



V TRIATLO LONGO QUINTA DO LORDE – OCEAN LAVA MADEIRA 2016

11 DE JUNHO DE 2016

CAMPEONATO REGIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO LONGO (1,9KM/89,8KM/19,5KM)

CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES DE TRIATLO (TRIAMTLO OLÍMPICO) (1,5KM/41,2KM/9,9KM)

I TRIATLO SPRINT DO CANIÇAL (750M/25KM/3,5KM)

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O V Triatlo Longo Quinta do Lorde – Ocean Lava Madeira 2016 é uma organização conjunta da Câmara Municipal de Machico, da Associação Regional de Triatlo da Madeira, do Hotel Quinta do Lorde 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 2016, a realizar em Lanzarote em Outubro 2016.

LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO

- A prova terá lugar no dia **11 de Junho de 2016 (Sábado)**, com partida e chegada na Quinta do Lorde.

Sexta-feira (10 de Junho)

- 18:00 às 19h00 – Secretariado para a prova de Sábado (Sala de conferências da Quinta do Lorde).
- 19:00 às 20h00 – Briefing para a prova de Sábado (Sala de conferências da Quinta do Lorde)

Sábado (11 de Junho):

- 06:30 às 07:15 – Verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição (PT).
- 06:30 às 07:15 – Colocação de rodas, material de reparação e abastecimento próprio no PT para ser transportado para a Wheel Station. (Zona de Abastecimentos e Rodas no Estacionamento da Praia da Prainha).
- 07:15 – Hora limite de permanência de atletas no PT.
- Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados.
- **07:30 – Início da prova de Campeonato Regional Individual de Triatlo Longo**
- **08:00 – Inicio previsto da competição Olímpica e Sprint previsto para a prova aberta.**
- **15:30 – 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 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 1996 a 1993	Natação – 1,9km (2 Voltas) Ciclismo – 89,8 Km (11 Voltas) Corrida – 19,5 Km (6 Voltas)
Seniores Nascidos entre 1977 a 1992	
Veteranos I Nascidos entre 1972 a 1976	
Veteranos II Nascidos entre 1967 a 1971	
Veteranos III Nascidos entre 1962 a 1966	
Veteranos IV Nascidos entre 1957 a 1961	

Prova do Campeonato Regional de Juniores – Triatlo Olímpico

Juniores (nascidos entre 1997 e 1998)	Natação – 1,5km (2 Voltas) Ciclismo – 41,2 Km (5 Voltas) Corrida – 9,9 Km (3 Voltas)
---------------------------------------	---

Prova para Cadetes e escalões superiores – Triatlo Sprint

Cadetes (nascidos entre 1999 e 2000)	Natação – 750 m (1 Volta) Ciclismo – 25 Km (3 Voltas) Corrida – 3,5 Km (1 Volta)
--------------------------------------	---

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

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- **V Triatlo Longo Quinta do Lorde – Ocean Lava – Madeira 2016**

Natação

Quinta do Lorde - 1900 m – 2 voltas (950 x 2 voltas)



O início da Natação será junto ao cais da Quinta do Lorde, devendo os atletas da competição principal, realizar um percurso de duas voltas (no sentido dos ponteiros do Relógio). Os atletas da competição Olímpica e Sprint, farão duas e uma volta respectivamente a um percurso de 750 metros.

Ciclismo

(11 voltas = 89,8 Km)



O percurso de Ciclismo inicia-se após a 1ª transição com os atletas a saírem da Quinta do Lorde, virando à direita até à rotunda da Ponta de São Lourenço. De Regresso dirigem-se em direcção ao Caniçal, até ao retorno situado após a rotunda de acesso ao complexo do Porto do Caniçal. No regresso em direcção à Quinta do Lorde dão por concluída a 1ª volta das várias previstas para cada competição.

No final do Ciclismo acedem à 2ª transição, pelo mesmo arruamento em que realizam o início do Ciclismo.

Corrida

6 Voltas = 19,5Km



O 3º segmento da competição, a corrida, disputa-se integralmente na Quinta do Lorde, (19,5 km – 6 voltas de 3.2km + 300m), num percurso exigente por entre os arruamentos da Quinta do Lorde, num misto de asfalto e cimento.

A meta estará situada em frente á recepção do Hotel Quinta do Lorde.

- **I Triatlo Olímpico - Quinta do Lorde/Reserva Natural da Ponta de São Lourenço 2016**

Natação

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

Ciclismo

41,2 km – Circuito com 5 voltas, iguais às da prova longa e realizado entre a rotunda da Ponta de São Lourenço e 150m além da rotunda de acesso ao Porto do Caniçal.

Corrida

9,9 km – 3 voltas de 3.2km + 300m, por entre os aldeamentos da Quinta do Lorde, num misto de asfalto e cimento.

- **I Triatlo Sprint do Caniçal – 2016**

Natação

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

Ciclismo

25 kms – Circuito com 3 voltas, iguais às da prova longa e realizado entre a rotunda da Ponta de São Lourenço e 150m além da rotunda de acesso ao Porto do Caniçal.

Corrida

3,5 km – 1volta de 3.2km + 300m, por entre os aldeamentos da Quinta do Lorde, num misto de asfalto e cimento.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- Ciclismo – 1 zona de abastecimento, situado nos parques de estacionamento laterais da Prainha no sentido ascendente (abastecimento sólido e líquido fornecido pela organização). Neste abastecimento será também zona de apoio mecânico e “ Wheel Station”.
- Penalty “Box”, situada junto à zona de abastecimento.
- Corrida – Junto à zona de meta, podendo ser recolhido em ambos os sentidos. Poderão também recolher o abastecimento próprio se o possuírem.

*Os atletas poderão utilizar o seu próprio abastecimento (e proceder à entrega dos mesmos na entrada do parque de transição) a fim de ser distribuído no abastecimento do ciclismo e/ou corrida.

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 zona de apoio mecânico e Wheel Station junto ao abastecimento da Prainha.

- Nesta competição (Triatlo longo) 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 12 X 3 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 regulamentos dos 3 segmentos em cada uma das competições previstas (Longo/Olímpico/Sprint).
- 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 (Triatlo Longo);
- 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.

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 na Quinta do Lorde, após a conclusão da competição por todos os atletas.

INSCRIÇÕES

Campeonato Regional Triatlo Longo – 2016

Prazo de inscrição:

- Até às 24h00 de segunda-feira, dia 30 de Maio.

Prazo de Pagamento:

- Até às 24h00 de terça-feira, dia 31 de Maio.

Inscrição fora de prazo:

- Os atletas poderão inscrever-se até dia 3 de Junho, 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 / competições@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 – 15 €); (Femininas – 12,5€);
Triatlo Sprint (Masculinos – 10€); Femininas - 7,5€);
- 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€
- A inscrição inclui uma camisola alusiva ao evento e a participação no cocktail final de entrega de prémios.

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;

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 Hotel/Marina da Quinta do Lorde.

Lista de troféus e medalhas

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Triatlo Sprint		
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1ª, 2ª e 3ª	
Triatlo Olímpico		
Juniores	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1ª, 2ª e 3ª	
Triatlo Longo		
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. IV	
	1º, 2º e 3º Vet. V	
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1ª, 2ª e 3ª	