

20
21



REGULAMENTO TÉCNICO E DE COMPETIÇÕES

Federação de Triatlo de Portugal



INDÍCE

1. DISPOSIÇÕES GERAIS	6
1.1. Âmbito.....	6
1.2. Intenção	6
1.3. Alterações	6
1.4. Exceções	7
1.5. Regulamento Guia do Calendário Desportivo Anual	7
1.6. Regulamentações por Evento ou Prova	7
1.7. Atualizações aos Regulamentos.....	7
1.8. Propriedade Intelectual – ver RGPD	7
1.9. Modalidades sobre a jurisdição da FTP.....	8
2. CONDUTA DOS ATLETAS	9
2.1. Conduta Geral.....	9
2.2. Desportivismo e Fair-Play	9
2.3. Assistência Durante a Competição.....	10
2.4. Dopagem.....	10
2.5. Saúde	10
2.6. Elegibilidade	11
2.7. Distâncias das provas	11
3. PENALIZAÇÕES	12
3.1. Regras Gerais	12
3.2. Aviso.....	12
3.3. Penalização de Tempo (Time Penalty)	12
3.4. Aplicação do Time Penalty Versus Tipo de Provas	13
3.5. Procedimento para cumprir a Penalização (Time Penalty)	13
3.6. Desclassificação	14
3.7. Suspensão.....	15
3.8. Expulsão	15
3.9. Direito de Protesto	15
4. EVENTOS	16
4.1. Distâncias	16
4.2. Inscrições e Secretariado	16
4.3. Identificação dos Atletas nas diferentes provas	16
4.4. Verificação Técnica - Check In	17
4.5. Levantamento de Material - Check Out	18
4.6. Partidas separadas, desfasadas, vagas ou mangas	18
4.7. Natação.....	18
4.8. Transição	19
4.9. Ciclismo.....	19
4.10. Limite de tempo, Cut-off	19
4.11. Wheel Station	19

4.12. Situações Excepcionais	20
5. PARTIDAS	21
5.1 Formas de Triatlo ou Multidesportos	22
5.2 Partidas do Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Triatlo	22
5.3 Partidas das restantes provas	22
5.4 Partidas por vagas ou rolling start	22
5.5 Partidas de Estafetas	22
5.6 Partidas de Contrarrelógio	22
5.7 Regras gerais para as Partidas	22
6. NATAÇÃO	23
6.1. Regras Gerais	23
6.2. Uso de Fato isotérmico	24
6.3. Tempo máximo de permanência na água	24
6.4. Alterações ao percurso de natação	25
6.5. Equipamento	26
7. CICLISMO	27
7.1. Regras Gerais	27
7.2. Equipamento	28
7.3. Equipamento ilegal	31
7.4. Drafting (Andar “na roda”)	31
7.5. Penalizações por Drafting	34
7.6. Bloqueio	34
8. CORRIDA	35
8.1. Regras Gerais	35
9. TRANSIÇÃO	36
9.1. Regras Gerais	36
10. META E CLASSIFICAÇÕES	38
10.1. Final da Prova	38
10.2. Linhas guia de Segurança	38
10.3. Cronometragem e Classificações	38
11. ÁRBITROS/TOS	40
12. DELEGADO TÉCNICO	41
13. JÚRI DE COMPETIÇÃO	42
14. PROTESTOS	43
14.1. Regras Gerais	43
14.2. Protesto relativo aos percursos ou à elegibilidade de um atleta	43
14.3. Protesto relativo à prova ou equipamento de um atleta	43
14.4. Protesto relativo aos resultados afixados no fim da na prova ou no site da FTP	43
15. REGULAMENTO ESPECÍFICOS POR DISCIPLINAS	44
15.1. Provas por Equipas ou Estafetas	44
15.1.1. Regras Gerais	44

15.1.2. Descrição do fluxo das provas de estafetas por equipas	45
15.1.3. Descrição do fluxo das provas de estafetas por clubes	45
15.1.4. Descrição do fluxo das provas de estafetas mistas	45
15.1.5. Passagem de testemunho	45
15.1.6. Penalizações	46
15.1.7. Final da Prova	46
15.2. PROVAS DE CONTRA RELÓGIO	46
15.2.1. Provas de Contrarrelógio - Tipos	46
15.2.2. Provas de Contrarrelógio - Regras gerais	46
15.2.3. Descrição do fluxo do contrarrelógio individual	47
15.2.4. Descrição do fluxo do contrarrelógio por equipas	47
15.3. PROVAS DE TODO O TERRENO	48
15.3.1. Geral	48
15.3.2. Distâncias	48
15.3.3. Equipamento de Ciclismo para provas na vertente TT	48
15.4. PROVAS ABERTAS	48
15.4.1. Geral	48
15.5. AQUABIKE	48
15.5.1. Geral	48
15.6. SWIMRUN	48
15.6.1. Geral	48
16. COMPETIÇÕES	50
16.1. Época de competições	50
16.2. Quadros Competitivos	50
16.3. Quadro Competitivo Triatlo	50
16.4. Quadro Competitivo de Paratriatlo	50
16.5. Quadro Competitivo de Duatlo	51
16.6. Quadro Competitivo de Aquatlo	51
16.7. Quadro Competitivo de Aquabike	51
16.8. Quadro Competitivo de Swimrun	52
16.9. Condicionantes	52
16.10. Distâncias e idades mínimas necessárias	52
16.11. Provas internacionais	53
16.12. Competições Ibéricas	53
16.13. Campeonato / Taça Ibérica	53
16.14. Campeonatos Nacionais Individuais	53
16.15. Campeonatos Nacionais de Elite	54
16.16. Campeonatos Nacionais por grupos de Idade	54
16.17. Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo	55
16.18. Campeonatos Nacionais de Clubes por Estafetas Mistas	55
16.19. Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo Longo	56

16.20. Campeonatos Nacionais de Clubes de Cross	57
16.21. Campeonatos Nacionais de Clubes de Duatlo	57
16.22. Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquatlo	58
16.23. Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquabike	59
16.24. Taça de Portugal	59
16.25. Campeonatos Regionais e Distritais Individuais e Coletivos	60
16.26. Circuitos Regionais e Distritais	60
16.27. Prova Aberta	61
16.28. Campeonato Nacional de Juvenis	61
16.29. Campeonato Nacional Jovem de Clubes	61
16.30. Circuitos Regionais e Distritais Jovens	62
16.31. Ranking Nacional de Triatlo, Triatlo Longo, Triatlo Cross, Duatlo e Duatlo Cross ...	63
16.32. Participação de clubes e atletas não licenciados	64
16.33. Publicitação do Calendário	64
16.34. Associação e Licenciamento	64
16.35. Alteração de Grupo de Idade	64
16.36. Equipamentos	64
16.37. Prémios Pecuniários	65
16.38. Critérios de desempate	65
17. ANEXOS	64

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1. Âmbito

- a. A Federação de Triatlo de Portugal (FTP) é uma pessoa coletiva com estatuto de utilidade pública desportiva, que tutela, em território nacional, o Triatlo, o Duatlo e os multidesportos associados, como Aquatlo, AquaBike e SwimRun em todo o território nacional;
- b. O presente Regulamento está conforme o “ITU Competition Rules” da International Triathlon Union (ITU), tendo em conta os diversos Quadros Competitivos e a especificidade das Competições Anuais;
- c. O Regulamento Técnico e de Competições especifica a conduta e comportamento dos atletas durante as competições homologadas ou promovidas pela FTP. Ao que o presente regulamento não especificar, serão aplicadas, as “ITU Competition Rules”. Se mesmo assim subsistirem dúvidas, nos segmentos de Natação, Ciclismo e Corrida aplicam-se os Regulamentos das Federações de Natação, Ciclismo e Atletismo, a não ser que a Direção de Competições da FTP decida em contrário;
- d. As particularidades do calendário desportivo de cada época serão regidas pelo “Regulamento Guia do Calendário” (RGC), que será apresentado até 30 dias antes da data de realização da primeira prova da respetiva época desportiva;
- e. As particularidades de cada uma das provas do calendário competitivo serão objeto de regulamentação específica, designada “Regulamento de Prova” (RP).

1.2. Intenção

- a. O Regulamento Técnico e de Competições pretende:
 - i. Criar uma atmosfera de verdade desportiva, igualdade e fair-play;
 - ii. Promover a segurança e proteção;
 - iii. Enfatizar as capacidades dos atletas, sem limitar indevidamente a sua liberdade de ação;
 - iv. Penalizar atletas que ganhem vantagem de forma irregular;
 - v. Dar conhecimento sobre os modelos competitivos existentes e as suas especificidades.

1.3. Aplicação

- a. O Regulamento Técnico e de Competições será adaptado a competições de outros multidesportos, que recaiam na área de ação da FTP;
- b. Um atleta não pode ganhar, de forma intencional, vantagem fora destas regras nem ter uma conduta perigosa;
- c. Cada violação das regras regulamentares, têm associada uma ou mais penalizações;
- d. Os Árbitros/TOs (Oficiais Técnicos) aplicarão o regulamento tendo em consideração a alínea anterior;
- e. As provas internacionais realizadas em território nacional das competições ITU e ETU, aplicam-se as “ITU \Competition Rules”. Outras que pertençam a circuitos de quadros competitivos internacionais podem ser consideradas provas abertas pela Direção de Competições e ser decidido pela mesma a aplicação dos regulamentos próprios, quando existam.

1.4. Exceções

O Regulamento Técnico e de Competições será aplicado a todos os eventos sob a égide da FTP e será implementado, de forma apropriada, pela Direção de Competições e pelo corpo de árbitros ou oficiais técnicos.

1.5. Regulamento Guia do Calendário Desportivo Anual

O Regulamento Técnico e de Competições será aplicado a todos os eventos homologados pela FTP dele derivando os diversos Regulamentos Guias dos Calendários Desportivos Anuais a publicar todos os anos e onde são especificadas as características que regem as diferentes competições anuais.

1.6. Regulamentações por Evento ou Prova

Todos os Eventos ou Provas terão um Regulamento de Prova (RP) específico:

- a. As suas regras devem estar de acordo com o RTC;
- b. As suas regras devem estar igualmente de acordo com os Regulamentos Guia (RGCD) dos Calendários Desportivos respetivos.

1.7. Atualizações aos Regulamentos

- a. O RTC será revisto e atualizado anualmente tendo em conta as ITU Rules. O RTC tem de ser aprovado e divulgado antes do início da época desportiva e vigorará durante toda essa época desportiva, sem possibilidade de alteração no decorrer da época desportiva;
- b. Os Regulamento Guias dos Calendários Desportivos (RGCD) são publicados anualmente pela direção e podem ser alterados a qualquer altura por esta. As alterações entram em vigor 30 dias a contar da publicação no site da FTP;
- c. Os RP são publicados com mínimo de duas semanas de antecedência e podem ser alterados a qualquer altura até 24 horas antes da prova, desde que as alterações sejam publicitadas, e assinalados com a data e a versão correspondente, no site FTP. Qualquer alteração nas 24 horas antes ou no dia da prova deve ser comunicada aos atletas no Briefing pré-prova.

1.8. Propriedade Intelectual – ver RGPD

- a. Os eventos da FTP são da exclusiva propriedade desta, a qual pertencem todos os direitos associados, incluindo, sem limitações, os direitos para organizar, explorar, transmitir e reproduzir todas as provas e eventos da FTP. Estes direitos incluem quaisquer meios media digitais, sejam de natureza fotográfica ou vídeo, capturados dentro dos limites do local de competição, ditos públicos, independentemente de quem seja o dono do dispositivo de captura, bem como a divulgação.
- b. Todos os dados pessoais de um atleta que integre um evento da FTP e os que resultem desse mesmo evento, incluindo os resultados, são propriedade exclusiva da FTP, respeitando o Regulamento Geral de

Proteção de Dados UE_2016-679 (RGPD), de 27 de abril de 2016. Os restantes dados pessoais introduzidos pelos próprios na plataforma de gestão de aplicação da FTP no âmbito das competições, serão apenas utilizados por parte da Federação, devidamente salvaguardados ao abrigo da legislação de proteção de dados em vigor (RGPD e Lei 58/2019).

1.9. Modalidades sob a jurisdição da FTP

- a. Triatlo: desporto combinado e de resistência no qual o atleta efetua, individualmente, um segmento de natação, um de ciclismo e um de corrida, por esta ordem, sem paragem do cronómetro durante as transições;
- b. Duatlo: desporto combinado e de resistência no qual o atleta efetua, individualmente, um segmento de corrida, um de ciclismo e um de corrida novamente, por esta ordem, sem paragem do cronómetro durante as transições;
- c. Aquatlo: desporto combinado e de resistência no qual o atleta efetua, individualmente, um segmento de natação e um de corrida, por esta ordem e sem paragem do cronómetro durante as transições;
- d. Aquabike: desporto combinado e de resistência no qual o atleta efetua, individualmente, um segmento de natação e um de ciclismo, por esta ordem e sem paragem do cronómetro durante as transições;
- e. Swimrun: desporto combinado e de resistência no qual o atleta, individualmente, nada em águas abertas e corre em percursos essencialmente de trail, sem transições;
- f. Todas as modalidades que derivem das cinco acima referidas, ficam sob jurisdição da FTP e terão de ter a sua homologação. Servem de exemplo as modalidades de Paratriatlo e Triatlo Cross.

2. CONDUCTA DOS ATLETAS

2.1. Conduta Geral

- a. O Triatlo e os seus multidesportos envolvem muitos atletas e diversas táticas competitivas sendo estas uma forma de interação entre atletas.
- b. No entanto, os atletas têm de:
 - i. Praticar sempre o desportivismo e fair-play;
 - ii. Ser responsáveis pela sua segurança e pela segurança dos restantes atletas;
 - iii. Conhecer, compreender e seguir o presente regulamento, assim como os restantes regulamentos aplicáveis e disponíveis no site da FTP, em www.federacao-triatlo.pt;
 - iv. Conhecer, compreender, aceitar e seguir o RP de cada prova em que participa e regras e legislação aplicável, assim como os percursos;
 - v. Seguir as instruções dos Árbitros/TOs (Oficiais Técnicos), do staff e ou voluntários quanto à orientação nos percursos e respeitar as regras de trânsito quando o trânsito não se encontra fechado durante a prova;
 - vi. Tratar os outros atletas, Árbitros/TOs, staff, voluntários e espectadores com respeito e cortesia;
 - vii. Não usar linguagem abusiva;
 - viii. Informar um Árbitro/TO da prova quando desiste da competição;
 - ix. Competir sem receber assistência de elementos externos à prova;
 - x. Não efetuar qualquer demonstração de cariz político, religioso ou racial;
 - xi. Não deitar fora lixo ou outro equipamento pelo percurso, exceto em zonas claramente assinaladas, tais como zonas de abastecimento ou de colocação de lixo; o atleta deve leva-lo até ao seu espaço na transição;
 - xii. Não ganhar vantagem irregular através de qualquer veículo externo ou objeto;
 - xiii. Seguir o percurso definido;
 - xiv. Não usar qualquer dispositivo, meios eletrónicos ou outros que impeçam o prestar total atenção ao ambiente competitivo, lendo, ouvindo, falando ou fotografando. A penalização de incumprimento é a desclassificação;
 - xv. O uso de dispositivos eletrónicos de captação vídeo pode ser, no entanto, excecionalmente autorizado, obedecendo à condição de não impedir a total atenção, pela Direção de Competições e o atleta terá de informar o ACE antes do início da prova.

2.2. Desportivismo e Fair-Play

- a. O atleta não poderá bloquear, empurrar ou efetuar qualquer movimento brusco que interfira na progressão de outro atleta, intencionalmente ou por acidente, ou atuar de forma a pôr em perigo a sua integridade física, de outros atletas ou de terceiros;
- b. É interdito o uso de itens ou equipamentos considerados perigosos para si próprio ou para os outros;
- c. É interdito o uso de itens ou equipamentos para ganhar uma vantagem injusta;

- d. É interdito encurtar ou alterar o percurso de qualquer segmento indicado. Se um atleta sair do percurso por uma razão de força maior, terá de reentrar no mesmo ponto em que o abandonou ou, quando tal não é possível e o desvio não foi intencional, terá uma penalização de tempo a cumprir na Penalty Box ou sob Stop and Go, por um período igual ao dobro do tempo estimado que o atleta ganhou. Este tempo de penalização nunca poderá ser inferior a cinco segundos;
- e. Perante uma situação de acidente ou emergência, de grave perigo para a integridade de outro atleta, todos os atletas têm o dever ético de parar a sua competição para prestar assistência, se não existirem agentes técnicos da prova presentes no local;
- f. Comportamentos que contrariem os anteriores pressupostos de desportivismo e fair-play, podem levar à desclassificação do atleta que os comete.

2.3. Assistência Durante a Competição

- a. A assistência durante a competição é permitida desde que seja dada nos locais definidos no RP e por colaboradores credenciados, pode ser nutrição, hidratação ou assistência mecânica e médica, outra que não esteja prevista apenas com a aprovação do DT, ACE ou Árbitros/TOs. A penalização por incumprimento é a desclassificação;
- b. A ajuda entre atletas na mesma competição é permitida após as zonas de abastecimento, em situação de necessidade, e podem ser bebidas ou alimentação. Esta não inclui a troca de bicicleta, quadro, rodas ou qualquer outro elemento desta e ainda o equipamento do próprio atleta como calçado, capacete etc. A penalização por incumprimento é a desclassificação;
- c. Um atleta não pode ajudar outro a progredir em qualquer local ou parte dos diversos segmentos inclusive na finalização ao cortar a meta. A penalização por incumprimento é a desclassificação de ambos.

2.4. Dopagem

Ao se licenciarem e participarem em qualquer prova homologada pela FTP todos os atletas aceitam, conhecem e seguem o regulamento antidopagem ADoP (Autoridade Antidopagem de Portugal) e da FTP autorizando a realização de testes e exames por esta entidade (ADoP).

2.5. Saúde

- a. Todos os atletas terão de realizar o Exame Médico Desportivo anual indispensável ao seu licenciamento nos serviços da FTP e ficarão abrangidos por um seguro desportivo anual que cobrirá qualquer acidente que ocorra em competição;
- b. É da responsabilidade de cada atleta estar bem preparado para competir na modalidade, ao nível físico de treino e em termos de saúde em geral. Ao se inscreverem e participarem numa prova aceitam e declaram estar nas condições físicas e de saúde necessárias para a realizar;
- c. São estabelecidos limites de tempo para o segmento de natação neste regulamento e transcritos no RP. Os limites de tempo estabelecidos no RP podem ser para um ou vários segmentos, ou para o tempo final de prova;

- d. Qualquer atleta que um Árbitro/TO considere poder colocar em perigo a sua integridade física e segurança ou de outros, será parado e terá de ser assistido. No caso de não acatar será desclassificado.

2.6. Elegibilidade

- a. A idade de um atleta é determinada pela sua idade no dia 31 de dezembro do ano de competição;
- b. Atletas com idades compreendidas entre os 6 e os 7 anos estão elegíveis para competir no Grupo de Idade 6-7 anos (Pré-Benjamin);
- c. Atletas com idades compreendidas entre os 8 e os 9 anos, estão elegíveis a competir no Grupo de Idade 8-9 anos (Benjamin);
- d. Atletas com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos, estão elegíveis a competir no Grupo de Idade 10-11 anos (Infantil);
- e. Atletas com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos, estão elegíveis a competir no Grupo de Idade 12-13 anos (Iniciado);
- f. Atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, estão elegíveis a competir no Grupo de Idade 14-15 anos (Juvenil);
- g. Atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos, estão elegíveis a competir no Grupo de Idade 16-17 anos (Cadete) e também Elites, na distância sprint, tal como definido no artigo 16.14;
- h. Atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 19 anos, estão elegíveis a competir no Grupo de Idade 18-19 anos (Júnior) e Elites, nas distâncias Sprint, Standard, Média e Longa, tal como definido no artigo 16.14;
- i. Atletas com idades superiores a 20 anos, estão elegíveis a competir no escalão de Elites e no seu respetivo grupo de idade;
- j. Um atleta que compita num Grupo de Idade diferente a sua idade, numa distância a que não está autorizado, será desclassificado;
- k. A participação dos atletas nas competições homologadas pela FTP, dependerá da relação entre o seu Grupo de Idade e a distância da prova, tal como definido no quadro abaixo e no Anexo A deste Regulamento.

2.7. Distâncias das provas

- a. As distâncias de cada tipo de prova respeitam a proporcionalidade dos segmentos de acordo com a distância Standard para o Triatlo, Duatlo, Aquatlo, Aquabike e Swimrun;
- b. As distâncias para as provas homologadas pela FTP encontram-se definidas no Anexo A do presente Regulamento.

3. PENALIZAÇÕES

3.1. Regras Gerais

- a. O não cumprimento das regras do presente regulamento, poderão resultar num aviso verbal, uma penalização de tempo, ou ainda desclassificação, suspensão ou expulsão;
- b. A natureza da violação da regra ou regras irá determinar a penalização associada;
- c. A suspensão ou expulsão ocorrerá devido a violações graves deste regulamento ou do regulamento antidopagem;
- d. Regras e penalizações estão listadas no Anexo C;
- e. A equipa de arbitragem pode penalizar os atletas, mesmo que a infração não esteja listada, se o Árbitro/TO considerar que uma vantagem foi ganha de forma irregular ou que uma situação perigosa foi criada intencionalmente.

3.2. Aviso

- a. O objetivo do aviso é alertar o atleta para possível violação de uma regra e este poder corrigir a tempo o seu comportamento. Um aviso aplica-se a infrações menores;
- b. O aviso verbal será dado quando:
 - i. Um atleta viola uma regra não intencionalmente;
 - ii. O Árbitro /TO acredita que uma violação irá ocorrer;
 - iii. Nenhuma vantagem foi ganha.
- c. Para um aviso verbal, o árbitro deverá usar o seu apito. O atleta terá de parar, se necessário, e ser-lhe-á pedido para modificar o seu comportamento e, depois de o fazer, poderá continuar a sua prova imediatamente após a correção.

3.3. Penalização de Tempo (Time Penalty)

- a. Não é necessário um árbitro dar um aviso verbal antes de uma penalização;
- b. Uma penalização de tempo aplica-se a infrações menores, que não implicam desclassificação;
- c. As penalizações de tempo serão cumpridas na Penalty Box (PB: local definido no segmento de ciclismo ou corrida), no Parque de Transição (PT) ou em qualquer local dos restantes segmentos;
- d. Os Árbitros/TOs decidirão como e quando aplicar este tipo de penalização;
- e. Há dois tipos de infrações penalizadas com tempo:
 - i. Infrações de Drafting:
 - 5 minutos em provas de Longa e Media Distância
 - 2 minutos em provas de Distância Standard
 - 1 minuto em provas de Distância Sprint ou de distâncias menores
 - ii. Outras infrações (ver anexo C):
 - 1 minuto em provas de Longa Distância

- 30 segundos em provas de Média Distância
 - 15 segundos em provas de Distância Standard
 - 10 segundos em provas de Distância sprint ou de distâncias menores
- f. Notificação da Penalização - o Árbitro/TO determina, notifica e atribui o tempo ao atleta da forma mais rápida possível:
- i. Infrações de Drafting:
 - Apita, mostra o cartão azul, dizendo o nº do atleta e “Drafting penalização, tem de parar na próxima penalty box”;
 - ii. Outras infrações:
 - Na partida e na natação – Os atletas cumprirão a penalização na 1ª transição antes de tocar em qualquer equipamento. Um árbitro estará colocado no espaço do atleta na 1ª transição e, à sua chegada, deverá apitar, mostrar o cartão amarelo e informar do tempo a cumprir. Caso não seja possível aplicar a penalização na transição, será cumprida na Penalty Box da Corrida, onde terão de estar afixados os números de dorsal dos atletas penalizados no painel da Penalty Box (PB). É dever do atleta verificar este painel;
 - No ciclismo - Um árbitro deverá apitar, mostrar o cartão amarelo, dizer o número do atleta e “Penalização de Tempo, tem de parar na próxima penalty box. Não havendo Penalty Box no ciclismo, a penalização será cumprida na Penalty Box da Corrida, onde terão de estar afixados os números de dorsal dos atletas penalizados no painel da Penalty Box (PB). É dever do atleta verificar este painel;
 - Infrações nas transições ou na corrida – os atletas poderão ser notificados por parte do árbitro através de um apito, mostrando o cartão amarelo, dizendo o número do atleta e “Penalização de Tempo, tem de parar” ou afixando o seu número no painel da Penalty Box (PB). É dever do atleta verificar este painel.
- g. Os atletas penalizados podem optar por parar na PB e cumprir o tempo, ou continuar até ao final. Não parar na PB, significa desclassificação. O atleta pode protestar sobre a penalização e as provas só serão disponibilizadas se o atleta entregar o protesto.

3.4. Aplicação do Time Penalty Versus Tipo de Provas

- a. Partida: penalização na 1.ª transição ou na PB de corrida;
- b. Natação: penalização na 1.ª transição ou na PB de corrida;
- c. Transição: time penalty no local ou penalização PB da corrida;
- d. Ciclismo: penalização PB do ciclismo ou da corrida (caso não haja PB no ciclismo);
- e. Corrida: time penalty no local ou penalização PB corrida.

3.5. Procedimento para cumprir a Penalização (Time Penalty)

- a. Quando o árbitro notifica e penaliza um atleta por uma infração, não necessita de o informar sobre a razão;
- b. Quando um atleta receber um cartão amarelo ou azul, deve cumprir as indicações do árbitro;

- c. Time Penalty na 1ª Transição:
 - i. o atleta é notificado com um cartão amarelo assim que chegar ao seu local na Transição. O atleta terá de parar no seu local, sem continuar a progredir no percurso ou a realizar a sua transição.
- d. Time Penalty na PB Bike:
 - i. O nº do atleta não é afixado na PB do ciclismo. É da responsabilidade do atleta apresentar-se na próxima PB no percurso, depois de receber a penalização, na volta em que lhe é atribuída a penalização;
 - ii. O atleta deve entrar na PB, desmontar da bicicleta e informar o árbitro, do número de penalizações a cumprir e da cor do cartão mostrado.
- e. Time Penalty na PB da Corrida:
 - i. Os números dos atletas penalizados têm de estar devidamente afixados no painel da PB;
 - ii. O atleta deve entrar na PB e informar o árbitro do seu número;
 - iii. Os números dos atletas que cumpriram as penalizações, serão retirados ou riscados do Painel da PB;
 - iv. O atleta penalizado pode cumprir a sanção em qualquer volta da corrida;
 - v. As penalizações têm de ser afixadas antes do atleta completar a primeira metade do percurso de corrida. Qualquer penalização afixada depois deste momento, será considerada inválida.
- f. Contagem e procedimento nas PBs:
 - i. Durante o período de penalização o atleta não pode mexer no seu equipamento de competição ou fazer qualquer ajuste na bicicleta, nem mesmo comer ou beber;
 - ii. A contagem de tempo inicia-se quando o atleta tiver parado e termina quando o Árbitro/TO proferir a palavra “Vai” ou “Go” continuando a sua prova. Se o atleta sair da PB antes de cumprir o seu tempo, o árbitro pede-lhe para voltar e o tempo para. Assim que o atleta regresse, a contagem de tempo continua.

3.6. Desclassificação

- a. A desclassificação é a penalização apropriada para infrações graves, tais como, mas não exclusivamente, a repetição de infrações de drafting e conduta perigosa ou antidesportista;
- b. Quando as condições o permitirem, o árbitro notificará o atleta desclassificado ao usar o seu apito, chamando o atleta pelo seu número de identificação e mostrando o cartão vermelho. O árbitro, devido a razões de segurança ou outras pode ter de adiar a desclassificação;
- c. Os atletas serão informados das desclassificações pela afixação das mesmas no painel junto à meta/tenda de classificações;
- d. Se o atleta já tiver cortado a meta e abandonado o local, será informado, ou o seu clube, para que possa protestar, se entender;
- e. O atleta pode terminar a competição se for alvo de desclassificação, desde que o faça sob protesto.

3.7. Suspensão

- a. A suspensão aplica-se a infrações fraudulentas ou muito graves, tais como, mas não exclusivamente, a repetição intencional de conduta perigosa ou antidesportiva;
- b. O atleta suspenso não poderá participar nas provas homologadas pela FTP, durante o período de suspensão;
- c. O ACE submete relatório ao Conselho de Disciplina da FTP, que inclui todos os detalhes da ação e as razões pelas quais recomenda a suspensão do atleta. Este relatório terá de ser submetido até uma semana após a competição;
- d. A decisão de suspensão cabe ao Conselho de Disciplina sob a forma de deliberação;
- e. Da decisão do Conselho de Disciplina pode existir recurso para o Conselho Jurisdicional;
- f. Infrações puníveis com suspensão constam no anexo C.

3.8. Expulsão

- a. Um atleta pode ser expulso por repetidas suspensões. A direção de competições submete relatório ao conselho de disciplina que deliberará;
- b. Atletas expulsos não poderão participar em provas homologadas pela FTP para sempre ou por um período determinado pelo Conselho de Disciplina ou Conselho Jurisdicional;
- c. Da decisão do Conselho de Disciplina pode existir recurso para o Conselho Jurisdicional;
- d. Quando um atleta é expulso, será notificado diretamente pela Direção da FTP.

3.9. Direito de Protesto

Atletas penalizados têm o direito de protestar.

4. EVENTOS

4.1. Distâncias

- a. As distâncias de cada tipo de prova respeitam a proporcionalidade dos segmentos de acordo com a distância Olímpica para o Triatlo, e Standard para o Duetlo, Aquatlo e Aquabike;
- b. As distâncias para as provas homologadas pela FTP encontram-se no Anexo A deste Regulamento;
- c. Se numa prova existirem diferenças superiores a 10% (5% nas provas de média e longa distância), por defeito ou por excesso, às distâncias regulamentadas, tal pode acarretar a desqualificação das mesmas no respetivo calendário competitivo, por decisão da Direção da FTP;
- d. Os atletas apenas poderão competir em distâncias iguais ou inferiores às especificadas no Anexo A do presente regulamento, de acordo com o seu Grupo de Idade.

4.2. Inscrições e Secretariado

- a. Cada atleta ou clube terá de realizar a sua inscrição antecipadamente para participar numa prova. A forma de inscrição recomendada é via internet, no web site da FTP, mas poderá ser feita pelas diferentes formas divulgadas no RP;
- b. Existe um prazo de inscrição e pagamento para cada prova do calendário, definidos no RP;
- c. Para efeitos de regularização de inscrições, o Secretariado estará em funcionamento até dez minutos antes do encerramento da Verificação Técnica (Check In). O secretariado pode permanecer aberto para apoio aos atletas (mas não para regularização de inscrições) até à hora da Partida.

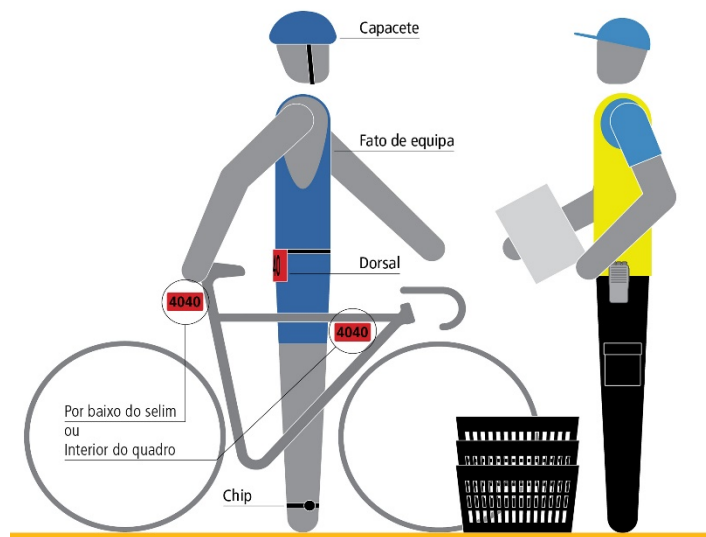
4.3. Identificação dos Atletas nas diferentes provas

- a. O atleta e a sua bicicleta têm de estar identificados em todos os segmentos da prova, através do chip e do número que lhe é atribuído;
- b. Esta identificação faz-se pelo chip, utilizado para efeitos de cronometragem e classificação, pelo número na touca de natação e pelo dorsal fornecido pela organização, além da placa identificativa da bicicleta colocado por baixo do selim ou no interior do quadro;
- c. É aceite a substituição do dorsal por tatuagens ou marcações nos dois braços, ou braços e pernas de um ou ambos os lados. É também aceite a marcação do número do atleta de ambos os lados do capacete, além da placa com o número na bicicleta;
- d. Em provas todo o terreno pode ser substituído a placa de identificação na bicicleta por um frontal colocado no guiador;
- e. As provas regionais e distritais, abertas ou outras em que a contagem do tempo seja manual, não terão chip;
- f. Nas provas de estafetas por equipas (os segmentos da prova são realizados por mais que um atleta), existe um único dorsal e chip que é trocado na transição;
- g. Nas provas de estafetas por clube, quer sejam de estafetas, estafetas mistas ou contrarrelógio, cada atleta tem um dorsal, sendo que o número identificará a equipa e a letra identificará o atleta dentro da equipa;

- h. No início de cada segmento, o atleta e a sua bicicleta, no caso do ciclismo, devem ter identificação. Caso o atleta termine o segmento sem a identificação, deverá tentar repô-la. Caso o atleta não consiga repor a identificação e não a tenha consigo de forma intencional ou não tenha demonstrado intenção de corrigir, tem como penalização a desclassificação;
- i. A forma de identificação deve constar no Regulamento de Prova.

4.4. Verificação Técnica - Check In

- a. Consiste no período de tempo estipulado antes da prova, em que todos os atletas inscritos têm de obrigatoriamente apresentar o material que irão utilizar na prova, para ser fiscalizado pela equipa de arbitragem, com o objetivo de garantir as regras de segurança e verdade desportiva;
- b. Para fazer o Check In, os atletas terão de se apresentar devidamente equipados, com o fato de competição e todo o material que irão usar em competição, como bicicleta, capacete, fato isotérmico, etc;
- c. Após a verificação técnica, os atletas têm acesso ao PT, onde colocarão apenas o material a utilizar na totalidade da Competição. Durante este período é permitido aos atletas gerir a disposição do material no seu espaço dentro do PT;
- d. O material dos atletas terá de ser colocado dentro do cesto fornecido pela organização, à exceção do equipamento de corrida (sapatilhas, alimentação, óculos e/ou chapéu) que poderá ser deixado em frente ao cesto;
- e. Nas provas em que a temperatura da água não permita o uso de fato isotérmico, o dorsal terá de ser deixado na transição, podendo este ficar no cesto ou na bicicleta, preso nos 2 manípulos. Caso o dorsal fique mal preso à bicicleta e caia no chão antes de o atleta chegar à 1ª transição, este será penalizado por ter equipamento fora do cesto (em nenhum momento o atleta poderá ter material seu no chão, à exceção do equipamento específico de corrida, ou no caso de não ser cedido cesto pela organização);
- f. O encerramento do Check In acontece vinte minutos antes da Partida (ou da primeira partida, quando existem várias provas consecutivas).
- g. O atleta que não realize o Check In, mesmo tendo a sua inscrição válida, é excluído de participar na prova.



4.5. Levantamento de Material - Check Out

- a. Consiste no período de tempo em que todos os atletas poderão recolher o seu material de competição que ficou no PT, após completarem a sua prova. A abertura do Check Out é autorizada pelo ACE, depois do último atleta em prova iniciar o segmento de corrida. O encerramento do Check Out efetua-se 15 minutos após a chegada do último atleta à meta;
- b. A entrada no Check Out só é permitida aos atletas participantes, com a apresentação do dorsal. Em situações excecionais, que impeçam o atleta de levantar o seu material, o ACE poderá autorizar que um acompanhante do atleta recolha o material, mediante apresentação do dorsal.

4.6. Partidas separadas, desfasadas, vagas ou mangas

- a. O DT poderá determinar a forma de partida, tendo em consideração a verdade desportiva e a segurança dos atletas em prova;
- b. Pode dividir por género, escalões e grupos de idade, vagas ou mangas;
- c. O número de atletas a alinhar em cada uma destas partidas será definido em função das especificidades e características dos percursos;
- d. Podem ser adotados a totalidade dos critérios atrás referidos ou apenas alguns;
- e. A forma de partida será publicada no RP ou, por motivo excepcional, as separações ou desfasamentos podem ser comunicadas no Briefing que antecede a prova;
- f. A publicitação da composição de cada uma das vagas ou mangas será efetuada no site da FTP, até 24 horas antes do início da prova;
- g. No caso de partidas separadas, desfasadas, por vagas ou mangas, o apuramento do atleta vencedor será definido no Regulamento de Prova;
- h. Nas Provas Abertas não são permitidas vagas com mais de 100 atletas, salvo situações extraordinárias definidas pelo DT e que não poderão, contudo, ultrapassar os 150 atletas.

4.7. Natação

- a. O DT poderá modificar a distância do segmento de natação ou até cancelá-lo, dependendo da corrente a favor ou contra no percurso e da sua velocidade;
- b. Qualidade da água:
 - i. Deverão ser analisadas individualmente amostras da água do segmento de natação, de 3 diferentes locais, e o pior resultado determina se a natação pode ter de acontecer neste local. A natação será permitida, se os parâmetros seguintes estiveram abaixo do nível de tolerância nos diferentes tipos de água:
 - Mar:
 - PH entre 6 e 9;
 - Entero-cocci não mais de 100por 100ml (ufc/100ml);

Escherichiacoli E. Coli não mais de 250 por 100ml (ufc/100ml);

Ausência de “Red tide algae”

- Barragens, rios e lagos:

PH entre 6 e 9;

Entero-cocci não mais de 200por 100ml (ufc/100ml);

Escherichiacoli E. Coli não mais de 500 por 100ml (ufc/100ml);

Ausência de “Red tide algae”

A presença de Blue-Green Algal não mais de 100.000 cells/ml.

ii. Se as análises revelarem valores fora destes limites, o segmento de natação terá de ser cancelado.

4.8. Transição

O DT determinará a posição das linhas de monta e desmonta, assim como a disposição do PT e a distribuição dos clubes e atletas nele. As linhas de monta e desmonta serão consideradas parte da transição.

4.9. Ciclismo

- Regra Geral, existirá uma Penalty Box no ciclismo nas competições de média e longa distância e nas de draft ilegal (sem roda);
- Não existindo Penalty Box no ciclismo as penalizações serão feitas na Penalty Box da corrida.

4.10. Limite de tempo, Cut-off

- O DT deverá aprovar tempos limites para a totalidade da prova ou para os diversos segmentos e estes devem ser transcritos no RP;
- Também os limites de tempo para a conclusão do percurso de natação e definidos neste Regulamento, devem constar no Regulamento de Prova.

4.11. Wheel Station

- Local definido e assinalado para guardar rodas suplentes e efetuar a respetiva troca durante o percurso de ciclismo;
- Regra Geral, existirá em todas as provas dos Campeonatos Individuais de Triatlo Elites. Nas restantes provas dos Campeonatos Nacionais de Clubes e Individuais de estrada a sua existência está dependente da capacidade da organização em garantir a operacionalização da Wheel Station;
- O responsável da wheel station irá controlar a colocação, identificação e o levantamento das rodas por parte dos atletas ou clubes, e estes são responsáveis pela troca de equipamento. Rodas pertencentes a atletas ou de clubes, só podem ser utilizadas pelos respetivos atletas;
- A FTP poderá fornecer rodas neutras que podem ser usadas por qualquer atleta em prova;

- e. Um atleta que utilize uma roda que não seja sua, do seu clube ou neutra, será desclassificado.

4.12. Situações Excepcionais

O DT poderá ter de resolver situações excepcionais em dia de prova, mas sempre dentro dos seguintes princípios:

- a. Antes da prova:
 - i. Um triatlo pode ser transformado num duatlo, aquatlo, numa prova de 2 segmentos (natação-corrída; bike-corrída ou corrída-bike, pela distância equivalente) e partidas contrarrelógio são permitidas. A situação ideal será um duatlo, com a 1ª corrída mais curta;
 - ii. Um duatlo pode ser transformado numa prova de 2 segmentos (bike-corrída ou corrída-bike) e partidas contrarrelógio são permitidas;
 - iii. O DT pode optar por outra alternativa, se as anteriores não foram possíveis de implementar.
- b. Depois da prova ter iniciado:
 - i. Qualquer segmento, mas apenas um, pode ser encurtado durante a competição. O DT e a equipa de arbitragem deverão assegurar a equidade e segurança para todos os atletas. Se não for possível assegurar estes dois aspetos, a prova deverá ser parada.
- c. Alteração do 3.º segmento, encurtando-o:
 - i. Os atletas terão de parar a prova antes de completarem a volta. Aqueles que completarem mais de metade do último segmento, serão considerados finishers e serão listados de acordo com a sua posição na volta precedente. Todos os atletas que não cumpram um mínimo de metade do percurso não serão considerados para os resultados;
 - ii. No caso de todos os atletas pararem antes de metade do 3.º segmento, a competição será reiniciada, se possível.

5. PARTIDAS

5.1 Formas para Triatlo ou Multidesportos

- a. As partidas distinguem-se quanto à forma tendo em conta se são de triatlo ou dos restantes multidesportos e o local de onde são efetuadas;
- b. Partidas Triatlo
 - i. Partidas do pontão ou plataforma
 - ii. Partida dentro água com mão no pontão ou plataforma
 - iii. Partidas da praia na areia
 - iv. Partida entre boias
 - v. Partida em piscina no cais
- c. Partidas Duatlo, Aquatlo, Aquabike e Swim Run
 - vi. Partidas de Duatlo serão sempre atrás da linha de partida
 - vii. Partidas de Aquatlo, Aquabike e SwimRun podem ser efectuadas tendo em conta o disposto para as partidas de Triatlo.

5.2 Partidas do Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Triatlo

- a. Regra geral antes da partida atletas ou equipas serão alinhados por ordem dorsal ou ranking, o RP deve especificar a forma de alinhamento;
- b. Os atletas ou equipas serão anunciados pelo speaker e vão diretamente para o local que escolherem e ficarão atrás da linha prévia á linha de partida até que o processo se inicie;
- c. Uma vez escolhida uma posição, esta não pode ser alterada pelos atletas ou clubes, e não é possível ocupar dois espaços;
- d. Os Árbitros/Tos da linha de partida anotam o número do atleta em cada posição escolhida;
- e. Este procedimento termina quando os atletas ou cube estiverem na sua posição de partida.

5.3 Partidas das restantes provas

- a. Poderão ser efetuadas tendo em conta o modelo das provas do CNI ou de Clubes de Triatlo ou apenas com alinhamento parcial tendo em conta o ranking ou ainda em massa sem alinhamento;
- b. O Regulamento de prova deve especificar o tipo de partida a adotar.

5.4 Partidas por Vagas ou Rolling Start

- a. A Partida por vagas é uma partida em que os atletas escolhem ou é estabelecido o seu espaço no seu grupo de partida e avançam para a linha de partida com intervalos regulares conforme o horário de partida. São divididos por grupos de idade ou outro critério e pode aplicar-se em provas de média ou longa distância do CN, CNI de AG, Taça e Provas Abertas;

- b. Nas provas abertas não são permitidas vagas com mais de 100 atletas, salvo situações extraordinárias definidas pelo DT e não poderão ultrapassar os 150 atletas;
- c. O Regulamento de prova deve especificar o tipo de partida a adotar.

5.5 Partidas de Estafetas

- a. A Partida de Estafeta Mistas ou Estafeta de Clube é feita com alinhamento total, os atletas ou clubes serão chamados tendo em conta o ranking. A chamada é feita do atleta ou clube melhor classificado para o último. Escolhem o seu lugar na linha prévia atrás da linha de partida;

5.6 Partidas de Contrarrelógio

- a. A Partida de Contrarrelógio Individual ou por Equipas é feita com intervalos de tempo entre os atletas ou as equipas. O seu nome será anunciado e o atleta ou equipa têm de estar a tempo na linha de partida.

5.7 Regras gerais para as Partidas

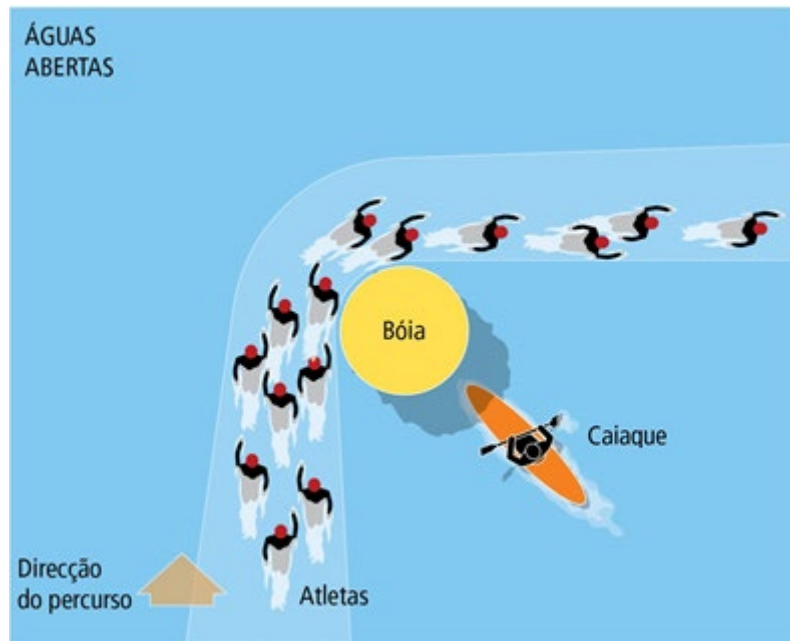
- a. As partidas podem ser separadas por Grupo de Idade ou género. Em nenhuma fase da prova os atletas podem encontrar-se com atletas de uma partida anterior. Podem ser ainda simultâneas ou desfasadas. Partidas simultâneas são-no quando competem ao mesmo tempo ambos os géneros, ou escalões e grupos de idade ou existe uma mesma partida para provas diferentes. Partidas desfasadas entre géneros, escalões e grupos de idade o tempo entre elas nunca deve ser inferior a 3 minutos;
- b. Todos os atletas são responsáveis por estar a tempo para a partida e Briefing prévio, de acordo com indicação do RP;
- d. Os Árbitros de partida asseguram-se de que a partida é regular partindo todos os atletas no tempo e de forma correta. Um árbitro dá a partida através de um sinal sonoro e outro verifica a regularidade da partida;
- e. Nas partidas com linha prévia, antes da partida será anunciado “Aos seus lugares” e os atletas avançam para a linha de partida ocupando os seus lugares. A partir deste momento a partida poderá ser dada em qualquer altura;
- f. Partidas em massa, sem linha prévia ou dentro de água, e se não for dada indicação em contrário, os atletas poderão colocar-se na linha de partida e o árbitro avisa do tempo que falta para a partida, com uma antecedência mínima de 30 segundos. A partida será dada no tempo exato;
- g. Partidas de Contrarrelógio Individual ou por equipas, será dado um aviso ou existirá um relógio com o tempo que falta para a partida respetiva. A partida será dada no tempo exato;
- h. As partidas com alinhamento ou sem alinhamento em massa e Estafetas Mistas serão válidas se apenas alguns atletas fizerem falsa partida. No caso de haver uma partida antecipada da maioria dos atletas será considerada falsa partida. Serão feitos avisos sonoros intermitentes e os atletas terão de voltar à linha de partida;

- i. No caso de falsa partida o atleta terá de cumprir a respetiva penalização na primeira transição ou na PB de corrida;
- j. Nas partidas de Contrarrelógio por Vagas ou Desfasadas, os atletas que partam antecipadamente ou num tempo ou vaga ou num Grupo de Idade que não o seu serão desclassificados;
- k. Atletas ou equipas que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do árbitro de partida.

6. NATAÇÃO

6.1. Regras Gerais

- a. Os atletas podem usar qualquer técnica de natação para progredir na água, podendo também flutuar. Apenas nas partidas de terra ou no início da 2ª volta de percursos com saída da água entre voltas, os atletas poderão correr no início do segmento ou da 2ª volta, até ao momento em que mergulhem;
- b. Os atletas devem seguir o percurso de natação assinalado;
- c. No percurso poderão existir boias com duas funções distintas: indicação do percurso e sinalização de perigo. As boias de indicação do percurso terão de ser contornadas pelo seu lado mais exterior em relação ao percurso assinalado. As boias de sinalização de perigo existem na presença de rochas, correntes fortes ou outras situações, e servirão apenas para guiar os atletas para se manterem em zonas sem perigo, sem qualquer obrigatoriedade de passagem. A localização das diferentes boias será divulgada antecipadamente, assim como a sua cor;



- d. Os atletas podem colocar-se de pé ou apoiar-se num objeto inanimado, tal como uma boia ou barco, para descansar, mas não podem progredir nestas condições;

- e. Em situação de emergência, um atleta deve levantar um braço acima da cabeça e chamar por assistência. Uma vez assistido por um Árbitro/TO ou elemento do staff da prova, o atleta terá de reentrar em competição no mesmo local onde pediu assistência, sem ganhar vantagem;
- f. Os atletas têm de manter, desportivamente, o seu espaço na água:
- Quando um atleta entra em contacto accidental com outro atleta e corrige imediatamente, não será aplicada qualquer penalização;
 - Quando o atleta entra em contacto accidental com outro, mas continua a impedir o seu progresso sem se afastar, será aplicada uma penalização de tempo;
 - Se um atleta entrar em contacto com outro de forma intencional e impedir o seu progresso, ou ganhar vantagem de forma irregular e causar dolo a terceiros, será desclassificado e pode ser exposta a situação ao Conselho de Disciplina.
- g. As regras sobre a qualidade da água estão descritas em 4.7.b.

6.2. Uso de Fato isotérmico

- a. O uso de fato isotérmico é regulamentado pelas seguintes tabelas:
- Jun e Elites

Distância	Obrigatório*	Proibido
Até 1500m	<15,9º C	≥20º C
Mais de 1500m	<15,9º C	≥ 22º C

* quando obrigatório deve pelo menos cobrir o torso

- Jovens, Cadetes e Grupos de Idade

Distância	Obrigatório*	Proibido
Até 1500m	<15,9º C	≥22º C
Mais de 1500m	<15,9º C	≥ 24,6º C

* quando obrigatório deve pelo menos cobrir o torso

6.3. Tempo máximo de permanência na água

Distância	Jovens, Cad, Jun e Elite	Grupos de Idade
Até 300m	10 min	20 min
301m a 750m <31º C	20 min	30 min
301m a 750m ≥31º C	20 min	20 min
751m a 1500m	30 min	1h10 min
1501m a 3000m	1h15 min	1h40 min
3001m a 4000m	1h45 min	2h15 min

6.4. Alterações ao percurso de natação

a. O segmento de natação pode ser encurtado ou mesmo cancelado de acordo com a seguinte tabela:

Distância Inicial	Temperatura da água (°C)								
	≥ 33	≥32 e <33	≥31 e <32	≥15 e <31	≥14 e <15	≥13 e <14	≥12 e <13	≥11 e <12	<11
Até 300m	Cancelar	30 min	Dist Original	Dist Original	Dist Original	Dist Original	Dist Original	Dist Original	Cancelar
750m	Cancelar	Cancelar	750m	750m	750m	750m	750m	Cancelar	Cancelar
1000m	Cancelar	Cancelar	750m	1000m	1000m	1000m	750m	Cancelar	Cancelar
1500m	Cancelar	Cancelar	750m	1500m	1500m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar
1900m	Cancelar	Cancelar	750m	1900m	1900m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar
2000m	Cancelar	Cancelar	750m	2000m	2000m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar
2500m	Cancelar	Cancelar	750m	2500m	2500m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar
3000m	Cancelar	Cancelar	750m	3000m	3000m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar
3800m	Cancelar	Cancelar	750m	3800m	3000m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar
4000m	Cancelar	Cancelar	750m	4000m	3000m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar

b. Quando a temperatura do ar é inferior à temperatura da água, o valor oficial da temperatura da água tem de ser ajustado de acordo com a seguinte tabela:

Temp Água (°C)	Temp Ar (°C)										
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
22	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	☒
21	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	☒
20	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	☒
19	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	☒
18	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	☒
17	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	☒	☒
16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	☒	☒	☒
15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	☒	☒	☒	☒
14	14	14	13,5	13	12,5	12	☒	☒	☒	☒	☒
13	13	13	13	12,5	12	☒	☒	☒	☒	☒	☒

- c. Se outras condições meteorológicas assim o exigirem, tais como vento forte, chuva intensa, mudança de temperatura, corrente, etc., o DT poderá adaptar os limites do segmento de natação e uso do fato isotérmico. A decisão final tem de ser comunicada aos atletas até uma hora antes;
- d. Quando a partida for simultânea para vários Grupos de idade, serão adotadas as temperaturas previstas para o escalão de Jovens, Cadetes e Grupos de Idade;
- e. Para eventos de aquatlo (preferencialmente corrida-natação-corrida), a temperatura da água deverá ser inferior a 22°C;

- f. A temperatura da água será medida no meio do percurso e em dois outros ao longo do percurso, a uma profundidade de 60cm. Se o valor medido for de 27°C ou inferior, a temperatura mais baixa registada será considerada como a temperatura oficial da água. Se a média for superior a 27°C, a temperatura mais alta registada será considerada como a temperatura oficial da água;
- g. A medição de temperatura oficial será efetuada uma hora antes da partida pelo Árbitro/TO responsável pela natação e assinada pelo ACE. A sua divulgação é feita por escrito junto a entrada do PT e do Secretariado;
- h. Excecionalmente se for solicitado pelo atleta e validado pelo DT e ACE, nas Provas Abertas, de distância inferior à standard, é permitida a utilização de fato isotérmico sempre que a temperatura seja inferior a 28º C.

6.5. Equipamento

- a. Touca:
 - i. Todos os atletas terão de usar uma touca oficial da prova (Touca do KIT de Federados ou Touca de Não Federados ou do organizador) durante todo o segmento (até à entrada no PT), de forma ao seu número de atleta ser bem visível;
 - ii. A touca será fornecida pela FTP ou pela organização da prova;
 - iii. Se um atleta quiser utilizar duas toucas, poderá fazê-lo desde que mantenha a touca oficial FTP por cima e que a touca de baixo não tenha marcas;
 - iv. Em provas do Campeonato Nacional, o atleta deverá usar a touca oficial desde que o protocolo de partida comece;
 - v. A não utilização ou alteração da touca oficial, terá como penalização a desclassificação do atleta, caso não seja corrigida.
- b. Fato de Triatlo (Trisuit)
 - i. Os fatos de triatlo deverão ser 100% de material têxtil (ou seja, não podem ter qualquer material aborrachado como poliuretano ou neopreno);
 - ii. Em provas onde o fato isotérmico não é permitido, o equipamento de competição não pode cobrir qualquer parte abaixo do cotovelo ou abaixo dos joelhos.
- c. Fato de Natação
 - i. Podem ser despidos depois do segmento de natação, exceto numa prova com distância standard ou mais curta;
 - ii. Os fatos de natação deverão ser 100% de material têxtil (ou seja, não podem ter qualquer material aborrachado como polyuretano ou neoprene) e têm de ser usados por cima do fato de triatlo.
- d. Fato Isotérmico
 - i. O fato isotérmico não poderá ter uma espessura superior a 5mm, em nenhuma zona do equipamento. No caso de equipamento com duas partes separadas (superior e inferior), a zona de sobreposição das peças não poderá exceder o limite de 5mm de espessura;

- ii. Instrumentos de propulsão que proporcionem ao atleta uma vantagem irregular, ou constituam um risco para outros atletas, são proibidos;
 - iii. O fato de neoprene não poderá incluir, na mesma peça, touca, meias ou luvas;
 - iv. Não há limitação no tamanho do fecho do fato;
 - v. O fato isotérmico pode ser retirado a partir do momento que os atletas saem da água.
- e. Equipamento ilegal - Os atletas não podem usar ou vestir:
- i. Dispositivos de propulsão artificiais, exceção feita ao Swimrun;
 - ii. Dispositivos de flutuação;
 - iii. Luvas ou meias (são permitidas quando o fato isotérmico é obrigatório);
 - iv. Fato isotérmico ou parte, quando o seu uso é proibido;
 - v. Snorkels;
 - vi. Dorsal (quando é uma natação sem fato);
 - vii. Auscultadores, auriculares e dispositivos eletrónicos de música e comunicação, que cubram as orelhas ou estejam dentro, exceto os de proteção;
 - viii. Qualquer dispositivo autoinsuflável de segurança instalado. Se isso acontecer, o atleta deverá ser retirado na prova. Excecionalmente, nas Provas Abertas é permitido o uso de dispositivos autoinsufláveis de emergência;
 - ix. Qualquer adorno que possa ser perigoso para o atleta ou para os outros terá de ser retirado.

7. CICLISMO

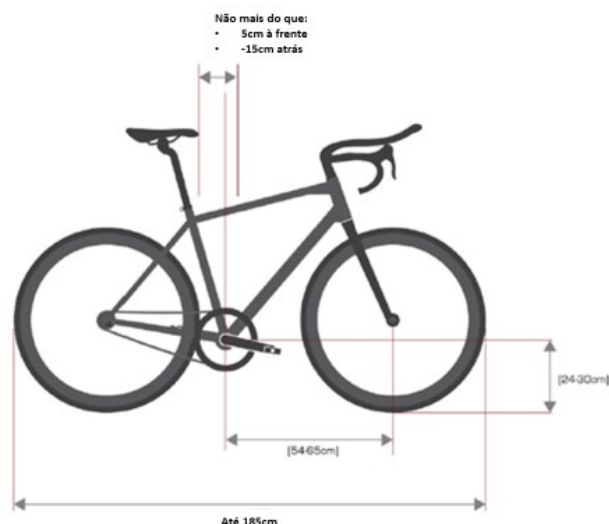
7.1. Regras Gerais

- a. Os atletas terão de usar o seu número de atleta (dorsal) na parte posterior do tronco, na zona da cintura, devidamente posicionado e visível ou terem o seu número desenhado ou tatuado em ambos os braços ou num braço e numa perna de lados contrários. A bicicleta também terá de estar identificada com o número do atleta, colocado por baixo do selim ou no interior do quadro da bicicleta, de forma a que seja visível de ambos os lados da mesma. Nas provas de todo terreno a identificação da bicicleta pode-se fazer através de um número frontal colocado na frente da bicicleta, preso ao guiador. Em ambas as situações o Regulamento de Prova deverá especificar o procedimento a adotar;
- b. Não é permitido ao atleta:
 - i. Pedalar com o tronco descoberto;
 - ii. Bloqueio a outros atletas;
 - iii. Progredir no segmento sem ter a bicicleta em sua posse (pode levar a bicicleta pela mão);
 - iv. Não competir com a bicicleta com que fez o Check-in;
 - v. Ter comportamento perigoso.
- c. Os atletas têm de respeitar as regras de trânsito para o evento, exceto se receberem instruções contrárias pelo Delegado Técnico, árbitro TO, ou agente de autoridade à prova;
- d. No caso do trânsito não estar totalmente encerrado, no briefing pré-prova o Delegado Técnico esclarecerá

- das condições dos condicionamentos e procedimentos a adotar;
- e. Atletas que saiam do percurso por razões de segurança, terão de regressar sem ganharem nenhuma vantagem. Se ganharem vantagem serão penalizados de acordo com o estipulado no ponto 2.2.d;
 - f. Os atletas terão de percorrer o segmento individualmente, sem veículo de apoio ou assistência externa face a problemas técnicos. Para resolver eventuais problemas técnicos, os atletas devem transportar consigo ferramentas e peças de substituição que julguem necessárias e têm, eles próprios, proceder às reparações;
 - g. Cada atleta só poderá utilizar a sua bicicleta, aquela que está identificada com o seu número. A utilização de outra bicicleta será penalizada com a desclassificação;
 - h. Comportamento perigoso durante o segmento será penalizado. Um exemplo é a ultrapassagem pelo lado errado. No caso das provas de Cross o atleta deverá assinalar por que lado pretende ultrapassar.

7.2. Equipamento

- a. A regulamentação deste segmento rege-se, no essencial, de acordo com o regulamento “Organização Geral do Ciclismo” da Federação Portuguesa de Ciclismo;
- b. Uma bicicleta e um veículo alimentado pela força humana, com duas rodas de igual diâmetro. A roda dianteira será dirigível e a roda traseira será dirigida por um sistema que compreende pedais e uma corrente;
- c. As bicicletas de estrada usadas nas competições organizadas pela FTP, devem respeitar as seguintes características e limites:
 - i. Uma bicicleta não pode medir mais que 185 cm de comprimento e 50 cm de largura;
 - ii. O diâmetro das rodas é de 70 cm no máximo e 55 cm no mínimo, incluindo o pneu;
 - iii. Em provas com drafting legal, as rodas têm 20 raios no mínimo. Os raios podem ser redondos, achatados ou ovais, desde que as suas extremidades não sejam cortantes;
 - iv. O centro do eixo pedaleiro deve estar a uma altura do solo entre 24 e 30 cm;
 - v. 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;

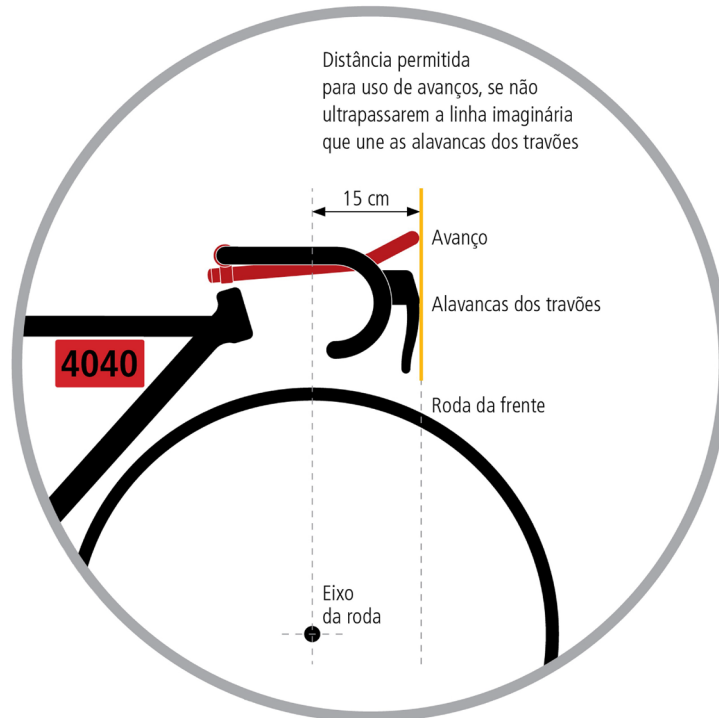


- vi. O quadro da bicicleta terá de ser do tipo clássico. É constituído por elementos tubulares direitos ou alongados, ajustados de forma a que os pontos de suporte estejam dispostos de acordo com a seguinte descrição: o tubo superior liga ao topo do tubo de direção e ao topo do tubo vertical; o tubo vertical vai até a caixa do pedaleiro; o tubo oblíquo une a caixa do pedaleiro à base do tubo de direção; os triângulos traseiros são formados pela escora superior, escora inferior e pelo tubo vertical.
- vii. Os extremos do guiador têm de estar tapados e protegidos;
- viii. Travões de disco são permitidos.



- d. Em provas com Drafting legal (com roda), 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 se as suas extremidades estiverem ligadas entre si por um material sólido consistente.
 - i. Os comandos dos travões têm de estar direcionados para trás;

- ii. São permitidos apoios de cotovelos.



- e. Para provas onde o drafting é ilegal (sem roda), é permitido:

- i. Utilização de rodas de acordo com a regulamentação UCI para provas de contrarrelógio. As rodas têm de ter no mínimo 3 raios;
- ii. Apenas são permitidas rodas fechadas atrás;
- iii. Os avanços de guiador excederem o pressuposto nas provas de draft legal;
- iv. Uso de travões ou alavancas de mudanças nos extremos de avanços.

- f. Para provas jovens:

- i. Nos Grupos de Idade 8-9 anos (Benjamins) e 10-11 anos (Infantis), não é permitida a utilização de bicicletas de estrada clássicas, bem como a utilização de bicicletas de todo o terreno com roda 29 ou com pneus de largura inferior a 1,75 polegadas (4,5 cm);
- ii. Nos Grupos de Idade 12-13 anos (Iniciados) e 14-15 anos (Jovens) os atletas, independentemente do tipo de bicicleta usada, os andamentos são limitados, exceção feita às provas de seleção de Youth. As mudanças deverão ser bloqueadas caso permitam uma revolução completa da roda superior a 7,02 m;
- iii. Os atletas devem igualmente treinar com esta limitação, sendo da sua responsabilidade, do seu treinador e clube o seu cumprimento;
- iv. O controlo de andamentos será feito no início ou final das provas, a todos os atletas ou de forma aleatória, por decisão do ACE.

- g. É obrigatório o uso de capacete de proteção, rígido e afivelado, com aprovação CE, em todas as ações pré-competição tais como reconhecimento do percurso ou treinos;

- h. É obrigatório o uso de capacete de proteção, rígido e afivelado, durante todo o segmento de ciclismo, desde que o atleta retira a bicicleta do seu lugar na transição até ao momento em que a coloca. Qualquer acessório usado por baixo do capacete não deverá afetar o seu ajuste;
- i. É proibida qualquer alteração ao capacete original que envolva a segurança do atleta.

7.3. Equipamento ilegal

- a. Inclui, mas não se limita a:
 - i. Recipientes de comida ou bebida metálicos ou quebráveis;
 - ii. Auscultadores, auriculares, ou Smart capacetes;
 - iii. Espelhos;
 - iv. Telemóveis e/ou dispositivos eletrónicos de música;
 - v. Mecanismos capazes de acelerar a bicicleta além da ação humana;
 - vi. Capacetes de proteção com alterações nas suas partes constituintes;
 - vii. A utilização de equipamento ilegal é penalizada com a desclassificação.

7.4. Drafting (Andar “na roda”)

- a. Há dois tipos de competições, de acordo com tabela abaixo:
 - i. Com draft legal (com roda)
 - ii. Com draft ilegal (sem roda)

Distâncias	Cadete	Júnior	Elite	Grupos Idade	Paratriatlo
Triatlo					
Estafetas	Legal	Legal	Legal	Legal	
<u>Super Sprint</u>	Legal	Legal	Legal	Ambas	
Sprint	Legal	Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Standard		Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Média e Longa		Ilegal	Ilegal	Ilegal	Ilegal
Duatlo					
Estafetas	Legal	Legal	Legal	Legal	
Sprint	Legal	Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Standard		Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Média e Longa		Ilegal	Ilegal	Ilegal	Ilegal
Triatlo e Duatlo Cross (Todas as Distâncias)					
Legal					
Aquabike					
Ilegal					

- b. Entende-se por Drafting, a entrada na zona de vácuo criada por um veículo ou bicicleta que circula a uma velocidade semelhante, a fim de se evitar a resistência direta causada pelo atrito do ar com os corpos em deslocamento:
- i. Zona de vácuo ou Drafting da Bicicleta – Média e Longa Distância: 12m de comprimento a partir da extremidade mais distante da roda dianteira. Um atleta pode entrar, de forma progressiva, na zona de vácuo de outro atleta. Tem, no máximo, 25 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta;
 - ii. Zona de vácuo ou Drafting da Bicicleta – Distancia Standard e inferiores: 10m de comprimento a partir da extremidade mais distante da roda dianteira. Um atleta pode entrar, de forma progressiva, na zona de vácuo de outro atleta. Tem, no máximo, 20 segundos para atravessar essa zona e ultrapassar o outro atleta;
 - iii. Zona de vácuo ou Drafting do motociclo: 15m de comprimento, aplicável também a provas sem draft (com roda);
 - iv. Zona de vácuo ou Drafting do automóvel: 35m de comprimento. Aplica-se a qualquer veículo em prova e é aplicável também a provas sem draft (com roda);
- c. Provas com draft legal:
- i. É proibido fazer draft em atletas de géneros diferentes;
 - ii. É proibido fazer draft em atletas em voltas diferentes;
 - iii. É proibido fazer draft em atletas com partidas diferentes da sua;
 - i. É proibido fazer draft a qualquer veículo motorizado que se encontre no percurso (mota ou automóvel);
- d. Provas com draft ilegal:
- ii. É proibido fazer draft a qualquer veículo motorizado que se encontre no percurso (mota ou automóvel);
 - iii. Os atletas devem rejeitar tentativas de outros atletas de fazer draft;
 - iv. Um atleta pode ocupar qualquer posição no percurso, desde que tenha sido o primeiro a chegar lá e sem estabelecer contacto físico com terceiros. Quando assume uma posição, o atleta tem de deixar um espaço razoável para os restantes poderem movimentar-se de forma normal, sem acidentes de contato;
 - v. Um atleta não se deve colocar numa posição em que tire vantagem do draft;
- e. A regra de posicionamento da roda não se aplica nas seguintes situações:
- i. Se o atleta entra na zona de draft e completa a ultrapassagem dentro do tempo permitido;
 - ii. Por razões de segurança;
 - iii. 100m antes e depois de zonas de abastecimento ou transição;
 - iv. Curvas perigosas;
 - v. Zonas previamente definidas pelo DT por serem constituídas por passagens estreitas, zona de obras, desvios ou outras razões de segurança.

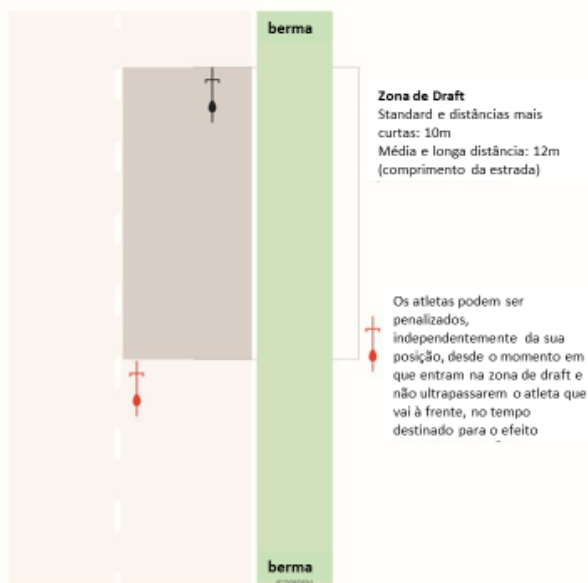
f. Ultrapassagem:

- i. Um atleta é ultrapassado quando a roda dianteira de outro atleta ultrapassa a sua;
- ii. Um atleta ultrapassado tem de descair até sair da zona de draft do atleta que o ultrapassou. Se o atleta ultrapassado, ultrapassar logo de seguida o outro atleta, sem sair do espaço de draft, terá uma penalização de draft (Penalty Box);
- iii. Um atleta ultrapassado que ficar na zona de draft do atleta que o ultrapassou, para além do tempo permitido, terá uma penalização de draft (Penalty Box);
- iv. Os atletas deverão manter-se na lateral do percurso para não criarem incidentes de bloqueio. O bloqueio acontece quando um atleta que está atrás, não consegue ultrapassar, pois o atleta à frente está mal posicionado no percurso;
- v. O DT deve informar os atletas, durante o briefing, sobre o lado que deve ser usado para circular no percurso e o lado para ultrapassar outros atletas;
- vi. Ver as imagens abaixo para eventos onde os atletas deverão circular o mais a direita do percurso, e ultrapassar outros atletas pela sua mão esquerda.

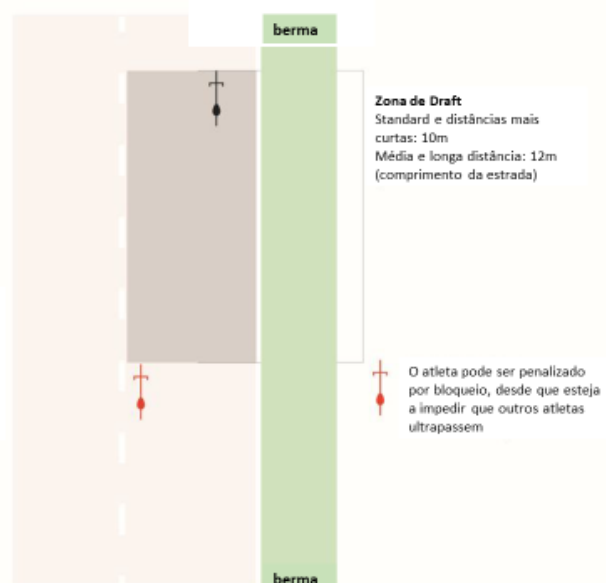
g. Overlap (dobragem de atletas):

- i. Nas provas de Elite, e noutras competições definidas pelo RGC anual ou RP, atletas dobrados serão retirados da competição pelos Árbitros/TOs;
- ii. Nesta situação, os árbitros informam os atletas em condições de ser dobrados que terão de parar a sua prova;
- iii. Em situações em que os percursos de ciclismo e corrida decorram no mesmo espaço, esta regra será também verificada entre o primeiro corredor e o último ciclista.

ANDAR NA RODA OU DRAFTING



BLOQUEIO



7.5. Penalizações por Drafting

- a. É proibido fazer draft numa competição draft ilegal (sem roda);
- b. Os árbitros/TOS notificam os atletas que estão a fazer draft (andar na roda) para cumprirem uma penalização de tempo;
- c. O atleta penalizado terá de parar na próxima Penalty Box e cumprir o seu tempo de penalização. Este tempo é definido pela distância da prova: 1 minuto para distância Sprint ou inferior, 2 minutos para distância Standard e 5 minutos para distância Média ou Longa;
- d. É da responsabilidade do atleta notificado parar na próxima Penalty Box. Se não o fizer, o atleta será desclassificado;
- e. Em provas de distância Standard ou inferior, a segunda penalização de Drafting resultará na desclassificação do atleta;
- f. Em provas de distância Média ou Longa, a terceira penalização de Drafting, resultará na desclassificação do atleta;
- g. Penalizações por drafting não são passíveis de protesto.

7.6. Bloqueio

Os atletas deverão manter-se na lateral do percurso para não criarem incidentes de bloqueio. O bloqueio acontece quando um atleta que está atrás não consegue ultrapassar, porque o atleta à sua frente está mal posicionado (não circula pelo lado correto, mas no lado indicado para ultrapassar, segundo as indicações do DT). Atletas que estejam a bloquear receberão um cartão amarelo, cuja penalização correspondente deverá ser cumprida na próxima PB do ciclismo, ou da corrida (caso não exista PB no ciclismo).

8. CORRIDA

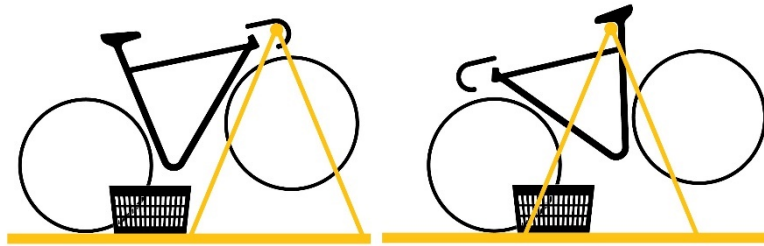
8.1. Regras Gerais

- a. Os atletas terão de:
 - i. Correr ou andar;
 - ii. Usar o seu número de identificação de atleta (dorsal) na parte anterior do tronco, na zona da cintura, devidamente posicionado e visível. Em alternativa, nas provas autorizadas, terem o seu número escrito ou tatuado em ambos os braços ou num braço e numa perna de lados contrários. O Regulamento de Prova deverá especificar qual o procedimento a adotar;
- b. Não é permitido ao atleta:
 - i. Gatinhar;
 - ii. Correr com o tronco descoberto;
 - iii. Correr com o capacete de ciclismo posto;
 - iv. Usar postes, árvores ou outros objetos fixos para ajudar a manobra nas curvas;
 - v. Ser acompanhado no percurso, ao lado do mesmo, por familiares, colegas de equipa ou treinador;
 - vi. Correr juntos e/ou apanhar a passada de outro atleta, ou atletas que esteja, ou estejam uma ou mais voltas à frente, exceto para provas de grupos de idade.

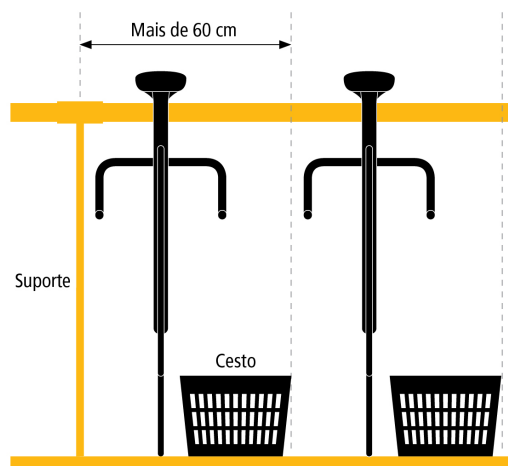
9. TRANSIÇÃO

9.1. Regras Gerais

- a. Todos os atletas terão de ter o seu capacete de segurança devidamente afivelado, desde o momento em que tiram a bicicleta do suporte e iniciam o segmento de ciclismo, até que finalizem este segmento, ao colocar a bicicleta de volta no suporte;
- b. Não é permitido andar de bicicleta dentro do PT, devendo o atleta montar e desmontar da sua bicicleta nas zonas assinaladas, exceto se o percurso de ciclismo passar pela transição;
- c. Cada atleta deve utilizar somente a área de suporte de bicicleta que lhe esta designada;
- d. Para um suporte tradicional de bicicletas, a bicicleta deverá ser colocada:
 - i. 1ª Transição – numa posição vertical e direita, com a frente do selim encaixado no suporte, de forma a que a roda da frente aponte para o meio da transição. Os árbitros podem autorizar exceções;
 - ii. 2ª Transição – Em qualquer direção, por ambos os lados do guiador, ambos os travões ou o selim. A bicicleta tem de ficar apoiada de forma a que não bloqueie ou interfira com o progresso de outro atleta.
- e. Para um suporte individual de bicicletas, a posição da bicicleta deverá ser indicada pelo DT ou ACE, consoante a tipologia de suporte.



- f. Cada atleta tem direito a uma zona individual no PT para colocar o seu material. A dimensão do seu espaço no PT varia em cada prova, mas é definido pela área formada perpendicularmente ao suporte de bicicletas, tendo uma largura igual ou superior a 60 cm, destinado a colocação do material de competição durante toda a prova. Cada atleta, durante o período do Check In, deverá colocar a bicicleta na zona que lhe é destinada, de acordo com o seu clube, competição ou nome.



- g. Os atletas não podem interferir com o equipamento de outro atleta;
- h. Os atletas não podem impedir a progressão de outro atleta dentro do PT;
- i. Nudez ou exposição indecente é proibida;
- j. Todo o material de competição a ser usado deverá permanecer no recipiente (cesto) fornecido pela organização. Caso a organização não forneça o recipiente, cada atleta deverá colocar o seu material no chão, desde que não invada o espaço individual de outro atleta;
- k. Sapatos de ciclismo, capacete, óculos, luvas, bomba, alimentação, bebidas, bolsa e material de reparação poderão ser colocados na bicicleta na 1ª Transição, desde que a sua colocação garanta a permanência do material no local, independentemente das condições meteorológicas;
- l. Apenas o material específico de corrida (sapatilhas, meias, óculos, chapéu, alimentação de corrida) pode ficar fora do cesto, mas dentro da área destinada ao atleta. Nos duatlos, os atletas apenas podem ter um par de ténis de corrida fora do cesto em cada momento;
- m. Nas provas em que a temperatura da água não permita o uso de fato isotérmico, o dorsal terá de ser deixado na transição, podendo este ficar no cesto ou na bicicleta, preso nos 2 manípulos. Caso o dorsal fique mal colocado na bicicleta e caia no chão antes de o atleta chegar à 1ª transição, este será penalizado por ter equipamento fora do cesto;
- n. Após utilização em prova, todo o material terá de ficar dentro do cesto;
- o. Uma peça do equipamento será considerada dentro do cesto, quando uma parte dela está dentro do recipiente.
- p. É proibido identificar o espaço individual do atleta com material que não vai ser usado em competição, como sacos, fitas, toalhas e outros. Todos os materiais que sejam considerados marcações, serão retirados do PT após o seu fecho pela equipa de arbitragem, sem notificar o atleta;
- q. Outros pertences, que não sejam equipamento a ser usado em competição, não poderão ficar dentro do PT e têm de ser retirados antes da partida. Após o encerramento do Check-In, caso sejam deixados outros pertences no recipiente dos atletas, serão retirados do PT pela equipa de arbitragem, sem notificar o atleta;
- r. Os atletas só podem montar na sua bicicleta depois da linha do Monta, ao terem um pé completo em contacto com o solo, após a linha colocada para o efeito. Considera-se que a linha física do monta está dentro do PT;
- s. Os atletas terão de desmontar da sua bicicleta antes da linha do desmonta, ao terem um pé completo em contacto com o solo, antes da linha colocada para o efeito. Considera-se que a linha física do desmonta está dentro do PT;
- t. Se o atleta perder o sapato de ciclismo ou outro equipamento, quando está a montar ou desmontar a bicicleta, esse material será recolhido por um árbitro e não será aplicada nenhuma penalização ao atleta;
- u. O capacete de ciclismo tem de estar desafivelado na transição, enquanto o atleta completa o primeiro segmento.
- v. Os paratriatletas devem ficar em local identificado à saída do PT;
- w. Os paratriatletas devem ter uma cadeira junto do seu espaço no PT que pode ser utilizada durante a transição.

10. META E CLASSIFICAÇÕES

10.1. Final da Prova

- a. Um atleta finaliza a competição quando, depois de percorrida a totalidade do percurso, qualquer parte do tronco cruze a linha vertical perpendicular à extremidade mais próxima da linha de meta.

10.2. Linhas Guia de Segurança

- a. A responsabilidade da permanência no percurso é do próprio atleta. Qualquer atleta que se apresente, para os Árbitros/TOs ou pessoal médico da prova, como perigoso para si ou para os outros, será convidado a retirar-se da competição. No caso de não o fazer será parado, desclassificado e assistido;
- b. Os atletas não podem ser acompanhados por qualquer pessoa que não esteja a competir, ao cruzar a zona da meta, exceto se devidamente autorizado no Regulamento de Prova.

10.3. Cronometragem e Classificações

- a. A prova será ganha pelo atleta que levar menos tempo a completar a totalidade dos percursos, desde o sinal de partida até ao momento que finaliza a prova, na meta. Nas partidas por vagas ou por contrarrelógio, será contado o tempo apenas desde o seu momento de partida;
- b. Nas provas coletivas de Estafetas Mistas e Estafetas de Clube conta o tempo do último elemento a passar a meta;
- c. Nas provas de Contrarrelógio por equipas será estabelecido no Regulamento de Prova qual o número de elementos que pontuam e, logo, qual o elemento cujo tempo à passagem pela linha de meta será contabilizado;
- d. A cronometragem e a sua publicação digital é assegurada pela equipa de Classificações, que está sob a direção geral do DT e do ACE na elaboração das classificações finais;
- e. Os resultados das provas só poderão ser publicados após a homologação do ACE;
- f. Tanto os resultados provisórios como os resultados oficiais são homologados pelo Árbitro Chefe de Equipa, e deverão conter, em forma de lista, todos os atletas, de acordo com o seu tempo final de prova. Nestas classificações, poderão constar os tempos parciais dos seguintes segmentos:
 - i. Segmento de Natação (ou 1º segmento);
 - ii. 1ª Transição;
 - iii. Segmento de Ciclismo (ou 2º segmento);
 - iv. 2ª Transição;
 - v. Segmento de Corrida (ou 3º segmento);
 - vi. Tempo final;
 - vii. Outros que o DT considere pertinentes face ao modelo de prova.
- g. Cabe ao DT a decisão dos tempos a divulgar na lista final de classificações, podendo escolher entre Um Tempo (Tempo Final), Três Tempos (parciais dos segmentos, sem diferenciar as transições), Cinco Tempos (parciais dos segmentos e transições), ou outros que considere apropriados face ao modelo de prova;

- h. Os Resultados Provisórios e os Oficiais incluirão os atletas que não finalizam a prova, na seguinte ordem:
 - i. Atletas que não acabem a prova (DNF);
 - ii. Os atletas dobrados ou parados num cenário “last biker-first runner” (LAP);
 - iii. Atletas não classificados ou fora dos tempos limites em qualquer segmento (NC);
 - iv. Paratriatletas não elegíveis (NE);
 - v. Os que foram desclassificados (DSQ);
 - vi. Atletas ou clubes que não partiram (DNS).
- i. Se existir mais do que um atleta DNF ou LAP, aquele que completou mais voltas, aparecerá primeiro. Se acontecer esta situação, mas com vários atletas, os atletas serão listados de acordo com o último tempo tirado;
- j. Se existir mais do que um atleta nas outras situações previstas na linha h., serão listados de acordo com a ordem ascendente de dorsal.
- k. Deverá também constar a seguinte informação na folha de resultados:
 - i. Distância e Nº de voltas – Natação ou 1º segmento;
 - ii. Distância e Nº de voltas – Bike;
 - iii. Distância e Nº de voltas – Corrida ou 2º segmento;
 - iv. Temperatura do ar;
 - v. Temperatura da água;
 - vi. Permissão ou não de fato isotérmico;
 - vii. Nome do DT;
 - viii. Nome do ACE;
- l. O tempo total por atleta ou equipa será publicado da seguinte forma:
 - i. Os resultados tornam-se oficiais assim que o ACE os assine e resultados incompletos podem ser considerados oficiais em qualquer momento;
 - ii. Resultados de atletas empatados serão decididos de acordo com os respetivos dorsais;
 - iii. No entanto, atletas que acabem empatados e que não se tenham esforçado para separar os seus tempos finais, serão DSQ;
 - iv. Paratriatletas que mudem a sua classificação depois da Classificação Oficial, serão colocados na Classificação Oficial. Paratriatletas não elegíveis, serão retirados da Start List;
 - v. Paratriatletas que mudem a sua classificação durante a prova, serão colocados na Classificação Oficial. Paratriatletas não elegíveis, serão listados NE.
- m. Os resultados oficiais podem ser modificados pelos seguintes agentes, sem retirar ou adicionar tempo:
 - i. ACE até 48 horas depois da competição;
 - ii. Júri de Competição.

11. ÁRBITROS/TOs

- a. O dever da equipa de Arbitragem é garantir que a prova decorre de acordo com os princípios de verdade desportiva, à luz dos Regulamento aplicáveis;
- b. A arbitragem é dirigida pelo Conselho de Arbitragem e Competições (CAC), que é responsável pela convocatória, supervisão e avaliação de todos os árbitros. A atividade do CAC é regida pelo Regulamento de Arbitragem, disponível no website da FTP;
- c. Para cada prova dos diversos Quadros Competitivos Nacionais, Jovens, Regionais ou outras é nomeado um ACE e uma equipa de Arbitragem/TOs;
- d. O ACE é responsável por coordenar e supervisionar todas as funções e atividades dos árbitros, bem como as demais responsabilidades atribuídas neste regulamento, e pela homologação das classificações da prova;
- e. O ACE é responsável por supervisionar todas as funções e atividades dos árbitros e pela homologação das classificações da prova;
- f. A equipa de arbitragem assegura a fiscalização de:
 - i. Check In e Check Out;
 - ii. Linha de Partida;
 - iii. Todos os segmentos;
 - iv. Transições;
 - v. Penalty Box;
 - vi. Wheel Station;
 - vii. Abastecimento;
 - viii. Monta e Desmonta;
 - ix. Cut off;
 - x. Linha de Meta;
 - xi. Notificação de Controlo Anti-Doping, por atribuição do DT.
- h. Apenas a equipa de Arbitragem/TOs poderá impor penalizações aos atletas, podendo, para o efeito, servir-se do testemunho do staff e de voluntários do organizador local;
- i. Face a necessidades excecionais de fiscalização e segurança, o ACE poderá angariar voluntários para auxiliar a Arbitragem, recorrendo ao staff, voluntários do organizador local ou outros;
- j. Apenas o ACE poderá informar os atletas acerca das suas penalizações;
- k. Para realizar uma prova segundo as regras dispostas no presente regulamento, e necessária a presença do ACE.

12. DELEGADO TÉCNICO

- a. O DT é o responsável por assegurar que a organização da prova contempla todas as condições técnicas necessárias. Dirige a competição, cabendo-lhe todas as decisões que se imponham para o sucesso da prova;
- b. A nomeação do DT é feita pela Direção de Competições da FTP;
- c. Cabe ao DT:
 - i. Assegurar todas as condições físicas e materiais para a concretização da prova;
 - ii. Trabalhar em conjunto com o organizador local, estabelecendo o protocolo de organização com as entidades externas a FTP;
 - iii. Convocar a equipa de classificações;
 - iv. Convocar a equipa de staff;
 - v. Assegurar o licenciamento do evento junto das entidades competentes;
 - vi. Garantir e coordenar os dispositivos de segurança e encerramento de trânsito, em articulação com a Polícia e Primeiros Socorros;
 - vii. Realizar o relatório da prova.
- d. Para realizar uma prova segundo as regras dispostas no presente regulamento, e necessária a presença do DT.

13. JÚRI DE COMPETIÇÃO

- a. É constituído um Júri de Competição em todas as provas do Calendário Nacional ou Regional e a sua constituição será publicada no RP;
- b. O Júri de Competição é formado por três elementos:
 - i. Presidente: DT da prova;
 - ii. Vogal: Representante da FTP;
 - iii. Vogal: Representante da Organização Local;
- c. Caso o DT seja o Representante da FTP, terá de ser nomeado um terceiro membro;
- d. Para o Júri de Competição, não poderão ser nomeados:
 - i. Árbitros/TOs convocados para a prova;
 - ii. Treinadores acreditados pela FTP, com atletas seus ou do seu clube em prova;
 - iii. Atletas inscritos na prova;
 - iv. Qualquer pessoa com interesses competitivos nos resultados da prova, que não poderão ser considerados neutros e imparciais face ao desenrolar da competição.
- e. O Júri de Competição delibera sobre todos os protestos devidamente apresentados ao ACE. A resolução de qualquer protesto terá de ser comunicada ao ACE para que possa informar o interessado e modificar os resultados, se necessário;

14. PROTESTOS

14.1. Regras Gerais

- a. São passíveis de Protesto as condutas antidesportistas, irregularidades técnicas e decisões da arbitragem referentes a uma prova (com exceção do draft). Clubes, atletas e treinadores diretamente envolvidos na competição poderão apresentar protesto;
- b. Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo ACE (Anexo D) e entregues ao mesmo até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O ACE terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- c. O Júri de Competição terá de reunir e deliberar sobre o assunto exposto no protesto. Se necessário, poderá solicitar a presença do protestante, acusado e testemunhas ou respetivos representantes;
- d. O júri poderá servir-se de todas as tecnologias e informações convenientes para apurar a verdade;
- e. A deliberação resulta do voto dos membros do júri, que terão direito a um voto cada. A maioria determinará se o protesto é deferido ou indeferido. Caso o protesto seja deferido, ou seja, a taxa de 25,00€ será devolvida;
- f. O Júri de Competição poderá convidar especialistas para a análise do protesto, mas estes não terão direito a voto.
- g. A decisão será comunicada a todas as partes envolvidas no protesto e ao ACE, a fim de corrigir os Resultados Oficiais, se for o caso.

14.2. Protesto relativo aos percursos ou à elegibilidade de um atleta

Protesto relativo à segurança dos percursos ou em relação à elegibilidade de um atleta participar em determinada prova, deverá ser apresentada até 24 horas do início da mesma, ao ACE ou ao DT e terá de ser resolvido antes do início do Check-in da respetiva prova.

14.3. Protesto relativo à prova ou equipamento de um atleta

Protesto em relação à conduta de um Atleta, ou Árbitro numa prova, ou a equipamento utilizado por um atleta em prova deve ser apresentado ao ACE no prazo de 30 minutos a contar do tempo final do atleta protestante.

14.4. Protesto relativo aos resultados afixados no fim da na prova ou no site da FTP

Protesto contra erros nos resultados, publicados no fim da prova deverão ser feitos no prazo de 15 minutos a partir da sua publicação. Protestos contra erros na publicados no site da FTP que não reflitam as decisões tomadas pela equipa de Arbitragem/TOs ou pelo Júri de Competição, pode ser apresentado ao DT ate 30 dias após a competição.

15. REGULAMENTO ESPECÍFICOS POR DISCIPLINAS

15.1. Provas por Equipas ou Estafetas

- a. As provas de estafetas podem ser de triatlo, duatlo, aquatlo ou aquabike;
- b. As provas de estafetas podem ser dos seguintes tipos:
 - i. Prova de Estafetas por clubes: Cada clube poderá inscrever várias equipas. Uma equipa é composta por 3 ou mais atletas do mesmo género, sendo o número exato definido no Regulamento de Prova. Cada atleta terá de realizar um triatlo/ duatlo/ aquatlo/ aquabike completo, antes de dar a vez aos restantes colegas de equipa. O tempo total da equipa é contabilizado desde a partida do primeiro elemento da equipa, até à chegada à meta do último elemento;
 - ii. Prova de Estafetas Mistas por clubes: Cada clube poderá inscrever várias equipas. Uma equipa mista é composta por 4 atletas: 2 atletas do género feminino e 2 do género masculino. Cada atleta terá de realizar um triatlo/ duatlo/ aquatlo/ aquabike completo, antes de dar a vez aos restantes colegas de equipa. O tempo total da equipa é contabilizado desde a partida do primeiro elemento da equipa, até à chegada à meta do quarto e último elemento. A ordem de competição é alternada por género, sendo que o primeiro elemento será do género feminino;
 - iii. Prova de Estafetas por equipa: Uma equipa é constituída por 2 ou 3 atletas, independentemente do género. Cada atleta irá realizar um segmento à escolha (natação, ciclismo ou atletismo), ou pode acumular mais que um segmento, ficando ao critério de cada estafeta a modalidade que cada elemento realiza. O tempo total da estafeta é contabilizado desde a partida do primeiro elemento da equipa, até à chegada à meta do último elemento. O tempo é contínuo e não para durante a passagem de vez entre atletas;

15.1.1. Regras Gerais

- a. Todos os elementos de uma estafeta deverão fazer o check-in em simultâneo;
- b. Aplicam-se os regulamentos respetivos de triatlo ou diferentes multidesportos, conforme as distâncias;
- c. Nas estafetas por equipa, o equipamento de competição pode ser diverso, a identificação é feita pelo mesmo chip, dorsal, touca e placa de bicicleta com o mesmo número. A passagem de testemunho implica a troca de chip e dorsal;
- d. Nas estafetas por clubes o equipamento individual deve ter o nome do clube e os atletas são identificados com o mesmo número de dorsal, a que se acrescenta uma letra diferente para identificar cada atleta;
- e. Nas estafetas por clubes a composição da equipa e ordem de competição é definida no ato de inscrição e não pode ser alterada depois do fecho do secretariado referente à prova (prazo indicado no Regulamento de Prova);

- f. Nas competições nacionais por clubes apenas poderá participar, por equipa, um atleta de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação, em cada género.

15.1.2. Descrição do fluxo das provas de estafetas por equipas

- a. Nas provas de estafetas a equipa é constituída por dois ou três elementos. Cada um faz um ou dois segmentos passando o testemunho na zona assinalada na transição. O elemento que realiza o segmento de ciclismo é necessariamente o elemento que realiza as 2 transições. A passagem de testemunho é realizada pela entrega de chip e/ou elemento de identificação;

15.1.3. Descrição do fluxo das provas de estafetas por clubes

- a. Nas provas de estafetas por clubes, cada atleta faz a totalidade do percurso da prova e passa o testemunho na zona de passagem de testemunho, local identificado pelo Delegado Técnico no Regulamento de Prova e sinalizado no local. A passagem de testemunho é feita pelo contacto entre o elemento que termina o percurso e o elemento que vai iniciar, sendo que este contacto tem de ser realizado dentro da zona de passagem de testemunho;
- b. Nas provas de estafetas do CN Jovem por Clubes podem ser por género ou mistas. Podem competir ainda equipas sem clube sem contarem para a classificação final;

15.1.4. Descrição do fluxo das provas de estafetas mistas

- a. A prova de estafetas mistas é uma competição por clube em que cada equipa é constituída por 2 elementos de cada género. Cada um faz a totalidade do percurso da prova;
- b. A competição inicia-se com uma atleta do género feminino seguindo-se masculino, feminino e é o segundo elemento do género masculino que finaliza a prova;
- c. É permitido aos atletas andar da roda;
- d. As provas de estafetas mistas podem ser de diferentes multidesportos e distâncias;
- e. A prova de estafetas mistas do CNC de Triatlo será disputada na distância super-sprint.

15.1.5. Passagem de testemunho

- a. A passagem de “testemunho” deverá ser efetuada dentro da área identificada para o efeito;
- b. É considerada a passagem de “testemunho” efetuada desde que o atleta que termina o percurso entre na zona de transmissão do testemunho e toque com a mão numa das partes do corpo do atleta que irá iniciar o seu percurso;
- c. Se o contato ocorrer fora da zona de transmissão do testemunho, os dois atletas deverão voltar a entrar na zona de transmissão do testemunho, de modo a efetuar a passagem corretamente;
- d. Se a passagem de “testemunho” não ocorrer dentro da zona reservada para a passagem de testemunho, a equipa será penalizada;

- e. Enquanto aguardam pela entrada na zona de transmissão do testemunho, os atletas deverão permanecer numa zona reservada denominada câmara de chamada, na qual serão chamados pelo responsável da arbitragem para a zona de transmissão do testemunho. Os atletas são responsáveis por se apresentarem na zona de passagem de testemunho com a devida antecedência.

15.1.6. Penalizações

- a. Sanções relativas a falsas partidas, terão de ser cumpridas pelo atleta infrator;
- b. Restantes infrações aplica-se o capítulo três do presente regulamento;

15.1.7. Final da Prova

Apenas o último elemento de cada equipa ou estafeta irá cortar a linha de meta.

15.2. PROVAS DE CONTRA RELÓGIO

15.2.1. Provas de Contrarrelógio - Tipos

- a. As provas de contra-relógio podem ser de triatlo, duatlo, aquatlo ou aquabike.
- b. Podem ser individuais ou por equipa/clube;
- c. Quando as provas são por equipas/clube, o Regulamento de Prova respetivo deve estabelecer o número de atletas mínimo e máximo por equipa e qual o atleta que, ao passar a meta, estabelece a classificação da equipa;

15.2.2. Provas de Contrarrelógio - Regras gerais

- a. A competição de contrarrelógio individual ou por equipas consiste num triatlo ou outros multidesportos tendo os atletas ou equipas, de competir em autonomia em relação aos restantes atletas ou equipas, respetivamente;
- b. As provas de contrarrelógio podem realizar-se em qualquer distância e qualquer multidesporto;
- c. Aplicam-se os regulamentos respetivos para o triatlo e outros multidesportos com a especificidade de ser uma prova realizada de forma individual ou em equipa durante toda a prova;
- d. No contrarrelógio por equipa/clube, o tempo de uma equipa é o que decorre entre a partida da equipa e a finalização daquele que for definido como último elemento da equipa;
- e. No segmento de ciclismo não é permitido andar na roda no contrarrelógio individual e entre equipas ou elementos de diferentes equipas. Elementos da equipa podem andar na roda entre si. Em ambos os contrarrelógios são permitidos o uso de bicicletas regulamentadas para provas sem roda;
- f. No segmento de corrida não é permitido a uma equipa ou elemento desta apanhar a passada de outra equipa ou elemento desta;
- g. No contrarrelógio de clube o equipamento individual deve ter o nome do clube e os atletas são identificados com o mesmo número de dorsal a que se acrescenta uma letra diferente para cada atleta;

- h. No contrarrelógio de clube a composição da equipa é definida na inscrição e não pode ser alterada depois do fecho do secretariado referente à prova (indicado no Regulamento de Prova);
- i. No contrarrelógio individual será estabelecido no Regulamento de Prova o número de atletas que podem participar por clube e forma como contam para a classificação de clubes;
- j. Nas competições nacionais por clubes apenas poderá participar, por equipa, um atleta de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação, em cada género.
- k. Um mesmo atleta não pode ser inscrito por duas equipas para a mesma prova;
- l. O número permitido de equipas de clube nas provas de contrarrelógio, a forma de classificação das equipas do mesmo clube será consoante as regras específicas da competição em que se insere;

15.2.3. Descrição do fluxo do contrarrelógio individual

- a. As partidas serão dadas no tempo estabelecido na listagem de partida e o vencedor será o que completar o percurso individual no menor tempo possível;
- b. Primeiro serão dadas as partidas do género feminino de seguida as do masculino com um intervalo a ser estabelecido no RP entre 5 e 10 minutos e de 30 segundos a um 1 minuto entre atletas do mesmo género;
- c. A ordem por género será estabelecida pelo Ranking do ano da competição e faz-se do atleta com menor ranking para o maior. No caso de atletas não federados serão ordenados por ordem alfabética, assim como atletas sem ranking. Figurando, no entanto, não federados em primeiro lugar;

15.2.4. Descrição do fluxo do contrarrelógio por equipas

- a. As partidas serão dadas no tempo estabelecido na listagem de partida e a equipa vencedora será aquela que completar o percurso no menor tempo possível entre a sua partida e o seu elemento que ao cortar a meta fecha a equipa;
- b. Primeiro serão dadas as partidas das equipas femininas de seguida as masculinas com um intervalo a ser estabelecido no RP entre 5 e 10 minutos e de 1 minuto a 2 minutos entre equipas do mesmo género;
- c. As equipas partirão tendo em conta a classificação em prova equivalente do ano anterior. Primeiro as piores e depois as melhores, o mesmo se aplicando no caso de um clube ter mais que uma equipa;
- d. No caso de equipas sem classificação, ordenam-se antes da equipa última classificada do quadro competitivo de que faça parte a prova e pela mesma ordem descrita na alínea c;
- e. Equipas que não tenham participado na prova equivalente no ano anterior serão ordenadas por ordem alfabética partindo primeiro aquela cujo nome inicie pela letra A até Z e seguindo as classificadas no ano anterior;

15.3. PROVAS DE TODO O TERRENO

15.3.1. Geral

As provas de todo o terreno caracterizam-se por, no ciclismo e corrida, o piso predominante ser de terra e irregular. Podem, no entanto, coexistir diversos tipos de piso numa mesma prova;

15.3.2. Distâncias

- a. As distâncias para as provas de Todo-o-Terreno estão disponíveis no Anexo A do presente regulamento;
- b. O percurso deverá incluir condições técnicas desafiantes para os participantes.
- c.

15.3.3. Equipamento de Ciclismo para provas na vertente TT

- a. O diâmetro máximo do pneu da bicicleta de BTT e 29 polegadas;
- b. Sapatos / Pedais de encaixe são permitidos;
- c. Os tradicionais extensores de guiador são permitidos.

15.4. PROVAS ABERTAS

15.4.1. Geral

- a. As Provas Abertas são provas de promoção da modalidade, cuja classificação não é contabilizada para os diversos quadros competitivos definidos no presente regulamento;
- b. O DT ou o ACE poderão permitir a utilização de equipamento não tradicional ou regulamentado, desde que a segurança dos atletas esteja assegurada, de forma a não limitar a participação de atletas mal preparados para a prova.

15.5. AQUABIKE

15.5.1. Geral

É a única modalidade onde o atleta atravessa a meta de bicicleta. Um atleta finaliza a competição quando, depois de percorrida a totalidade do percurso (natação e ciclismo), qualquer parte da sua bicicleta (quando em contacto com o atleta) alcance a linha vertical perpendicular a extremidade mais próxima da linha de meta.

15.6. SWIMRUN

15.6.1. Geral

- a. É a única modalidade onde o atleta nada e corre, utilizando todo o equipamento (sapatos de corrida, fato de competição, dorsal, etc) desde o início, não existindo por isso, troca de equipamentos na transição;
- b. Todas as regras do aquatlo se aplicam, exceto a mencionada acima e a de utilização de material de apoio ao segmento de natação, onde os atletas poderão usar aparelhos de apoio, tais como palas, pull boy ou

outros e flutuação, desde que não sejam maiores que 100cmx60cm, e as barbatanas não podem ter mais de 15cm, medidos do dedo até ao fim da barbatana;

- c. O tempo será final, podendo existir pontos de controle de tempos ou passagens, nos segmentos ou na transição (ponto de saída de cada segmento);
- d. Os atletas terão de levar consigo todo o equipamento e material usado até ao fim da prova.

16. COMPETIÇÕES

16.1. Época de competições

A época competitiva oficial decorre entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de cada ano civil.

16.2. Quadros Competitivos

O Quadro Competitivo Nacional compreende os seguintes quadros competitivos:

- a. Quadro Competitivo de Triatlo;
- b. Quadro Competitivo de Paratriatlo;
- c. Quadro Competitivo de Duatlo;
- d. Quadro Competitivo de Aquatlo;
- e. Quadro Competitivo de Aquabike;
- f. Quadro Competitivo de Swimrun.

16.3. Quadro Competitivo Triatlo

O quadro competitivo de Triatlo é composto pelas seguintes competições:

- a. Provas Internacionais;
- b. Competições Ibéricas;
- c. Campeonato Nacional Individual de Distância Sprint de Elites e Grupos de Idade;
- d. Campeonato Nacional Individual de Distância Standard de Elites e Grupos de Idade;
- e. Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância;
- f. Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância;
- g. Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross;
- h. Campeonato Nacional de Clubes Sprint, Standard, Estafetas Mistas e Contrarrelógio;
- i. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo;
- j. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross;
- k. Taça de Portugal;
- l. Campeonatos Regionais e Distritais Individuais;
- m. Campeonatos Regionais e Distritais de Clubes;
- n. Circuitos Regionais e Distritais;
- o. Provas Abertas.

16.4. Quadro Competitivo de Paratriatlo

O quadro competitivo de paratriatlo (engloba triatlo, duatlo e aquatlo) é composto pelas seguintes competições:

- a. Provas Internacionais;
- b. Competições Ibéricas;

- c. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo Distância Sprint;
- d. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo Distância Standard;
- e. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância;
- f. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Longa Distância;
- g. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de TriatloCross;
- h. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Duatlo;
- i. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de DuatloCross;
- j. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquatlo;
- k. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquabike;
- l. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Swimrun.

16.5. Quadro Competitivo de Duatlo

O quadro competitivo de Duatlo é composto pelas seguintes competições:

- a. Provas Internacionais;
- b. Competições Ibéricas;
- c. Campeonato Nacional Individual de Distância Sprint;
- d. Campeonato Nacional Individual de Distância Standard;
- e. Campeonato Nacional Individual Longo;
- f. Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross;
- g. Campeonato Nacional de Clubes Standard, Sprint, Estafetas Contrarrelógio;
- h. Campeonatos Regionais e Distritais Individuais;
- i. Campeonatos Regionais e Distritais de Clubes;
- j. Circuitos Regionais e Distritais;
- k. Provas Abertas.

16.6. Quadro Competitivo de Aquatlo

O quadro competitivo de Aquatlo é composto pelas seguintes competições:

- a. Campeonato Nacional Individual;
- b. Campeonato Nacional de Clubes;
- c. Campeonatos Regionais e Distritais Individuais;
- d. Campeonatos Regionais e Distritais de Clubes;
- e. Circuitos Regionais e Distritais;
- f. Provas Abertas.

16.7. Quadro Competitivo de Aquabike

O quadro competitivo de Aquabike é composto pelas seguintes competições:

- a. Campeonato Nacional Individual;

- b. Campeonato Nacional de Clubes;
- c. Campeonatos Regionais e Distritais Individuais;
- d. Campeonatos Regionais e Distritais de Clubes;
- e. Circuitos Regionais e Distritais;
- f. Provas Abertas.

16.8. Quadro Competitivo de Swimrun

O quadro competitivo de Swimrun é composto pelas seguintes competições:

- a. Campeonato Nacional Individual;
- b. Campeonatos Regionais e Distritais Individuais;
- c. Circuitos Regionais e Distritais;
- d. Provas Abertas.

16.9. Condicionantes

- a. Qualquer competição do Quadro Competitivo Nacional é aberta à participação de atletas licenciados em federações estrangeiras congéneres.
- b. As competições do Quadro Competitivo Nacional não são abertas à participação de atletas não licenciados, exceto nos casos previamente anunciados no guia do calendário publicado no início da época.
- c. Não poderá participar em nenhuma prova do Quadro Competitivo Nacional, o atleta que se encontre em incumprimento do disposto no artigo 16.29 do Regulamento de Associação, Licenciamento e Transferências (dívidas à FTP impeditivas de licenciamento e participação).
- d. Os títulos de Campeão Nacional Individual são disputados, em exclusivo, pelos atletas licenciados na FTP e de nacionalidade Portuguesa.
- e. Campeonatos Nacionais de Clubes, Taças de Portugal, Campeonatos Regionais e Distritais de Clubes e Circuitos Regionais e Distritais são disputados em exclusivo pelos Clubes Associados na FTP e de acordo com a região onde estão sediados, no que diz respeito aos Campeonatos e Circuitos Regionais e Distritais.
- f. A FTP poderá não organizar algumas das competições referidas nos artigos 16.3 a 16.9, sempre que considere não estarem reunidas condições de participação e de interesse competitivo e/ou desportivo adequados à competição em causa.
- g. Além das competições previstas, a FTP poderá instituir Prémios, Troféus ou Provas, a anunciar aquando da publicação do Calendário Nacional. Os modelos dessas competições, nomeadamente a definição dos prémios monetários e classificações, serão igualmente estipulados aquando da publicação do Guia Anual do Calendário Desportivo.

16.10. Distâncias e idades mínimas necessárias

Todas as competições oficiais da FTP deverão possuir distâncias adaptadas aos grupos etários, de acordo com anexo A.

16.11. Provas internacionais

As competições internacionais cuja organização for atribuída à FTP, poderão contar para qualquer uma das competições do Calendário Nacional, se as regulamentações internacionais e as condições específicas de realização da prova o permitirem.

16.12. Competições Ibéricas

- a. As competições Ibéricas incluem Campeonatos e Taças Ibéricas e são organizadas sob a égide das Federações Portuguesa e Espanhola de Triatlo.
- b. As distâncias das Competições Ibéricas são as seguintes:
 - i. Triatlo: Standard, Média Distância, Longa Distância e Cross;
 - ii. Duatlo: Standard, Longa Distância e Cross.

16.13. Campeonato / Taça Ibérica

- a. Os Campeonatos/Taças Ibéricas de Triatlo, Triatlo Longo e Duatlo são disputados pelos Atletas e pelos Clubes Licenciados e Associados nas Federações Portuguesa e Espanhola, sendo compostas por um número variável de provas, anualmente definido por ambas as Federações.
- b. Os Campeonatos/Taças Ibéricas atribuem os Títulos individuais e coletivos absolutos, masculinos e femininos.
- c. A classificação individual e coletiva dos Campeonatos/Taças Ibéricos é efetuada pela aplicação das Tabelas I e III, respetivamente, dos Anexo F e H, dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38, através do somatório das pontuações obtidas em todas, ou em parte, das etapas realizadas.
- d. O número de provas pontuáveis para a classificação final é definido anualmente, conforme normas estipuladas aquando da publicação do Calendário Nacional da respetiva época desportiva.

16.14. Campeonatos Nacionais Individuais

- a. Os Campeonatos Nacionais constituem eventos de referência qualitativa.
- b. Os Campeonatos Nacionais Individuais de Triatlo, Triatlo de Média e Longa Distância, Paratriatlo, Triatlo Cross, Duatlo, Aquatlo, Aquabike e Swimrun são disputados numa única prova, exceto para os Grupos de Idade de 14-15 anos (juvenis), 16-17 anos (cadetes) e 18-19 anos (juniores), que poderão ter mais do que uma prova, de acordo com o guia anual do calendário desportivo, com acesso direto a todos os atletas de nacionalidade portuguesa, licenciados na FTP.
- c. Os Campeonatos Nacionais Individuais de Triatlo Sprint e Standard atribuem os seguintes títulos nacionais:
 - i. Elites;
 - ii. Grupo de Idade 16-17 anos (só podem competir na prova Sprint)
 - iii. Grupo de Idade 18-19 anos;
 - iv. Escalões de Grupos de Idade;
 - v. Categorias de Paratriatlo.

- d. Os Campeonatos Nacionais Individuais de Triatlo de Média e Longa Distância, Triatlo Cross, Duatlo sprint, Duatlo Standard, Duatlo Longo, Duatlo Cross, Aquatlo, Aquabike e Swimrun atribuem os seguintes títulos (masculinos e femininos):
- i. Individual Absoluto;
 - ii. Cadetes; (só Duatlo Sprint, Aquatlo, Aquabike, Swimrun e Duatlo Cross sprint)
 - iii. Juniores;
 - iv. Escalões de Grupos de Idade;
 - v. Categorias de Paratriatlo.
- e. Em todos os Campeonatos Nacionais Individuais, a ordem dos segmentos têm de ser respeitada tal como consta no Anexo A.

16.15. Campeonatos Nacionais de Elite

- a. Os Campeonatos Nacionais de Elite atribuem os seguintes títulos individuais em ambos os géneros, do escalão de Elite.
- b. A inscrição no escalão Elite é de escolha de cada um dos atletas licenciados.
- c. Os Campeonatos Nacionais de Elite são organizados de forma separada, não sendo permitida a participação de atletas Não Federados ou dos Grupos de Idade.
- d. São definidos anualmente, no Guia do Calendário Nacional, quais as disciplinas que disputam os Campeonatos Nacionais de Elite.

16.16. Campeonatos Nacionais por grupos de Idade

- a. Os Campeonatos Nacionais por Grupos de Idade atribuem os seguintes títulos individuais em ambos os géneros, dos seguintes escalões:
 - i. Grupo de idade [16-17];
 - ii. Grupo de idade [18-19];
 - iii. Grupo de Idade [20-24];
 - iv. Grupo de Idade [25-29];
 - v. Grupo de Idade [30-34];
 - vi. Grupo de Idade [35-39];
 - vii. Grupo de Idade [40-44];
 - viii. Grupo de Idade [45-49];
 - ix. Grupo de Idade [50-54];
 - x. Grupo de Idade [55-59];
 - xi. Grupo de Idade [60-64];
 - xii. Grupo de Idade [65-69];
 - xiii. Grupo de Idade [70-74];
 - xiv. Grupo de Idade [75-79];
 - xv. Grupo de Idade [80-84];

- xvi. Grupo de Idade [85-89];
 - xvii. Grupo de Idade [90-94];
 - xviii. Grupo de Idade [95-99];
 - xix. Grupo de Idade [100-...].
- b. Os Campeonatos Nacionais por Grupos de Idade disputam-se numa única Prova e no mesmo dia que os Campeonatos Nacionais de Elites.
- c. Os Campeonatos Nacionais de Grupos de Idade são exclusivos para estes atletas, não sendo permitida a participação de atletas Elite ou Não Federados, salvo exceção apresentada no Guia do Calendário.

16.17. Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo

- a. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP;
- b. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Super-Sprint, Sprint ou Standard, sendo o modelo de competição definido no Regulamento Guia do calendário nacional, publicado no início da época desportiva;
- c. O número de atletas que pontuam em cada etapa do Campeonato Nacional de Clubes é definido no Guia do Calendário, sendo que apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação;
- d. As sequências natação–ciclismo–corrida têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo aplica-se a pontuação constante na Tabela III, respetivamente, dos Anexo H, dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;
- h. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

16.18. Campeonatos Nacionais de Clubes por Estafetas Mistas

- a. O Campeonato Nacional de Clubes por Estafetas Mistas é um título coletivo a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP;
- b. O Campeonato Nacional de Clubes por Estafetas Mistas será disputado numa única prova, na distância Super-sprint;
- c. Competem em cada equipa dois atletas do género feminino e dois atletas do género masculino. A prova é disputada em estafeta;

- d. Cada clube poderá inscrever o número de equipas desejar. No entanto, para efeitos de apuramento do resultado do Campeonato Nacional, apenas contará a melhor equipa. Os prémios pecuniários serão disputados por todas as equipas inscritas;
- e. O primeiro percurso tem de ser disputado por atletas do género feminino, seguindo-se sucessivamente género masculino, género feminino e o último percurso será disputado pelos atletas do género masculino que terminarão a prova;
- f. O tempo total da equipa é contabilizado desde a partida do primeiro elemento da equipa, até à chegada à meta do quarto e último elemento, sem interrupções durante a passagem de testemunho;
- g. Será criada uma zona de transmissão no final do segmento de corrida (diferenciada da ida para a meta), onde deverão esperar os atletas que realizam o 2º, 3º ou 4º percurso. A passagem de “testemunho” será feita com a obrigatoriedade dos atletas tocarem fisicamente no próximo atleta que irá competir, dentro da zona de transmissão. Apenas ao último atleta é permitido cortar a linha de meta;
- h. A composição de equipa é definida durante a inscrição, incluindo a ordem pela qual os atletas irão competir (1º, 2º, 3º e 4º atleta a iniciar a sua prova), e não poderá ser alterada após o encerramento do secretariado referente à prova;
- i. Obrigatoriamente, a equipa terá que ser constituída por um mínimo de dois atletas de nacionalidade pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação, um no género feminino e um no género masculino.

16.19. Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo Longo

- a. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP;
- b. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo é composto por um número variável de provas, disputadas em distância superior à standard, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional;
- c. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova, sendo que apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação. A pontuação da equipa na prova será obtida pelos 3 melhores resultados;
- d. As sequências natação–ciclismo–corrida têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo aplica-se a pontuação constante na Tabela III, respetivamente, dos Anexo H, dos critérios de desempate referidos no ponto

16.38;

- g. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;
- h. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

16.20. Campeonatos Nacionais de Clubes de Cross

- a. O Campeonato Nacional de Clubes de Cross é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP;
- b. O Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross é composto por um número variável de provas de triatlo, duatlo e aquabike, disputadas nas distâncias igual ou superior a Sprint, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional;
- c. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Cross desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova, sendo que apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação. A pontuação da equipa na prova será obtida pelos 3 melhores resultados;
- d. As seqüências natação–ciclismo–corrida, corrida–ciclismo–corrida e natação–ciclismo têm de ser respeitadas, consoante se trate de prova de triatlo, duatlo ou aquabike. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Cross;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Cross é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Cross aplica-se a pontuação constante na Tabela III, respetivamente, dos Anexo H, dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;
- h. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

16.21. Campeonatos Nacionais de Clubes de Duatlo

- a. O Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP;
- b. O Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Super-Sprint, Sprint, Standard e Longa, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional;

- c. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova, sendo que apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação. A pontuação da equipa na prova será obtida pelos 3 melhores resultados;
- d. As sequências corrida–ciclismo–corrida têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross aplica-se a pontuação constante na Tabela III, respetivamente, dos Anexo H, dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;
- h. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

16.22. Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquatlo

- a. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP;
- b. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Super-Sprint, Sprint e Standard, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional;
- c. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova, sendo que apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação. A pontuação da equipa na prova será obtida pelos 3 melhores resultados;
- d. As sequências natação–corrida têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross aplica-se a pontuação constante na Tabela III, respetivamente, dos Anexo H, dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 50% das provas para que estes possam disputar o

- prémio pecuniário final;
- h. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

16.23. Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquabike

- a. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike é um título coletivo por género, a disputar pelos Clubes e Atletas licenciados na FTP;
- b. O Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike é composto por um número variável de provas, disputadas nas distâncias Super-Sprint, Sprint e Standard, sendo o modelo de competição definido aquando da publicação do calendário nacional;
- c. Os clubes pontuam para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike desde que apresentem no mínimo 3 atletas em prova, sendo que apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação A pontuação da equipa na prova será obtida pelos 3 melhores resultados;
- d. As sequências natação – ciclismo têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Aquabike é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Cross aplica-se a pontuação constante na Tabela III, respetivamente, dos Anexo H, dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 50% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;
- h. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

16.24. Taça de Portugal

- a. A Taça de Portugal é um título coletivo a disputar pelos Clubes Associados na FTP, composta por um número variável de provas realizadas em estrada.
- b. As distâncias de cada uma das provas são iguais ou superiores à distância Super Sprint e os formatos das provas poderão variar entre provas convencionais, “sem roda”, em contra- relógio, por mangas, entre outros formatos.
- c. A classificação da Taça de Portugal é efetuada de acordo com a Tabela III do Anexo H e dos critérios de desempate referidos no Artigo 16.38, somando a totalidade ou parte das pontuações, conforme normas estipuladas aquando da publicação do Calendário Nacional da respetiva época desportiva.
- d. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 50% das provas para que estes possam disputar o

prémio pecuniário final.

- e. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.
- f. A forma de apurar a classificação por equipas em cada prova é a indicada no Guia do Calendário e transcrita no regulamento de cada prova a publicar.

16.25. Campeonatos Regionais e Distritais Individuais e Coletivos

- a. Os Campeonatos Regionais e Distritais atribuem os títulos individuais e coletivos, por género.
- b. São consideradas as seguintes regiões:
 - i. Douro norte: Porto, Braga, Viana do Castelo, Vila Real e Bragança;
 - ii. Centro norte: Coimbra, Aveiro, Viseu e Guarda;
 - iii. Centro litoral: Lisboa e Leiria;
 - iv. Centro interior: Santarém, Portalegre e Castelo Branco;
 - v. Alentejo: Setúbal, Évora e Beja;
 - vi. Algarve: Faro;
 - vii. Açores;
 - viii. Madeira.
- c. Aos Campeonatos Regionais e Distritais Individuais e de Clubes de Triatlo, Triatlo de Média e Longa Distância, Triatlo Cross, Duetlo, Duetlo Cross, Aquatlo, Aquabike e Swimrun, aplicam-se as regras estabelecidas para respetivos Campeonatos Nacionais Individuais e de Clubes com as devidas adaptações.
- d. As distâncias de cada uma das provas serão as definidas no regulamento da prova, necessariamente iguais ou superiores ao formato Super Sprint.
- e. Os Campeonatos Regionais e Distritais Individuais são disputados pelos atletas representantes dos clubes da respetiva Região e pelos atletas individuais nelas residentes. O título coletivo é disputado pelos clubes sedeados na respetiva Região.
- f. Os clubes e atletas cujo município de residência é vicinal com outra região administrativa do Triatlo, poderão optar por ser classificados nessa região.
- g. Para efeitos de classificação nos Campeonatos Regionais e Distritais de Clubes aplica-se a pontuação constante na Tabela IV do Anexo I, e dos critérios de desempate referidos no artigo 16.38.
- h. Para efeitos de classificação nos Campeonatos Regionais e Distritais Jovens de Clubes, aplica-se as pontuações definidas nos respetivos Guias anuais.
- i. As provas em que se disputam os Campeonatos Regionais e Distritais Individuais e por Clubes são abertas à participação de atletas e clubes de outras regiões.

16.26. Circuitos Regionais e Distritais

- a. Os Circuitos Regionais e Distritais são competições individuais e coletivas a disputar pelos atletas e clubes associados da respetiva Região e Distrito, compostos pelas provas de âmbito Regional e Distrital de Triatlo, Triatlo de Média e Longa Distância, Triatlo Cross, Duetlo, Duetlo Cross, Aquatlo, Aquabike e Swimrun,

indicadas no calendário regional e Distrital anual.

- b. A classificação final dos Circuitos Regionais e Distritais resulta do somatório das pontuações obtidas em todas as provas elegíveis, pela aplicação da Tabela IV do Anexo I à classificação coletiva de cada uma das provas, e dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38;
- c. Os clubes e atletas cujo município de residência é vicinal com outra região administrativa do Triatlo, poderão optar por ser classificados nessa região.
- d. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações individuais absolutas e por equipas, por género e por escalões etários.

16.27. Prova Aberta

- a. As Provas Abertas visam a prática informal da modalidade numa perspetiva recreativa, integrando, ou não, o programa do Quadro Competitivo Nacional, Regional e Distrital em cada evento.
- b. Sempre que possível, as provas do Campeonato Nacional de Clubes incluirão uma Prova Aberta permitindo assim a participação de atletas NãoFederados.
- c. Estas provas são abertas à participação dos atletas de todas as categorias, desde que não abrangidos pelas condicionantes definidas em regulamento no que respeita à relação entre distância das provas e escalão etário.
- d. Nas Provas Abertas não são permitidas vagas com mais de 100 atletas, salvo situações extraordinárias definidas pelo DT e que não poderão, contudo, ultrapassar os 150 atletas.
- i. Excecionalmente, se for solicitado pelo atleta e validado pelo DT e ACE, nas Provas Abertas de distância inferior à standard, é permitida a utilização de fato isotérmico, sempre que a temperatura seja inferior a 28º C;
- j. Nas Provas Abertas, sempre que validado pelo DT e ACE, é autorizada a utilização de dispositivo autoinsuflável de segurança;
- k. Nas Provas Abertas, sempre que validado pelo DT e ACE, é autorizada a realização do percurso de natação em tronco nú;

16.28. Campeonato Nacional de Juvenis

- a. O Campeonato Nacional de Juvenis é constituído por um número variável de etapas, definido anualmente pela direção da FTP e consta do guia do calendário.
- b. São atribuídos os títulos de Campeão Nacional de Triatlo, Duetlo e Aquatlo.
- c. A pontuação resulta da aplicação da Tabela II do Anexo G, a cada uma das classificações obtidas, e dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38.
- d. As distâncias constam do anexo B.

16.29. Campeonato Nacional Jovem de Clubes

- a. O Campeonato Nacional Jovem de Clubes é um título coletivo a disputar pelos clubes e atletas licenciados na FTP que engloba os Grupos de Idade 8-9 anos (Benjamins), 10-11 anos (Infantis), 12-13 anos (Iniciados) e

14-15 anos (Juvenis), é constituído por um número variável de etapas, definido anualmente pela direção da FTP, sendo pelo menos uma delas disputadas no formato de estafetas.

- b. Os atletas do Grupo de Idade 6-7 anos (Pré-Benjamins) podem participar nas provas de Campeonato Nacional Jovem de Clubes, em eventos de experimentação sem classificação individual ou coletiva;
- c. A classificação final é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional.
- d. Não serão elaborados rankings individuais para os Grupos de Idade de 6-7 anos (Pré-Benjamins); 8-9 anos (Benjamins), 10-11 anos (Infantis) e 12-13 anos (Iniciados).
- e. As distâncias constam do anexo B.
- f. Com exceção das distâncias do Grupo de Idade de 14-15 anos (Juvenis), as distâncias referidas em e) poderão, face às dificuldades do percurso, ser reduzidas.
- g. Prova de estafetas:
 - i. É disputada em dois agrupamentos: Grupo de Idade 8-9 anos e 10-11 anos (Agrupamento 1); Grupo de Idade 12-13 anos e 14-15 anos (Agrupamento 2);
 - ii. As distâncias a percorrer serão as definidas para os Grupos de Idade mais baixos dos respetivos agrupamentos;
 - iii. Cada equipa de cada agrupamento é composta por 3 elementos, podendo a sua constituição ser masculina, feminina ou mista, sendo que as equipas mistas classificam como masculinas;
 - iv. Cada clube pode apresentar mais que uma equipa em cada agrupamento e género;
- h. A classificação em cada uma das etapas é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas do clube nos diferentes Grupos de Idade (8-9 anos, 10-11 anos, 12-13 anos, 14-15 anos), aplicando-se à classificação individual a Tabela II do Anexo G.

16.30. Circuitos Regionais e Distritais Jovens

- a. Os Circuitos Regionais e Distritais Jovens são competições individuais e coletivas a disputar pelos atletas e clubes associados da respetiva Região e Distrito, compostos por todas as provas de âmbito Regional e Distrital de Triatlo, Duetlo e Aquatlo disputadas na época desportiva.
- b. A classificação final dos Circuitos Regionais e Distritais Jovens resulta do somatório das pontuações obtidas em todas as provas elegíveis, pela aplicação das pontuações definidas nos respetivos Guias anuais para cada uma das provas
- c. As distâncias constam do anexo B.
- d. A realização de provas de estafetas obedece ao disposto no artigo 15.1, com as devidas adaptações. Contudo, podem também ser consideradas provas por estafetas, em que cada elemento faz um dos segmentos, sendo o modelo definido anualmente aquando da publicação do Guia do Calendário.
- e. Os clubes e atletas cujo município de residência é vicinal com outra região administrativa do Triatlo, poderão optar por ser classificados nessa região.

- f. Existem classificações individuais e por clubes por prova, com exceção das competições por estafetas, nas quais são apenas elaboradas classificações por equipas.

16.31. Ranking Nacional de Triatlo, Triatlo Longo, Triatlo Cross, Duatlo e Duatlo Cross

- a. Os Rankings Nacionais são tabelas de qualificação individual, disputadas por todos os atletas licenciados na FTP.
- b. Os Rankings Nacionais são obtidos pela soma de parte ou a totalidade das pontuações obtidas ao longo da época desportiva em curso ou da anterior, nas respetivas disciplinas. O número de provas é definido aquando da publicação do Calendário Nacional da respetiva época desportiva.
- c. Os pontos obtidos em cada uma das competições transitam para o ranking da época seguinte com um valor igual a 1/5 da pontuação inicialmente obtida.
- d. Os Rankings resultam da aplicação dos coeficientes indicados no número seguinte à pontuação constante na Tabela I do Anexo F, e dos critérios de desempate referidos no ponto 16.38;
- e. Os coeficientes variam em função da tipologia de prova e são os seguintes:

i. TRIATLO

Prova	Camp. Nacional Individual	Etapa Camp. Nacional Clubes Triatlo e Taça de Portugal
Coeficiente	4	2

ii. TRIATLO LONGO

Prova	Camp. Nacional Individual	Camp. Nacional Clubes Triatlo Longo
Coeficiente	4	2

iii. TRIATLO CROSS

Prova	Camp. Nacional Individual	Etapa Camp. Nacional Clubes Triatlo Cross
Coeficiente	4	2

iv. DUATLO

Prova	Camp. Nacional Individual	Camp. Nacional Clubes Duatlo e Taça de Portugal
Coeficiente	4	2

v. DUATLO CROSS

Prova	Camp. Nacional Individual	Etapa Camp. Nacional Clubes Duatlo Cross
Coeficiente	4	2

16.32. Participação de clubes e atletas não licenciados

- a. Os atletas não licenciados podem participar nas provas cujo regulamento próprio o indique;
- b. Nas provas abertas a atletas não licenciados, a sua participação é efetuada a título individual, estes atletas apenas disputam os prémios correspondentes ao escalão não federados e não têm direito a figurar em qualquer título ou ranking em disputa, não sendo ainda permitida a sua inscrição nas provas em representação de qualquer coletividade, exceto equipas de Clubes do Desporto Escolar;
- c. As equipas de Clubes do Desporto Escolar que participem no calendário competitivo nacional disputam a classificação coletiva da prova, não sendo consideradas para efeitos de quaisquer outras classificações.

16.33. Publicitação do Calendário

- a. A Direção da FTP anunciará o Calendário Competitivo Nacional com a antecedência mínima a seguir indicada:
 - (i) Provas dos Campeonatos Nacionais, 30 dias;
 - (ii) Provas de Taça de Portugal, 15 dias.
- b. Em caso de cancelamento de uma prova, a Direção poderá designar outra, desde que sejam respeitados os prazos indicados na alínea anterior.

16.34. Associação e Licenciamento

A participação dos atletas licenciados nas provas do Calendário Nacional faz-se, exclusivamente, nos termos do seu licenciamento (exemplo: um atleta licenciado como individual não pode inscrever-se por um Clube).

16.35. Alteração de Grupo de Idade

- a. A mudança para o Grupo de Idade imediatamente a seguir ao correspondente à idade do atleta, carece de parecer do médico da Federação de Triatlo de Portugal.
- b. No caso da mudança requerida ser para além do Grupo de Idade imediatamente a seguir ao da idade do atleta, o mesmo deverá seguir os termos definidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, divulgados em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=116&idMenu=8>

16.36. Equipamentos

- a. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores, os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa não reembolsável, contra fornecimento pela organização de identificadores substitutos a devolver após o final da competição.
 - i. Aluguer de toucas e dorsais – 5,00€;
 - ii. Aluguer de chip – 2,50 €.
- b. Os Campeões Nacionais Individuais terão de usar os equipamentos respetivos nas provas equivalentes.

16.37. Prémios Pecuniários

- a. Cabe à Direção da FTP estipular anualmente a natureza e distribuição dos prémios pecuniários.
- b. Os prémios pecuniários por prova são atribuídos de acordo com a classificação geral por género, podendo haver provas em que sejam atribuídos prémios pecuniários também aos clubes.
- c. Os valores indicados para cada competição (com exceção dos prémios finais atribuídos às competições coletivas) são meramente indicativos. Assim, os prémios pecuniários a atribuir em cada prova são definidos em regulamento próprio do evento.
- d. Nas provas em que participam os escalões de elite, apenas estes e os escalões de formação (cuja participação for permitida em função da distância da prova) podem aceder aos prémios pecuniários.
- e. Em cada prova, para a atribuição de prémios individuais, estão em vigor critérios de qualidade que determinam que apenas têm direito a prémio os atletas masculinos com um desvio inferior a 5% face ao tempo do vencedor e as atletas femininas com um desvio inferior a 8% face ao tempo da vencedora. De acordo com a tabela constante do Guia do Calendário Anual.

16.38. Critérios de desempate

Em situação de empate em qualquer das competições disputadas, o desempate é efetuado de acordo com as seguintes regras:

- a. Em cada prova, pela melhor classificação do atleta que fecha a equipa.
- b. No conjunto de provas da competição em disputa:
 - i. Pela melhor classificação numa prova;
 - ii. Pela melhor classificação em duas provas;
 - iii. Pelo maior número de melhores resultados;
 - iv. Pela melhor classificação na última prova.

17. Anexos

Anexo A

Distâncias competitivas e idades mínimas necessárias

TRIATLO				
Prova	Natação (mts)	Ciclismo (kms)	Corrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	250 a 300	De 5 a 8	De 1.5 a 2	15
Super Sprint	250 a 500	De 6.5 a 13	De 1.7 a 3.5	15
Sprint	Até 750	Até 20	Até 5	16
Standard	1500	40	10	18
Média Distância	De 1900 a 3000	De 41 a 90	De 11 a 21	18
Longa Distância	De 2000 a 4000	De 100 a 200	De 10 a 42.2	18

DUATLO				
Prova	1ªCorrida (kms)	Ciclismo (kms)	2ªCorrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	De 1.5 a 2	De 5 a 8	De 1.5 a 2	15
Sprint	5	20	2.5	16
Standard	De 5 a 10	De 30 a 40	5	18
Média Distância	De 10 a 20	De 41 a 90	10	18
Longa Distância	De 10 a 20	De 120 a 150	De 20 a 30	18

AQUATLO			
Prova	Natação (mts)	Corrida(kms)	Idade mínima
Sprint	Até 750	Até 50	16
Standard	1000	5	18
Longa Distância	2000	10	18

AQUABIKE			
Prova	Natação (mts)	Corrida(kms)	Idade mínima
Super Sprint	Até 300	Até 8	16
Standard	Mais de 300	Mais de 8	16

SWIMRUN			
Prova	Natação (mts)	Corrida(kms)	Idade mínima
Sprint	Até 750	Até 5	16

TRIATLO TT				
Prova	Natação (mts)	Ciclismo (kms)	Corrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	De 200 a 250	De 4 a 5	De 1.2 a 1.6	15
Sprint	500	De 10 a 12	De 3 a 4	16
Standard	De 1000 a 1500	De 20 a 30	De 6 a 10	18

DUATLO TT				
Prova	1ªCorrida (kms)	Ciclismo (kms)	2ªCorrida(kms)	Idade mínima
Estafetas Mistas	De 1.2 a 1.6	De 4 a 5	De 0.6 a 0.8	15
Sprint	De 3 a 4	De 10 a 12	De 1.5 a 2	16
Standard	De 6 a 8	De 20 a 25	De 3 a 4	18

Anexo B

Idades e distâncias

Nacional

	Aquatlo e Aquatlo Segmentado	Aquatlo Estafetas	Duatlo	Triatlo	Triatlo Estafetas
Grupo Idade 6 - 7 anos (Pré-Benjamim)	Formatos adaptados e diferenciados, anunciados no regulamento de prova				
Grupo Idade 8 - 9 Anos (Benjamim)	50m natação 400m corrida	50m natação 400m corrida	300m corrida 1km ciclismo 200m corrida	50m natação 1km ciclismo 400m corrida	300m corrida 1km ciclismo 200m corrida
Grupo Idade 10 - 11 Anos (Infantil)	100m natação 800m corrida		800m corrida 2km ciclismo 400m corrida	100m natação 2km ciclismo 800m corrida	
Grupo Idade 12 - 13 Anos (Iniciado)	200m natação 1km corrida	200m natação 1km corrida	1km corrida 4km ciclismo 500m corrida	200m natação 4km ciclismo 1km corrida	200m natação 4km ciclismo 1km corrida
Grupo Idade 14 - 15 Anos (Juvenil)	300m natação 2km corrida		2km corrida 8km ciclismo 1km corrida	300m natação 8km ciclismo 2km corrida	

Regional e Distrital

	Aquatlo e Aquatlo Segmentado	Aquatlo Estafetas	Duatlo	Triatlo	Triatlo Estafetas
Grupo Idade 6 - 7 anos (Pré-Benjamim)	Formatos adaptados e diferenciados, anunciados no regulamento de prova				
Grupo Idade 8 - 9 Anos (Benjamim)	50m natação 400m corrida	50m natação 400m corrida	200m corrida 1km ciclismo 200m corrida	50m natação 1km ciclismo 400m corrida	50m natação 1km ciclismo 400m corrida
Grupo Idade 10 - 11 Anos (Infantil)	100m natação 800m corrida		400m corrida 2km ciclismo 400m corrida	100m natação 2km ciclismo 800m corrida	
Grupo Idade 12 - 13 Anos (Iniciado)	150m natação 1,2km corrida	150m natação 1,2km corrida	600m corrida 3km ciclismo 600m corrida	150m natação 3km ciclismo 1,2km corrida	150m natação 3km ciclismo 1,2km corrida
Grupo Idade 14 - 15 Anos (Juvenil)	200m natação 1,6km corrida	200m natação 1,6km corrida	1,2km corrida 5km ciclismo 600m corrida	200m natação 5km ciclismo 1,6km corrida	200m natação 5km ciclismo 1,6km corrida
Grupo Idade 16-17 Anos (Cadete)	250m natação 2km corrida		2km corrida 8km ciclismo 1km corrida	250m natação 8km ciclismo 2km corrida	

Anexo C

Lista de Infrações e Penalizações

Geral		
Nº	Regra	Penalização
1	Uso de substâncias dopantes	§ Penalização aplicada de acordo com as regras da ADoP
2	Usar qualquer equipamento que torne a bicicleta não movida apenas pela força humana e resultante de fraude tecnológica	§ DSQ e reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
3	Falhar, intencionalmente, um teste de fraude tecnológica depois de selecionado para tal	§ DSQ e reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
4	Fraude por se inscrever sob nome e/ou idade falsa	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
5	Ter uma conduta violenta	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
6	Usar linguagem ou ter uma atitude abusiva e de desrespeito para qualquer interveniente	§ DSQ; § Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
7	Ter uma conduta antidesportiva	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
8	Violação repetida destas regras	§ DSQ e reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
9	Mostrar qualquer demonstração política, religiosa ou racial	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
10	Recusar seguir as instruções dos árbitros	§ DSQ
11	Um atleta que compita numa categoria ou distância que não a sua	§ DSQ
12	Atletas que acabem empatados, sem se esforçarem para separar os seus tempos ou empates intencionais/combinados (Elite, Jun, Sub23 e Cad)	§ DSQ para ambos os atletas.
13	Ajudar outro atleta a progredir em qualquer local ou parte dos diversos segmentos.	§ DSQ para ambos os atletas.
14	Ajuda exterior: dar a outro atleta uma bicicleta, quadro, roda(s), capacete ou outro tipo de equipamento que impossibilite ao atleta dador terminar a sua prova	§ DSQ para ambos os atletas.

Geral		
Nº	Regra	Penalização
15	Tentativa de ganhar vantagem através de um veículo externo ou objeto	§ DSQ
16	Não parar na Penalty Box quando notificado a fazê-lo	§ DSQ
17	Um atleta que ajude fisicamente outro atleta a progredir	§ DSQ
18	Não seguir o percurso assinalado, de forma intencional	§ DSQ
19	Sair do percurso por razões de segurança, mas não entrar no mesmo ponto de saída quando é ganha vantagem	§ Se for ganha vantagem: Penalidade de Tempo, de acordo com ponto 2.2.d.
20	Bloquear, obstruir, empurrar ou interferir com o progresso de outro atleta	§ Não intencional: Aviso Verbal e corrige; § Intencional: DSQ.
21	Aceitar assistência de pessoal externo à organização da prova	§ Avisar, corrigir se possível e voltar à situação original; § Se não for possível: DSQ
22	Não usar o material de identificação obrigatório em cada segmento	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se propositado e sem tentativa de correção: DSQ.
23	Usar dorsal durante a natação quando é natação sem fato	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigido: DSQ
24	Deixar lixo ou equipamento no percurso, fora dos locais identificados para o efeito, como as zonas de abastecimento	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigido: Penalidade de Tempo
25	Uso de equipamento ilegal ou não autorizado, para ganhar vantagem ou perigoso para si ou outros	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigido: DSQ
26	Violar regras de trânsito específicas da prova	§ Não intencional: Aviso Verbal e corrigir se possível; § Intencional: DSQ
27	Numa competição com condições atmosféricas adversas e depois do DT avisar que os atletas deverão cobrir os braços, não os tapar	§ Antes da Competição: Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
28	Competir com o tronco descoberto	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
29	Nudez ou exposição indecente	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
30	Aquecer no percurso quando outra prova está a decorrer	§ Aviso Verbal e corrigir de imediato; § Desclassificação quando não corrige.
31	Usar qualquer dispositivo que o impossibilite de prestar toda a atenção ao que o rodeia	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ

	Partida	
Nº	Regra	Penalização
1	Partir antes do sinal de partida	§ Penalidade de tempo
2	Partir numa vaga antes da sua	§ DSQ
3	Não progredir após o sinal de partida	§ Penalidade de tempo
4	Mudar de local de partida, depois de o selecionar	§ Avisar e corrigir; § Se não for corrigido: DSQ
5	Bloquear mais do que um local de partida	§ Avisar e corrigir; § Se não for corrigido: DSQ

	Natação	
Nº	Regra	Penalização
1	Numa natação sem fato, ter os braços tapados abaixo dos ombros e/ou as pernas abaixo dos joelhos	§ Avisar e corrigir; § Se não for corrigido: DSQ
2	Não usar a touca da FTP ou organizador durante o segmento e, quando exista, desde o line-up	§ Intencional: Avisar e corrigir; § Se não for corrigido: DSQ
3	Estabelecer contacto com outro atleta e continuar a impedir que este progrida sem fazer esforço para se afastar	§ DSQ
4	Escolher, deliberadamente outro atleta para impedir o seu progresso, ganhar vantagem desonesta e causar potencial dano	§ DSQ e reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
5	Utilizar fato com o torso descoberto, quando é o uso de fato isotérmico é obrigatório	§ Avisar e corrigir; § Se não for corrigido: DSQ
6	Uso de uma segunda touca por cima da touca oficial	§ DSQ

	Transição	
Nº	Regra	Penalização
1	Colocar a bicicleta de modo errado, fora do seu espaço ou a bloquear o progresso de outro(s) atleta(s)	§ Antes da competição: Avisar e corrigir; § Durante a competição: Penalidade de tempo, Grupo de Idade 6-7 anos, 8-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir;
2	Ter o capacete afivelado na transição, antes de efetuar a primeira transição	§ Penalidade de tempo Grupo de Idade 6-7 anos, 8-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir
3	Ter o capacete desafivelado, ou mal afivelado, dentro da transição, em posse da bicicleta	§ Penalidade de tempo Grupo de Idade 6-7 anos, 8-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir;
4	Montar a bicicleta antes da linha de monta	§ Penalidade de tempo Grupo de Idade 6-7 anos, 8-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir
5	Desmontar da bicicleta depois de passar a linha de desmontar	§ Penalidade de tempo Grupo de Idade 6-7 anos, 8-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir
6	Deixar equipamento fora do seu local (exceto sapatos de ciclismo que podem ficar na bicicleta presos)	Penalidade de tempo Grupo de Idade 6-7 anos, 8-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir
7	Marcar a posição no PT	§ Aviso Verbal para corrigir; § Se não corrige, a marca será retirada pelo árbitro, sem avisar o atleta
8	Interferir com equipamento de outros atletas na Transição	§ Penalidade de tempo Grupo de Idade 6-7 anos, 8-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir

	Ciclismo	
Nº	Regra	Penalização
1	Não usar capacete durante a familiarização do percurso ou treino oficial	§ Excluído da sessão
2	Progredir no percurso de ciclismo sem a bicicleta	§ Aviso e corrigir; § DSQ quando não corrige.
3	Drafting numa prova sprint e standard onde o drafting é ilegal	§ 1ª infração: Penalidade de Tempo por Drafting § 2ª infração: DSQ
4	Drafting numa prova média e longa onde o drafting é ilegal	§ 1ª e 2ª infração: Penalidade de Tempo por Drafting § 3ª infração: DSQ
5	Quando o atleta ultrapassado não sai da zona de draft do atleta que o ultrapassou no espaço de 20s, em provas sprint e standard	§ 1ª infração: Penalidade de Tempo por drafting § 2ª infração: DSQ
6	Quando o atleta ultrapassado passar pelo atleta que o ultrapassou sem ter saído da zona de draft antes, em provas sprint e standard	§ 1ª infração: Penalidade de Tempo por drafting § 2ª infração: DSQ
7	Quando o atleta ultrapassado não sai da zona de draft do atleta que o ultrapassou no espaço de 25s, em prova de média e longa distância	§ 1ª e 2ª infrações: Penalidade de Tempo por drafting § 3ª infração: DSQ
8	Quando o atleta ultrapassado passar pelo atleta que o ultrapassou sem ter saído da zona de draft antes, em prova de média e longa distância	§ 1ª e 2ª infrações: Penalidade de Tempo por drafting § 3ª infração: DSQ
9	Drafting em atleta em volta diferente, em provas de draft legal	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
10	Drafting em atletas de géneros diferentes em provas de draft legal	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
11	Fazer draft dum veículo ou mota	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: Penalidade de Tempo por Drafting
12	Bloquear um atleta numa competição de draft ilegal	§ Penalidade de Tempo; § Se não corrigir: DSQ
13	Usar o capacete desafivelado ou mal afivelado, durante o segmento de ciclismo	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
14	Tirar o capacete durante o segmento de ciclismo, mesmo que parado	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ

	Ciclismo	
Nº	Regra	Penalização
15	Não usar capacete durante o segmento de ciclismo	§ DSQ
16	Competir com uma bicicleta que não a com que fez o Check in, ou modificar a bicicleta com que fez o Check in	§ DSQ
17	Enquanto estiver a cumprir uma penalização na penalty box, se um atleta utilizar o WC	§ A contagem de tempo para
18	Na penalty box, se um atleta fizer um ajuste ao seu equipamento ou afinação à sua bicicleta	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ

	Corrida	
Nº	Regras	Penalização
1	Correr juntos e/ou “colar” a atletas que estejam uma ou mais voltas adiantados	§ Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
2	Ser acompanhado por algum atleta que não esteja a competir, colega de equipa, responsável de equipa ou outra “lebre” no percurso ou ao longo do percurso	§ Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
3	Segurar em postes, árvores ou outros elementos fixos para assistir nas curvas	§ Penalização de tempo
4	Correr com capacete	§ Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
5	Ser acompanhado por alguma pessoa que não esteja a competir, na reta da meta	§ DSQ (exceto Prova Aberta ou por indicação DT)

	Estafetas	
Nº	Regras	Penalização
1	Passagem de testemunho feita fora da zona de transmissão	§ Penalização de tempo
2	Não realizar por completo, a passagem de testemunho ou intencionalmente feito fora da zona	§ DSQ
3	Cruzar a meta conjuntamente	§ DSQ

	Paratriatlo	
Nº	Regras	Penalização
1	Paratriatletas que usem cateter ou outro dispositivo de expulsão urinário, e que tenham uma fuga dos mesmos durante treinos, competição ou classificação	§ Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
2	Usar próteses montadas em sapatos de encaixe ou nas travessas de encaixe visíveis (que são permitidas na zona de pré transição) ou que não estejam cobertos com material não escorregadio	§ Antes da competição: Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
3	Paratriatletas que usem próteses ou equipamento especial não autorizado	§ Antes da competição: Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
4	Paratriatleta sem uma classificação temporária, revista ou confirmada	§ DSQ
5	Paratriatleta com uma classificação incompleta	§ Retirado da Start List
6	Paratriatleta classificado como ilegível para uma prova de paratriatlo	§ Retirado da Start List
7	Paratriatletas que usem próteses ou equipamento especial não protegido e que seja considerado perigoso	§ Antes da competição: Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
8	Paratriatleta que falhou uma Classificação	§ Se der uma razão aceitável, dar uma segunda oportunidade; § Se não, DSQ
9	Paratriatleta que intencionalmente apresentou mal as suas faculdades ou habilidades	§ 1ª infração: DSQ § 2ª infração: DSQ e reportar para o Conselho de Disciplina
10	Guias ou ajudantes que não se tenham registados	§ Não estão autorizados nas zonas de prova
11	Paratriatleta que aceitar ajuda de mais ajudantes que os que registou	§ DSQ
12	Qualquer ação do ajudante que projete o atleta para a frente	§ DSQ para o paratriatleta que ele estiver a ajudar
13	Quando o ajudante repare a bicicleta do paratriatleta que não no seu espaço na transição ou na wheel station	§ DSQ

Paratriatlo		
Nº	Regras	Penalização
14	Equipamento do paratriatleta na zona de pré transição que não esteja autorizado	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: DSQ
15	Paratriatleta deixar equipamento na zona de pré transição depois de já ter saído de lá	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: Penalização de Tempo
16	Ajudantes de PTS2, PTS3, PTS4 e PTS5, presentes na pré-transição,	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: DSQ para o atleta que eles estão a ajudar
17	Paratriatletas com lesões nos membros inferiores não utilizem próteses ou muletas para ir da pré-transição para a transição 1 e saltar numa só perna	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: DSQ
18	PTWC1 e PTWC2 atletas que fazem a transição fora do seu espaço individual	§ Penalização de tempo
19	PTWC1 e PTWC2 atletas que não parem totalmente nas linhas do monta e desmonta ou continua antes do árbitro dizer "GO"	§ Penalização de tempo
20	PTWC1 e PTWC2 atletas a fazer draft num veículo ou mota durante a corrida	§ Avisar e corrigir; § Se não: Penalização de tempo por draft
21	PTV1, PTV2 e PTV3 a competir com um guia que não cumpra os requisitos	§ DSQ
22	PTV1, PTV2 e PTV3 sem guia durante o segmento de natação ou corrida	§ Avisar e corrigir; § Se não: DSQ
23	PTV1, PTV2 e PTV3 a serem guiados pelo guia ou a guiar, mais de 1,5m de distancia um do outro, durante a natação	§ 1ª infração: Penalização de tempo; § 2ª infração: DSQ

Paratriatlo		
Nº	Regras	Penalização
24	PTV1, PTV2 e PTV3 a serem guiados pelo guia ou a guiar, mais de 0,5m de distância um do outro, durante a saída da natação	§ 1ª infração: Penalização de tempo; § 2ª infração: DSQ
25	PTV1, PTV2 e PTV3 puxados ou empurrados pelo guia	§ DSQ
26	PTV1, PTV2 e PTV3 que cortem a meta com o guia a menos de 0,5m de distância	§ DSQ
27	Paratriatleta entrar na zona de prova com cão guia	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: DSQ
28	PTV1 atleta não usar os óculos e/ou os óculos de natação blackout, durante os segmentos aplicáveis	§ DSQ

Anexo D

FORMULÁRIO DE PROTESTO

NOME:	
DATA E HORA:	
PROVA:	
ASSUNTO:	

DESCRIÇÃO DO ACONTECIMENTO:	

TESTEMUNHAS: _____

O PROTESTANTE: _____

O ÁRBITRO CHEFE DE EQUIPA: _____

Anexo E

Definições

Abastecimento	Locais identificados nos percursos onde os atletas poderão abastecer-se de bebidas e/ou suplementos nutricionais.
Aquabike	Termo reconhecido pela FTP para o multidesporto individual que combina os segmentos de natação e ciclismo, numa prova contínua.
Aquatlo	Termo reconhecido pela FTP para a modalidade individual que combina os segmentos de natação e corrida, numa prova contínua.
Árbitro/TO	Agente desportivo, participa nas provas convocado pelo Conselho de Arbitragem e Classificações. Fiscaliza a conduta dos atletas e as condições técnicas da prova, interpretando e aplicando os regulamentos aplicáveis de modo a garantir a segurança e a verdade desportiva.
Árbitro Chefe de Equipa	Árbitro nomeado pelo CAC para coordenar e gerir as funções da equipa de arbitragem e homologar a prova.
Assistência	Qualquer tipo de material ou assistência pessoal recebida pelo atleta. Dependendo da natureza da assistência, pode ser permitida ou proibida.
Bloquear	O impedimento deliberado ou obstrução do progresso de um atleta por outro. Um atleta no segmento de ciclismo que não circula no lado apropriado da estrada.
Conselho de Arbitragem e Competições (CAC)	Órgão social da FTP responsável por dirigir toda a atividade de arbitragem
Delegado Técnico	Técnico Responsável máximo da prova, nomeado pela Direção de Competições da FTP, que terá de organizar uma prova de acordo com todas as especificações técnicas exigidas pelo presente regulamento.
DSQ -Desclassificação.	Penalização apropriada para uma violação repetida às regras ou uma infração grave. Como resultado da desclassificação, o atleta não será classificado na competição, não aparecendo nos Resultados Oficiais na posição em que terminou a prova (se o chegou a fazer).

Desmontar antes da linha do desmonta	O pé do atleta deve contactar por inteiro com o chão antes da linha do desmonta. Se este contacto não ocorrer, ou for pisada a linha do desmonta, é considerada uma infração das regras.
Desportivismo	O comportamento de um atleta durante uma competição, considerado justo, racional e cortês, enquanto o comportamento antidesportivo é considerado como injusto, não ético, desonesto, violento, abusivo e de desrespeito às regras.
Direção da FTP	Órgão social da FTP responsável por dirigir toda a atividade promovida pela federação.
Direção de Competições da FTP	Secção da FTP responsável pelo quadro competitivo, calendarização e homologação de todas as competições de Triatlo e modalidades afins, que ocorram em solo nacional. É ainda responsável pela nomeação do DT para cada prova.
Duatlo	Termo reconhecido pela FTP para o multidesporto individual que combina os segmentos de corrida, ciclismo e corrida, numa prova contínua.
Exposição indecente	Quando o atleta deixa intencionalmente descobertas as zonas públicas do seu corpo (zona genital e seios)
Expulsão	Penalização dada a um atleta, proibindo a sua participação por um período de tempo ou para sempre em todas as prova homologadas pela FTP.
Falsa Partida	Quando um ou vários atletas partem antes do sinal sonoro de partida.
FTP	FTP Federação de Triatlo de Portugal
Idade	A idade do atleta no dia 31 de Dezembro, no ano de competição.
Júri de Competição	Júri nomeado e presidido pelo DT , que tem a responsabilidade de determinar a elegibilidade de um protesto feito contra as decisões da arbitragem, conduta de outros atletas ou condições da competição

Linha de Desmonta	Linha na entrada do PT designada para indicar o local onde os atletas terão de desmontar da sua bicicleta para iniciar a transição.
Linha de Montagem	Linha na saída do PT designada para indicar o local a partir do qual os atletas poderão montar na sua bicicleta para iniciar o segmento de ciclismo.
Montar antes da linha de montagem	O pé do atleta deve contactar por inteiro com o chão depois da linha de montagem. Se este contacto não ocorrer, ou for pisada a linha do montagem, é considerada uma infração das regras.
Parque de Transição	Local devidamente fechado e sinalizado, que não faz parte de nenhum segmento de natação, ciclismo ou corrida, onde cada atleta tem um local reservado para colocar todo o seu material de competição, para depois fazer as necessárias transições entre segmentos.
Partida Válida	Todos os atletas partem ao sinal sonoro da partida.
Penalização	Consequência que um atleta tem ao infringir uma regra do Regulamento Técnico e de Competições
Penalty Box	Zona num segmento destinada ao cumprimento de penalizações de tempo.
Percurso	Caminho através dos segmentos e transições entre a linha de partida até à linha de meta, que deve estar claramente marcado e medido seguindo as especificações regulamentadas.
Protesto	Queixa formal contra a conduta de um atleta, árbitro /TO da prova ou contra as condições da prova.
Regulamento Técnico e de Competições	Documento que contém todas as regras e especificações que governam competições justas e seguras, disponível no web site FTP.

Regulamento Guia do Calendário Desportivo	Documento que contém o número de provas de cada calendário desportivo e as suas especificações, disponível no web site FTP.
Regulamento de Prova	Documento que contém regras e especificações que governam uma prova em particular, disponível no web site FTP, na área reservada a essa prova.
Resultados Oficiais	As classificações que especificam o tempo final e posição de cada atleta, após a homologação do Árbitro Chefe de Equipa
Segmento de Ciclismo	Parte do percurso da prova que terá de ser percorrida com a bicicleta (montado ou à mão), começando o percurso na linha de monta e terminando na linha do desmonta (exclusive).
Segmento de Corrida	Parte do percurso da prova que terá de ser percorrida a correr ou a caminhar, começando o percurso à saída do PT e terminando na linha da meta
Segmento de Natação	Parte do percurso da prova que terá de ser percorrida a nadar, começando o percurso na linha de partida e terminando na entrada do PT
Suspensão	Penalização dada a um atleta, proibindo durante um tempo determinado, a participação em provas homologadas pela FTP.
Staff	Elementos de apoio da FTP e outros, estão identificados, e presentes nos vários segmentos, transição e meta. Mantém o percurso identificado, seguro, realizam abastecimentos e podem indicar a direção aos atletas. Podem ser considerados ainda os Bombeiros, Socorros a náufragos e Autoridade Marítima, Polícias, Motards, Ciclistas, Socorristas e Médicos no apoio à prova.
Voluntários	Elementos convocados pelo organizador local que podem fazer várias funções do staff
Triatlo	Modalidade desportiva individual que combina segmentos de natação, ciclismo e corrida numa prova contínua.
Zona de Drafting	Zona onde a bicicleta ao entrar o atrito é menor provocado pelo vácuo provocado pelo veículo da frente. Em relação a bicicletas e motas, esta zona pode ir até aos 15 metros, e em automóveis é de 35 metros.

Anexo F

Tabela I, de aplicação para as classificações individuais

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	150	26º	75	51º	50	76º	25
2º	140	27º	74	52º	49	77º	24
3º	130	28º	73	53º	48	78º	23
4º	125	29º	72	54º	47	79º	22
5º	120	30º	71	55º	46	80º	21
6º	115	31º	70	56º	45	81º	20
7º	110	32º	69	57º	44	82º	19
8º	108	33º	68	58º	43	83º	18
9º	106	34º	67	59º	42	84º	17
10º	104	35º	66	60º	41	85º	16
11º	102	36º	65	61º	40	86º	15
12º	100	37º	64	62º	39	87º	14
13º	98	38º	63	63º	38	88º	13
14º	96	39º	62	64º	37	89º	12
15º	94	40º	61	65º	36	90º	11
16º	92	41º	60	66º	35	91º	10
17º	90	42º	59	67º	34	92º	9
18º	88	43º	58	68º	33	93º	8
19º	86	44º	57	69º	32	94º	7
20º	84	45º	56	70º	31	95º	6
21º	82	46º	55	71º	30	96º	5
22º	80	47º	54	72º	29	97º	4
23º	78	48º	53	73º	28	98º	3
24º	77	49º	52	74º	27	99º	2
25º	76	50º	51	75º	26	100º e	1

Anexo G

Tabela II, de aplicação para as classificações individuais do Campeonato Nacional Jovem de Clubes, iniciados e juvenis

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	11º	32	21º	9
2º	90	12º	29	22º	8
3º	80	13º	26	23º	7
4º	70	14º	23	24º	6
5º	60	15º	20	25º	5
6º	55	16º	18	26º	4
7º	50	17º	16	27º	3
8º	45	18º	14	28º	2
9º	40	19º	12	29º e restantes	1
10º	35	20º	10		

Anexo I

Tabela IV, de aplicação aos Campeonatos e Circuitos Regionais e Distritais de jovens e adultos

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	26º	75	51º	50	76º	25
2º	99	27º	74	52º	49	77º	24
3º	98	28º	73	53º	48	78º	23
4º	97	29º	72	54º	47	79º	22
5º	96	30º	71	55º	46	80º	21
6º	95	31º	70	56º	45	81º	20
7º	94	32º	69	57º	44	82º	19
8º	93	33º	68	58º	43	83º	18
9º	92	34º	67	59º	42	84º	17
10º	91	35º	66	60º	41	85º	16
11º	90	36º	65	61º	40	86º	15
12º	89	37º	64	62º	39	87º	14
13º	88	38º	63	63º	38	88º	13
14º	87	39º	62	64º	37	89º	12
15º	86	40º	61	65º	36	90º	11
16º	85	41º	60	66º	35	91º	10
17º	84	42º	59	67º	34	92º	9
18º	83	43º	58	68º	33	93º	8
19º	82	44º	57	69º	32	94º	7
20º	81	45º	56	70º	31	95º	6
21º	80	46º	55	71º	30	96º	5
22º	79	47º	54	72º	29	97º	4
23º	78	48º	53	73º	28	98º	3
24º	77	49º	52	74º	27	99º	2
25º	76	50º	51	75º	26	100º e restantes	1

Encerramento

O presente documento contém 85 páginas, que antecedem, devidamente numeradas, e foi aprovado pela Direção da FTP no dia 7 de dezembro de 2020