



REGULAMENTO TÉCNICO

FTP | FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL

Aprovado em Reunião de Direcção de 09 de Dezembro de 2010

CAPÍTULO I

DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1.º

Âmbito

1. As competições do quadro competitivo nacional da Federação de Triatlo de Portugal (FTP) regem-se, em termos técnicos, pelo presente Regulamento;
2. O presente Regulamento está 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 as adaptações necessárias e indispensáveis à realidade Portuguesa;
3. O presente Regulamento, o Regulamento Geral de Competições, o Calendário Desportivo Anual e os Regulamentos específicos de cada prova 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.

Artigo 2.º

Definição de Triatlo, Duetlo, Aquatlo e Aquabike

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

Artigo 3.º

Distâncias

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

| | Natação | Ciclismo | Corrida |
|---------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Super Sprint | Até 0.75 Km | Até 20 Km | Até 5 Km |
| Sprint | Até 1.5 Km | Até 40 Km | Até 10 Km |
| Olímpico | 1,5 Km | 40 Km | 10 Km |
| Longo | >1.5 Km | >40 Km | >10 Km |

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

| | Corrida | Ciclismo | Corrida |
|---------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Super Sprint | Até 5 Km | Até 20 Km | Até 2.5 Km |
| Sprint | Até 10 Km | Até 40 Km | Até 5 Km |
| Standard | 10 Km | 40 Km | 5 Km |
| Longo | >10 Km | >40 Km | >5 Km |

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

| | Natação | Corrida |
|---------------------|----------------|----------------|
| Super Sprint | Até 0.75 Km | Até 5 Km |
| Sprint | Até 1.5 Km | Até 10 Km |
| Standard | 1,5 Km | 10 Km |

5. As distâncias das provas de Aquabike são as seguintes:

| | Natação | Ciclismo |
|---------------------|----------------|-----------------|
| Super Sprint | Até 0.75 Km | Até 20 Km |
| Sprint | Até 1.5 Km | Até 40 Km |
| Standard | 1,5 Km | 40 Km |

6. As provas Jovens terão, no máximo, as distâncias as abaixo indicadas, podendo, face às dificuldades do percurso, sofrer reduções, com exceção do escalão de juvenis. Nas distâncias dos segmentos das provas, diferenças superiores a 10%, por defeito ou por excesso, no escalão de Juvenis, podem acarretar a desqualificação das mesmas no respectivo calendário;

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

Distâncias em metros

7. As provas realizadas em todo o terreno terão, no máximo, as distâncias abaixo indicadas, respeitando a proporcionalidade dos segmentos de acordo com a distância olímpica para o triatlo e standard para o duatlo, aquatlo e aquabike:

| Triatlo TT | Natação | Ciclismo | Corrida |
|---------------------|------------|-----------|----------|
| Super Sprint | Até 0.5 Km | Até 12 km | 4 km |
| Sprint | Até 1Km | Até 25 Km | Até 8 km |
| Standard | 1 Km | 25 km | 8 km |
| Longo | >1 Km | > 25 Km | > 8 Km |

| Duatlo TT | Corrida | Ciclismo | Corrida |
|---------------------|----------|-----------|----------|
| Super Sprint | Até 4 km | Até 12 km | Até 2km |
| Sprint | Até 8 km | Até 25Km | Até 4 km |
| Standard | 8 km | 25 Km | 4 km |
| Longo | > 8 Km | > 25 Km | > 4Km |

| Aquabike TT | Natação | Ciclismo |
|---------------------|----------------|-----------------|
| Super Sprint | Até 0.5 Km | Até 12 km |
| Sprint | Até 1Km | Até 25Km |
| Standard | 1 Km | 25 Km |
| Longo | >1 Km | > 25 Km |

Artigo 4.º

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 totalidade da prova;
2. Os atletas que excederem o limite de tempo, são desclassificados, sendo retirados da competição.

Artigo 5.º

Postos de Abastecimento

1. Os abastecimentos apenas são permitidos nas áreas previamente definidas para o efeito, excepto quanto aos 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 6.º

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) 1.º Segmento (Natação ou primeira corrida):
Da partida até à saída da água no Triatlo, e até à entrada do parque de transição no Duatlo;
 - b) 2.º Segmento (Ciclismo):
Do final do 1.º segmento acima descrito até à saída do parque de transição para a corrida;

c) 3.º Segmento (Corrida no Triatlo ou segunda corrida no Duatlo):

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 7.º

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.

CAPÍTULO II

ATLETAS

Artigo 8.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 colocar em perigo a sua integridade física e a dos outros, poderá ser retirado da competição;
3. O atleta deve conhecer e respeitar o presente Regulamento, bem como cumprir as regras de trânsito e as instruções dos árbitros e responsáveis da prova;
4. A participação, em qualquer prova do Calendário Desportivo Anual, tem que estar coberta pelo seguro desportivo previsto na lei;
5. Qualquer atleta que abandone uma prova deve comunicar o seu abandono de imediato ao elemento do staff mais próximo.

Artigo 9.º

Equipamento

1. O atleta é responsável pelo seu próprio equipamento e deve assegurar-se de que o mesmo esteja conforme os regulamentos aplicáveis;
2. O uso de touca é obrigatório no segmento de natação;
3. O uso de dorsal no torso é obrigatório nos segmentos de ciclismo e corrida, sendo que, no ciclismo, é usado nas costas e na corrida, na parte frontal. O dorsal não pode ser cortado, dobrado ou escondido.
4. No segmento de ciclismo, é ainda obrigatório o uso, visível, do número de identificação do atleta na bicicleta;
5. O chip é de uso obrigatório em todo o percurso da prova.
6. O incumprimento das regras acima descritas é sancionado como segue:
 - a) Não usar touca de natação: **Desclassificação**;
 - b) Dorsal inexistente ou propositadamente ocultado, seja parcial ou totalmente: **Desclassificação**;
 - c) Não existir número na bicicleta: **Desclassificação**;
 - d) Não utilizar o chip devido: **Desclassificação**;
 - e) Má visibilidade da touca de natação, do dorsal ou do número da bicicleta, ou dorsal não colocado no local devido ou ocasionalmente dobrado:
 - i) **Aviso**: o atleta deve corrigir;
 - ii) Se não corrigir: **Desclassificação**;
7. A eventual perda de touca, dorsal, chip ou do número da bicicleta durante a competição, desde que não imputável ao atleta, não é passível de Desclassificação.

Artigo 10.º

Vestuário

1. O vestuário dos atletas, na natação, consistirá de fato, de uma ou 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;
4. O incumprimento das regras acima descritas implica as seguintes sanções:
 - a) **Aviso**: o atleta deve corrigir;
 - b) Se não corrigir: **Desclassificação**.

Artigo 11.º

Publicidade

1. É permitida publicidade, tanto no vestuário dos atletas como no equipamento, desde que respeitando o disposto em regulamento próprio quanto à dimensão dos espaços a utilizar.

Artigo 12.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;
2. O atleta deverá abster-se de condutas anti-desportivas, incluindo uso de linguagem imprópria, injúrias, ameaças ou violência física contra outros atletas ou outro agente desportivo;
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;
4. É interdita a utilização de equipamento não autorizado para ganhar vantagem ou que seja perigoso para outros;
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;
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;
8. O abandono de equipamento ou de artigos pessoais no percurso por parte dos atletas, tais como pneus, garrafas de plástico ou outros, deve ser realizado de modo a não prejudicar outros atletas, sendo colocados de forma segura fora do mesmo;
9. O incumprimento do disposto nos números 1, 2 e 7 do presente artigo fazem o infractor incorrer na pena de **Desclassificação**;
10. O incumprimento do disposto nos números 3, 4, 5 e 8 do presente artigo sujeitam o infractor a aviso para correcção, cujo incumprimento faz incorrer na pena de **Desclassificação**.

Artigo 13.º

Apoios e Ajudas Exteriores

1. Não é permitido receber ajuda exterior para transporte ou recolha do material utilizado durante a prova, sendo o atleta o único responsável pela sua colocação no local próprio para o efeito;
2. Os atletas não podem ser acompanhados por apoiantes, quaisquer que sejam os meios por estes utilizados;
3. Não é permitido dar ou receber ajuda física, comida ou bebida, excepto em postos de abastecimento oficiais;
4. O incumprimento do disposto no presente artigo faz o infractor incorrer na pena de **Desclassificação**.

CAPITULO III

SUPERVISÃO E CONTROLO

Artigo 14.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 nas competições, cabendo-lhe zelar para que esta decorram em estrita observância ao presente Regulamento;
2. O Delegado Técnico da FTP é a autoridade técnica máxima da competição, cabendo-lhe tomar as decisões que se imponham para o seu sucesso, designadamente para colmatar aspectos específicos não cobertos pelos Regulamentos. Tem poder para, inclusivamente, suspender a competição, se as circunstâncias o impuserem.

Artigo 15.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 que para isso tenham sido mandatados.

Artigo 16.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 à homologação do Árbitro Chefe de Equipa.

Artigo 17.º

Sanções

1. As infracções ao presente Regulamento, sem prejuízo de eventual processo disciplinar e/ou criminal, são sempre sancionadas com Aviso e/ou Desclassificação;
2. A intenção do aviso é o de prevenir os atletas para uma infracção iminente e promover uma atitude colaborante;
3. Não é obrigatória a emissão de um aviso antes de impor uma desclassificação, excepto nos casos especificamente identificados no presente Regulamento;
4. Os avisos são usados nas seguintes situações:
 - a) Quando a infracção de uma regra parece ser não intencional e pode ser corrigida após o aviso. Por exemplo, quando o dorsal não está visível;
 - b) Quando o árbitro prevê que está iminente uma infracção, como por exemplo, ver um atleta prestes a deixar a área de transição sem o capacete afivelado ou de tronco nu;
5. Os árbitros emitem um aviso por qualquer forma considerada necessária e/ou suficiente:
 - a) Soprando um apito;
 - b) Proferindo o número do atleta;
 - c) Mostrando um cartão amarelo durante pelo menos 5 segundos; ou
 - d) Outra.

Artigo 18.º

“*Stop and go*” e Desclassificações

1. A sanção “*Stop and go*” é utilizada para infracções cometidas em qualquer dos segmentos e que deva ser sancionada de imediato por questões de segurança, de controlo do atleta ou de anulação de benefício ilegal do atleta. As infracções verificadas no segmento da natação são sancionadas na *penalty box* após a conclusão deste segmento;
2. Para aplicação da sanção, 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. O Atleta fica obrigado a parar e só prosseguir, após ser liberado pelo árbitro mediante a expressão “**Go**”;

3. A desclassificação deve ser imposta se:
 - a) A infracção de uma regra for óbvia, por exemplo, se o atleta seguir “na roda” de forma contínua e deliberadamente, ou realizar o segmento de ciclismo sem capacete;
 - b) A infracção não poder ser corrigida, por exemplo, dorsal inexistente, 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;
4. Para anunciar uma desclassificação, no decurso da prova, os árbitros sopram um apito, proferindo de seguida o número do atleta e exibindo um cartão vermelho durante, pelo menos, 5 segundos.
5. 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;
6. Em caso de desclassificação, o atleta poderá prosseguir em prova, devendo para tanto, informar o árbitro que impôs a pena sobre a sua permanência em competição com vista a salvaguardar um eventual protesto;
7. Todas as desclassificações serão afixadas num quadro oficial na área da meta, com menção da hora da afixação;
8. Sem prejuízo das sanções aplicadas na prova, das previstas no presente Regulamento, são ainda passíveis de procedimento disciplinar e/ou criminal, as seguintes condutas:
 - a) Infracção grave e deliberada ao presente Regulamento;
 - 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, como por exemplo, falsificação de documentos, falso protesto ou testemunho, tentativa de corrupção, etc.;
 - f) Recusa de submissão a controlo anti-doping ou resultado positivo no mesmo;
 - 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 a modalidade e suas variantes (Triatlo/Duatlo/Aquatlo/Aquabike) ou a FTP.

Artigo 19.º

“Penalty box”

1. A *Penalty box* é um local definido e assinalado nos percursos e PT, que tem como objectivo efectuar a penalização aos atletas que tenham cometido infrações sancionadas pelos árbitros durante a prova;

2. Os atletas que cometerem infrações que sejam de imediato punidas com *stop and go*, não voltarão a ser punidos pela mesma infração na *penalty box*;
3. A decisão de punir um atleta na *penalty box* é sempre do Árbitro Chefe de Equipa que o indica ao árbitro responsável pela *penalty box*;
4. Na *penalty box* haverá um quadro com a indicação do número do dorsal do atleta que deve parar para cumprir a infração;
5. O atleta deve ficar parado junto do árbitro até que este lhe dê indicação para prosseguir;
6. Se um atleta tiver de passar mais do que uma vez pela *penalty box* pode escolher o momento (volta) em que pretende parar.

Artigo 20.º

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 21.º

Protestos

1. Os protestos podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos;
2. São passíveis de protestos as condutas anti-desportivas, as irregularidades técnicas e as decisões dos árbitros;
3. Os protestos são efectuados por escrito e entregues até 15 minutos após a publicação dos resultados oficiais provisórios, acompanhados de uma taxa de €25,00, ao Árbitro Chefe de Equipa ou a qualquer membro do Júri de Apelo, que o receberá anotando-lhe a hora de recepção;
4. A taxa será sempre devolvida se o protesto for deferido. O Júri é soberano para deliberar devolver a taxa mesmo em caso de não-aceitação, ou de improcedência do protesto, se entender haver motivos especiais que o aconselhem. Mas tal deliberação de devolução tem de ser unânime;

5. No caso de serem recebidos protestos, o Presidente do Júri de Apelo reunirá os restantes membros do Júri, que começará por deliberar se o protesto deve ou não ser aceite, nomeadamente, aferindo da tempestividade e legitimidade da respectiva apresentação;
6. Se deliberar pela sua aceitação, o Júri passará a fazer todas as diligências de instrução que entenda necessárias para a deliberação final, designadamente audição sumária das partes envolvidas no protesto ou na infracção e restante recolha de prova;
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 por escrito;
8. Tendo procedido às diligências entendidas necessárias, o Júri de Apelo deliberará, a qual será definitiva, em termos de classificação da prova;
9. A deliberação será comunicada, de imediato, ainda que verbalmente às partes directamente envolvidas, sendo posteriormente passada por escrito, lavrando-se acta para o efeito;
10. Da deliberação do Júri de Apelo, deve o Árbitro Chefe de Equipa ser informado de imediato a fim de elaborar as classificações finais, com as correspondentes correcções, se for o caso.

CAPÍTULO IV

SEGMENTOS

SECÇÃO I

NATAÇÃO

Artigo 22.º

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 realizar-se um segmento de natação contra uma corrente superior a 0.3 nós (cerca de 560 m/hora).

Artigo 23.º

Fatos Isotérmicos

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

Sub-23 e Seniores:

| Distância | Temperatura |
|-------------------|------------------|
| até 1500 m | Inferior a 20º C |
| de 1501m a 3000 m | Inferior a 22º C |
| mais de 3000 m | Inferior a 22º C |

Jovens, Juvenis, Cadetes, Juniores e Veteranos:

| Distância | Temperatura |
|-------------------|------------------|
| até 1500 m | Inferior a 22º C |
| de 1501 a 3.000 m | Inferior a 23º C |
| mais de 3.000 m | Inferior a 24º C |

2. Quando a partida for simultânea para todos os escalões, adoptam-se as temperaturas previstas para o escalão de Jovens, Juvenis, Cadetes, Juniores e Veteranos;
3. Os atletas com idade igual ou superior a 50 anos poderão utilizar fato isotérmico independentemente da temperatura da água;
4. O fato isotérmico pode compor-se, no máximo, por 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;
5. Não é permitido o uso, apenas, de parte inferior (pernas), e é proibido o uso de luvas, meias ou botas isotérmicas;
6. São proibidos os fatos isotérmicos com espessura superior a 5 mm.

Artigo 24.º

Temperatura da água

1. Nas situações previstas no artigo anterior, os atletas que optem por não utilizar fato isotérmico terão a respectiva permanência na água condicionada, por razões de segurança, nos termos da tabela seguinte:

| Temperatura da Água | Distância Máxima | Tempo Máximo |
|----------------------------|-------------------------|---------------------|
| 16° C | 4 Km | 1 h 45 min |
| 14° C | 1,5 Km | 30 min |

2. Para temperaturas inferiores, e tempos de permanência na água superiores aos indicados na tabela acima, é sempre obrigatória a utilização de fatos isotérmicos.
3. No caso da temperatura da água ser inferior a 13° C, o segmento de natação será anulado.
4. Para o cálculo da temperatura relativa da água, a ser divulgada para a prova, será tida em consideração a temperatura do ar, se esta for inferior à da água.
5. Para efeitos de utilização do fato isotérmico, por cada grau a menos de temperatura do ar, considera-se menos meio grau no quadro de temperatura de referência.

Artigo 25.º

Medição e divulgação 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 20.º e 21.º a medição é efectuada 1 hora antes da partida, sendo supervisionada pelo Árbitro Chefe de Equipa.
3. A divulgação da temperatura da água é feita verbalmente e por escrito junto da entrada do PT para o *check in*.

Artigo 26.º

Condições Meteorológicas

Quando a temperatura do ar, o vento e/ou outras condições meteorológicas o impuserem, a Organização deverá encurtar o segmento de 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 do segmento e/ou prova.

Artigo 27.º

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 28.º

Autoridade dos Árbitros durante a Natação

Os árbitros têm autoridade para retirar da água, em qualquer ponto do percurso de natação, um atleta, por razões de segurança, ou quando o mesmo tiver ultrapassado o limite de tempo.

Artigo 29.º

Utilização da touca 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. O incumprimento desta determinação será sancionado com PENA: **Stop and go**.

Artigo 30.º

Estilo

1. Os atletas podem flutuar e nadar em qualquer estilo que preferam, sendo-lhes permitido andar ou correr à partida e à chegada.
2. 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.
3. O incumprimento do disposto no presente artigo será sancionado com a PENA: **Stop and go**.

Artigo 31.º

Ajudas artificiais

1. É interdita a utilização de quaisquer meios auxiliares, artificiais ou não, de respiração e de locomoção .
2. As mãos e os pés devem estar descobertos.
3. O incumprimento do disposto no presente artigo será sancionado com a **Desclassificação**.

SECÇÃO II

CICLISMO

Artigo 32.º

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;
3. O atleta não pode progredir sem a bicicleta;
4. O incumprimento do disposto no presente artigo será sancionado com **stop and go**. Se o atleta não corrigir a sua conduta, e persistir no incumprimento, será sancionado com a **Desclassificação**.

Artigo 33.º

Reparações de equipamento

1. Os atletas devem transportar as respectivas ferramentas e as peças de substituição que julguem necessárias e devem, eles próprios, proceder às reparações;
2. Não é permitido receber ajuda exterior, ou de outros atletas;
3. O incumprimento do disposto no presente artigo será sancionado com a **Desclassificação**.

Artigo 34.º

Regras de Trânsito

No caso do percurso não estar fechado à circulação de viaturas automobilizadas, 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 35.º

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 a mais de 5 cm à frente nem a 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 verificar-se excepções, dadas expressamente caso a caso, a atletas muito altos ou muito baixos;
 - d) As rodas não podem medir mais de 70 cm nem menos de 55 cm de diâmetro, já com o pneu incluído;
 - e) Cada roda tem que ter pelo menos 12 raios, excepto nas provas em que não é permitido andar na roda, sendo permitida a roda traseira fechada;
 - f) A roda da frente não pode ter um diâmetro diferente da roda traseira;

- g) As rodas não podem conter mecanismos capazes de as acelerar;
 - h) Os extremos do guiador devem estar tapados e protegidos;
 - i) 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 por material sólido;
 - j) Não são permitidos travões ou alavancas de mudanças nos extremos dos avanços, excepto se forem do tipo “*grip shifters*”;
 - k) São permitidos apoios de cotovelo;
 - l) Os pneus devem estar bem montados, as caixas de direcção apertadas e as rodas justas, cada uma com um travão próprio;
 - m) Os comandos dos travões devem estar direccionados para trás;
2. A regra descrita na alínea *i*) 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. 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. O incumprimento do disposto no presente número será sancionado:
 - a) Antes da partida: **Aviso**;
 - b) No PT: Aviso, o atleta deve corrigir afivelando o capacete;
 - c) Se não corrigir: **Desclassificação**;
 - d) Durante o percurso de ciclismo: **Desclassificação**;
 6. O uso ou transporte do capacete é interdito no segmento de corrida, salvo no escalão etário de Benjamins. O incumprimento do disposto no presente número será sancionado:
 - a) Com **Aviso**, devendo, o atleta, voltar atrás e colocar o capacete no cesto; não o fazendo,
 - b) com **Desclassificação**;
 7. O uso de bicicletas ou equipamentos não tradicionais ou invulgares é ilegal excepto se tiver sido dada aprovação prévia pelo Delegado Técnico ou o Árbitro Chefe de Equipa, antes do início da prova;
 8. Os atletas dos escalões juvenil ou inferior não poderão usar desmultiplicação superior a 7,02 metros (46X14 ou equivalente) nas provas em que utilizem bicicletas de estrada ou montadas com pneus de estrada. O incumprimento do disposto no presente número será sancionado;

- a) Com **Aviso**, devendo o atleta corrigir; Se não corrigir,
- b) O atleta **não é autorizado a iniciar a prova**.

Artigo 36.º

Outros Equipamentos

- 1. Todos os recipientes contendo comida ou bebida transportados pelo atleta devem ser de materiais inquebráveis e deformáveis não metálicos;
- 2. Não são permitidos auscultadores, auriculares e telemóveis;
- 3. O incumprimento do disposto no presente artigo será sancionado:
 - a) Com **Aviso**, devendo o atleta corrigir; se não corrigir,
 - b) Com **Desclassificação**.

Artigo 37.º

Posicionamento “Na roda”

- 1. Nas competições de distância standard, em que não for permitido andar na roda, a zona de vácuo será uma faixa rectangular de 10 metros de comprimento por 3 metros de largura;
- 2. Nas competições de distância longa, este rectângulo é de 12 metros de comprimento por 3 metros de largura;
- 3. 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 nas provas standard e 20 segundos nas provas de distância longa;
- 4. 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;
- 5. A regra “posicionamento na roda” não se aplica por motivos de segurança nas seguintes situações:
 - a) 100 metros antes e depois das zonas de abastecimento;
 - b) Em curva perigosa e zonas definidas pelo Delegado Técnico devido a razões excepcionais, devidamente sinalizadas;
- 6. As penalizações a cumprir por andar na roda são de 1 minuto para as provas sprint, 2 minutos para as provas standard e 5 minutos para as provas de distância longa.
- 7. Um atleta que cometa duas infracções por andar na roda é sancionado com desclassificação nas provas sprint e standard. Nas provas longas a desclassificação ocorrerá à 3ª infracção.

8. Cada infracção, desde que involuntária ou não intencional, será sancionada com **stop and go** ou paragem na **penalty box**.
9. A regra constante do n.º 7 aplicar-se-á apenas quando a infracção não seja deliberada e intencional. Quando o for, a desclassificação será imediata;

SECÇÃO III

CORRIDA

Artigo 38.º

Final da prova

Um atleta finaliza a competição quando, depois de percorrida a totalidade do percurso, qualquer parte do tronco alcançar a perpendicular tirada da primeira borda da linha de meta.

Artigo 39.º

Conduta nas Áreas de Transição

1. Cada atleta deve utilizar somente a área de bicicleta que lhe está designada;
2. Não é permitido andar de bicicleta dentro das áreas de transição, devendo o atleta montar e desmontar das suas bicicletas nas áreas assinaladas para o efeito;
3. Os atletas não devem impedir a progressão de outros atletas dentro das áreas de transição;
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.
5. 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;
6. As bicicletas deverão ser colocadas no suporte em posição vertical, solidamente apoiadas, estritamente no espaço reservado a cada atleta e não poderão ficar colocadas presas apenas por um manípulo;
7. O incumprimento do disposto nos números 1, 4, 5 e 6 será sancionado:
 - a) Com **Aviso**, devendo o atleta corrigir; não corrigindo,
 - b) Com **Desclassificação**.
8. O incumprimento do disposto nos números 2 e 3 será sancionado com **stop and go**.

Artigo 40.º

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 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, com excepção dos seguintes:
 - a) Os sapatos de ciclismo e o capacete que poderão ser colocados na bicicleta;
 - b) Os sapatos de corrida.

Encerramento

O presente documento contém 20 páginas, que antecedem devidamente numeradas, e foi aprovado em reunião da Direcção da FTP, realizada em 09 de Dezembro de 2010.