



FEDERAÇÃO DE
TRIATLO
PORTUGAL

2022

**REGULAMENTO TÉCNICO E
DE COMPETIÇÕES**

FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL

DISPOSIÇÕES GERAIS	7
Âmbito	8
Intenção	8
Aplicação	9
Exceções	9
Regulamento Guia do Calendário Desportivo Anual	9
Regulamentações por Evento ou Prova	9
Atualizações aos Regulamentos	10
Propriedade Intelectual	10
Modalidades sob a jurisdição da FTP	11
CONDUTA DOS ATLETAS	12
Conduta Geral	12
Desportivismo e Fair-Play	13
Assistência Durante a Competição	13
Dopagem	14
Saúde	15
Elegibilidade	15
Seguro	16
Distâncias das provas	16
PENALIZAÇÕES	16
Regras Gerais	17
Aviso	17
Penalização de Tempo	17
Aplicação de Penalização de Tempo por segmento	20
Procedimento para cumprir a Penalização de Tempo	20
Desclassificação	22
Suspensão	22
Expulsão	23

Direito de Protesto	23
EVENTOS	24
Distâncias	24
Inscrições e Secretariado	24
Identificação dos atletas nas diferentes provas	24
Uniformes (fato de competição)	26
Verificação Técnica - Check In	27
Levantamento de Material - Check Out	28
Cronometragem e Classificações	29
Partidas separadas, desfasadas, vagas ou mangas	32
Natação	33
Corrente na Natação	33
Trovoada e Relâmpagos	33
Transição	34
Ciclismo	34
Limite de tempo (Cut-off)	34
Wheel Station	34
Tempos de Partida	35
Situações Excepcionais	35
Modificação de competições de qualificação de formato por rondas	37
PARTIDAS	37
Formas para Triatlo ou Multidesportos	37
Partidas do Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Triatlo	38
Partidas das restantes provas	38
Partidas por Vagas ou Rolling Start	38
Partidas de Estafetas	39
Partidas de Contrarrelógio	39
Regras gerais para as Partidas	39
Seleccção para as partidas (Elite/Júnior/Cadetes)	40

Procedimentos para a partida	41
Procedimentos para a partida (intervalada)	42
Procedimentos de partida (Contrarrelógio)	44
Procedimento de Partida (sistema Rolling Start)	45
NATAÇÃO	46
Regras Gerais	46
Uso de Fato isotérmico	47
Tempo máximo de permanência na água	48
Alterações ao percurso de natação	49
Equipamento	51
CICLISMO	53
Regras Gerais	53
Equipamento	54
Equipamento ilegal	58
Verificação da Bicicleta (Bike Check)	59
Drafting (andar “na roda”)	59
Penalizações por Drafting	62
Bloqueio	64
Posições no Ciclismo	64
CORRIDA	65
Regras Gerais	65
TRANSIÇÃO	65
Regras Gerais	66
META E CLASSIFICAÇÕES	69
Chegada	69
Orientações de Segurança	69
Cronometragem e Classificações	69
ÁRBITROS/TOS	72
Definição	72

Responsabilidades	73
Delegado Técnico (DT)	73
Assistente Delegado Técnico (ADT)	74
Árbitro	74
Árbitro Chefe de Equipa (ACE)	74
Delegado Médico	74
Árbitros específicos para Paratriatlo	75
JÚRI DE COMPETIÇÃO	75
Definição	75
Ferramentas Tecnológicas	76
Voluntários	76
Saúde	76
Certificação dos árbitros	76
PROTESTOS	76
Regras Gerais	76
Protesto relativo aos percursos ou à elegibilidade de um atleta	77
Protesto relativo à prova ou equipamento de um atleta	77
Protestos sobre tempos e resultados	78
REGULAMENTO ESPECÍFICOS POR DISCIPLINAS	78
Provas por Equipas ou Estafetas	78
Regras Gerais	79
Descrição do fluxo das provas de estafetas por equipas	80
Descrição do fluxo das provas de estafetas por clubes	80
Descrição do fluxo das provas de estafetas mistas	80
Passagem de testemunho	81
Penalizações	81
Final da Prova	82
Provas de Contrarrelógio	82
Regras gerais	82

Descrição do fluxo do contrarrelógio individual	84
Descrição do fluxo do contrarrelógio por equipas	84
Provas de Cross	85
Distâncias	85
Equipamento de Ciclismo para provas na vertente cross	85
Provas Abertas	85
Aquabike	86
Swimrun	86
COMPETIÇÕES	86
Época de competições	86
Quadros Competitivos	86
Quadro Competitivo de Triatlo	87
Quadro Competitivo de Paratriatlo	88
Quadro Competitivo de Duatlo	88
Quadro Competitivo de Aquatlo	89
Quadro Competitivo de Aquabike	89
Quadro Competitivo de Swimrun	89
Condicionantes	90
Distâncias e idades mínimas necessárias	90
Provas internacionais	91
Competições Ibéricas	91
Campeonato / Taça Ibérica	91
Campeonatos Nacionais Individuais	92
Campeonatos Nacionais de Elite	93
Campeonatos Nacionais por grupos de Idade	93
Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo	94
Campeonatos Nacionais de Clubes por Estafetas Mistas	95
Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo Longo	96
Campeonatos Nacionais de Clubes de Cross	97

Campeonatos Nacionais de Clubes de Duatlo	98
Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquatlo	99
Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquabike	100
Taça de Portugal	101
Campeonatos Regionais	101
Prova Aberta	103
Campeonato Nacional de Juvenis	104
Campeonato Nacional Jovem de Clubes	104
Campeonatos Regionais Jovens	105
Ranking Nacional de Triatlo, Triatlo Longo, Triatlo Cross, Duatlo e Duatlo Cross	107
Participação de clubes e atletas não licenciados	108
Publicitação do Calendário	108
Associação e Licenciamento	109
Alteração de Grupo de Idade	109
Equipamentos	109
Prémios Pecuniários	110
Critérios de desempate	110
Anexos	110
Anexo A - Distâncias competitivas e idades mínimas necessárias	111
Anexo B - Idades e distâncias Jovens Nacional	115
Anexo C - Lista de Infrações e Penalizações	116
Anexo D - Formulário de Protesto	124
Anexo E - Definições	125
Anexo F - Pontuações para as classificações Individuais em todos os Campeonatos Nacionais e Regionais	128
Anexo G - Pontuações para as classificações coletivas	129
Anexo H - Tabelas de Organização de Competições Indoor	130
Encerramento	132

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 “*World Triathlon Competition Rules*” da *World Triathlon*, 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 “*World Triathlon 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, designado “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 (*Technical Officials*, Oficiais Técnicos) aplicarão o regulamento tendo em consideração a alínea anterior;
- e. As provas internacionais realizadas em território nacional das competições *World Triathlon* e *Europe Triathlon*, aplicam-se às "*World Triathlon 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 Regulamento Técnico de Competições (RTC);
- b. As suas regras devem estar igualmente de acordo com os Regulamentos Guia dos Calendários Desportivos (RCGD) respetivos.

1.7. Atualizações aos Regulamentos

- a. O RTC será revisto e atualizado anualmente tendo em conta as World Triathlon Competition 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 Regulamentos 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 Regulamentos de Prova 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 publicadas, e assinaladas 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

- 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, 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 derivam 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. CONDUTA 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 Regulamento de Prova de cada prova em que participa, regras e legislação aplicável, assim como os percursos;
 - v. Seguir as instruções dos Árbitros/TOs, 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 levá-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 de vídeo pode ser, no entanto, excepcionalmente autorizado, obedecendo à condição de não impedir a total atenção, pela Direção de Competições, e o atleta terá de informar o Árbitro Chefe de Equipa antes do início da prova;
- xvi. Assegurar-se de que o equipamento que vai utilizar na prova cumpre com os padrões de segurança definidos e se encontra em boas condições.

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 não, 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 Regulamento de Prova e por colaboradores credenciados, pode ser

nutrição, hidratação ou assistência mecânica e médica. Outro tipo de assistência que não esteja prevista, apenas com a aprovação do Delegado Técnico (DT), Árbitro Chefe de Equipa (ACE) ou Árbitros/TOs. A penalização por incumprimento é a desclassificação;

- b. O Árbitro Chefe de Equipa pode autorizar a equipa de um atleta, desde que devidamente acreditada, a reparar pneus furados ou substituir rodas se o incidente acontecer antes do 1º atleta chegar à transição 1;
- c. 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;
- d. 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;
- e. Os atletas não podem fornecer equipamento essencial a outros atletas na mesma competição, enquanto esta decorre. Especificamente, nos itens que não podem ser fornecidos estão incluídos, mas não limitados a, bicicletas completas, travões, rodas ou capacetes. A penalização por esta infração será a desclassificação para ambos os atletas. Os atletas podem fornecer a outros atletas a competir na mesma prova outros itens de equipamento, desde que o doador possa prosseguir com a sua própria competição.

2.4. Dopagem

Ao licenciarem-se 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.

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 Regulamento de Prova. Os limites de tempo estabelecidos no Regulamento de Prova 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, desde o dia 1 de janeiro até dia 31 de dezembro do ano de competição;
- b. Atletas com idades compreendidas entre os 7, 8 e os 9 anos, estão elegíveis a competir nos Benjamins;
- c. Atletas com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos, estão elegíveis a competir nos Infantis;
- d. Atletas com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos, estão elegíveis a competir nos Iniciados;
- e. Atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, estão elegíveis a competir nos Juvenis;

- f. Atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos, estão elegíveis a competir nos Cadetes e também Elites, na distância sprint, tal como definido no artigo 15.13;
- g. Atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 19 anos, estão elegíveis a competir nos Juniores e Elites, nas distâncias sprint, standard, média e longa, tal como definido no artigo 15.13;
- h. Atletas com idades superiores a 20 anos, estão elegíveis a competir no escalão de Elites e no seu respectivo grupo de idade;
- i. Um atleta que compita num Grupo de Idade diferente a sua idade, numa distância a que não está autorizado, será desclassificado;
- j. 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 Anexo A deste Regulamento.

2.7. Seguro

Todos os atletas que estão a competir numa prova, devem estar cobertos por um seguro desportivo obrigatório, garantido pela FTP, ou equivalente.

2.8. 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

- 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 num local específico, como indicado no quadro abaixo. Se o atleta parar num local diferente ao indicado, será considerado como penalização não cumprida;

	Elite draft legal	Elite Draft ilegal Paratriatlo	Age-Group
Partida	T1	T1	T1
Natação	Penalty box corrida	Penalty box corrida	T1
Transição 1 (T1)	Penalty box corrida	Penalty box corrida	Aviso na T1
Ciclismo	Penalty box corrida	Penalty box ciclismo	Penalty box ciclismo
Transição 2 (T2)	Penalty box corrida	Penalty box corrida	Aviso na T2
Corrida	Penalty box corrida / Penalização no local (*)	Penalty box corrida / Penalização no local (*)	Aviso / Penalização de tempo no local (*)

Notas: Todas as referências a Elite, incluem: Elite, Júnior e Cadete.

Nas provas de Duatlo e Aquatlo, penalty box de corrida refere-se a penalty box na 2ª corrida (*) durante a segunda metade do segmento de corrida.

- d. Os Árbitros/TOs decidirão como e quando aplicar este tipo de penalização;
- e. Há dois tipos de infrações penalizadas com tempo:
- f. Infrações de Drafting:
 - i. 5 minutos em provas de Longa e Média Distância;
 - ii. 2 minutos em provas de Distância Standard;
 - iii. 1 minuto em provas de Distância Sprint ou de distâncias menores;
- g. Serão cumpridas na penalty box do ciclismo:

- i. O árbitro apita, mostra o cartão azul dizendo o nº do atleta e “Drafting penalização, tem de parar na próxima penalty box”. O árbitro deverá sempre assegurar-se de que o atleta recebeu a notificação;
 - ii. Penalizações de tempo na penalty box;
- h. As penalizações deverão ser afixadas no quadro, antes do atleta alcançar a penalty box , como se segue:
 - i. No caso de 1 volta de corrida, até o atleta alcançar a penalty box na 1ª volta;
 - ii. No caso de 2 voltas de corrida, até o atleta alcançar a penalty box na 1ª volta;
 - iii. No caso de 3 voltas de corrida, até o atleta alcançar a penalty box na 2ª volta;
 - iv. No caso de 4 voltas de corrida, até o atleta alcançar a penalty box na 2ª volta;
 - v. No caso de 5 voltas de corrida, até o atleta alcançar a penalty box na 3ª volta;
 - vi. Etc.
- i. Outras infrações (ver Anexo C):
 - i. 1 minuto em provas de Longa Distância;
 - ii. 30 segundos em provas de Média Distância;
 - iii. 15 segundos em provas de Distância Standard;
 - iv. 10 segundos em provas de Distância sprint ou de distâncias menores.
- j. Notificação da Penalização - o Árbitro/TO determina, notifica e atribui o tempo ao atleta da forma mais rápida possível;
- k. Outras infrações:
 - i. Penalizações a serem cumpridas na T1: os atletas cumprirão a penalização na 1ª transição antes de tocar em qualquer equipamento. O 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;

- ii. Penalizações a serem cumpridas na Penalty Box do ciclismo: o 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;
- iii. Penalizações a ser cumpridas na Penalty Box da corrida: os atletas têm de ser notificados sobre as suas penalizações, pela afixação do número do atleta num quadro colocado na Penalty Box, seguido de “X” + um número, no caso de ser mais de uma falta, seguido da letra correspondente ao tipo;
- iv. Os atletas penalizados podem optar por parar na Penalty Box e cumprir o tempo, ou continuar até ao final. Não parar na Penalty Box, significa desclassificação. O atleta pode protestar sobre a penalização e as provas só serão disponibilizadas se o atleta entregar o protesto;
- v. Em provas em que o segmento de corrida tem mais do que uma volta, o atleta pode decidir em que volta parar.

E	Equipamento Fora do cesto	D	Falta linha Desmonta
L	Lixo	S	Conduta na Natação
V	Outras faltas	M	Falta linha Monta

3.4. Aplicação de Penalização de Tempo por segmento

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

3.5. Procedimento para cumprir a Penalização de Tempo

- 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. Penalização de Tempo 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 tocar no seu equipamento. O árbitro iniciará a contagem do tempo. Se o atleta tocar ou mexer no equipamento, o árbitro deverá pedir para que não o faça e deverá pausar o cronómetro. Assim que o atleta cumprir com as indicações, dever-se-á reiniciar a contagem do tempo;
 - ii. Quando o tempo de penalização estiver cumprido, o árbitro dirá "Go" e o atleta poderá prosseguir com a sua competição.
- d. Penalização de Tempo na Penalty Box do Ciclismo:
 - i. O nº do atleta não é afixado na Penalty Box do ciclismo. É da responsabilidade do atleta apresentar-se na próxima Penalty Box no percurso, depois de receber a penalização, na volta em que lhe é atribuída a penalização;
 - ii. O atleta deve entrar na Penalty Box, desmontar da bicicleta e informar o árbitro do seu número, da quantidade de penalizações a cumprir e da cor do(s) cartão mostrado;
 - iii. O tempo começa a ser contado quando o atleta cumpre com tudo o descrito acima e acaba quando o árbitro diz "Go", momento em que o atleta pode, então, prosseguir com a sua prova. Se o atleta se deslocar durante o cumprimento do tempo, o cronómetro deve ser pausado e o atleta avisado. Quando cumprir, o cronómetro será reiniciado;
 - iv. Não é permitido o uso do WC durante o cumprimento do tempo de penalização;

- v. É proibido fazer ajustes ou qualquer tipo de manutenção no equipamento durante o cumprimento do tempo de penalização.
- e. Penalização de Tempo na Penalty Box da Corrida:
- i. Os números dos atletas penalizados têm de estar devidamente afixados no painel da Penalty Box;
 - ii. O atleta deve entrar na Penalty Box e informar o árbitro do seu número;
 - iii. Os números dos atletas que cumpriram as penalizações, serão retirados ou riscados do Painel da Penalty Box;
 - 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;
 - vi. As penalizações que ocorram na segunda metade da corrida, serão cumpridas no local.

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;
- l. 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 Árbitro Chefe de Equipa 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;
- m. 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, exceto nas penalizações por drafting.

4. EVENTOS

4.1. Distâncias

- a. As distâncias de cada tipo de prova respeitam a proporcionalidade dos segmentos de acordo com a distância Standard para o Triatlo, e Standard para o Duatlo, 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 site da FTP, mas poderá ser feita pelas diferentes formas divulgadas no Regulamento de Prova;
- b. Existe um prazo de inscrição e pagamento para cada prova do calendário, definidos no Regulamento de Prova.

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;
- b. Os elementos de identificação do atleta são:
 - i. O chip, utilizado para efeitos de cronometragem e classificação;
 - ii. O número na touca de natação;
 - iii. O dorsal com o número do atleta, fornecido pela organização;
 - iv. A placa com o número do atleta, colocada por baixo do selim ou no interior do quadro da bicicleta.
- c. É aceite a substituição do dorsal por tatuagens ou marcações corporais;
- d. Elite, Junior, Cadete e Paratriatlo: as marcações corporais ou tatuagens devem ser aplicadas de forma a que sejam visíveis em ambos os braços e pernas. Nos braços, as marcações corporais devem ser colocadas o mais perto dos ombros possível. Nas pernas, deverão ser colocadas o mais perto da anca possível;
- e. Nos Grupos Idade: as marcações corporais ou tatuagens devem ser aplicadas de forma a que sejam visíveis em ambos os braços, o mais perto dos ombros possível;
- f. A marcação corporal e/ou decalques que contenham múltiplos dígitos, devem ter os números colocados verticalmente, não lado a lado;
- g. O dorsal não poderá ser cortado nem dobrado e deverá estar sempre perfeitamente visível. A sua utilização regula-se da forma seguinte:
 - i. Natação: é permitido o uso do dorsal por dentro do fato isotérmico. Nas provas em que o uso do fato é proibido, não é permitido usar o dorsal no segmento de natação;
 - ii. Ciclismo: é obrigatório o uso nas costas do atleta em todas as competições exceto nas provas de Elite;
 - iii. Corrida: o seu uso é obrigatório na parte da frente do dorso, de forma perfeitamente visível.

- h. É também aceite a marcação do número do atleta de ambos os lados do capacete, além da placa com o número na bicicleta;
- i. Em provas todo o terreno, a placa de identificação na bicicleta pode ser substituída por um frontal colocado no guiador;
- j. As provas regionais, abertas ou outras em que a contagem do tempo seja manual, não terão chip;
- k. 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;
- l. Nas provas de estafetas por clube, quer sejam estafetas mistas ou contrarrelógio, cada atleta tem um dorsal, sendo que o número identifica a equipa e a letra identifica o atleta dentro da equipa;
- m. No início de cada segmento, o atleta deverá estar perfeitamente identificado. Caso o atleta termine o segmento sem a identificação, deverá tentar repô-la. Caso o atleta não consiga repor a identificação, não a tenha consigo de forma intencional ou não tenha demonstrado intenção de corrigir, tem como penalização a desclassificação;
- n. Alterações à forma de identificação dos atletas e/ou equipamento, devem constar no Regulamento de Prova.

4.4. Uniformes (fato de competição)

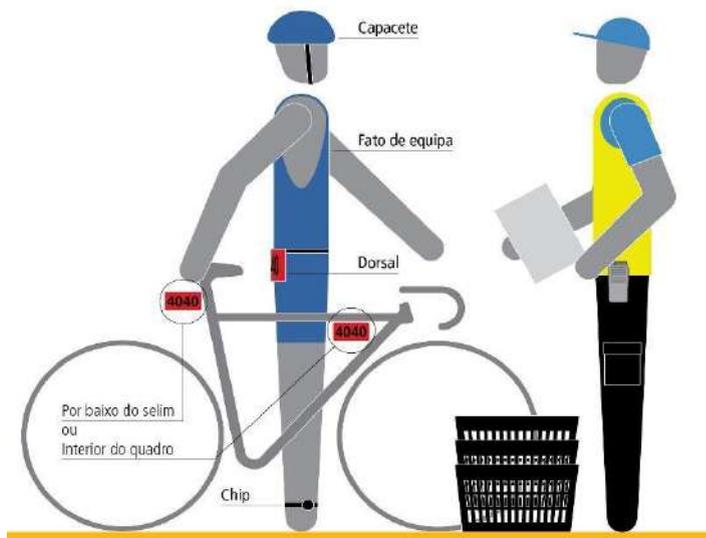
Os atletas deverão cumprir os seguintes requisitos:

- a. Os atletas deverão utilizar o seu uniforme durante toda a competição e entrega de prémios. Mangas compridas e calças compridas são permitidas na cerimónia de entrega de prémios;
- b. O uniforme deverá cobrir completamente a parte frontal do dorso. As costas podem ficar descobertas até à altura da cintura;
- c. Grupos de Idade e Paratriatletas podem usar uniformes com mangas até ao cotovelo, mas sem o cobrir, em qualquer distância de competição. Atletas Cadete, Juniores e Elite podem usar uniformes com mangas até ao cotovelo,

- mas sem o cobrir, em todos os multidesportos e distâncias, exceto triatlo standard e de distâncias mais curtas;
- d. Coberturas de braços ou mangas compridas podem ser usados exceto na natação, quando o fato isotérmico for proibido e mediante aprovação do Delegado Técnico;
 - e. Em condições atmosféricas de frio extremo, a decisão de autorizar ou tornar obrigatório o uso de mangas compridas cabe ao Delegado Técnico, apoiado na opinião do Delegado Médico (se aplicável);
 - f. Tapar as pernas abaixo dos joelhos é proibido no segmento de natação quando o uso de fato isotérmico não for permitido;
 - g. Mangas e calças compridas são permitidas em provas de Triatlo de Inverno;
 - h. Recomenda-se o uso de uniforme de peça única. Se se usar um uniforme de duas peças, estas devem-se sobrepor e o dorso deve estar sempre coberto durante toda a competição, exceto em provas de média e longa distância, onde é permitido ter o diafragma exposto;
 - i. Se o fato tiver fecho (*zipper*), tem de estar localizado nas costas e com um comprimento máximo de 40cm. Esta regra não se aplica a provas de média e longa distância e a atletas PTWC em todas as distâncias;
 - j. O uniforme tem de ser usado a tapar os dois ombros enquanto o atleta permanecer na área de prova;
 - k. O uso de casacos de chuva é permitido em provas de média e longa distância, ou quando o Delegado Técnico o autorizar;
 - l. Por razões religiosas é permitido ao atleta ter o corpo totalmente coberto (exceto a face), desde que não interfira no mecanismo da bicicleta;
 - m. O Delegado Técnico pode autorizar desvios excepcionais às regras anteriores, por razões de segurança ou de saúde (p.ex. cancro da pele). No entanto, as mãos e os pés deverão estar sempre destapados durante o segmento de natação, sem exceções.

4.5. 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 Parque de Transição, 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 Parque de Transição;
- 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.



4.6. 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 Parque de Transição, após completarem a sua prova. A abertura do Check Out é autorizada pelo Árbitro Chefe de Equipa, 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 Árbitro Chefe de Equipa poderá autorizar que um acompanhante do atleta recolha o material, mediante apresentação do dorsal.

4.7. 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 Delegado Técnico e do Árbitro Chefe de Equipa na elaboração das classificações finais;
- e. Os resultados das provas só poderão ser publicados após a homologação do Árbitro Chefe de Equipa;
- 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 Delegado Técnico considere pertinentes face ao modelo de prova.
- g. Cabe ao Delegado Técnico 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 terminem 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 iniciaram a prova (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 Delegado Técnico (DT);
 - viii. Nome do Árbitro Chefe de Equipa (ACE).
- l. Nas provas de estafetas, as regras acima são aplicáveis e o tempo total por atleta deverá ser mostrado;
- m. O tempo total por atleta ou equipa será publicado da seguinte forma:
- i. Os resultados tornam-se oficiais assim que o Árbitro Chefe de Equipa os assine e resultados incompletos podem ser considerados oficiais em qualquer momento;
 - ii. O Árbitro Chefe de Equipa usará todos os recursos disponíveis para definir qual a posição de cada atleta. A informação das classificações será usada para apoiar esta decisão. O Árbitro Chefe de Equipa pode decidir, baseado nas provas disponíveis, que uma competição está empatada se não for possível definir qual o atleta que cruzou primeiro a linha de meta.
- n. No entanto, atletas que terminem empatados e que não se tenham esforçado para separar os seus tempos finais, serão DSQ;

- o. Paratriatletas que mudem a sua classificação depois da Classificação Oficial, serão colocados na Classificação Oficial. Paratriatletas não elegíveis, serão retirados da Start List;
- p. Paratriatletas que mudem a sua classificação durante a prova, serão colocados na Classificação Oficial. Paratriatletas não elegíveis, serão listados NE;
- q. Os resultados oficiais podem ser modificados pelos seguintes agentes, sem retirar ou adicionar tempo;
- r. Árbitro Chefe de Equipa até 48 horas depois da competição:
 - i. Júri de Competição.
 - ii. No caso de haver alterações aos resultados oficiais, todas as partes afetadas serão informadas.

4.8. Partidas separadas, desfasadas, vagas ou mangas

- a. O Delegado Técnico 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 Regulamento de Prova ou, por motivo excecional, 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 Delegado Técnico e que não poderão, contudo, ultrapassar os 150 atletas.

4.9. Natação

- a. O Delegado Técnico 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;
 - ii. Mar:
 - PH entre 6 e 9;
 - Entero-cocci não mais de 100 por 100 ml (ufc/100 ml);
 - Escherichiacoli E. Coli não mais de 250 por 100ml (ufc/100ml);
 - Ausência de "Red tide algae".
 - iii. Barragens, rios e lagos:
 - PH entre 6 e 9;
 - Entero-cocci não mais de 200 por 100 ml (ufc/100ml);
 - Escherichiacoli E. Coli não mais de 500 por 100 ml (ufc/100 ml);
 - Ausência de "Red tide algae";
 - A presença de Blue-Green Algal não mais de 100.000 cells/ml.
 - iv. Se as análises revelarem valores fora destes limites, o segmento de natação terá de ser cancelado.

4.10. Corrente na Natação

A prova deve ser remarcada ou cancelada, se os atletas nadarem contra uma corrente igual ou superior a 1,5 m/s em linha reta, e igual ou superior a 1 m/s quando precisam virar em qualquer ponto num ângulo de 90 graus ângulo ou mais.

4.11. Trovoada e Relâmpagos

Os relâmpagos podem ser uma ameaça imediata para os atletas. Se relâmpagos estiverem a aproximar-se do local e num raio de 13 km, a prova deve ser interrompida, o local deve ser evacuado e os atletas devem ser levados para uma área segura.

4.12. Transição

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

4.13. Ciclismo

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

4.14. Limite de tempo (Cut-off)

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

4.15. Wheel Station

- a. Local definido e assinalado para guardar rodas suplentes e efetuar a respetiva troca durante o percurso de ciclismo;

- b. 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;
- c. 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;
- d. 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.

4.16. Tempos de Partida

- a. A diferença mínima entre as partidas será da seguinte forma:

Distância	Elite	Grupos de Idade
Distância Sprint	1 h	5 min
Distância Standard	2 h	5 min
Média e Longa Distância	5 min	5 min
Estafetas x3	1 h 45 min	5 min

O Delegado Técnico pode fazer modificações nesta tabela.

- b. A diferença mínima entre a saída masculina e feminina , em competições até à distância Standard, deverá ser de, no mínimo 10 minutos;
- c. A saída masculina tem que ser primeiro que a feminina.

4.17. Situações Excepcionais

O Delegado Técnico 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; ciclismo-corrída ou corrída-ciclismo, 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 (ciclismo-corrída ou corrída-ciclismo) e partidas contrarrelógio são permitidas;
- iii. Os eventos só podem ser alterados para um mínimo de dois segmentos. Se não for possível, o evento será cancelado, pois nenhum multidesporto pode ser executado como um evento de segmento único;
- iv. Os eventos de estafetas podem ser modificados na mesma base dos indicados nos dois itens anteriores;
- v. O Delegado Técnico 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 Delegado Técnico 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.
- ii. Nas provas de estafetas, a partir do momento em que um segmento é alterado, essa alteração será obrigatória para o resto da competição.

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 da metade do 3.º segmento, a competição será reiniciada, se possível.

4.18. Modificação de competições de qualificação de formato por rondas

- a. No caso de nem todas as rondas da competição (qualificação ou final) se efetuarem, os resultados da última última ronda efetuada serão considerados como resultados finais, colocando os atletas de acordo com os tempos nessa ronda;
- b. Se a primeira ronda da competição não tiver sido completada, a competição deverá ser reiniciada para todos os atletas, se possível, senão não serão produzidos resultados;
- c. Um triatlo pode ser modificado num duatlo, aquatlo, ou até numa prova de dois segmentos: natação-corrída, ciclismo-corrída, corrída-ciclismo, pela distância equivalente. São permitidas partidas em contrarrelógio. A opção preferível será um duatlo com a primeira corrída mais curta;
- d. Um duatlo pode ser modificado para dois segmentos: ciclismo-corrída ou corrída-ciclismo. Partidas em contrarrelógio são permitidas.

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 bóias;
 - v. Partida em piscina no cais.
- c. Partidas Duatlo, Aquatlo, Aquabike e Swimrun:
- i. Partidas de Duatlo serão sempre atrás da linha de partida;
 - ii. 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 Regulamento de Prova 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 à 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 clubes estiverem na sua posição de partida.

5.3. Partidas das restantes provas

- a. Poderão ser efetuadas tendo em conta o modelo das provas do Campeonato Nacional Individual 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 Campeonato Nacional, Campeonato Nacional Individual de Grupos de Idade, Taça de Portugal e Provas Abertas;
- b. Nas provas abertas não são permitidas vagas com mais de 100 atletas, salvo situações extraordinárias definidas pelo Delegado Técnico 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 Partida de Estafeta Mistas ou Estafeta de Clubes 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 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. 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

- gêneros, 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 Regulamento de Prova;
 - c. 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;
 - d. 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;
 - e. 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;
 - f. 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;
 - g. 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;
 - h. No caso de falsa partida o atleta terá de cumprir a respetiva penalização na primeira transição ou na Penalty Box de corrida;
 - i. 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;
 - j. Atletas ou equipas que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do árbitro de partida.

5.8. Seleção para as partidas (Elite/Júnior/Cadetes)

- a. Antes do início da competição, os atletas são alinhados na ordem de seus números iniciais. Um árbitro verificará que os atletas vão para a partida, um por um;
- b. Os atletas vão diretamente para sua posição numerada selecionada ao entrar no pontão e permanecem nessa posição atrás da linha de pré-largada até o procedimento de largada. Uma posição selecionada não pode ser alterada por nenhum atleta durante o processo de Seleção da Posição Inicial. Um atleta não pode ocupar mais de uma posição inicial. O Delegado Técnico pode decidir cancelar este processo e atribuir as posições de largada de acordo com os números dos atletas, nos casos em que não exista classificação ou devido a outras circunstâncias extraordinárias;
- c. Os árbitros da Linha de Partida anotam o número de corrida de cada atleta e a posição inicial selecionada;
- d. A seleção da posição inicial termina quando todos os atletas estão em uma posição inicial.

5.9. Procedimentos para a partida

- a. Uma partida em massa, define-se, quando os atletas em competição, iniciam a mesma em simultâneo, até a terminarem . Pode ser utilizada em qualquer competição e categoria;
- b. Quando todos os atletas estiverem em posição (confirmado e anotado pelos árbitros de partida) e toda a área de prova estiver confirmado para a partida, será anunciado "Aos seus lugares" (*on your marks*) e os atletas avançam para a linha de partida, mas sem a pisarem;
- c. Logo a seguir a este anúncio, pode-se dar a partida, tocando uma buzina. Os atletas deslocam-se para a frente, em direção à primeira bóia, até chegarem à água;

- d. Os árbitros envolvidos no procedimento de partida são:
- i. Os árbitros de partida são responsáveis por anunciar "Aos seus lugares" e por dar o sinal de partida e de falsa partida;
 - ii. Os árbitros responsáveis pelas falsas partidas, ficarão de ambos os lados da área de partida, para terem uma boa visão da partida.
- e. Falsa partida: No caso de uma falsa partida ocorrer, em que vários atletas se movem para a frente antes do soar da buzina, o Árbitro Chefe de Equipa fará soar a buzina repetidas vezes, exigindo que os atletas retornem às posições previamente selecionadas. Isso será controlado pelos árbitros de partida e o procedimento de partida começará novamente. Os árbitros responsáveis pelas falsas partidas sinalizaram para o Árbitro Chefe de Equipa com uma bandeira para indicar uma falsa partida. Uma falsa partida pode ser declarada também quando nem todos os atletas têm a oportunidade de iniciar a prova imediatamente após o soar da buzina de partida;
- f. Partida válida com atletas antecipados: No caso de uma partida antecipada de alguns atletas, a competição pode continuar, os árbitros de Falsa Partida Falsa podem decidir que a partida é válida. Uma câmara de foto/vídeo pode ser usada para identificar os atletas antecipados. Os atletas antecipados receberão uma penalização de tempo na Transição 1. No caso de eventos de estafetas, a penalização de tempo deve ser cumprida pelo primeiro atleta da equipe;
- g. Para competições de Grupos de idade, podem-se organizar partidas em vagas. Diferentes categorias de Grupos de Idade podem ser agrupadas na mesma vaga. Categorias de Grupos de Idade com muitos atletas podem ser divididas e neste caso, apenas atletas do mesmo Grupo estarão na mesma vaga;
- h. Atletas que partam numa vaga anterior àquela em que estavam inscritos serão desclassificados;
- i. Atletas que se atrasem para a partida na sua vaga, precisarão da autorização do árbitro de partida para iniciar a sua prova. A hora de partida, será a correspondente à da vaga a que pertencia.

5.10. Procedimentos para a partida (intervalada)

- a. Um sistema de partida intervalada define-se por uma partida dada em tempos diferentes a grupos diferentes de atletas que estão a competir juntos. Tipicamente, é usada nas partidas das competições de PTWC e PTVI;
- b. Os atletas são responsáveis por estar na linha de partida a horas;
- c. Deve-se usar uma câmara de vídeo para gravar toda a partida;
- d. Os árbitros de partida são responsáveis por sincronizar os seus relógios e o relógio oficial;
- e. Os árbitros devem proporcionar a todos os atletas a oportunidade de partirem no seu tempo correto. Um assistente será responsável pela gravação das imagens, para verificação de quaisquer violações durante a partida e estará colocado perto do árbitro que dá a partida. O tempo real da partida deverá ser anotado manual e eletricamente, para o caso do Júri de Competição decidir que o atraso de um atleta foi devido a "força maior";
- f. Os atletas serão chamados para a zona de partida e ocuparão as posições de partida de acordo com as instruções dos árbitros.
- g. 10 minutos antes da hora de partida, todos os atletas devem estar prontos na zona de partida;
- h. 5 minutos antes da sua hora de partida, os atletas serão chamados a tomar posição na área de partida;
- i. Um minuto antes da sua hora de partida, os atletas serão chamados para entrarem na água, ou aproximarem-se da linha de partida;
- j. Quando todos os atletas estão em posição, dá-se início ao procedimento de partida. "Aos seus lugares" será anunciado;
- k. O aviso sonoro (toque da buzina) soará no exato momento da hora de partida da vaga;

- l. Um atleta que parta antes do tempo numa partida válida, não será chamado para a linha de partida;
- m. Os atletas que partam antes do tempo, receberão uma penalização de tempo, sempre que possível a cumprir na Transição 1;
- n. Um atleta que parta antes do princípio do procedimento de partida, ou que parta numa vaga diferente da que lhe está atribuída, será desclassificado;
- o. Atletas que se atrasem para a partida da vaga que lhes está atribuída, só poderão partir mediante autorização prévia do árbitro de partida;
- p. O tempo de partida do atleta atrasado, será o tempo de partida da vaga que lhe estava atribuída e não se poderão fazer ajustes de tempo.

5.11. Procedimentos de partida (Contrarrelógio)

- a. Um sistema de partida de contrarrelógio define-se por, atletas na mesma competição começarem a prova com horas específicas de partida. Tipicamente é usada em competições com estágios de qualificação por contrarrelógio;
- b. Os atletas são responsáveis por estar a horas na linha de partida;
- c. Toda a partida deverá ser filmada por uma câmara de vídeo;
- d. Os árbitros de partida são responsáveis por sincronizar os seus relógios e o relógio oficial;
- e. Os árbitros devem proporcionar a todos os atletas a oportunidade de partirem no seu tempo correto. Um assistente será responsável pela gravação das imagens, para verificação de quaisquer violações durante a partida e estará colocado perto do árbitro que dá a partida. O tempo real da partida deverá ser anotado manual e eletricamente, para o caso do Júri de Competição decidir que o atraso de um atleta foi devido a "força maior".

- f. Os atletas alinharão de acordo com a hora de partida. Os atletas deverão apresentar-se na zona de pré- partida pelo menos 2 minutos antes da sua hora de partida;
- g. Os atletas serão informados pelo árbitro de partida do tempo que falta, de 15 em 15 segundos até à sua hora de partida;
- h. O árbitro de partida anunciará a partida, usando uma buzina manual ou eletrónica;
- i. Atletas que iniciem a competição antes da sua hora, serão chamados novamente para a linha de partida. Qualquer atleta que não cumpra, será desclassificado. Atletas que partam depois da sua hora, têm de ter prévia autorização do árbitro de partida. O tempo de partida destes atletas, será o tempo previamente atribuído.

5.12. Procedimento de Partida (sistema Rolling Start)

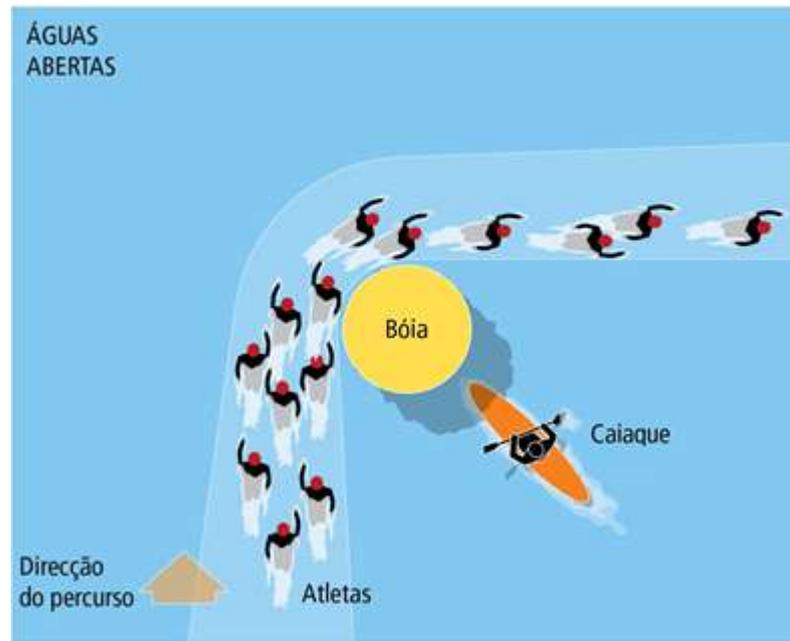
- a. Rolling start define-se como uma partida em que os atletas podem cruzar a linha de partida em qualquer momento durante um intervalo de tempo definido. O tempo do atleta inicia-se quando o atleta cruza a linha de partida. Este sistema de partida é apropriado para competições de longa distância, com uma participação massiva. Pode ser usada em eventos de Draft Illegal, mesmo que não sejam de longa distância, ou quando as condições para a partida não permitam um espaço amplo, que ofereça uma partida segura da natação. Existem duas hipóteses:
 - i. Rolling start com tempos pré definidos de partida: os atletas partirão não ordenados em slots com hora pré determinada, individualmente ou em grupos de até cinco atletas;
 - ii. Rolling start contínuo: os atletas começam a prova num fluxo contínuo.
- b. Este sistema só é aplicável em competições de Grupos de Idade;
- c. Não será uma partida massiva;

- d. O árbitro de partida pode interromper o processo de partida em qualquer momento;
- e. O árbitro de partida determinará o tempo de partida de qualquer atleta no caso de ocorrerem incidentes na partida;
- f. Se um atleta tiver mais de um tempo de partida gravado, o primeiro é o que será validado;
- g. Atletas que partam em qualquer vaga antes do intervalo de tempo que lhes foi atribuído, serão desclassificados;
- h. Atletas que se atrasem para o intervalo de tempo que lhes foi atribuído, necessitarão da aprovação prévia do árbitro de partida, para iniciarem a prova. O tempo a atribuir será o da partida do 1º atleta do intervalo de tempo previamente atribuído.

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 bóias com duas funções distintas: indicação do percurso e sinalização de perigo. As bóias de indicação do percurso terão de ser contornadas pelo seu lado mais exterior em relação ao percurso assinalado. As bóias 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 bóias 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 bóia 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:
 - i. Quando um atleta entra em contacto acidental com outro atleta e corrige imediatamente, não será aplicada qualquer penalização;
 - ii. Quando o atleta entra em contacto acidental com outro, mas continua a impedir o seu progresso sem se afastar, será aplicada uma penalização de tempo;
 - iii. 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;
 - iv. No caso de competições por equipas, o não cumprimento do percurso assinalado acarretará na desclassificação de toda a equipa.
- g. As regras sobre a qualidade da água estão descritas em 4.5.

6.2. Uso de Fato isotérmico

O uso de fato isotérmico é regulamentado pelas seguintes tabelas:

a. Cadetes, Junior e Elites

Distância	Proibido	Obrigatório
Até 1500m	20 °C e superior	15,9 °C e inferior
1501m e superior	22 °C e superior	15,9 °C e inferior

b. Grupos de Idade desde a categoria do mais novo até à categoria 55-59 anos

Distância	Proibido	Obrigatório
Até 1500m	22 °C e superior	15,9 °C e inferior
1501m e superior	24,6 °C e inferior	15,9°C e inferior

c. Desde a categoria 60-64 até à categoria de mais idade:

Distância	Proibido	Obrigatório
Todas as distâncias	24,6 °C e superior	15,9°C e inferior

6.3. Tempo máximo de permanência na água

Distância	Jovens, Cadetes, Juniores e Elite	Grupos de Idade
Até 300m	10 min	30 min
301m a 750m <31° C	20 min	30 min
301m a 750m ≥31° C	20 min	20 min
751m a 1500m	30 min	1 h 10 min

Distância	Jovens, Cadetes, Juniores e Elite	Grupos de Idade
1501m a 3000 m	1 h 45 min	1 h 40 min
3001m a 4000 m	1 h 45 min	2 h 15 min

6.4. Alterações ao percurso de natação

No caso de baixas temperaturas, 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	30min	Distância 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	3000m	3000m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar
4000m	Cancelar	Cancelar	750m	4000m	3000m	1500m	750m	Cancelar	Cancelar

Quando a temperatura da água for superior a 22°C, as temperaturas da tabela devem ser aplicadas tal como estão. Quando a temperatura da água for igual ou inferior a 22°C e a temperatura do ar for igual ou inferior a 15°C, o valor da temperatura da água será ajustado de acordo com a seguinte tabela:

Temperatura da água (°C)	Temperatura do 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	

Temperatura da água (°C)	Temperatura do ar (°C)										
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
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						

Se outras condições meteorológicas assim o exigirem, tais como vento forte, chuva intensa, mudança de temperatura, corrente, etc., o Delegado Técnico 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;

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;

Para eventos de aquatlo (preferencialmente corrida-natação-corrida), a temperatura da água deverá ser inferior a 22°C;

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;

A medição de temperatura oficial será efetuada uma hora antes da partida pelo Árbitro/TO responsável pela natação e assinada pelo Árbitro Chefe de Equipa. A sua divulgação é feita por escrito junto à entrada do Parque de Transição e do Secretariado;

Excepcionalmente se for solicitado pelo atleta e validado pelo Delegado Técnico e Árbitro Chefe de Equipa, nas Provas Abertas, de distância inferior à standard, é

permitida a utilização de fato isotérmico sempre que a temperatura seja inferior a 28°C.

6.5. Equipamento

a. Touca:

- i. Todos os atletas terão de usar uma touca oficial da numerada da prova (touca do kit de Licenciados ou Touca de Não Licenciados ou do organizador) durante todo o segmento (até à entrada no Parque de Transição), de forma ao seu número de atleta ser bem visível;
- ii. A touca numerada da 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 (trissuit):

- 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 poliuretano 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 (+/- 0.3 mm de tolerância);
- ii. A parte mais externa do fato isotérmico deverá ajustar-se perfeitamente ao corpo dos atletas enquanto eles nadam;
- iii. O fato isotérmico pode cobrir qualquer parte do corpo, exceto o rosto, mãos e pés. Quando obrigatório, o fato isotérmico deve cobrir pelo menos o tronco;
- iv. Não há limitações ao tamanho do fecho (*zipper*) do fato;
- v. O fato isotérmico pode ser retirado a partir do momento que os atletas saem da água, mas o atleta tem de o transportar até ao seu lugar no Parque de Transição;
- vi. Instrumentos de propulsão que proporcionem ao atleta uma vantagem irregular, ou constituam um risco para outros atletas, são proibidos;
- vii. O fato de neoprene não poderá incluir, na mesma peça, touca, meias ou luvas.

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. Exceionalmente, nas Provas Abertas é permitido o uso de dispositivos auto insufláveis 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

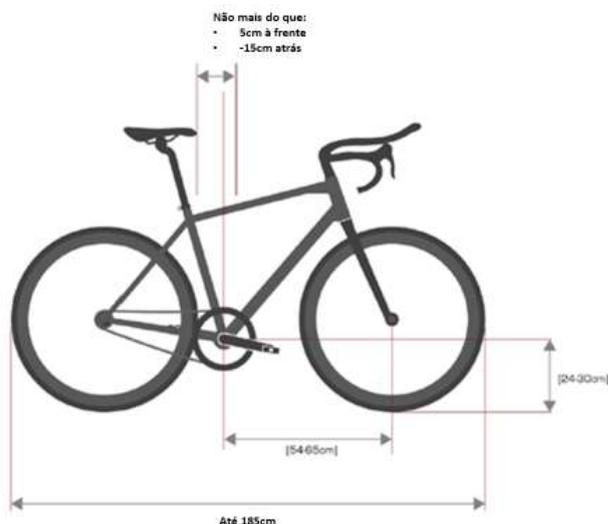
- a. Os atletas terão de usar o seu número de atleta (dorsal) na parte posterior do tronco, na zona da cintura, devidamente posicionado e visível ou terem o seu número desenhado ou tatuado em ambos os braços ou num braço e numa perna de lados contrários. A bicicleta também terá de estar identificada 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

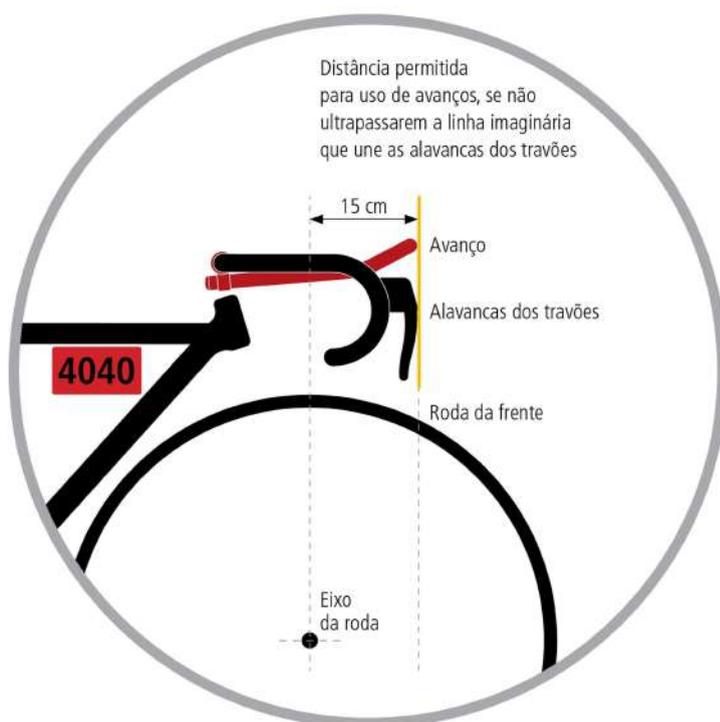
vertical imaginária tirada do centro do eixo pedaleiro, e o atleta não pode ter a possibilidade mecânica de ajustar o selim durante a prova para além daqueles limites;



- 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 avanços deixarão de ser autorizados a partir de 1 janeiro de 2023;
 - ii. Os comandos dos travões têm de estar direcionados para trás;
 - iii. 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 *Union Cycliste Internationale* (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;
 - v. O quadro da bicicleta deve ser de padrão tradicional, ou seja, construído em torno de um estrutura de elementos tubulares (que podem ser redondos, ovais, em forma de lágrima ou de outra forma na seção transversal). Bicycletas construídas em torno de uma forma de diamante (sem tubo vertical) ou com um triângulo traseiro sem escora superior são considerados válidos;
 - vi. As bicicletas fornecidas com a etiqueta de homologação UCI *Time Trial* (Código TT) são sempre permitidas em provas onde o drafting é ilegal, mesmo que infrinjam qualquer um dos pontos anteriores na seção 7.2 e.
- f. Para provas jovens:

- i. Nos Grupos de Idade 7-9 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 (Juvenis) 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 Árbitro Chefe de Equipa.
- 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 capacetes *smart*;
 - iii. Espelhos;
 - iv. Telemóveis e/ou dispositivos eletrónicos de música;
 - v. Bicicletas ou partes de bicicleta que não estejam de acordo com estes regulamentos;
 - vi. Mecanismos capazes de acelerar a bicicleta além da ação humana;

- vii. Capacetes de proteção com alterações nas suas partes constituintes;
 - viii. Uniformes que não estejam de acordo com este regulamento;
 - ix. Garrafas de água atrás do selim, em competições com draft legal.
- b. Qualquer equipamento ou dispositivo transportado durante o segmento de ciclismo, está sujeito a prévia aprovação pelo Árbitro Chefe de Equipa e deve estar montado com segurança, não pôr em perigo os outros atletas ou trazer uma vantagem injusta;
- c. O uso de câmaras fotográficas ou de vídeo está sujeito a prévia aprovação pelo Árbitro Chefe de Equipa e as imagens obtidas terão de ser previamente autorizadas para uso comercial, ou outros;
- d. A utilização de equipamento ilegal é penalizada com a desclassificação.

7.4. Verificação da Bicicleta (Bike Check)

- a. A verificação da bicicleta pode incluir todos os itens listados em 7.2;
- b. Uma verificação visual à bicicleta será feita durante o check -in na entrada para a área de transição antes da competição. Os árbitros confirmarão se as bicicletas cumprem com o regulamentado no presente Regulamento;
- c. Os atletas podem requerer a aprovação do Árbitro Chefe de Equipa antes do check-in, se o seu equipamento está legal;
- d. Cada atleta só pode fazer o check-in de uma bicicleta na transição;
- e. Todos os atletas devem colocar no suporte as suas bicicletas antes do encerramento do check-in. Qualquer atleta incapaz de o cumprir, deve informar o Árbitro Chefe de Equipa.

7.5. 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	—
Super Sprint	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 – Distância 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;
 - iv. É proibido fazer draft a qualquer veículo motorizado que se encontre no percurso (mota ou automóvel).
- d. Provas com draft ilegal:
- i. É proibido fazer draft a qualquer veículo motorizado que se encontre no percurso (mota ou automóvel);
 - ii. Os atletas devem rejeitar tentativas de outros atletas de fazer draft;
 - iii. 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;
 - iv. 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 Delegado Técnico por serem constituídas por passagens estreitas, zona de obras, desvios ou outras razões de segurança.

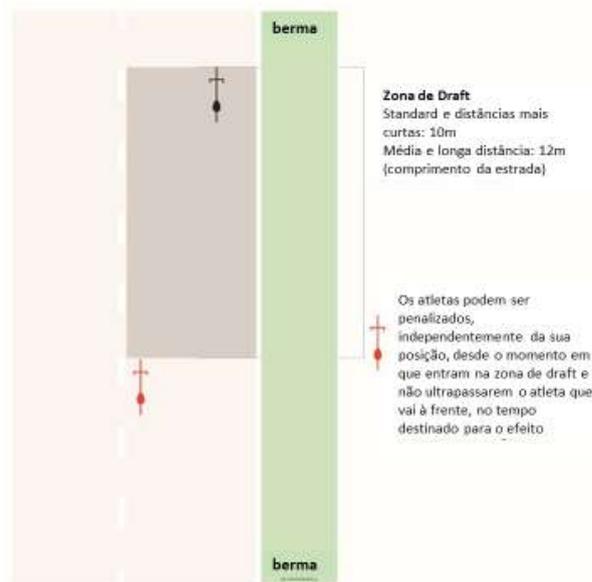
f. Ultrapassagem:

- 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 Delegado Técnico 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 à direita do percurso, e ultrapassar outros atletas pela sua mão esquerda.

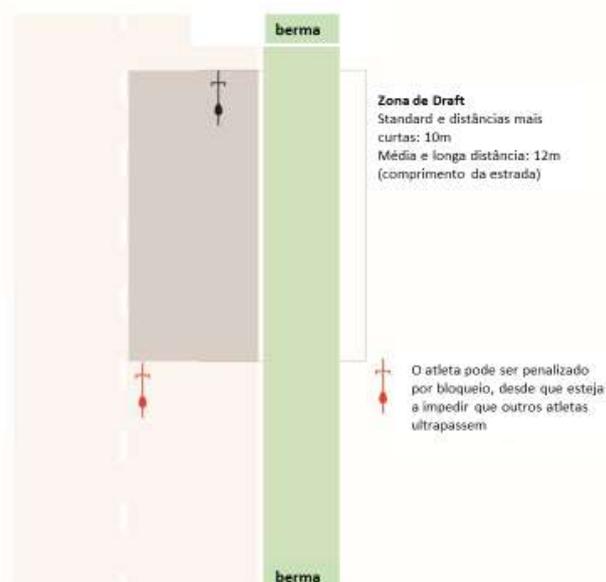
g. Overlap (dobragem de atletas):

- i. Nas provas de Elite, e noutras competições definidas pelo RGC anual ou Regulamento de Prova, 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



7.6. 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.

7.7. 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 Delegado Técnico). Atletas que estejam a bloquear receberão um cartão amarelo, cuja penalização correspondente deverá ser cumprida na próxima Penalty Box do ciclismo, ou da corrida (caso não exista Penalty Box no ciclismo).

7.8. Posições no Ciclismo

- a. Enquanto os braços ou cotovelos estiverem em contacto com o guiador ou apoios de braços, as mãos agarrarão os avanços;
- b. A regra seguinte está relacionada com a não permissão do uso de avanços e que será reforçada em 1 de janeiro de 2023: a posição para pedalar requer que os únicos pontos de contacto sejam os seguintes: o pé no pedal, as mãos no guiador e sentado no selim;
- c. Adicionalmente, durante as provas de draft ilegal os antebraços podem ser usados como ponto de apoio no guiador.

Imagem 1: Posição permitida em todas as competições

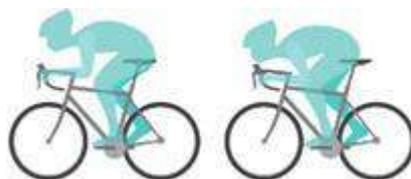


Imagem 2: Posição permitida apenas em provas de draft ilegal



Imagem 3: Posições proibidas em todas as competições



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.

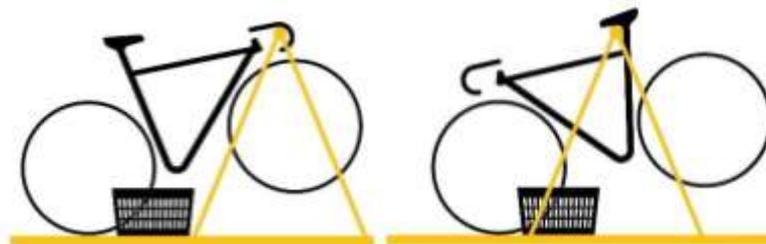
b. Não é permitido ao atleta:

- 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

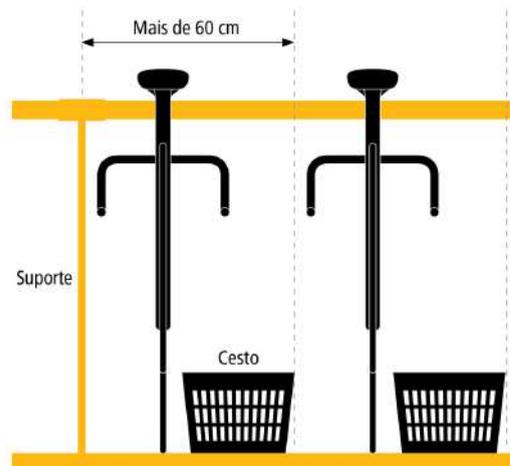
9.1. Regras Gerais

- 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 Parque de Transição, 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 está 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 Delegado Técnico ou Árbitro Chefe de Equipa, consoante a tipologia de suporte:



- f. Cada atleta tem direito a uma zona individual no Parque de Transição para colocar o seu material. A dimensão do seu espaço no Parque de Transição 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 à 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 Parque de Transição;
- 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 Parque de Transição 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 Parque de Transição 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 Parque de Transição 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 Parque de Transição;
- 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 Parque de Transição;
- 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 Parque de Transição;
- w. Os paratriatletas devem ter uma cadeira junto do seu espaço no Parque de Transição que pode ser utilizada durante a transição.

10. META E CLASSIFICAÇÕES

10.1. Chegada

- 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. Orientações 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 em provas abertas, se autorizado pelo Delegado Técnico e pelo Árbitro Chefe de Equipa.

10.3. Cronometragem e Classificações

- b. 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;
- c. Nas provas coletivas de Estafetas Mistas e Estafetas de Clube conta o tempo do último elemento a passar a meta;

- d. 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;
- e. A cronometragem e a sua publicação digital é assegurada pela equipa de Classificações, que está sob a direção geral do Delegado Técnico e do Árbitro Chefe de Equipa na elaboração das classificações finais;
- f. Os resultados das provas só poderão ser publicados após a homologação do Árbitro Chefe de Equipa;
- g. 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 Delegado Técnico considere pertinentes face ao modelo de prova.
- h. Cabe ao Delegado Técnico 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;
- i. 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 participaram (DNS).
- j. 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;
- k. Se existir mais do que um atleta nas outras situações previstas na linha i., serão listados de acordo com a ordem ascendente de dorsal;
- l. 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 Delegado Técnico;
 - viii. Nome do Árbitro Chefe de Equipa.
- m. O tempo total por atleta ou equipa será publicado da seguinte forma:
- i. Os resultados tornam-se oficiais assim que o Árbitro Chefe de Equipa 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.

- n. Os resultados oficiais podem ser modificados pelos seguintes agentes, sem retirar ou adicionar tempo:
- i. Árbitro Chefe de Equipa até 48 horas depois da competição;
 - ii. Júri de Competição.

11. ÁRBITROS/TOS

11.1. Definição

- 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 site da FTP;
- c. Para cada prova dos diversos Quadros Competitivos Nacionais, Jovens, Regionais ou outras é nomeado um Árbitro Chefe de Equipa e uma equipa de Arbitragem/TOS;
- d. O Árbitro Chefe de Equipa 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 Árbitro Chefe de Equipa 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. Montagem e Desmontagem;
 - ix. Cut off;
 - x. Linha de Meta;
 - xi. Notificação de Controlo Anti-Doping, por atribuição do Delegado Técnico.
- g. 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 Árbitro Chefe de Equipa poderá angariar voluntários para auxiliar a Arbitragem, recorrendo ao staff, voluntários do organizador local ou outros;
 - ii. Apenas o Árbitro Chefe de Equipa poderá informar os atletas acerca das suas penalizações;
 - iii. Para realizar uma prova segundo as regras dispostas no presente regulamento, é necessária a presença do Árbitro Chefe de Equipa.

11.2. Responsabilidades

11.2.1. Delegado Técnico (DT)

Delegado Técnico é a autoridade desportiva que adota as decisões necessárias para garantir que uma competição cumpra todas as disposições do Regulamento de Competições e do Manual dos Organizadores. É também a pessoa competente para conhecer e resolver qualquer situação ou circunstância relacionada com a organização e desenvolvimento da competição, que afete aspetos não previstos neste Regulamento e que surjam durante uma competição. Não obstante a sua condição de membro do Júri de Competição, o Delegado Técnico não pode adotar diretamente medidas ou decisões de natureza técnico-desportiva durante o desenvolvimento de uma competição que deva corresponder aos árbitros ou ao Árbitro Chefe de Equipa.

A nomeação do Delegado Técnico é feita pela Direção de Competições da FTP.

Cabe ao Delegado Técnico:

- a. Assegurar todas as condições físicas e materiais para a concretização da prova;

- b. Trabalhar em conjunto com o organizador local, estabelecendo o protocolo de organização com as entidades externas a FTP;
- c. Convocar a equipa de classificações;
- d. Convocar a equipa de staff;
- e. Assegurar o licenciamento do evento junto das entidades competentes;
- f. Garantir e coordenar os dispositivos de segurança e encerramento de trânsito, em articulação com a Polícia e Primeiros Socorros;
- g. Realizar o relatório da prova.

11.2.2. Assistente Delegado Técnico (ADT)

O Assistente Delegado Técnico assistirá o Delegado Técnico em todas as funções que este considerar necessárias.

11.2.3. Árbitro

O árbitro é a autoridade máxima que, durante o desenrolar das competições desportivas, assume as funções de controlo técnico-desportivo e as tarefas de aplicação direta das medidas previstas neste Regulamento em relação ao desenrolar da prova.

Os árbitros podem ser credenciados como árbitros especialistas em revisão de bicicletas para controlar diretamente a fraude tecnológica.

11.2.4. Árbitro Chefe de Equipa (ACE)

O Árbitro Chefe de Equipa é responsável por coordenar e supervisionar todas as funções e atividades dos árbitros, bem como as demais responsabilidades atribuídas neste regulamento, pela homologação das classificações da prova e revisão, se for caso disso, das medidas que possam ter sido adotadas pelos árbitros durante a competição.

11.2.5. Delegado Médico

O Delegado Médico, nos casos em que a competição o requeira, pode ser designado um Delegado Médico pela FTP, que será responsável por supervisionar o controlo

anti-doping e poderá decidir a retirada de um atleta da competição, em função da gravidade das lesões apresentadas.

11.2.6. Árbitros específicos para Paratriatlo

- a. O responsável da Classificação é o responsável por dirigir, administrar e coordenar todos os assuntos relacionados com a Classificação;
- b. Os classificadores serão responsáveis por determinar a classificação dos paratriatletas nas categorias PTWC1, PTWC2, PTS2, PTS3, PTS4, PTS5, PTS7 e PTS8;
- c. Os classificadores certificados pelo Comité Paralímpico de Portugal serão responsáveis por determinar a classe desportiva e o status da classe desportiva dos paratriatletas das classes PTVI1, PTVI2 e PTVI3.

12. JÚRI DE COMPETIÇÃO

12.1. Definição

- a. É constituído um Júri de Competição em todas as provas do Calendário Nacional ou Regional e a sua constituição será publicada no Regulamento de Prova;
- b. O Júri de Competição é formado por três elementos:
 - i. Presidente: Delegado Técnico da prova;
 - ii. Vogal: Representante da FTP;
 - iii. Vogal: Representante da Organização Local.
- c. Caso o Delegado Técnico 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 Árbitro Chefe de Equipa. A resolução de qualquer protesto terá de ser comunicada ao Árbitro Chefe de Equipa para que possa informar o interessado e modificar os resultados, se necessário.

12.2. Ferramentas Tecnológicas

Os árbitros podem fazer uso de qualquer tipo de ferramentas eletrónicas ou tecnológicas que lhes permitam recolher dados ou provas de uma infração ao regulamento durante a competição.

12.3. Voluntários

Todos os voluntários que estejam designados para áreas de responsabilidade na área de prova, devem ser treinados com base nas diretivas deste regulamento.

12.4. Saúde

Todos os árbitros efetuam um exame médico anual.

12.5. Certificação dos árbitros

Os documentos relacionados com a Certificação dos árbitros, bem como a lista dos árbitros certificados, pode ser encontrada no Regulamento de Arbitragem, disponível no site da FTP.

13. PROTESTOS

13.1. 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 Árbitro Chefe de Equipa de Equipa (Anexo D) e entregues ao mesmo até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O Árbitro Chefe de Equipa 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 de Competição 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 Árbitro Chefe de Equipa, a fim de corrigir os Resultados Oficiais, se for o caso.

13.2. 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 Árbitro Chefe de Equipa ou ao Delegado Técnico e terá de ser resolvido antes do início do Check-in da respetiva prova.

13.3. 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 Árbitro Chefe de Equipa no prazo de 30 minutos a contar do tempo final do atleta protestante.

13.4. Protestos sobre tempos e resultados

- a. No dia da prova - Protestos relativos a erros nos resultados, são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo Árbitro Chefe de Equipa (Anexo D) e entregues ao mesmo até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- b. Se o Júri de Competição deferir o protesto, a taxa será devolvida ao atleta ou Clube;
- c. Protesto relativo aos resultados afixados no site da FTP - Protestos contra erros publicados no site da FTP, que não reflitam as decisões tomadas pela equipa de Árbitros/TOs ou pelo Júri de Competição, pode ser apresentado ao Delegado Técnico até 7 dias após a sua publicação.

14. REGULAMENTO ESPECÍFICOS POR DISCIPLINAS

14.1. 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 do 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.

14.1.1. 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.

14.1.2. 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.

14.1.3. 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 Campeonato Nacional Jovem por Clubes podem ser por género ou mistas. Podem competir ainda equipas sem clube sem contarem para a classificação final.

14.1.4. 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 masculino seguindo-se feminino, masculino e é o segundo elemento do género feminino 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 Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo será disputada na distância super-sprint.

14.1.5. 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.

14.1.6. Penalizações

- a. Sanções relativas a falsas partidas, terão de ser cumpridas pelo atleta infrator;

- b. As restantes penalizações serão penalizadas com 10 segundos e serão cumpridas na Penalty Box e poderão ser cumpridas por qualquer membro da equipa que ainda não tenha completado a sua parte da competição;
- c. Restantes infrações aplica-se o capítulo três do presente regulamento;
- d. O tempo de penalização é de 10 segundos;
- e. As penalizações serão afixadas na penalty box da corrida segundo os limites listados abaixo;
- f. Notificações colocadas depois desses tempos serão consideradas inválidas:
 - i. As infrações cometidas durante a primeira manga (exceto falsa partida) serão afixadas antes que o atleta da segunda manga termine o segundo segmento;
 - ii. As infrações cometidas desde a primeira passagem do testemunho até ao fim da segunda manga, serão afixadas antes do atleta da terceira manga terminar o segundo segmento;
 - iii. As infrações cometidas desde a segunda passagem do testemunho até ao fim da terceira manga, serão afixadas antes do quarto atleta terminar o segundo segmento;
 - iv. As infrações cometidas desde a terceira passagem de testemunho até à primeira metade do último segmento, serão afixadas até que o atleta atinja metade do último segmento;
 - v. As infrações cometidas na segunda metade do último segmento da última manga, serão notificadas imediata e pessoalmente ao atleta. Serão cumpridas no local.

14.1.7. Final da Prova

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

14.2. Provas de Contrarrelógio

- a. As provas de contrarrelógio 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.

14.2.1. 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 contrarrelógio 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.

14.2.2. 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 Regulamento de Prova 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 licenciados serão ordenados por ordem alfabética, assim como atletas sem ranking. Figurando, no entanto, não licenciados em primeiro lugar.

14.2.3. 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 Regulamento de Prova 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.

14.3. Provas de Cross

As provas de cross (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.

14.3.1. Distâncias

- a. As distâncias para as provas de cross (todo-o-terreno) estão disponíveis no Anexo A do presente regulamento;
- b. O percurso deverá incluir condições técnicas desafiantes para os participantes.

14.3.2. Equipamento de Ciclismo para provas na vertente cross

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

14.4. Provas Abertas

- 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 Delegado Técnico ou o Árbitro Chefe de Equipa 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.

14.5. Aquabike

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 à extremidade mais próxima da linha de meta.

14.6. Swimrun

- 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 100 cm x 60 cm, e as barbatanas não podem ter mais de 15 cm, 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.

15. COMPETIÇÕES

15.1. Época de competições

A época competitiva oficial decorre entre 1 de janeiro e 15 de novembro de cada ano civil.

15.2. 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.

15.3. Quadro Competitivo de 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 de Clubes;
- m. Provas Abertas.

15.4. 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 Triatlo Cross;
- h. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Duatlo;
- i. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Duatlo Cross;
- j. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquatlo;
- k. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquabike;

I. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Swimrun.

15.5. 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 de Clubes;
- i. Provas Abertas.

15.6. 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 de Clubes;
- d. Provas Abertas.

15.7. 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 de Clubes;
- d. Provas Abertas.

15.8. Quadro Competitivo de Swimrun

O quadro competitivo de Swimrun é composto pelas seguintes competições:

- a. Campeonato Nacional Individual;
- b. Provas Abertas.

15.9. 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 14º 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 de Clubes são disputados em exclusivo pelos Clubes Associados na FTP e de acordo com a região onde estão sediados no que diz respeito aos Campeonatos Regionais;
- f. A FTP poderá não organizar algumas das competições referidas nos artigos 15.3 a 15.8, 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.

15.10. Distâncias e idades mínimas necessárias

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

15.11. 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.

15.12. 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.

15.12.1. 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 Tabela I do Anexo G e Tabela I do Anexo F, e dos critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento, 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.

15.13. 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 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. Juniores 18-19 anos;
 - iii. Cadetes 16-17 anos (só podem competir na prova Sprint);
 - 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 do presente regulamento.

15.14. 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 Licenciados ou dos Grupos de Idade;
- d. São definidos anualmente, no Guia do Calendário Nacional, as variantes da modalidade, que disputam os Campeonatos Nacionais de Elite.

15.15. 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 Licenciados, salvo exceção apresentada no Guia do Calendário.

15.16. 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 e 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-corrída 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 I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
 - 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.

15.17. 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 desejadas. 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 masculino , seguindo-se sucessivamente género feminino , género masculino e o último percurso será disputado pelos atletas do género feminino que terminaram 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.

15.18. 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-corrída 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 I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
 - 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.

15.19. 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 sequências natação-ciclismo-corrída, corrida-ciclismo-corrída 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 I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
- 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.

15.20. 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 Duatlo 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 Duatlo;
 - e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo 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 I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
 - 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.

15.21. 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 de natação-corrída 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 I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
 - 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.

15.22. 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 de 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 I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
 - 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.

15.23. 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 contrarrelógio, por mangas, entre outros formatos;
- c. A classificação da Taça de Portugal é efetuada de acordo com a Tabela I do Anexo G e dos critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento, 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.

15.24. Campeonatos Regionais

- a. Os Campeonatos Regionais atribuem os títulos coletivos, por género;
- b. São consideradas as seguintes regiões:
 - i. Douro norte: Porto, Braga, Viana do Castelo, Vila Real e Bragança;
 - ii. Litoral e interior norte: Coimbra, Aveiro, Viseu e Guarda, Castelo Branco;
 - iii. Litoral e interior centro : Leiria, Santarém, Portalegre;
 - iv. Lisboa a Alto Alentejo: Lisboa, Setúbal e Évora;
 - v. Baixo Alentejo e Algarve: Faro e Beja;
 - vi. Açores; Região Autónoma dos Açores;
 - vii. Madeira; Região Autónoma da Madeira.
- c. Aos Campeonatos Regionais 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 são disputados pelos atletas representantes dos clubes da respectiva Região e pelos atletas individuais nelas residentes. O título coletivo é disputado pelos clubes sedeados na respectiva 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 Coletiva de cada etapa no Campeonato Regional de Clubes Absoluto, utiliza-se a soma dos tempos dos 4 atletas mais rápidos de cada clube, no género masculino, e dos 3 atletas mais rápidos de cada clube, no género feminino. Para determinar a pontuação da etapa, utiliza-se a Tabela I do Anexo G do RTC;
- h. No final do Campeonato Regional Absoluto, o Ranking coletivo, apura-se mediante 80% (arredondado por defeito) dos pontos obtidos por cada clube, no total de todas as provas que compõem o Campeonato Regional Absoluto e os critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
- i. O Ranking Individual para o Campeonato Regional Absoluto, será elaborado mediante a participação regular nas competições, contando para o mesmo, a participação em todas as provas;
- j. Para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Regional Absoluto, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela I do Anexo F;
- k. As provas em que se disputam os Campeonatos Regionais são abertas à participação de atletas e clubes de outras regiões;
- l. O Campeonato Regional, atribui exclusivamente o título de Clubes.

15.25. 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 Não Licenciados. Que mediante uma taxa passam a ser licenciados por 1 dia;
- 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 Delegado Técnico e que não poderão, contudo, ultrapassar os 150 atletas;
- e. Excepcionalmente, se for solicitado pelo atleta e validado pelo Delegado Técnico e Árbitro Chefe de Equipa, nas Provas Abertas de distância inferior à standard, é permitida a utilização de fato isotérmico, sempre que a temperatura seja inferior a 28°C;
- f. Nas Provas Abertas, sempre que validado pelo Delegado Técnico e Árbitro Chefe de Equipa, é autorizada a utilização de dispositivo autoinsuflável de segurança;
- g. Nas Provas Abertas, sempre que validado pelo Delegado Técnico e Árbitro Chefe de Equipa, é autorizada a realização do percurso de natação em tronco nú.

15.26. 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, Duatlo e Aquatlo;
- c. A pontuação resulta da aplicação da Tabela I do Anexo F, a cada uma das classificações obtidas, e dos critérios de desempate referidos no ponto 15.36 do presente regulamento;
- d. As distâncias constam do Anexo B.

15.27. 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 7, 8 e 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. 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;
- c. Não serão elaborados Rankings individuais para os 7, 8 e 9 anos (Benjamins), 10-11 anos (Infantis);
- d. As distâncias constam do Anexo B;
- e. Com exceção das distâncias dos 14-15 anos (Juvenis), as distâncias referidas em e) poderão, face às dificuldades do percurso, ser reduzidas;
- f. Prova de estafetas:
 - i. É disputada em dois agrupamentos: Agrupamento 1, (7, 8 e 9 anos e 10-11 anos) ; Agrupamento 2, (12-13 anos e 14-15 anos);
 - 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.
- g. A classificação em cada uma das etapas é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas do clube nos diferentes Escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo F.

15.28. Campeonatos Regionais Jovens

- a. Os Campeonatos Regionais Jovens são competições coletivas a disputar pelos atletas e clubes associados da respectiva Região, compostos por todas as provas de âmbito Regional de Triatlo, Duetlo e Aquatlo disputadas na época desportiva;
- b. O Campeonato Regional Jovem, permite disputar um título coletivo pelos clubes e atletas licenciados na FTP e engloba os seguintes escalões:
 - i. 7, 8 e 9 anos (Benjamins);
 - ii. 10-11 anos (Infantis);

- iii. 12-13 anos (Iniciados);
 - iv. 14-15 anos (Juvenis);
 - v. 16-17 anos (Cadetes).
- c. É constituído por um número variável de etapas, definido anualmente pela direção da FTP, devendo, pelo menos uma delas disputadas no formato de estafetas;
- d. As distâncias constam do Anexo B;
- e. A realização de provas de estafetas obedece ao disposto no artigo 15.27 alínea f) do presente regulamento, 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;
- 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. Não serão elaborados Rankings individuais para os 7, 8 e 9 anos (Benjamins), 10-11 anos (Infantis);
- h. O Ranking Individual, só é efetuado para os escalões de 12-13 anos (iniciados), 14-15 anos (juvenis) e 16-17 anos (Cadetes);
- i. Para efeitos de Classificação Coletiva da etapa no Campeonato Regional Jovem, é obtido pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas do clube nos diferentes Escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela I do Anexo F;
- j. Para efeitos de Ranking Coletivo nos Campeonatos Regionais Jovens, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela I do Anexo G;
- k. Para efeitos de pontuação no Ranking Individual do Campeonato Regional Jovem, aplicam-se as pontuações definidas na Tabela I do Anexo F;
- l. No final do Campeonato Regional Jovem, o ranking Coletivo e respetivo título Regional, apura-se, mediante 80% (arredondado por defeito) dos pontos obtidos por cada clube, no total de todas as provas que compõem o Campeonato Regional Jovem;

- m. Existem classificações individuais e por clubes por prova, com exceção das competições por estafetas, nas quais são apenas elaboradas classificações por equipas;
- n. O Campeonato Regional Jovem, atribui exclusivamente o título de Clubes.

15.29. 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 15.36 do presente regulamento;
- e. Os coeficientes variam em função da tipologia de prova e são os seguintes:

Modalidade	Prova	Coeficiente
Triatlo	Campeonato Nacional Individual	4
	Etapa Camp. Nacional Clubes Triatlo	2
	Taça de Portugal	2
Triatlo Longo	Campeonato Nacional Individual	4
	Camp. Nacional Clubes Triatlo Longo	2
Triatlo Cross	Campeonato Nacional Individual	4
	Etapa Camp. Nacional Clubes Triatlo Cross	2

Duatlo	Campeonato Nacional Individual	4
	Etapa Camp. Nacional Clubes Duatlo	2
	Taça de Portugal	2
Duatlo Cross	Campeonato Nacional Individual	4
	Etapa Camp. Nacional Clubes Duatlo Cross	2

15.30. 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 licenciados 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.

15.31. 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 da 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.

15.32. 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).

15.33. 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>

15.34. 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;
- b. Os valores da taxa a cobrar serão definidos no regulamento de prova e os elementos identificadores em causa são, mas não limitados a estes:
 - i. Touca;
 - ii. Dorsal;
 - iii. Chip.

15.35. 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.

15.36. 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.

16. Anexos

Anexo A - Distâncias competitivas e idades mínimas necessárias

Tabela I - Anexo A

Triatlo	Natação	Ciclismo	Corrida	Idade Mínima
2x2 Estafetas Mistas (Distâncias por manga)	250m a 300m	5km a 8km	1,5km a 2km	15
3x Estafetas Mesmo Género (Distâncias por manga)	250m a 300m	5km a 8km	1,5km a 2km	15
4x Estafetas Equipa (Distâncias por manga)	250m a 300m	5km a 8km	1,5km a 2km	15
Distância Super Sprint	250m a 500m	6,5km a 13km	1,7km a 3,5km	15
Distância Sprint	Até 750m	Até to 20km	Até 5km	16
Distância Standard	1500m	40km	10km	18
Média Distância	1900m a 2999m	80km a 90km	20km a 21km	18
Longa Distância	3000m a 4000m	91 km a 200km	22km a 42,2km	18

Tabela II - Anexo A

Duatlo	Corrida	Ciclismo	Corrida	Idade Mínima
2x2 Estafetas Mistas (Distâncias por manga)	1,5km a 2km	5km a 8km	0,75km a 1km	15
3x Estafetas Mesmo Género (Distâncias por manga)	1,5km a 2km	5km a 8km	0,75km a 1km	15
4x Estafetas Equipa (Distâncias por manga)	1,5km a 2km	5km a 8km	0,75km a 1km	15
Distância Super Sprint	5km	20km	2,5km	16
Distância Sprint	5km	30km	5km	18
	5km a 10km	30km a 40km	5km	
Distância Standard	5km	30km	5km	18
	10km	40km	5km	18
Média Distância	10km a 20km	60km a 90km	10km	18
Longa Distância	10km a 20km	120km a 150km	20km a 30km	18
	10km a 20km	120km a 150km	20km a 30km	

Tabela III - Anexo A

Aquatio	Corrida	Natação	Corrida	Idade Mínima
2x2 Estafetas Mistas (Distâncias por manga)	1,25km	500m	1,25km	15
2x2 Estafetas Mistas Águas frias (Distâncias por manga)		500m	2,5km	15
3x Estafetas Mesmo Género (Distâncias por manga)	1,25km	500m	1,25km	15
3x Estafetas Mesmo Género Águas frias (Distâncias por manga)		500	2,5km	15
4x Estafetas Mista (Distâncias por manga)	1,25km	500m	1,25km	15
4x Estafetas Mista Águas frias (Distâncias por manga)		500m	2,5km	15
Distância Sprint	1,25km	500m	1,25km	16
Distância Sprint Águas frias		500m	2,5km	16
Distância Standard	2,5km	1000m	2,5km	16
Distância Standard Águas frias		1000m	5km	16
Longa Distância	5km	2000m	5km	18
Longa Distância Águas frias		2000m	10km	18

Tabela IV - Anexo A

Aquabike	Natação	Corrida	Idade Mínima
Distância Super Sprint	Até 300m	Até 8km	16
Distância Standard	1500m	40km	18
Média Distância	1900m a 3000m	80km a 90km	18
Longa Distância	3001m a 4000m	91km a 200km	18

Tabela V - Anexo A

Triatlo Cross	Natação	Ciclismo	Corrida	Idade Mínima
Estafetas Mistas (Distâncias por manga)	200m a 250m	4km a 5km	1,20km a 1,60km	15
Distância Sprint	500m	10km a 12km	3km a 4km	16
Distância Standard	1000m a 1500m	20km a 30km	6km a 10km	18

Tabela VI - Anexo A

Swimrun	Natação	Corrida	Idade Mínima
Distância Sprint	Até 750m	Até 5km	16

Anexo B - Idades e distâncias Jovens Nacional

Tabela I - Anexo B

Escalões	Aquatlo e aquatlo segmentado	Aquatlo estafetas	Duatlo	Triatlo	Triatlo estafetas
7, 8 e 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
10 - 11 Anos (Infantil)	100m natação 800m corrida		800m corrida 2km ciclismo 400m corrida	100m natação 2km ciclismo 800m corrida	
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
14 - 15 Anos (Juvenil)	300m natação 2km corrida		2km corrida 8km ciclismo 1km corrida	300m natação 8km ciclismo 2km corrida	

Idades e distâncias escalão Cadete só no Campeonato Regional jovem

16-17 Anos (Cadete)	400m a 500m natação 3km corrida	200m natação 1,6km corrida	3km corrida 8km a 13km ciclismo 1,5km corrida	400 a 500mm natação 8km a 13km ciclismo 3km corrida	200m natação 5km ciclismo 1,6km corrida
---------------------	------------------------------------	-------------------------------	---	---	---

Anexo C - Lista de Infrações e Penalizações

Tabela I - Anexo C - 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 é 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 e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
5	Ter uma conduta violenta.	DSQ e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
6	Usar linguagem ou ter uma atitude abusiva e de desrespeito para qualquer interveniente.	DSQ e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
7	Ter uma conduta antidesportiva.	DSQ e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
8	Violação repetida destas regras.	DSQ e reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
9	Qualquer demonstração política, religiosa ou racial.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
10	Recusar seguir as instruções dos árbitros.	DSQ.
11	Atleta que compete numa categoria ou distância que não a sua.	DSQ.
12	Atletas que acabam empatados, sem se esforçarem para separar os seus tempos ou empates intencionais/combinados (Elite, Junior e Cadetes).	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.

15	Tentativa de ganhar vantagem através de um veículo externo ou objeto.	DSQ.
16	Não parar na Penalty Box quando notificado para 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 Delegado Técnico 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.

Tabela II - Anexo C - 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.

Tabela III - Anexo C - 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 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.

Tabela IV - Anexo C - 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 7-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.
2	Ter o capacete afivelado na transição, antes de tomar posse da bicicleta.	Penalidade de tempo Grupo de Idade 7-9 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 7-9 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 7-9 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 7-9 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 7-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.
7	Marcar a posição no Parque de Transição.	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 7-9 anos, 10-11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.

Tabela V - Anexo C - 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	1ª infração: penalidade de Tempo por drafting

	no espaço de 20s, em provas sprint e standard.	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.
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.

Tabela VI - Anexo C - 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 Delegado Técnico).

Tabela VII - Anexo C - 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.

Tabela VIII - Anexo C - 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.
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 distância um do outro, durante a natação	1ª infração: penalização de tempo; 2ª infração: DSQ
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 Competições (CAC). 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 Conselho de Arbitragem e Competições (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 Delegado Técnico 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 provas homologadas pela FTP.
Falsa Partida	Quando um ou vários atletas partem antes do sinal sonoro de partida.
Federação de Triatlo de Portugal (FTP)	Entidade responsável por regulamentar o triatlo e modalidades afins, em território nacional.
Idade	A idade do atleta, no dia 31 de Dezembro, no ano de competição.
Júri de Competição	Júri nomeado e presidido pelo Delegado Técnico, 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 Parque de Transição designada para indicar o local onde os atletas terão de desmontar da sua bicicleta para iniciar a transição.
Linha de Monta	Linha na saída do Parque de Transição 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 monta	O pé do atleta deve contactar por inteiro com o chão depois da linha de monta. Se este contacto não ocorrer, ou for pisada a linha, é considerada uma infração das regras.
Parque de Transição (PT)	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 site FTP.

Regulamento Guia do Calendário Desportivo	Documento que contém o número de provas de cada calendário desportivo e as suas especificações, disponível no site FTP.
Regulamento de Prova	Documento que contém regras e especificações que governam uma prova em particular, disponível no 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 Parque de Transição 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 Parque de Transição.
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, 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 Náuticos 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 o ciclista beneficia do vácuo provocado pelo veículo que segue à sua frente. Em relação a bicicletas e motas, esta zona pode ir até aos 15 metros, e em automóveis é de 35 metros.

Anexo F - Pontuações para as classificações Individuais em todos os Campeonatos Nacionais e Regionais

Tabela I - Anexo F
Pontuações para as classificações Individuais em todos Campeonatos Nacionais e Regionais

#	Pontos	#	Pontos	#	Pontos	#	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 seguintes	1

Anexo G - Pontuações para as classificações coletivas

Tabela I - Anexo G
Pontuações para as classificações coletivas

#	Pontos	#	Pontos	#	Pontos	#	Pontos
1º	210	6º	150	11º	100	16º	50
2º	190	7º	140	12º	90	17º	40
3º	180	8º	130	13º	80	18º	30
4º	170	9º	120	14º	70	19º	20
5º	160	10º	110	15º	60	20º e seguintes	10

Anexo H - Tabelas de Organização de Competições Indoor

Tabela I - Anexo H
Número máximo de atletas por partida em piscina de 25 metros

Nº de Pistas	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Cadetes
5	15	13	11	9	7
6	16	14	12	10	8
7	17	15	13	11	9
8	18	16	14	12	10
9	19	17	15	13	11
10	20	18	16	14	12

Tabela II - Anexo H
Número máximo de atletas por partida em piscina de 50 metros

Nº de Pistas	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Cadetes
8	24	22	20	18	16
9	26	24	22	20	18
10	28	26	24	22	20

Tabela III - Anexo H
Número máximo de voltas em triatlos do Campeonato Regional Jovem nos segmentos de ciclismo e de corrida

Nº de Pistas	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Cadetes
Ciclismo	1	1	2	3	4
Corrida	1	2	3	4	5

Tabela IV - Anexo H
Número máximo de voltas em duatlos do Campeonato Regional Jovem
nos segmentos de ciclismo e de corrida

Nº de Pistas	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Cadetes
1ª Corrida	1	2	3	4	5
Ciclismo	1	1	2	3	4
2ª Corrida	1	1	2	3	4

Tabela V - Anexo H
Número máximo de voltas em duatlos do Campeonato Regional Jovem
no segmento de corrida

Nº de Pistas	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Cadetes
Corrida	1	2	3	4	5

Encerramento

O presente documento contém 132 páginas, que antecedem, devidamente numeradas, e foi aprovado pela Direção da FTP no dia 19 de Janeiro de 2022.