



# Triatlo de Torres Novas

## Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard

## Campeonato Nacional Militar de Triatlo Campeonato Nacional de Triatlo Juniores Campeonato Nacional de Triatlo Cadetes

### REGULAMENTO

#### ORGANIZAÇÃO

1. O Triatlo de Torres Novas é uma organização da Câmara Municipal de Torres Novas e do Clube de Natação de Torres Novas, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O Triatlo de Torres Novas é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Triatlo Standard em Elites, disputado no dia 1 de Setembro, domingo, no formato de triatlo na distância Standard, destinado a atletas licenciados e que conta para o Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Elites e em Juniores;
  - b. Triatlo Standard por Grupos de Idade, disputado no dia 1 de Setembro, domingo, no formato de triatlo na distância Standard, destinado a atletas licenciados e que conta para o Campeonato Nacional Individual de Triatlo Standard em Grupos de Idades;
  - c. Campeonato Nacional Militar de Triatlo, disputado no dia 1 de Setembro, domingo, no formato de triatlo na distância Standard;
  - d. Triatlo Super Sprint, disputada no dia 1 de Setembro, domingo, no formato de triatlo na distância Super Sprint e que conta para 3ª Etapa Campeonato Nacional Individual de Cadetes.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

**Sábado, 31 Agosto**

**16:00 - 18:00** Secretariado



## Domingo, 1 Setembro

<b>06:15 - 07:15</b>	Secretariado das Provas de Triatlo Standard em Elites e Juniores e Triatlo Super Sprint em Cadetes
<b>06:30 - 07:30</b>	Check-In - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para atletas Cadetes, Juniores e Elites (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
<b>07:40</b>	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
<b>08:15</b>	Início da prova Triatlo Super Sprint - Cadetes Masculinos
<b>08:35</b>	Início da prova Triatlo Super Sprint - Cadetes Femininos
<b>09:15</b>	Início da prova de Triatlo Standard - Elites Masculinos e Juniores Masculinos
<b>09:00 - 11:00</b>	Secretariado para as provas Triatlo Standard - Grupos de Idade e Campeonato Nacional Militar
<b>09:45 - 11h15</b>	Check-In - Verificação e colocação de material no Parque de Transição para atletas Grupos de Idade e Campeonato Nacional Militar (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
<b>10:30</b>	Início da prova do Triatlo Standard - Elites Femininos e Juniores Femininos
<b>12:00 - 12:30</b>	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição para atletas Cadetes, Juniores e Elites <ul style="list-style-type: none"><li>■ 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.</li><li>■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.</li></ul>
<b>12:00</b>	Início da prova Grupos de Idade - Femininas
<b>13:00</b>	Início da prova Grupos de Idade Masculinos - 20 a 39 anos
<b>13:05</b>	Cerimónia de Entrega de Prémios - Cadetes, Juniores e Elites
<b>13:35</b>	Início da prova Grupos de Idade Masculinos - 40 a 44 anos
<b>14:15</b>	Início da prova Grupos de Idade Masculinos - 45 a 49 anos
<b>15:00</b>	Início da prova Grupos de Idade Masculinos - + 50 anos



### Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição

**17:45**

- 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.
- O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.

**18:45**

Cerimónia de Entrega de Prémios - Grupos de Idade

### Os horários poderão ser sujeitos a alterações

4. As partidas das provas de Triatlo Standard Grupos de Idade serão separadas por géneros e por grupos de idade.
5. Para todos os Age Groups existirá Cut Off na natação:
  - Age Groups Femininas - 1 hora
  - Age Groups 20 a 39 - 35 minutos
  - Age Groups 40 a 44 - 40 minutos
  - Age Groups 45 a 49 - 45 minutos
  - Age Groups + de 50 - 1 hora
6. As partidas terão um limite de 50 atletas por partida.
7. A listagem das partidas por vagas será publicada no dia 26 de Agosto em função da lista de inscritos.

## LOCAIS

8. As provas do Triatlo de Torres Novas vão disputar-se junto à Piscina Municipal e Jardim Municipal de Torres Novas, com Natação no Rio Almonda, ciclismo nas imediações de Torres Novas e Corrida nas imediações urbanas de Torres Novas.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Piscina Municipal de Torres Novas	<a href="#">39°28'52.93"N 8°32'21.04"W</a>
Parque de Transição	Avenida Dr. João Martins de Azevedo	<a href="#">39°28'54.78"N 8°32'22.79"W</a>
Partida	Rio Almonda	<a href="#">39°28'53.01"N 8°32'23.15"W</a>
Chegada	Jardim Municipal de Torres Novas	<a href="#">39°28'51.96"N 8°32'22.94"W</a>
Balneários	Piscina Municipal Torres Novas	<a href="#">39°28'53.30"N 8°32'19.74"W</a>



## INSCRIÇÕES

9. A participação nas provas do Triatlo de Torres Novas é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Triatlo Standard - Elites e Juniores	Standard	Prova exclusiva a atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal nascidos até 2006
Triatlo Standard - Grupos de Idade	Standard	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos etários que constam no ponto 21 deste Regulamento
Triatlo Super Sprint (3ª Etapa do Campeonato Nacional de Cadetes)	Super Sprint	Prova exclusiva a atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nascidos em 2007 e 2008

10. As inscrições nas provas do Triatlo de Torres Novas devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 19 de Agosto (Segunda-feira):

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

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

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Triatlo Standard (Elites, Grupos de Idade e CN Militar)	Standard	22,00 €	-----
Triatlo Super Sprint (3ª Etapa do Campeonato Nacional de Cadetes)	Super Sprint	15,00 €	-----

12. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 20 de Agosto (terça-feira).



13. Registos fora do prazo de inscrição (após 19 de Agosto) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional
Triatlo Standard (Elites, Grupos de Idade e CN Militar)	+ 22,00 €
Triatlo Super Sprint (3ª Etapa do Campeonato Nacional de Cadetes)	+ 15,00 €

14. As inscrições efetuadas fora deste prazo poderão ser efetuadas no dia da prova no Secretariado, mediante o pagamento adicional estabelecido no quadro apresentado no ponto anterior.
15. As formas de pagamento das inscrições nas provas do Triatlo de Torres Novas 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));
16. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
17. A inscrição nas provas do Triatlo de Torres Novas contempla:
- Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais.
18. 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**

19. 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.



20. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, touca, número de bicicleta), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 3,00 € (por elemento) não reembolsável.

## ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

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

### Triatlo Super Sprint

#### CADETES

(nascidos em 2007 e 2008)

Natação: 300m (1 volta)

Ciclismo: 8.000 (1 volta)

Corrida: 2.500m (1 volta)

### Triatlo Standard - Elites

#### ELITES

(nascidos até 2006)

Natação: 1.500m (2 voltas)

Ciclismo: 36.800 (5 voltas)

Corrida: 10.000m (4 voltas)

### Triatlo Standard - Grupos de Idade

#### JUNIORES

(nascidos entre 2006 e 2005)

#### GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2004 e 2000)

#### GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 1999 e 1995)

#### GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1994 e 1990)

Natação: 1.500m (2 voltas)

#### GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1989 e 1985)

Ciclismo: 36.200m  
(2 voltas)

#### GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1984 e 1980)

Corrida: 10.000m (4 voltas)

#### GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1979 e 1975)

#### GRUPO DE IDADE 50-54

(nascidos entre 1974 e 1970)



### Triatlo Standard - Grupos de Idade

**GRUPO DE IDADE 55-59**

(nascidos entre 1969 e 1965)

**GRUPO DE IDADE 60-64**

(nascidos entre 1964 e 1960)

**GRUPO DE IDADE 65-69**

(nascidos entre 1959 e 1955)

**GRUPO DE IDADE 70-74**

(nascidos entre 1954 e 1950)

**GRUPO DE IDADE 75-79**

(nascidos entre 1949 e 1945)

**GRUPO DE IDADE 80-84**

(nascidos entre 1944 e 1940)

**GRUPO DE IDADE 85-89**

(nascidos entre 1939 e 1935)

**GRUPO DE IDADE 90-94**

(nascidos entre 1934 e 1930)

**GRUPO DE IDADE 95-99**

(nascidos entre 1929 e 1925)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

22. Os participantes nas provas do Triatlo de Torres Novas irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	No Rio Almonda, em sentido contrário ao ponteiro dos relógios. 2 Voltas para distância Standard e 1 volta para Super-sprint.
<b>Ciclismo</b>	Nas imediações da cidade de Torres Novas
<b>Corrida</b>	Nas imediações da cidade de Torres Novas

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

23. As provas do Triatlo de Torres Novas incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
--------	-----------	----------------



Triatlo Standard (Elites, Grupos de Idade e CNI Militar)	Standard	Início da Corrida
		Zona de voltas da corrida
		Zona de Recuperação
Triatlo Super Sprint (3ª Etapa do Campeonato Nacional de Cadetes)	Super-Sprint	Início da Corrida
		Zona de Recuperação

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

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

25. 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/>

26. 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/conhecimentos do respectivo percurso e número de voltas, previamente anunciado.</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><li>■ Há cut-off para todos os grupos de Idade</li></ul>
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e na mesma prova; Não é permitido andar na roda entre atletas de géneros diferentes;</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>■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que as ajudas externas estarão de acordo com o RTC de 2023;</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></ul>



Segmento	Regras
	<ul style="list-style-type: none"><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 respectivo 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>

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

## CLASSIFICAÇÕES

28. As provas do Triatlo de Torres Novas terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Triatlo Standard - Elites	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta por Género</li></ul>
Triatlo Standard- Grupos de Idade	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Grupos de Idade e Género</li></ul>
Triatlo Super Sprint	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Classificação Absoluta por Género</li></ul>

## PROTESTOS

29. 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

30. 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.

31. 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

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

a. Triatlo Standard - Elites

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Elites	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

b. Triatlo Standard - Grupos de Idade

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
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



Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
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

### c. Triatlo Super Sprint

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Cadetes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

33. No Triatlo Standard, prova de Elites, 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
<b>1º</b>	650 €	661 €	678 €	703 €	742 €	803 €	906 €	1098 €	1517 €	2885 €
<b>2º</b>	500 €	511 €	528 €	553 €	592 €	653 €	756 €	948 €	1367 €	
<b>3º</b>	390 €	401 €	418 €	443 €	482 €	543 €	646 €	838 €		
<b>4º</b>	320 €	331 €	348 €	373 €	412 €	473 €	576 €			



#	Nº de Atletas dentro da percentagem de qualidade - Masculinos									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5º	260 €	271 €	288 €	313 €	352 €	413 €				
6º	210 €	221 €	238 €	263 €	302 €					
7º	180 €	191 €	208 €	233 €						
8º	150 €	161 €	178 €							
9º	125 €	136 €								
10º	100 €									

#	Nº de Atletas dentro da percentagem de qualidade - Femininos				
	5	4	3	2	1
1º	650 €	715 €	843 €	1135 €	2120 €
2º	500 €	565 €	693 €	985 €	
3º	390 €	455 €	583 €		
4º	320 €	385 €			
5º	260 €				

34. O total de prémios monetários individuais é de 5005€.
35. 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.
36. Apenas serão atribuídos prémios monetários a atletas Elites.

## OUTRAS INFORMAÇÕES

37. 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.
38. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
39. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.



- 
40. Os balneários para os atletas localizam-se no Pavilhão Municipal de Torres Novas.
41. Na eventualidade de haver controlo anti-doping, será efetuado no Pavilhão Municipal de Torres Novas.

### **CASOS OMISSOS**

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

### **FIM DE REGULAMENTO**