



## **IV TRIATLO LONGO – OCEAN LAVA MADEIRA– PORTO MONIZ / SÃO VICENTE - 2015**

6 DE JUNHO DE 2015

CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO LONGO (1,9KM/90KM/21Km)

CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES DE TRIATLO (TRIATLO OLÍMPICO)

(1,5KM/38Km/10,5Km)

TRIATLO SPRINT DA LAURISSILVA (750M/19KM/5,25Km)

### **REGULAMENTO**

#### **ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO**

- O IV Triatlo Longo - Ocean Lava Madeira – Porto Moniz / São Vicente é uma organização conjunta das Câmaras Municipais do Porto Moniz e São Vicente, da Associação Regional de Triatlo da Madeira e da Ocean/Lava Events - Lanzarote. A prova é pontuável para o Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo e apura para a final do OCEAN LAVA HALF DISTANCE TRIATHLON 2015, a realizar em Lanzarote a 25 de Outubro de 2015.

#### **LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO**

- A prova terá lugar no dia **6 de Junho de 2015 (Sábado)**, com partida em Porto Moniz e chegada em São Vicente.

Sexta-feira:

- 18:30 às 19h30 – Secretariado para a prova de Sábado (Auditório do Centro de Ciência do Porto Moniz).
- 19:30 – Briefing para a prova de Sábado (Auditório do Centro de Ciência do Porto Moniz).

Sábado:

- 06:00 às 06:45 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT).
- 06:00 às 06:45 – Colocação de rodas, material de reparação e abastecimento próprio no PT para ser transportado para a Wheel Station.
- 06:50 – Hora limite de permanência de atletas no PT.
- Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.
- **07:00 – Início da prova de Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo**
- **07h40 – Inicio Previsto da Competição Olímpica e Sprint previsto para a prova aberta.**
- **15:00 – Hora limite para conclusão da prova Longa.**
- 18:30 – Entrega de Prémios (Local a anunciar).

No final da prova, após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material no Parque de Transição (PT2), incluindo o material deixado no Parque de Transição (PT1), exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo.

O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

**ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS**

## Prova do Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo

Sub 23 (nascidos entre 1992 e 1995)	<b>Natação – 1,9km (2 Voltas)</b> <b>Ciclismo - 90 Km (3,5 Voltas)</b> <b>Corrida – 21 Km (4 Voltas)</b>
Seniores (nascidos entre 1976 e 1991)	
Veteranos I (nascidos entre 1971 e 1975)	
Veteranos II (nascidos entre 1966 e 1970)	
Veteranos III (nascidos entre 1961 e 1965)	
Veteranos IV (nascidos entre 1956 e 1960)	
Veteranos V (nascidos em 1955 e anos anteriores)	

## Prova do Campeonato Regional de Juniores – Triatlo Olímpico

Juniores (nascidos entre 1996 e 1997)	<b>Natação – 1,5km (2 Voltas)</b> <b>Ciclismo – 38,5 Km (1,5 Voltas)</b> <b>Corrida – 10,5 Km (2 Voltas)</b>
---------------------------------------	--

## Prova para Cadetes e escalões superiores – Triatlo Sprint

Cadetes (nascidos entre 1998 e 1999)	<b>Natação – 750 m (1 Volta)</b> <b>Ciclismo – ,19 Km (1 percurso)</b> <b>Corrida – 5,25 Km (1 Volta)</b>
--------------------------------------	---

Estes Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

**DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

- **IV Triatlo Longo - Ocean\Lava – Madeira 2015**

Natação

Porto do Porto Moniz - 1900 m – 2 voltas

Ciclismo

90 km – circuito com 3,5 voltas, realizado entre Porto Moniz e São Vicente. Uma parte considerável do percurso é feita em tuneis com o piso em excelente estado.

Corrida

21 km – 4 voltas de 5250m, num percurso plano, em asfalto, realizado ao longo da costa.

- **Triatlo Olímpico Costa da Laurissilva 2015**

Natação

1,5Km - 2 voltas. Realizado no mesmo local da prova principal com as devidas adaptações.

Ciclismo

38 km – circuito com 1,5 voltas, realizado entre Porto Moniz e São Vicente. No mesmo traçado da prova principal.

Corrida

10,5 km – 1 voltas num percurso plano, em asfalto, realizado ao longo da costa. No mesmo traçado da prova principal;

- **Triatlo Sprint Costa da Laurissilva 2015**

Natação

750m - 1 volta. Realizado no mesmo local da prova principal com as devidas adaptações.

Ciclismo

19 km – percurso em linha (P. Moniz/ R. Janela/P. Moniz/São Vicente) de acordo com o percurso da competição realizado entre Porto Moniz e São Vicente. No mesmo traçado da prova principal.

#### Corrida

- 5,25 km – 1 volta num percurso plano, em asfalto, realizado ao longo da costa. No mesmo traçado da prova principal

### **LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

- Ciclismo – No retorno situado junto ao Centro do Ouro (São Vicente). Antes da partida os atletas poderão deixar, no PT1 (Porto Moniz), abastecimento próprio que será transportado para a zona de Wheel Station (Abastecimento de São Vicente)
- Corrida – Junto aos dois retornos existentes na corrida.
- Os atletas poderão entregar o seu próprio abastecimento (e proceder à entrega dos mesmos na entrada do parque de transição) a fim de ser distribuído nos locais indicados.

### **REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL**

- São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico 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.
- A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

#### Natação

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respectivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.
- 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 22°.

### Ciclismo

- A organização irá montar uma Wheel Station junto ao retorno de São Vicente, no entanto visto que o percurso utiliza uma via expresso o pavimento é de elevada qualidade;
- Nesta competição não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um rectângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - ponto 1 do artigo 37º do Regulamento Técnico;
- 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.
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- Cada concorrente 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.

### Corrida

- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- Cada concorrente 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.

Ver regulamentos em vigor em :

[Http://www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt)

### **ESTAFETAS**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes licenciados ou não na FTP, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos em cada uma das competições previstas (Longo/Olímpico/Sprint) no formato de Estafeta.
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

### **CLASSIFICAÇÕES**

- Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo;
- Campeonato Regional de Clubes de Triatlo;
- Campeonato Regional de Juniores de Triatlo;
- Classificação Geral Absoluta Masc. E Fem;

- Classificação por escalões e género;
- Classificação por equipas de estafeta (3 Competições);

## **PROTESTOS**

- Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos;
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 min. Após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios;
- Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 €, ao Árbitro Chefe de Equipa ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora da recepção;
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

## **10. PRÉMIOS**

- Troféus Individuais e colectivos de acordo com as tabelas em anexo;
- Lembrança de participação para todos os atletas;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- Horário de entrega dos Prémios: Convívio a realizar no Porto Moniz pelas 18h, em local a anunciar pela organização.

## **11. INSCRIÇÕES**

### Campeonato Regional Triatlo Longo – 2015

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 25 de Maio.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de terça-feira, dia 27 de Maio.

Inscrição fora de prazo:

- Os atletas poderão inscrever-se até dia 29 de Maio, mediante o pagamento de um valor de 25€, que acresce ao valor da inscrição

Forma de inscrição recomendada:

- Via internet, no sítio da ARTM, em <http://www.triatlomadeira.com>

Outras formas de inscrição:

- E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova (geral@triatlomadeira.com / competicoes@triatlomadeira.com / secretariado@triatlomadeira.com)

Formas de pagamento:

- Cheque (Endossado a Associação Regional de Triatlo da Madeira)
- Numerário na sede da "A.R.T.M"
- Transferência Bancária (NIB ARTM – 0010 0000 4228 7700 0027 0)

Validação da inscrição:

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.
- O comprovativo de pagamento poderá ser enviado via e-mail (competicoes@triatlomadeira.com ou secretariado@triatlomadeira.com) ou via fax (291 964641), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

Valores de inscrição:

- Atletas licenciados na FTP.
- Triatlo Longo (Masculinos - 50 €); (Femininas – 25€);
- Triatlo Olímpico (Masculinos – 12 €); (Femininas – 10€);
- Triatlo Sprint (Masculinos – 6,5€); Femininas - 5,5€);
- Equipas de estafeta (licenciados ou não licenciados) – 60 € (Triatlo Longo); 40€ (Triatlo Olímpico); 20€ (Triatlo Sprint) - (inclui seguros de provas);
- Atletas não Licenciados, acresce o valor adicional de 5€, ao valor da inscrição de atletas licenciados.

Atenção:

- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 2,5€

## 12. CASOS OMISSOS

Os casos omissos à Regulamentação da F.T.P. serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

## 13. OUTRAS INDICAÇÕES

Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;

**E fortemente recomendada pela organização, a utilização de luzes de sinalização à frente e à retaguarda das bicicletas, dos atletas;**

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;

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;

No final da prova, os atletas poderão tomar banho nas instalações do Complexo Desportivo dos Juncos.

Lista de troféus e medalhas

Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo de Clubes

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Sub-23	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Seniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Veteranos	1º, 2º e 3º Vet. I	1ª, 2ª e 3ª Vet. I
	1º, 2º e 3º Vet. II	1ª, 2ª e 3ª Vet. II
	1º, 2º e 3º Vet. III	1ª, 2ª e 3ª Vet. III
	1º, 2º e 3º Vet.	
	1º, 2º e 3º Vet. V	
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

Estafetas	1 <sup>a</sup> ,2 <sup>a</sup> e 3 <sup>a</sup>
-----------	---