



IV Triatlo Multisport Coimbra

Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O IV Triatlo Multisport Coimbra é uma organização da GoApe, Events Solutions, em parceria com a Câmara Municipal de Coimbra e com a Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O IV Triatlo Multisport Coimbra é constituído por uma prova de Triatlo de estrada de longa distância, que contará para Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância e que se realizará no dia 23 de junho, domingo.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Quarta-feira 19 de junho	
15:00 - 20:00	Secretariado - Parque Verde do Mondego
15:00 - 20:00	Expo - Parque Verde do Mondego
18:00 - 20:00	Briefing das provas MultiSport Weekend Coimbra 2024 – a realizar online.
Quinta-feira 20 de junho	
15:00 - 20:00	Secretariado - Parque Verde do Mondego
15:00 - 20:00	Expo - Parque Verde do Mondego
Sexta-feira 21 de junho	
15:00 - 20:00	Secretariado - Parque Verde do Mondego
12:00 - 20:00	Expo - Parque Verde do Mondego
14:30 - 18:00	Treinos livre no rio Mondego – margem esquerda (zona da partida)
Sábado, 22 de junho	
08:00 - 20:00	Secretariado - Parque Verde do Mondego
09:00 - 20:00	Expo - Parque Verde do Mondego
14:30 - 18:00	Treino livre no rio Mondego – margem esquerda (zona da partida)



19:00 - 23:00	Check-In - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para atletas de todas as provas
23:15	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
Domingo, 23 de junho	
05:45 - 06:40	Parque de Transição aberto para ajustes de última hora (é possível fazer bike check in mediante o pagamento de uma taxa adicional de 50,00€)
06:00 - 16:00	Secretariado - Parque Verde do Mondego
06:00 - 06:45	Aquecimento - Natação
06:45	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
06:45 - 06:55	Briefing aos atletas no local da partida
07:00	Início da Prova Campeonato Nacional Individual de Triatlo Longa Distância
09:30	Cutt Off para terminar o percurso de Natação
19:00	Cutt Off para terminar o percurso de Ciclismo
19:00	Entrega de Prémios
19:15	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição ■ Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da Organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.
23:59	Hora limite para conclusão da prova
00:30	Términos do Check out

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO LONGO

- A partida será em esquema de Rolling Start.
- Existirão 3 caixas de saída, com os seguintes tempos, a saber: abaixo de 60'; entre 60' e 1h20' e acima de 1h20'.
- Após conclusão da prova por parte de todos os atletas, os atletas têm 30 min para recolher o seu material no Parque de Transição.

LOCAIS

4. A prova do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância vai disputar-se no Centro de Coimbra, entre o Rio Mondego, a zona ribeirinha e o centro da cidade, estando a meta localizada no Parque Verde do Mondego.



Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Parque Verde do Mondego	40°12'04.4"N 8°25'28.6"W
Parque de Transição	Parque Verde do Mondego	40°12'04.4"N 8°25'28.6"W
Partida	Rio Mondego	40°11'60.0"N 8°25'40.2"W
Chegada	Parque Verde do Mondego	40°12'04.4"N 8°25'28.6"W
WC	Parque Verde do Mondego	40°12'04.4"N 8°25'28.6"W

*Haverá wc's disponíveis junto ao Parque de Transição, nos diversos locais distribuídos ao longo dos percursos de bicicleta, de corrida, na zona de partida e na zona de chegada

INSCRIÇÕES

5. A participação na prova do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância	Longa	Prova exclusiva a atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos etários que constam no ponto 9 deste Regulamento

6. As inscrições na prova do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância devem ser efetuadas através do site www.multisport.pt, até às 23h59 de segunda-feira, dia 9 de Junho de 2024
7. Qualquer dificuldade de inscrição deve ser contactada a Organização do evento, ou através dos mail's: ricardo.lacerda@multisport.pt; mauro.azevedo@multisport.pt; rui.silva@multisport.pt

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

8. Será disponibilizado a cada atleta, conjuntamente com o kit da inscrição, um chip próprio para utilizar no dia do evento MultiSport Weekend Coimbra 2024 – Triatlo, Aquabike e Duetlo Longa Distância, o qual terá de ser devolvido no final;



9. A devolução do chip é obrigatória e ocorrerá aquando da passagem pelo pórtico de meta ou em caso de desistência da prova, aquando do levantamento do material do Parque de Transição pelos atletas;
10. A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 100€.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

11. A participação na prova do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

Campeonato Nacional Individual de Triatlo (Distância Longa)

JUNIORES

(nascidos entre 2006 e 2005)

GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2000 e 2004)

GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 1995 e 1999)

GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1990 e 1994)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1985 e 1989)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1980 e 1984)

Natação: 3.800m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1975 e 1979)

Ciclismo: 180.000m (4 volta)

GRUPO DE IDADE 50-54

(nascidos entre 1970 e 1974)

Corrida: 42.000m (4 voltas)

GRUPO DE IDADE 55-59

(nascidos entre 1965 e 1969)

GRUPO DE IDADE 60-64

(nascidos entre 1960 e 1964)

GRUPO DE IDADE 65-69

(nascidos entre 1955 e 1959)

GRUPO DE IDADE 70-74

(nascidos entre 1950 e 1954)

GRUPO DE IDADE 75-79 e mais anos

(nascidos 1949 e antes)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

12. Os participantes na prova do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional Individual de Triatlo (Distância Longa)	
Segmento	Descrição
Natação	Rio Mondego - 1 voltas de 3800m em percurso sem corrente
Ciclismo	4 voltas de 45000m cada (Total de 180000 m), totalmente plano, utilizando as estradas junto ao Rio Mondego
Corrida	4 voltas de 10,500m (Total de 42000m), num percurso plano, realizado ao longo das margens do Rio Mondego e Centro de Coimbra

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

13. A prova do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância inclui abastecimentos nos seguintes locais:

Prova	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância	Longa	Saída da água
		2 abastecimentos por volta
		3 abastecimentos por volta (a cada 3.5 km, aproximadamente)
		Meta e Zona de recuperação

14. O abastecimento na meta será constituído por fruta e bebidas diversas (sumos, cerveja, coca-cola, isotónico, etc.). Nos locais de abastecimento será distribuída água, isotónico, etc.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

15. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e Competições (RTC) da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da 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/>

16. A participação na prova tem de estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
17. Durante todo o Evento é obrigatório a utilização da pulseira distribuída aquando do levantamento do kit de inscrição.
18. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none">■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado.■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.■ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca do evento, disponibilizada com o kit de inscrição, no percurso de natação, até ao Parque de Transição;■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 24º.
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none">■ Não é permitido "andar na roda", sendo aplicáveis as regras do "draft".■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2023;■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;■ Cada atleta 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;■ 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;■ É considerada zona de vácuo ou Drafting da Bicicleta nos seguintes casos: 12 metros de comprimento a partir da extremidade mais distante da roda dianteira;■ Um atleta pode entrar, de forma progressiva, na zona de vácuo de outro atleta, em situações de ultrapassagem. Nessas situações, o atleta tem, no máximo, 25 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta.

Segmento	Regras
Corrida	<ul style="list-style-type: none">■ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;■ Cada atleta é 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

20. A prova do Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância terá as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância	<ul style="list-style-type: none">■ Classificação Absoluta por Género■ Classificação Grupos de Idade e Género■ Classificação Geral Absoluta para paraatletas

PROTESTOS

21. 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

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

- Presidente: Delegado Técnico da prova;
- Vogal: Representante da Federação de Triatlo de Portugal;
- Vogal: Representante da Organização do evento MultiSport Coimbra 2024

23. 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

24. Serão atribuídos Troféus e Medalhas, individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas abaixo.

a. Triatlo Longa Distância MultiSport Coimbra 2024

Troféus						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Geral	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Medalhas						
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 75-80 e mais anos (nascidos em 1948 e anteriores)	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
--	----	----	----	----	----	----

b. Paratriatlo

Troféus			
Geral	1º	2º	3º

c. Estafetas

Troféus			
Geral	1º	2º	3º

25. No Campeonato Nacional Individual de Triatlo Longa Distância serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

#	Nº de Atletas dentro da percentagem de qualidade - Masculinos									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	420 €	428 €	441 €	458 €	483 €	522 €	585 €	703 €	965 €	1 830 €
2º	320 €	328 €	341 €	358 €	383 €	422 €	485 €	603 €	865 €	
3º	240 €	248 €	261 €	278 €	303 €	342 €	405 €	523 €		
4º	190 €	198 €	211 €	228 €	253 €	292 €	355 €			
5º	150 €	158 €	171 €	188 €	213 €	252 €				
6º	130 €	138 €	151 €	168 €	193 €					
7º	110 €	118 €	131 €	148 €						
8º	100 €	108 €	121 €							
9º	90 €	98 €								
10º	80 €									

#	Nº de Atletas dentro da percentagem de qualidade - Femininos				
	5	4	3	2	1
1º	420 €	457 €	533 €	710 €	1 320 €
2º	320 €	357 €	433 €	610 €	
3º	240 €	277 €	353 €		
4º	190 €	227 €			



#	Nº de Atletas dentro da percentagem de qualidade - Femininos				
	5	4	3	2	1
5º	150 €				

O total de prémios monetários é de **3 150 €**.

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.

* Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas

KIT'S DE PARTICIPAÇÃO E FINISHER:

Todos os atletas receberão com a inscrição o seguinte kit:

- Mochila Tech Multisport com o registo, T-Shirt Técnica Multisport, Medalha Finisher Multisport se concluir a prova

OUTRAS INFORMAÇÕES

26. 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.
27. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
28. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
29. Em situação de imposição de determinados procedimentos, regulamentos e ações obrigatórias/legais emitidas por entidades públicas, nomeadamente da Direção Geral de Saúde e/ou de Forças de Segurança serão adotadas no evento e atempadamente comunicadas a todos os interessados no site oficial do evento.
30. Os atletas não poderão deitar fora lixo ou equipamento pelo percurso, exceto em zonas claramente assinaladas para o efeito, tais como zonas de abastecimento ou de colocação de lixo; o atleta deve reter consigo todos os itens de lixo e levá-los para o seu espaço na transição. O não cumprimento destas regras, e em caso de sinalização por parte dos árbitros da prova, pode levar à desclassificação do atleta.



-
31. Os percursos indicados podem sofrer alterações face ao inicialmente previsto, em função de impedimentos rodoviários e/ou de segurança que, entretanto, sejam impostos à Organização.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO