



XII Triatlo Jovem da Amora

Campeonato Nacional Jovem Campeonato Nacional de Juvenis Prova de Seleção para Campeonato do Mundo de Juniores

Sábado, 6 de julho de 2024

V Aquatlo da Amora

Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo

Domingo, 7 de julho de 2024

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O XII Triatlo da Amora é uma organização da Associação Naval Amorense, da Junta de Freguesia da Amora e da Câmara Municipal do Seixal, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O XII Triatlo da Amora é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Nacional Jovem (5ª Etapa) disputado no dia 06 de julho, sábado, no formato de triatlo em estrada, com distâncias adaptadas aos escalões;
 - b. Campeonato Nacional de Juvenis, disputado no dia 06 de julho, sábado, no formato de triatlo de estrada, na distância super-sprint;
 - c. Prova de seleção para o Campeonato do Mundo de Triatlo de Juniores, disputado no dia 06 de julho, no formato de triatlo de estrada, na distância sprint.



d. Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo disputado no dia 07 de julho, domingo, no formato de aquatlo, na distância sprint.

3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

| Sábado, 6 de julho | |
|---------------------------|---|
| 11:00 - 15:00 | Secretariado Prova Jovem, Juniores e Prova Aberta (junto ao Parque Transição) |
| 11:15 - 13:15 | Check-In Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para todos os atletas da prova Campeonato Nacional Jovem (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados) |
| 13:30 | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição |
| 13:35 | Reunião do Delegado Técnico da prova com os treinadores (Junto do Pórtico da Meta) |
| 13:45 | Início do Campeonato Nacional Jovem de Triatlo (Provas separadas por escalões e géneros com início pelos Benjamins masculinos) |
| 16:30 - 17:20 | Check-In Juniores - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para todos os atletas da Prova de Seleção de Juniores e Prova aberta (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados) |
| 17:25 | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição |
| 16:45 | Check Out Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição Será feito de forma ordenada e em grupos de 5 atletas de cada vez |
| 17:30 | Início da Prova de Seleção de Juniores - Género masculino |
| 17:35 | Início da Prova de Seleção de Juniores - Género feminino |
| 18:45 | Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none">■ 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 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. |
| 18:30 | Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta) |

Os horários poderão ser sujeitos a alterações



Domingo, 7 de julho

| | |
|----------------------|--|
| 13:00 - 14:45 | Secretariado Campeonato Nacional de Aquatlo (junto ao Parque Transição) |
| 13:10 - 14:45 | Check-In - Verificação e Colocação de material no Parque de Transição para todos os atletas da prova Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados) |
| 14:50 | Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição |
| 15:00 | Início do Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Aquatlo Masculino |
| 15:10 | Início do Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Aquatlo Feminino |
| 16:00 | Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none">■ 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 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. |
| 16:30 | Cerimónia de Entrega de Prémios (junto à Meta) |

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do XII Triatlo da Amora vão disputar-se na zona Ribeirinha de Amora, no jardim e passeio ribeirinho.

| Áreas da Prova | Local | Coordenadas GPS |
|---------------------|---------------------------|--|
| Secretariado | Amora - Jardim Ribeirinho | 38°37'33.8"N 9°06'37.6"W |
| Parque de Transição | Amora - Jardim Ribeirinho | 38°37'33.8"N 9°06'37.6"W |
| Partida | Amora - Jardim Ribeirinho | 38°37'33.8"N 9°06'37.6"W |
| Balneários | Amora - Jardim Ribeirinho | 38°37'33.8"N 9°06'37.6"W |



INSCRIÇÕES

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

| Prova | Distância | Admissão |
|--|-------------------|---|
| Campeonato Nacional Jovem | De acordo com RTC | Atletas nascidos entre 2009 e 2017 inclusive |
| Campeonato Nacional de Juvenis de Triatlo | Super-Sprint | Atletas nascidos entre 2009 e 2010 inclusive |
| Prova de Seleção para o Campeonato do Mundo de Juniores de Triatlo | Sprint | Atletas nascidos entre 2005 e 2008 inclusive* |
| Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo | Sprint | Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos etários que constam no ponto 19 deste Regulamento |

*atletas que participaram nas provas de seleção Youth de Oeiras e/ou Casconha, não podem participar

6. As inscrições nas provas do XII Triatlo da Amora devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 24 de junho (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 o RTC | 0,00 € | 7,00 € |
| Prova de Seleção de Juniores | Sprint | 17,00 € | ----- |
| Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo | Sprint | 12,00 € | ----- |



8. Para atletas não licenciados, as inscrições na prova do Campeonato Nacional Jovem têm o custo de 7,00€ (que inclui o seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip), se efetuadas até às 23h59 do dia 24 de junho (segunda-feira).
9. O pagamento de registos de inscrição dentro do prazo poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 25 de junho (terça-feira).
10. Registos fora do prazo de inscrição (25 de junho) serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

| Prova | Valor adicional |
|--|-----------------|
| Campeonato Nacional Jovem de Clubes | + 7,00 € |
| Prova de Seleção de Juniores | + 17,00 € |
| Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo | + 12,00 € |

11. 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.
12. As formas de pagamento das inscrições nas provas do XII Triatlo da Amora 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);
13. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
14. A inscrição nas provas do XII Triatlo da Amora contempla:
 - Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Lembrança.
15. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar a Federação de Triatlo de Portugal:
 - E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821



ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

- 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.
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, 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)

- A participação nas provas do XII Triatlo da Amora 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 (Triatlo)

| | |
|---|---|
| BENJAMINS (nascidos em 2017, 2016 e 2015) | Natação: 50m (1 volta) Ciclismo: 1.000m (1 volta) Corrida: 400m (1 volta) |
| INFANTIS (nascidos em 2014 e 2013) | Natação: 100m (1 volta) Ciclismo: 2.000m (1 volta) Corrida: 800m (1 volta) |
| INICIADOS (nascidos em 2012 e 2011) | Natação: 200m (1 volta) Ciclismo: 4.000m (1 volta) Corrida: 1.000m (1 volta) |
| JUVENIS (nascidos em 2010 e 2009) | Natação: 300m (1 volta) Ciclismo: 8.000m (2 voltas) Corrida: 2.000m (1 volta) |

Prova de Seleção de Juniores (Distância Sprint)

| | |
|---|---|
| Cadetes e Juniores (nascidos entre 2008 e 2005) | Natação: 750m (1 volta) Ciclismo: 20.000m (4 voltas) Corrida: 5.000m (2 voltas) |
|---|---|

Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância Sprint)

| | |
|---|---|
| CADETES (nascidos entre 2008 e 2007) | |
| JUNIORES (nascidos entre 2006 e 2005) | Natação: 750m (1 volta) Corrida: 5.000m (2 voltas) |



Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância Sprint)

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)

GRUPO DE IDADE 35-39
(nascidos entre 1989 e 1985)

GRUPO DE IDADE 40-44
(nascidos entre 1984 e 1980)

GRUPO DE IDADE 45-49
(nascidos entre 1979 e 1975)

GRUPO DE IDADE 50-54
(nascidos entre 1974 e 1970)

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

- Os participantes nas provas do XII Triatlo da Amora irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional Jovem de Triatlo



| Segmento | Descrição |
|-----------------|---|
| Natação | Percurso realizado no Rio Tejo, com distâncias adaptadas. Partida da areia e bóias contornadas pela esquerda. |
| Ciclismo | Percurso de com distâncias adaptadas aos vários escalões, realizado na frente ribeirinha da Amora e Seixal em ida e volta. |
| Corrida | Percurso essencialmente plano com distâncias adaptadas aos vários escalões, realizado no passeio da frente ribeirinha da Amora. |

| Prova de Seleção de Júniores (Distância Sprint) | |
|---|--|
| Segmento | Descrição |
| Natação | Percurso de 750m realizado no Rio Tejo, com partida na areia. Partida de 1 volta com as boias contornadas pela esquerda. |
| Ciclismo | Percurso de 4 voltas realizado entre a frente ribeirinha da Amora e Seixal. |
| Corrida | Percurso de 2 voltas essencialmente plano, realizado no passeio da frente ribeirinha da Amora. |

| Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo (Distância Sprint) | |
|---|--|
| Segmento | Descrição |
| Natação | Percurso de 750m realizado no Rio Tejo com partida na areia. Percurso de 1 volta com as boias contornadas pela esquerda. |
| Corrida | Percurso de 2 voltas essencialmente plano, realizado no passeio da frente ribeirinha da Amora. |

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

20. As provas do XII Triatlo da Amora incluem abastecimentos nos seguintes locais:

| Provas | Distância | Abastecimentos |
|------------------------------|---------------------|--|
| Campeonato Nacional Jovem | De acordo com o RTC | Meta e Zona de Recuperação |
| Prova de Seleção de Júniores | Sprint | Início da Corrida Início da 2ª volta da corrida |



| | | |
|--|--------|-------------------------------|
| | | Zona de Recuperação |
| Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo | Sprint | Início da 1ª Corrida |
| | | Início da 2ª volta da corrida |
| | | 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"> ■ 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 touca no percurso de natação até ao Parque de Transição. ■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º. |
| Ciclismo | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; ■ 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; |



| Segmento | Regras |
|----------|---|
| Corrida | <ul style="list-style-type: none">■ 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. |
| | <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. |

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

CLASSIFICAÇÕES

25. As provas do XII Triatlo da Amora terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

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

26. A classificação coletiva por Equipas do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é apurada pelo somatório dos tempos dos três primeiros atletas de cada equipa, no género masculino, e pelos tempos das três primeiras atletas do género feminino.

PROTESTOS

27. 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

28. 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.

29. 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

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

a. Campeonato Nacional Jovem de Clubes

| 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 | 4º | 5º |

b. Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo

| Troféus Individuais | | |
|---------------------|------------|-----------|
| Categorias | Masculinos | Femininos |



| Absolutos | 1º | 2º | 3º | 1ª | 2ª | 3ª |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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 |

Prémio do Campeonato Nacional de Clubes Aquatlo

| # | Masculinos | Femininos |
|-----------|-------------------|------------------|
| 1ª | 70 € | 70 € |
| 2ª | 55 € | 55 € |



| # | Masculinos | Femininos |
|--------------|--------------|--------------|
| 3ª | 43 € | 43 € |
| 4ª | 35 € | |
| 5ª | 29 € | |
| 6ª | 24 € | |
| 7ª | 21 € | |
| 8ª | 18 € | |
| Total | 295 € | 168 € |

OUTRAS INFORMAÇÕES

31. 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.
32. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
33. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
34. Na eventualidade de haver controlo anti-doping, será efetuado na sede da Associação Naval Amorense
35. A Organização terá sinalética a indicar Zona de Estacionamento para veículos ligeiros e para autocarros com atletas e acompanhantes para as provas. É solicitado que não estacionem no Parque de Estacionamento do Supermercado Eleclerc.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO