



# REGULAMENTO TÉCNICO DE TRIATLO DUATLO E AQUATLO

FTP | FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL

**Aprovado em Reunião de Direcção de 13 de Janeiro de 2010**

## **CAPÍTULO I GENERALIDADES**

### **Artigo 1.º**

#### **Âmbito**

1. As competições do calendário oficial da Federação de Triatlo de Portugal (FTP) regem-se tecnicamente por este Regulamento;
2. Este Regulamento encontra-se, conforme as "Competition Rules" da International Triathlon Union (I.T.U.), e de acordo com as recomendações feitas às Federações Nacionais de Triatlo nela filiadas, com variantes pontuais consideradas indispensáveis face à realidade Portuguesa;
3. O Regulamento Geral de Competições da FTP e os Regulamentos próprios das provas caracterizam a competição em disputa e a participação de atletas e Clubes;
4. Os atletas competem de acordo com os Escalões etários definidos no Regulamento de Associação Licenciamento e Transferências.

## **CAPÍTULO II REGRAS GERAIS**

### **Artigo 2.º**

#### **Definição de Triatlo, Duatlo e Aquatlo**

1. O Triatlo é um desporto combinado e de resistência no qual o atleta efectua, individualmente, um segmento de natação, um segmento de ciclismo e um segmento de corrida, por esta ordem, sem paragem do cronómetro durante as transições;
2. É possível alterar a ordem dos segmentos ou introduzir outras modalidades de resistência. A esta nova combinação deve ser dado um nome que identifique a sua composição especial.
3. O Duatlo é um desporto combinado e de resistência no qual o atleta efectua individualmente, um segmento de corrida, um segmento de ciclismo e, de novo, um segmento de corrida, por esta ordem, sem paragem do cronómetro durante as transições.
4. Exceptuando as provas de Campeonato Nacional é possível excluir um dos segmentos de corrida;
5. O Aquatlo é um desporto combinado e de resistência no qual o atleta efectua individualmente um segmento de natação e de novo um segmento de corrida, por esta ordem e sem paragem do cronómetro durante as transições.
6. Poderá ser realizado um primeiro segmento de corrida.

### Artigo 3.º Distâncias

1. As distâncias das competições são as abaixo indicadas, respeitando a proporcionalidade dos segmentos de acordo com a distância olímpica para o triatlo, e standard para o duatlo e aquatlo.
2. As distâncias das provas de Triatlo são as seguintes:

	<b>Natação</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Corrida</b>
<b>Super Sprint</b>	Até 0.75 Km	Até 20 Km	Até 5 Km
<b>Sprint</b>	Até 1.5 Km	Até 40 Km	Até 10 Km
<b>Olímpico</b>	1,5 Km	40 Km	10 Km
<b>Longo</b>	>1.5 Km	>40 Km	>10 Km

3. As distâncias das competições de Duatlo são as seguintes:

	<b>Corrida</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Corrida</b>
<b>Super Sprint</b>	Até 5 Km	Até 20 Km	Até 2.5 Km
<b>Sprint</b>	Até 10 Km	Até 40 Km	Até 5 Km
<b>Standard</b>	10 Km	40 Km	5 Km
<b>Longo</b>	>10 Km	>40 Km	>5 Km

4. As distâncias das competições de Aquatlo são as seguintes:

	<b>Natação</b>	<b>Corrida</b>
<b>Super Sprint</b>	Até 0.75 Km	Até 5 Km
<b>Sprint</b>	Até 1.5 Km	Até 10 Km
<b>Standard</b>	1,5 Km	10 Km

5. As distâncias nas provas Jovens são no máximo as abaixo indicadas, respeitando a proporcionalidade dos segmentos de acordo com a distância olímpica para o triatlo, e standard para o duatlo e aquatlo.

<b>Escalão</b>	<b>Aquatlo</b>	<b>Aquatlo Estafetas</b>	<b>Duatlo</b>	<b>Triatlo</b>
<b>Benjamin 7 – 9 anos</b>	50 / 400	50 / 300	300 / 1000 / 200	50 / 1000 / 400
<b>Infantil 10 – 11 anos</b>	100 / 800		800 / 2000 / 400	100 / 2000 / 800
<b>Iniciado 12 – 13 anos</b>	200 / 1000	200 / 1000	1000 / 4000 / 500	200 / 4000 / 1000
<b>Juvenil 14 – 15 anos</b>	300 / 2000		2000 / 8000 / 1000	300 / 8000 / 2000

- a. As distâncias referidas em 4. poderão, face às dificuldades do percurso, sofrer alterações para menor distância, com excepção do escalão de Juvenis.
  - b. No escalão de Juvenis, diferenças superiores a 10%, por defeito ou por excesso, nas distâncias dos segmentos das provas, podem acarretar desqualificação das mesmas no respectivo calendário;
  - c. A desqualificação referida na alínea anterior verificar-se-á por decisão da Direcção, face a protesto ou relatório da prova, cabendo recurso desta decisão para o Conselho de Disciplina e Conselho de Justiça.
6. As distâncias para as provas realizadas em todo o terreno são as abaixo indicadas, respeitando a proporcionalidade dos segmentos de acordo com a distância olímpica para o triatlo, e standard para o duatlo e aquatlo.

<b>Triatlo TT</b>	<b>Natação</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Corrida</b>
<b>Super Sprint</b>	Até 0.5 Km	Até 12 km	4 km
<b>Sprint</b>	Até 1Km	Até 25 Km	Até 8 km
<b>Standard</b>	1 Km	25 km	8 km
<b>Longo</b>	>1 Km	> 25 Km	> 8 Km

<b>Duatlo TT</b>	<b>Corrida</b>	<b>Ciclismo</b>	<b>Corrida</b>
<b>Super Sprint</b>	Até 4 km	Até 12 km	Até 2km
<b>Sprint</b>	Até 8 km	Até 25Km	Até 4 km
<b>Standard</b>	8 km	25 Km	4 km
<b>Longo</b>	> 8 Km	> 25 Km	> 4Km

### **CAPÍTULO III**

#### **REGRAS GERAIS/ATLETAS**

##### **Artigo 4.º**

##### **Responsabilidade Geral**

1. É da responsabilidade do atleta estar bem preparado para a prova, quer em termos gerais de saúde quer em nível apropriado de treino, quer ainda no que respeita ao conhecimento dos percursos da prova, que deverão para o efeito ser previamente publicitados;
2. Qualquer atleta que um árbitro considere poder oferecer perigo de integridade física para si e para os outros, poderá ser retirado da competição;
3. O atleta deve conhecer e respeitar o presente Regulamento Técnico, bem como cumprir as regras de trânsito e as instruções dos árbitros e responsáveis da prova;
4. A participação em qualquer prova do Calendário Nacional tem que estar coberta pelo seguro desportivo previsto na lei.

5. Qualquer atleta que abandone uma prova deve avisar de imediato o elemento do staff mais próximo.

### **Artigo 5.º** **Equipamento**

1. O atleta é responsável pelo seu próprio equipamento e deve assegurar-se que o mesmo esteja conforme o Regulamento;
2. O atleta deve usar touca no segmento de natação, deve usar o dorsal fornecido pela Organização no ciclismo e na corrida, o dorsal não pode ser cortado, dobrado ou escondido. No ciclismo, o dorsal é usado nas costas e na corrida é usado na parte frontal do atleta. Durante toda a prova, o atleta deverá obrigatoriamente usar o chip;

#### **PENAS**

- a. Não usar touca de natação: **Desclassificação**;
- b. Dorsal inexistente, ou propositadamente ocultado, parcial ou totalmente: **Desclassificação**;
- c. Má visibilidade da touca de natação, do dorsal ou do número da bicicleta; dorsal não colocado no local devido ou ocasionalmente dobrado:  
**Aviso**: o atleta deve corrigir;
- d. Se não corrigir: **Desclassificação**;
- e. Não existir número na bicicleta: **Desclassificação**;
- f. Não utilizar o chip devido: **Desclassificação**;
- g. Perda de touca, dorsal, chip ou do número da bicicleta durante a competição, desde que a responsabilidade não seja imputável ao atleta, não é passível de **Desclassificação**.

### **Artigo 6.º** **Vestuário**

1. O vestuário dos atletas na natação consistirá, de fato, de uma duas peças, não sendo permitido nadar em tronco nú;
2. Os equipamentos atrás referidos não poderão ser transparentes;
3. Nos segmentos de ciclismo e de corrida é proibido competir de tronco nu; a parte inferior do corpo deve também estar adequadamente coberta.

#### **PENAS**

**Aviso**: o atleta deve parar até corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**.

**Artigo 7.º**  
**Publicidade**

1. É permitida publicidade tanto no vestuário dos atletas como no equipamento, em respeito por regulamento próprio quanto à dimensão dos espaços a utilizar.

**Artigo 8.º**  
**Desportivismo e Fair-Play**

1. O atleta não poderá bloquear, empurrar ou efectuar qualquer movimento brusco que interfira na progressão de outro atleta, intencionalmente ou por acidente, ou actuar de forma a pôr em perigo a integridade física de outros atletas, de terceiros, ou a sua própria.

PENA: **Desclassificação**;

2. Deverá abster-se de condutas anti-desportivas, incluindo uso de linguagem imprópria, injúrias, ameaças, ou violência física contra outros atletas, ou outro agente desportivo;

PENA: **Desclassificação**;

3. É interdito o uso de itens considerados perigosos para si próprio ou para os outros, como por exemplo superfícies duras, jóias, auriculares ou auscultadores;

PENAS

**Aviso:** o atleta deve parar até corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**;

4. É interdito a utilização de equipamento não autorizado para ganhar vantagem ou que seja perigoso para outros;

PENAS

**Aviso:** o atleta deve parar até corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**;

5. É interdito encurtar ou alterar o percurso de qualquer dos segmentos. Os atletas têm de cumprir integralmente o percurso indicado pela Organização. Se saírem do percurso devem reentrar no mesmo no exacto ponto em que o abandonaram.

PENAS

**Aviso:** o atleta deve corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**;

6. Caso o retomar do percurso seja de difícil aplicação, por questões de ordem técnica ou de segurança e o encurtamento ou alteração do percurso não resulte de comportamento anti-desportivo mas sim de um erro involuntário, o atleta poderá prosseguir em prova sem necessidade de retomar o percurso no exacto ponto onde o abandonou mediante a aplicação de um “Stop and Go”, por um período igual ao dobro do tempo estimado que o atleta ganhou e em caso algum inferior a cinco segundos;
7. Deparando-se situação de acidente ou de emergência, de grave perigo para a vida ou para a integridade física de outro atleta tem o dever ético de parar a sua competição para lhe dar assistência ou diligenciar para que seja socorrido, se as circunstâncias indicarem que a sua intervenção é necessária, designadamente no segmento da natação ou em zona isolada dos outros segmentos;

PENA: **Desclassificação**;

8. O abandono de equipamento ou de artigos pessoais no percurso por parte dos atletas, tais como pneus, garrafas de plástico ou outros, deverão ser colocados de maneira segura fora do mesmo.

PENAS

**Aviso:** o atleta deve corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**.

### **Artigo 9.º**

#### **Apoios e Ajudas Exteriores**

1. Não é permitido receber ajuda exterior para transporte ou recolha do material utilizado durante o segmento de natação nomeadamente fato isotérmico, touca, óculos, etc., sendo o atleta o único responsável pela sua colocação no local próprio para o efeito;

PENAS

**Aviso:** o atleta deve corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**;

2. Os atletas não podem ser acompanhados por apoiantes, quaisquer que sejam os meios por estes utilizados;

PENA: **Desclassificação**;

3. Não é permitido dar ou receber ajuda física, comida ou bebida, excepto em postos de abastecimento oficiais.

**PENA: Desclassificação.**

## **CAPITULO IV**

### **Supervisão e Controle**

#### **Artigo 10.º**

#### **Delegado Técnico**

1. As provas homologadas são supervisionadas por um Delegado Técnico da FTP, nomeado pela Direcção de Competições, o qual representa tecnicamente a Federação na competição, cabendo-lhe zelar para que estas decorram em estrita observância ao presente Regulamento;
2. É a autoridade técnica máxima da competição, cabendo-lhe tomar as decisões que se imponham para o seu bom sucesso, designadamente para colmatar aspectos específicos não cobertos pelos Regulamentos. Tem poder para, inclusivamente, suspender a competição, se as circunstâncias o impuserem.

#### **Artigo 11.º**

#### **Arbitragem**

1. O Árbitro Chefe de Equipa supervisiona todas as funções e actividade dos árbitros, e é o responsável pela homologação das classificações da prova;
2. O Árbitro Chefe de Equipa garante que os atletas classificados cumpriram na íntegra os percursos da prova;
3. Apenas os árbitros podem assinalar as faltas e impor as penas correspondentes, podendo para o efeito servir-se do testemunho de outros elementos da organização, mandatados para o efeito.

#### **Artigo 12.º**

#### **Cronometragem**

1. A cronometragem das provas e a sua publicitação é assegurada pela Direcção de Competições;
2. O chefe da equipa de cronometragem e classificações submete as classificações. a homologação do Árbitro Chefe de Equipa.

#### **Artigo 13º**

#### **Sanções**

1. As infracções ao presente Regulamento independentemente de eventual processo disciplinar e/ou criminal são sancionadas sempre com Aviso e/ou Desclassificação;
2. A intenção de um aviso é o de prevenir os atletas para uma infracção iminente e promover uma atitude colaborante;

3. Não é obrigatório a emissão de um aviso antes de impor uma desclassificação;
4. Os avisos são usados nas seguintes situações:
5. Quando a infracção de uma regra parece ser não intencional e pode ser corrigida após o aviso por exemplo: dorsal não visível;
6. Quando o árbitro prevê que está iminente uma infracção por exemplo: atleta prestes a deixar a área de transição sem o capacete afivelado ou de tronco nu;
7. Os árbitros emitem um aviso de uma das seguintes formas:
8. Soprando um apito;
9. Mostrando um cartão amarelo durante pelo menos 5 segundos;
10. Proferindo o número do atleta;
11. Poderá ser aplicado um aviso efectuando mais do que uma forma descrita.

#### **Artigo 14º**

#### **“Stop and Go”**

1. A sanção “Stop and Go” é utilizada por infracções cometidas em quaisquer um dos segmentos. Infracções sancionadas com “Stop and Go” no segmento da natação são aplicadas após a conclusão deste segmento;
2. A aplicação da sanção é imposta da seguinte forma:
  - a. O árbitro emite a ordem “**Stop**” podendo previamente soprar um apito como forma de captar a atenção do atleta ou proferir o número do dorsal do atleta;
3. O Atleta deve, então, proceder da seguinte forma:
  - a. Parar e só prosseguir, após o árbitro ter proferido “**Go**”;
4. A desclassificação deve ser imposta se:
  - a. A infracção de uma regra é óbvia, por exemplo: "seguir na roda" ou falta de capacete no segmento de ciclismo;
  - b. A infracção não poder ser corrigida, por exemplo: dorsal inexistente, ilegível ou dobrado, ou obstrução ou violência.
  - c. O atleta não acatar as instruções dadas por um árbitro, por exemplo: se não efectuar as necessárias correcções após um aviso.
5. Os árbitros anunciam uma desclassificação da seguinte forma:
  - a. Soprando um apito;

- b. Mostrando um cartão vermelho durante pelo menos 5 segundos;
  - c. Proferindo o número do atleta;
6. Caso os motivos da desclassificação resultem de infracção testemunhada por elemento da organização mandatado para o efeito, poderá a mesma ocorrer após o atleta infractor ter terminado a prova, podendo neste caso, por impossibilidade de contacto com o atleta não ser exibido o correspondente cartão vermelho;
7. Se um atleta abandonar ou for desclassificado da competição, deve retirar o dorsal e informar o árbitro mais próximo;
8. Em caso de desclassificação, o atleta poderá prosseguir em prova, informando o árbitro que impôs a pena a sua permanência em competição com vista a salvaguardar um eventual protesto;
9. Todas as desclassificações serão afixadas num quadro oficial na área da meta, com menção da hora da afixação;
10. Independentemente de sanções aplicadas na prova, previstas no presente Regulamento, são passíveis de procedimento disciplinar e ou criminal, as seguintes condutas:
- a. Infracção importante e deliberada ao Regulamento Técnico;
  - b. Repetida e continuada violação das regras técnicas;
  - c. Conduta anti-desportiva;
  - d. Violência física, injúrias ou ameaças contra, árbitro ou outro agente desportivo.
  - e. Conduta fraudulenta, por exemplo falsificação de documentos, falso protesto ou testemunho, tentativa de corrupção, etc.;
  - f. Recusa de submissão a controlo anti-doping ou resultado positivo;
  - g. Recusa de acatamento nas decisões finais da FTP relativas a qualquer assunto relacionado com as regras técnicas;
  - h. Qualquer acto que prejudique ou desacredite o desporto do Triatlo/Duatlo/Aquatlo ou a FTP.)

### **Artigo 15º**

#### **Júri de Apelo**

- 1. É constituído um Júri de Apelo em todas as provas do Calendário Nacional;
- 2. Os nomes dos membros do Júri de Apelo devem ser previamente anunciados;
- 3. O Júri de Apelo é formado por três elementos:

- a. Um Presidente e dois Vogais;
- b. O Presidente é o representante da Direcção da FTP à prova ou, na sua falta o Delegado Técnico;
- c. Os dois Vogais são respectivamente, um representante da Organização, e o Delegado Técnico da FTP à prova;
- d. Caso o representante da Direcção da FTP seja simultaneamente Delegado Técnico, é nomeado um terceiro membro.

### **Artigo 16º**

#### **Protestos**

1. Os protestos podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos;
2. São passíveis de protestos: condutas anti-desportivas, irregularidades técnicas e as decisões dos árbitros;
3. Os protestos são efectuados por escrito e entregues até após 15 minutos da publicação dos resultados oficiais provisórios, acompanhados de uma taxa de € 25,00, ao Árbitro Chefe de Equipa, a qualquer membro do Júri de Apelo ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora de recepção;
4. A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente. O Júri é soberano para decidir devolver a taxa mesmo em caso de não-aceitação, ou de improcedência do protesto, se entender haver motivos especiais que o aconselhem. Mas tal decisão de devolução tem de ser unânime;
5. No caso de haver protestos recebidos, o Presidente reunirá os restantes membros do Júri, que começará por decidir se o protesto deve ou não ser aceite. Por exemplo: se foi efectuado em tempo e por pessoa com legitimidade;
6. Se decidir pela sua aceitação, o Júri passará a fazer todas as diligências de instrução que entenda necessárias para a sua decisão, designadamente audição sumária das partes envolvidas no protesto ou na infracção;
7. Os protestantes, árbitros, atletas e testemunhas envolvidos na infracção, no incidente ou na questão em causa devem disponibilizar-se para testemunhar perante o Júri. Se alguma destas pessoas tiver que se ausentar antes da reunião do Júri poderá entregar um sucinto testemunho escrito;
8. Tendo procedido às diligências entendidas como necessárias, o Júri de Apelo tomará a sua decisão, a qual será definitiva, em termos de classificação da prova;
9. A decisão será comunicada, de imediato, verbalmente às partes directamente envolvidas, sendo posteriormente passada por escrito, lavrando-se acta para o efeito;

10. Da decisão do Júri de Apelo deve o Árbitro Chefe de Equipa ser informado de imediato afim de elaborar as classificações finais, com as correspondentes correcções, se for o caso.

## **CAPÍTULO V**

### **Segmentos**

#### **Artigo 17º**

#### **Percursos**

1. Em provas de Campeonatos Nacionais o segmento da natação deve ter sempre lugar em águas abertas;
2. O lugar exacto de início e fim do segmento de natação deve estar claramente definido e assinalado.
3. A distância do percurso da natação é medida entre esse dois pontos;
4. Não é regulamentar a natação contra uma corrente superior a 0.3 nós (cerca de 560 m/hora).

#### **Artigo 18º**

#### **Fatos Isotérmicos**

1. A utilização de fatos isotérmicos só é permitida para as distâncias e temperaturas abaixo indicadas:

#### **Sub-23 e Seniores:**

<b>Distância</b>	<b>Temperatura</b>
até 1,500 Km	Menos de 20º C
de 1,501Km a 3.000 Km	Menos de 23º C
mais de 3.000 Km	Menos de 24º C

#### **Juniores e Veteranos:**

<b>Distância</b>	<b>Temperatura</b>
até 1500 m	menos de 22º C
de 1501 a 3.000 m	menos de 23º C
mais de 3.000 m	menos de 24º C

Quando a partida for simultânea para todos os escalões, adoptam-se as temperaturas previstas para o escalão de Juniores e Veteranos;

2. Os atletas com 50 ou mais anos poderão utilizar fato isotérmico independentemente da temperatura da água;
3. O fato isotérmico pode compor-se no máximo de 3 partes separadas: capuz, parte superior (colete) e parte inferior (pernas). Quando se utilize fato composto de peças separadas a zona de sobreposição não deve ter largura superior a 5 cm.

Não é permitido o uso, apenas, de parte inferior (pernas), e é proibido o uso de luvas, meias ou botas isotérmicas.

São proibidos os fatos isotérmicos com espessura superior a 5 mm.

### **Artigo 19º**

#### **Temperatura da água**

1. Para atletas que optem por não utilizar fato isotérmico e com o objectivo de garantir a segurança dos mesmos, a distância do percurso de natação e o tempo de permanência dos atletas na água estão dependentes da temperatura da água segundo a tabela seguinte:

<b>Temperatura da Água</b>	<b>Distância Máxima</b>	<b>Tempo Máximo</b>
19º C	4 Km	2 h 15 m
18º C	3 Km	1 h 40 m
17º C	2 Km	1 h 10 m
16º C	1 Km	0 h 35 m

2. A Organização declara a obrigatoriedade de utilização de fato isotérmico, para as seguintes temperaturas e distâncias:

<b>Temperatura da Água</b>	<b>Distância Máxima</b>	<b>Tempo Máximo</b>
16º C	4 KM	2 h 15 m
15º C	3 Km	1 h 40 m
14º C	2 KM	1 h 10 m
13º C	1 KM	0 h 35 m

3. No caso da temperatura da água inferior a 13º C, o segmento de natação será anulado.

### **Artigo 20º**

#### **Medição da Temperatura da Água**

1. A temperatura da água será medida em vários pontos ao longo do percurso, incluindo no ponto mais afastado de terra, a uma profundidade de 60 cm. A temperatura mais baixa obtida será a considerada para o disposto nos artigos anteriores;
2. Para efeitos nos dispostos nos artigos 20º e 21º a medição é efectuada 1 hora antes da partida, sendo supervisionada pelo Árbitro Chefe de Equipa.

### **Artigo 21º**

#### **Condições Meteorológicas**

Quando a temperatura do ar, o vento e/ou outras condições meteorológicas o impuserem, a Organização deverá encurtar o percurso da natação e/ou atrasar o seu início. Neste caso, a partida é atrasada por períodos nunca inferiores a 15 minutos, até decisão definitiva sobre a realização ou não da prova.

### **Artigo 22º**

## **Marcação dos Atletas**

Todos os Atletas devem usar uma touca, fornecida pela Organização, com o respectivo número marcado de forma bem visível. Poderá a Organização para uma melhor identificação dos atletas proceder à sua marcação nos braços e/ou pernas.

### **Artigo 23º**

#### **Autoridade dos Árbitros durante a Natação/Anúncio temperatura água**

Os árbitros têm autoridade para retirar, em qualquer ponto do percurso da natação, um atleta da água, e da prova, por razões de segurança, ou quando o mesmo tiver ultrapassado o limite de tempo. A temperatura da água deve ser anunciada antes da partida.

### **Artigo 24º**

#### **Autoridade dos Árbitros à saída do segmento de Natação**

Os atletas, sempre que nada seja regulamentado em contrário, deverão permanecer com a touca na cabeça até à entrada do parque de transição de forma a facilitar o controlo à saída da água.

PENA: Stop and Go.

### **Artigo 25º**

#### **Estilo**

Os atletas podem flutuar e nadar em qualquer estilo que preferam. É permitido andar ou correr à partida e à chegada.

Por razões de segurança, é permitido descansar temporariamente em cordas e bóias ou pôr-se de pé no fundo, no entanto, é expressamente proibido fazer uso do fundo ou de objectos fixos ou flutuantes para progredir.

PENA: Stop and Go.

### **Artigo 26º**

#### **Ajudas Artificiais**

É interdita a utilização de qualquer meio auxiliar de respiração e de locomoção artificial. As mãos e os pés devem estar descobertos.

PENA: Desclassificação.

### **Artigo 27º**

#### **Carácter Individual do Ciclismo**

1. O segmento de ciclismo deve ser percorrido individualmente, sem ajuda de nenhum veículo de apoio;
2. Não é permitido andar de bicicleta nas áreas de transição.

PENA: Stop and Go.

### **Artigo 28º**

#### **Equipamento e Reparações e Uso de Capacete**

1. Os próprios atletas devem transportar as ferramentas e as peças de substituição que julguem necessárias e devem eles próprios proceder às reparações;
2. Não é permitido receber ajuda exterior, seja de outros atletas, seja de terceiros;

PENA: **Desclassificação**;

3. O atleta deve apresentar-se com um capacete regulamentar, caso contrário não é autorizado a participar. O capacete deve estar firmemente afivelado em todos os momentos do segmento de ciclismo, desde o momento, em que o atleta pega na bicicleta, até ao momento em que a larga depois de percorrido o segmento de ciclismo;

PENAS

Antes da partida: Aviso;

Antes da saída da área de transição: Aviso, o atleta deve corrigir afivelando o capacete;

Durante o percurso de ciclismo: **Desclassificação**;

4. O uso ou o transporte do capacete é interdito no segmento de corrida, salvo no escalão etário de Benjamins.

PENAS

Aviso: Deve voltar atrás e colocar no cesto;

Não o fazendo: Desclassificação.

### **Artigo 29º**

#### **Regras de Trânsito**

Em caso do percurso não estar fechado à circulação de viaturas devem ser respeitadas todas as regras de trânsito. Se o percurso estiver vedado ao trânsito algumas das regras de trânsito poderão não ser respeitadas de acordo com regulamento da prova ou instruções transmitidas pela organização.

### **Artigo 30º**

#### **Descrição do Equipamento**

1. As bicicletas devem ter as seguintes características:
  - a. O centro do eixo pedaleiro deve estar a uma altura mínima do solo de 24 cm;

- b. A linha vertical imaginária tirada do bico frontal do selim não pode situar-se mais de 5 cm à frente nem mais de 15 cm atrás da linha vertical imaginária tirada do centro do eixo pedaleiro, e o atleta não pode ter a possibilidade mecânica de ajustar o selim durante a prova para além daqueles limites;
  - c. A distância entre a linha vertical imaginária tirada do centro do eixo pedaleiro e a linha vertical imaginária tirada do centro da roda da frente não pode medir menos de 54 cm nem mais de 65cm, podem ser abertas excepções, dadas expressamente caso a caso, a atletas muito altos ou muito baixos;
  - d. A roda da frente pode ter um diâmetro diferente da roda traseira;
  - e. As rodas não podem conter mecanismos capazes de as acelerar;
  - f. Os extremos do guiador devem estar tapados e protegidos;
  - g. Os avanços de guiador serão permitidos se não excederem 15 cm além do eixo da roda da frente, se não ultrapassarem a linha imaginária que une as alavancas dos travões, e as suas extremidades estiverem ligadas entre si,
  - h. Não são permitidos travões ou alavancas de mudanças nos extremos dos avanços, excepto se forem do tipo “grip shifters”;
  - i. São permitidos apoios de cotovelo;
  - j. Os pneus devem estar bem montados, as caixas de direcção apertadas e as rodas justas, cada uma com um travão próprio;
  - k. Os comandos dos travões devem estar direccionados para trás;
2. A regra descrita na alínea h. não se aplica nas provas em que não for permitido andar na roda;
  3. Os atletas devem utilizar capacetes de protecção rígidos, homologados por uma autoridade acreditada, próprios para o efeito, não sendo permitido o uso de capacetes de tiras;
  4. Qualquer alteração a uma parte do capacete, incluindo fivela, ou a omissão de qualquer outra parte, incluindo a cobertura exterior, é proibida;
  5. Bicicletas ou equipamentos não tradicionais ou invulgares serão ilegais excepto se tiver sido dada aprovação prévia pelo Delegado Técnico ou o Árbitro Chefe de Equipa, antes da partida da competição;

## PENA

Aviso, o atleta deve corrigir.

Se não corrigir: o atleta não é autorizado a iniciar a prova.

## Artigo 31º

## Outros Equipamentos

1. Todos os recipientes contendo comida ou bebida transportados pelo atleta devem ser de materiais inquebráveis e deformáveis não metálicos;

### PENAS

Aviso, o atleta deve corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**;

2. Não são permitidos auscultadores, auriculares e telemóveis.

### PENAS

Aviso, o atleta deve corrigir;

Se não corrigir: **Desclassificação**.

## Artigo 32º

### Posicionamento “Na roda”

1. Para todas as competições em que não for permitido andar na roda, a zona de vácuo será uma faixa rectangular de 7 metros de comprimento por 3 metros de largura. A parte mais à frente da bicicleta definirá o centro do lado dianteiro de 3 metros do rectângulo. Um atleta poderá entrar na zona vácuo de outro atleta mas terá de ser visto a progredir para atravessar essa zona. Poderá demorar um máximo de 15 segundos a atravessar a zona de outro atleta;
2. É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um rectângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo.

### PENAS

Violação deliberada e nítida da regra: **Desclassificação**;

Violação involuntária ou não deliberada: Stop and Go.

## Artigo 33º

### Corrida

Um atleta será julgado como tendo finalizado a competição quando depois de percorrida a totalidade do percurso a parte frontal do tronco alcançar a perpendicular tirada da primeira borda da linha de meta.

## Artigo 34º

### Conduta nas Áreas de Transição

1. Cada atleta deve utilizar somente a área de bicicleta que lhe está designada.

## PENAS

Aviso, o atleta deve corrigir;

Se não corrigir é **Desclassificado**;

2. Não é permitido andar de bicicleta dentro das áreas de transição.

PENA: Stop and Go;

3. Os atletas não devem impedir a progressão de outros atletas dentro das áreas de transição;

PENA: Stop and Go;

4. Os atletas não devem interferir com o equipamento de outro atleta nas áreas de transição e deverão assegurar-se que todo o equipamento pessoal não utilizado permanece na área de transição e não é descartado na área de prova ou abandonado no espaço de outro atleta.

Apenas os materiais e equipamentos utilizados durante a competição poderão ser colocados no Parque de Transição durante a competição, sendo interdito identificar o espaço próprio através de material não especificamente utilizado em prova, como por exemplo peluches, tolhas e/ou outros.

## PENAS

Aviso, o atleta deve corrigir;

Se não corrigir é **Desclassificado**;

5. Os atletas devem montar e desmontar das suas bicicletas nas áreas designadas para o efeito. As bicicletas deverão ser colocadas no suporte em posição vertical, estritamente no espaço reservado a cada atleta e não poderão ficar colocadas presas apenas por um manípulo;

## PENAS

Aviso, o atleta deve corrigir;

Se não corrigir é **Desclassificado**.

### **Artigo 35º**

#### **Áreas de Transição**

1. Nas áreas de Transição os ajudantes oficiais poderão ajudar os atletas recebendo e arrumando as bicicletas e entregando-lhes os equipamentos. No entanto, este serviço deve ser igual para todos os atletas;

2. Sempre a que a organização fornecer recipientes próprios para o efeito, todos os materiais a utilizar, ou já utilizados nos segmentos efectuados, terão de ser neles depositados;
3. Os sapatos de ciclismo e o capacete, excepto se previamente anunciado pela organização, poderão ser colocados na bicicleta;
4. Os sapatos de corrida podem ficar fora do cesto.

### **Artigo 36º**

#### **Limites de Tempo**

1. Podem ser estabelecidos limites de tempo ao critério da organização, podendo ser fixados apenas para o primeiro segmento, para o total dos primeiros dois segmentos, ou para a prova completa;
2. Os atletas que excederem o tempo limite, são desqualificados, sendo retirados da competição.

### **Artigo 38º**

#### **Postos de Abastecimento**

1. Os abastecimentos apenas são permitidos nas áreas previamente definidas para o efeito, excepto para os transportados pelo atleta;
2. Em Triatlos ou Duatlos de distância longa são permitidos ajudantes pessoais para a entrega dos abastecimentos, nas zonas para o efeito previamente definidas pela organização.

### **Artigo 39º**

#### **Tomada de Tempos**

1. O Tempo Total de cada atleta é contado desde a partida para o primeiro segmento até à sua chegada ao final do último segmento.
2. Podem ser tomados tempos parciais para os diferentes segmentos, da seguinte forma:
  - a. 1º Segmento (Natação ou primeira corrida a pé):
    - b. Da partida até à saída da água no Triatlo, e até à entrada do parque de transição no Duatlo;
  - 2º Segmento (Ciclismo):
    - c. Do final do 1º segmento acima descrito até à saída do parque de transição para a corrida;
  - 3º Segmento (Corrida a pé no Triatlo ou segunda corrida a pé no Duatlo):
    - d. Da saída do parque de transição até à meta.

3. Poderão ser tomados cinco tempos, diferenciando neste caso cada um dos segmentos da prova e o tempo de cada transição.

### **Artigo 40º**

#### **Resultados Oficiais**

1. Os Resultados Oficiais provisórios serão facultados ao Delegado Técnico, e afixados em local acessível aos representantes das equipas e aos atletas em geral, anotando-se-lhe a hora da afixação;
2. Os resultados oficiais provisórios passam a resultados definitivos após conhecimento dos resultados do controlo antidopagem e das decisões sobre eventuais reclamações ou recursos;
3. Em caso de posterior Desclassificação por resultado positivo em teste anti-doping, o atleta premiado deve, de imediato, devolver integralmente o prémio recebido pecuniário e/ou outros.

#### **Encerramento**

O presente documento, contém 19 páginas que antecedem devidamente numeradas, foi aprovado na Assembleia Geral da FTP realizada em 13 de Janeiro de 2010.