possa informar o interessado e modificar os resultados, se necessário.

## PRÉMIOS

31. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas abaixo.

a. Campeonato Nacional Jovem

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Benjamins	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Infantis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Iniciados	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juvenis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Coletivos					
Clubes	1º	2º	3º	4ª	5ª

b. Taça de Portugal de Triatlo

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
<b>Absolutos</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 20-24	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 25-29	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 45-49	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 55-59	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 60-64	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 80-84	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 85-89	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 90-94	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 95-99	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Colectivos						
	Masculinos			Femininos		
Clubes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

32. Na Taça de Portugal de Triatlo serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

Taça de Portugal de Triatlo Prémios Pecuniários Individuais - Masculinos										
#	Nº Atletas dentro da Percentagem de Qualidade									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	200 €	203 €	207 €	214 €	225 €	242 €	271 €	327 €	450 €	856 €
2º	155 €	158 €	162 €	169 €	180 €	197 €	226 €	282 €	405 €	
3º	120 €	123 €	127 €	134 €	145 €	162 €	191 €	247 €		
4º	95 €	98 €	102 €	109 €	120 €	137 €	166 €			
5º	75 €	78 €	82 €	89 €	100 €	117 €				
6º	60 €	63 €	67 €	74 €	85 €					
7º	50 €	53 €	57 €	64 €						
8º	40 €	43 €	47 €							
9º	33 €	36 €								
10º	28 €									

<b>Taça de Portugal de Triatlo</b>					
<b>Prémios Pecuniários Individuais - Femininos</b>					
<b>#</b>	<b>Nº Atletas dentro da Percentagem de Qualidade</b>				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>1º</b>	200 €	218 €	256 €	345 €	645 €
<b>2º</b>	155 €	173 €	211 €	300 €	
<b>3º</b>	120 €	138 €	176 €		
<b>4º</b>	95 €	113 €			
<b>5º</b>	75 €				

O valor total dos prémios pecuniários individuais atribuídos é de 1.501,00 € (mil quinhentos e um euros)

As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são 5% no género masculino e 8% no género feminino.

## **OUTRAS INFORMAÇÕES**

33. 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.
34. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
35. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
36. Os balneários para os atletas localizam-se no Ginásio Municipal.

## **CASOS OMISSOS**

37. Os casos omissos à Regulamentação da Federação de Triatlo de Portugal serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

## **FIM DE REGULAMENTO**