



FEDERAÇÃO DE
TRIATLO
PORTUGAL

2023

REGULAMENTO TÉCNICO E DE COMPETIÇÕES

FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL



1. DISPOSIÇÕES GERAIS	10
1.1. Âmbito	10
1.2. Intenção	10
1.3. Aplicação	11
1.4. Exceções	11
1.5. Regulamento Guia do Calendário Desportivo Anual	11
1.6. Regulamentações por Evento ou Prova	12
1.7. Atualizações aos Regulamentos	12
1.8. Propriedade Intelectual	12
1.9. Modalidades sob a jurisdição da FTP	13
2. CONDUTA DOS ATLETAS	14
2.1. Conduta Geral	14
2.2. Desportivismo e Fair-Play	15
2.3. Assistência Durante a Competição	16
2.4. Dopagem	16
2.5. Saúde	16
2.6. Elegibilidade	17
2.7. Seguro	18
2.8. Distâncias das provas	18
2.9. Inscrições e Secretariado	19
2.10. Uniformes (fato de prova)	19
2.11. Identificação dos Atletas nas diferentes provas	21
2.12. Verificação Técnica - Check-In	22
2.13. Levantamento de Material - Check-Out	24
2.14. Cronometragem e Classificações	24
2.15. Situações Excepcionais	27
2.15.1. Antes da prova	28
2.15.2. Após o início da prova	28

3. PENALIZAÇÕES	30
3.1. Regras Gerais	30
3.2. Aviso	30
3.3. Penalização de Tempo	31
3.4. Notificação da Penalização	32
3.5. Procedimento para cumprir a Penalização de Tempo	34
3.6. Desclassificação	36
3.7. Suspensão	36
3.8. Expulsão	37
3.9. Direito de Protesto	37
3.10. Readmissão	38
4. PARTIDAS	38
4.1. Regras gerais para as partidas	38
4.2. Formas para Triatlo ou Multidesportos	40
4.3. Partidas do Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Triatlo	40
4.4. Partidas das restantes provas	41
4.5. Partidas por Vagas ou Rolling Start	41
4.6. Partidas de Estafetas	42
4.7. Partidas de Contrarrelógio	42
4.8. Selecção para as partidas (Elites, Juniores e Cadetes)	42
4.9. Selecção para as partidas (Grupos de Idade)	43
4.10. Procedimentos para a partida (em Massa)	43
4.11. Procedimentos para a partida (Intervalada)	45
4.12. Procedimentos de partida (Contrarrelógio)	46
4.13. Procedimento de Partida (sistema Rolling Start)	47
5. NATAÇÃO	48
5.1. Regras Gerais	48
5.2. Uso de Fato isotérmico	50
5.3. Tempo máximo de permanência na água	50

5.4. Alterações ao percurso de natação	51
5.5. Equipamento	53
6. CICLISMO	55
6.1. Regras Gerais	55
6.2. Equipamento	57
6.3. Verificação da Bicicleta (Bike Check)	65
6.4. Drafting ("andar na roda")	66
6.5. Penalizações por Drafting	70
6.6. Bloqueio	70
6.7. Posições no Ciclismo	71
7. CORRIDA	72
7.1. Regras Gerais	72
7.2. Definição de Chegada	73
7.3. Orientações de segurança	73
7.4. Equipamento Ilegal	73
8. TRANSIÇÃO	74
8.1. Regras Gerais	75
9. EVENTOS	79
9.1. Segurança e ambiente	79
9.1.1. Qualidade da Água	79
9.1.2. Alterações devido ao calor	80
9.1.3. Corrente na natação	82
9.1.4. Trovoadas e relâmpagos	82
9.2. Aspectos técnicos	82
9.2.1. Transição	82
9.2.2. Ciclismo	82
9.2.3. Tempos de Partida	83
9.2.4. Limites de tempo ("cut-off")	84
10. ÁRBITROS	84

10.1. Definição	84
10.2. Responsabilidades	85
10.2.1. Delegado Técnico (DT)	85
10.2.2. Assistente Delegado Técnico (ADT)	86
10.2.3. Árbitro	86
10.2.4. Árbitro Chefe de Equipa (ACE)	86
10.2.5. Delegado Médico	87
10.2.6. Árbitros específicos para Paratriatlo	87
10.3. Ferramentas Tecnológicas	87
10.4. Voluntários	87
10.5. Saúde	87
10.6. Certificação dos árbitros	88
11. PROTESTOS	88
11.1. Regras Gerais	88
11.2. Matérias que podem ser objeto de um protesto	88
11.3. Protestante	89
11.4. Cronograma de apresentação dos protestos	89
11.5. Procedimentos para apresentação de um protesto	91
11.6. Júri de Competição	91
12. APELOS	92
12.1. Regras Gerais	92
12.2. Procedimentos	92
13. REGRAS ESPECÍFICAS POR DISCIPLINA	93
13.1. Provas de Média e Longa Distância	93
13.1.1. Diretrizes Médicas	93
13.1.2. Distâncias	93
13.1.3. Penalizações	93
13.1.4. Locais para Treinadores	93
13.1.5. Locais para Necessidades Pessoais	93

13.1.6. Área de Transição	94
13.1.7. Uniformes	94
13.1.8. Assistência exterior	94
13.2. Provas por Equipas ou Estafetas	95
13.2.1. Regras Gerais	95
13.2.2. Descrição do fluxo das provas de estafetas por clubes	96
13.2.3. Descrição do fluxo das provas de estafetas mistas	96
13.2.4. Descrição do fluxo das provas de estafetas por equipas	97
13.2.5. Passagem de testemunho	97
13.2.6. Penalizações	98
13.2.7. Final da Prova	98
13.3. Provas de Contrarrelógio	99
13.3.1. Regras gerais	99
13.3.2. Descrição do fluxo do contrarrelógio individual	100
13.3.3. Descrição do fluxo do contrarrelógio por equipas	100
13.4. Provas de Cross	101
13.4.1. Distâncias	101
13.4.2. Equipamento de Ciclismo para provas na vertente cross	101
13.4.3. Regras Específicas	102
13.4.4. Corrida	102
13.4.5. Zona de Treinadores	102
13.4.6. Zona de Necessidades Pessoais	102
13.5. Aquabike	103
13.5.1. Geral	103
13.5.2. Meta	103
13.6. Provas Abertas	103
13.7. Swimrun	103
13.8. Triatlo Indoor	104
13.8.1. Definição	104

13.8.2. Natação	104
13.8.3. Área de Transição	104
13.8.4. Ciclismo	104
13.8.5. Corrida	105
14. PROVAS JOVENS	105
14.1. Âmbito	105
14.2. Normas gerais	105
14.3. Prémios	106
14.4. Distâncias	106
14.5. Normas Específicas para as bicicletas	107
15. PARATRIATLO	107
15.1. Geral	107
15.2. Classes desportivas no Paratriatlo	107
15.3. Prémios no Paratriatlo	108
15.4. Classificação	109
15.5. Classes elegíveis e formatos de competição	109
15.6. Briefing do Paratriatlo	110
15.7. Ajudantes Pessoais	111
15.8. Área de Pré-Transição	112
15.9. Área de Transição	113
15.10. Paratriatlo – Natação	113
15.11. Paratriatlo - Ciclismo	115
15.12. Paratriatlo – Natação PTWC1 e PTWC2	117
15.13. Paratriatlo – Ciclismo PTWC1 e PTWC2	118
15.14. Paratriatlo - Corrida PTWC1 e PTWC2	120
15.15. Paratriatlo – Corrida PTS2, PTS3, PTS4 e PTS5	122
15.16. Paratriatlo – Corrida PTVI1, PTVI2 e PTVI3	122
15.17.1. Geral	122
15.17.2. Natação	123

15.17.3. Ciclismo	124
15.17.4. Corrida	124
15.17. Assistência Externa	124
15.18. Higiene	125
15.19. Painéis de Aprovação	125
16. COMPETIÇÕES	125
16.1. Época de competições	125
16.2. Quadros Competitivos	126
16.3. Quadro Competitivo de Triatlo	126
16.4. Quadro Competitivo de Paratriatlo	127
16.5. Quadro Competitivo de Duatlo	127
16.6. Quadro Competitivo de Aquatlo	128
16.7. Quadro Competitivo de Aquabike	128
16.8. Quadro Competitivo de Swimrun	128
16.9. Condicionantes	128
16.10. Distâncias e idades mínimas necessárias	129
16.11. Provas internacionais	129
16.12. Competições Ibéricas	129
16.12.1. Campeonato/Taça Ibérica	130
16.13. Campeonatos Nacionais Individuais	130
16.14. Campeonatos Nacionais de Elite	131
16.15. Campeonatos Nacionais por Grupos de Idade	132
16.16. Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo	133
16.17. Campeonatos Nacionais de Clubes por Estafetas Mistas	134
16.18. Campeonatos Nacionais de Clubes de Triatlo Longo	135
16.19. Campeonatos Nacionais de Clubes de Cross	136
16.20. Campeonatos Nacionais de Clubes de Duatlo	137
16.21. Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquatlo	138
16.22. Campeonatos Nacionais de Clubes de Aquabike	139

16.23. Taça de Portugal	140
16.24. Campeonatos Regionais	140
16.25. Prova Aberta	142
16.26. Campeonato Nacional de Juvenis	142
16.27. Campeonato Nacional Jovem de Clubes	143
16.28. Campeonatos Regionais Jovens	144
16.29. Ranking Nacional de Triatlo, Triatlo Longo, Triatlo Cross, Duatlo e Duatlo Cross	145
16.30. Participação de clubes e atletas não licenciados	146
16.31. Publicitação do Calendário	147
16.32. Associação e Licenciamento	147
16.33. Alteração de Escalão	147
16.34. Equipamentos	147
16.35. Prémios Pecuniários	148
16.36. Critérios de desempate	148
17. ANEXOS	149
Anexo A - Distâncias competitivas e idades mínimas necessárias	149
Anexo B - Idades e distâncias Jovens Nacional	154
Anexo C - Lista de Infrações e Penalizações	155
Anexo D - Formulário de Protesto	164
Anexo E - Definições	165
Anexo F - Pontuações para as classificações individuais	169
Anexo G - Pontuações para as classificações coletivas	171
Anexo H - Tabelas de Organização de Competições Jovens Indoor	172
ENCERRAMENTO	174

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 Duetlo 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* (WT), 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 “Guia do Calendário”, 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.
- b. Definições de todos os termos utilizados no presente Regulamento serão fornecidas no Anexo E.

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, tem associada uma ou mais penalizações;
- d. Os árbitros (*Technical Officials (TO)*, 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 as "*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 de 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.

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 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 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 respectivos Guias do Calendário.

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 Guias dos Calendários Desportivos, 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 sua 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. CONDUCTA DOS ATLETAS

2.1. Conduta Geral

- a. O Triatlo e os seus multidesportos envolvem muitos atletas e diversas táticas competitivas sendo estas uma forma de interação entre atletas.
- b. No entanto, os atletas têm de:
- i. Praticar sempre o desportivismo e *fair-play*;
 - ii. Ser responsáveis pela sua segurança e pela segurança dos restantes atletas;
 - iii. Conhecer, compreender e seguir o presente regulamento, assim como os restantes regulamentos aplicáveis e disponíveis no site da FTP, em <https://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. Cumprir as regras de trânsito quando o trânsito não se encontra fechado durante a prova, e respeitar as instruções dos árbitros;
 - vi. Tratar os outros atletas, árbitros, elementos da organização, voluntários e espectadores com respeito e cortesia;
 - vii. Não usar linguagem abusiva;
 - viii. Informar um árbitro 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 o impeçam de 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 é proibido, exceto se previamente autorizado pelo Delegado Técnico ou Árbitro Chefe de Equipa e obedecendo à condição de não impedir a total atenção do atleta ao ambiente ao seu redor;
- 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;
- xvii. Não modificar qualquer equipamento afeto à organização da prova.

2.2. Desportivismo e Fair-Play

- a. O atleta não poderá bloquear, empurrar ou efetuar qualquer movimento brusco que interfira na progressão de outro atleta, intencionalmente ou 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 *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. 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 1ª transição;
- 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 para ambos os atletas;
- 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 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 16.13.;
- 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 16.13.;
- 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, ou 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;
- 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.

2.9. 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;
- c. Para efeitos de regularização de inscrições, o Secretariado estará em funcionamento até dez minutos antes do encerramento da Verificação Técnica (*check-in*). O secretariado pode permanecer aberto para apoio aos atletas (mas não para regularização de inscrições) até à hora da partida.

2.10. Uniformes (fato de prova)

- 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. Os atletas Grupos de Idade e os Paratriatletas podem usar uniformes com mangas até ao cotovelo, mas sem o cobrir, em qualquer distância de competição. Atletas Cadetes, Juniores, Sub23 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 fatos isotérmicos 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 40 cm. Esta regra não se aplica em provas em que seja permitido o uso de fatos com mangas, tal como descrito anteriormente no ponto c.;
- j. O uniforme tem de ser vestido sobre os dois ombros enquanto o atleta permanecer na área de prova (*field of play*);
- k. O uso de casacos de chuva é permitido em provas de média e longa distância, ou quando o Delegado Técnico o autorizar. Deverão ser do mesmo desenho e cor do uniforme ou transparentes;
- 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.e. cancro da pele). No entanto, as mãos e os pés deverão estar sempre descobertos durante o segmento de natação, sem exceções.

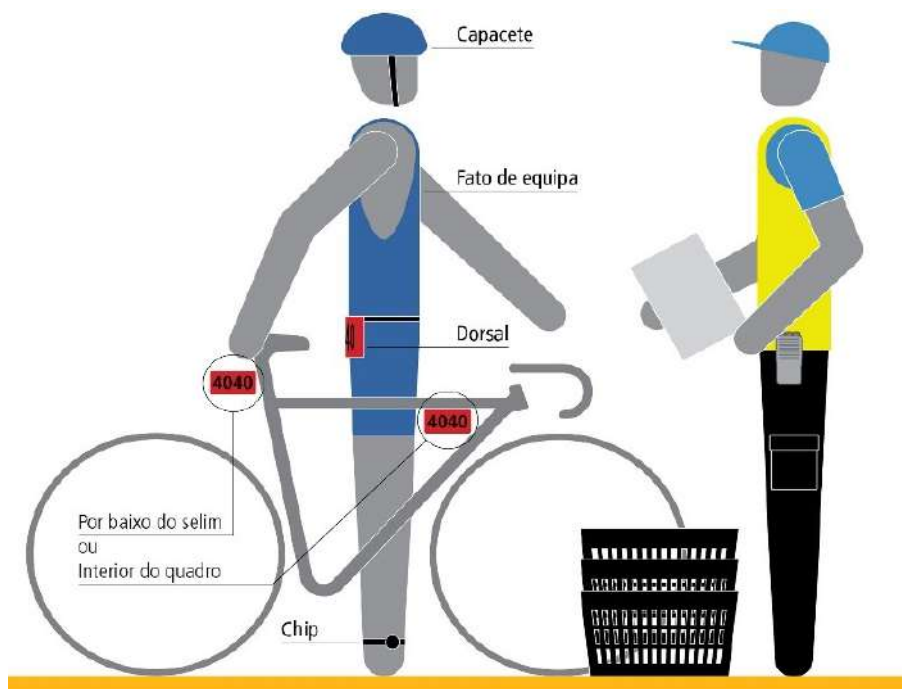
2.11. Identificação dos Atletas nas diferentes provas

- 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, quando previsto no regulamento da prova e fornecido pela organização, a substituição do dorsal por tatuagens ou marcações corporais;
- d. Elite, Junior, Cadete e Paratriatlo: caso existam, 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: caso existam, as marcações corporais ou tatuagens devem ser aplicadas de forma 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;

- 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 em que 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.

2.12. Verificação Técnica - Check-In

- a. Consiste no período de tempo estipulado antes do início da prova, durante o qual, todos os atletas inscritos têm, obrigatoriamente, de 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 a verdade desportiva;



- b. Para fazer o *check-in*, os atletas terão de se apresentar com o capacete afivelado, o fato de competição devidamente vestido e estar na posse de todo o material que irão usar em competição, como bicicleta, touca, chip, 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; se a organização não fornecer cesto, o atleta poderá deixar o seu material no chão, dentro do espaço que lhe compete;
- e. Nas provas em que a temperatura da água não permita o uso de fato isotérmico, o dorsal terá de ser deixado na transição, dentro do 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, haverá lugar a uma penalização por equipamento fora do cesto;

- f. O horário de encerramento do *check-in* é definido no Regulamento de Prova. Em caso de omissão o mesmo acontecerá vinte minutos antes da partida (ou da primeira partida, quando existem várias provas consecutivas);
- g. O atleta que não realizar o *check-in*, mesmo tendo a sua inscrição validada, é excluído de participar na prova.

2.13. Levantamento de Material - Check-Out

- a. Consiste no período de tempo após a prova, em que todos os atletas deverão recolher o seu material de competição deixado 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 seu 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 respetivo dorsal. Em situações excecionais, que impeçam um atleta de levantar o seu material, o Árbitro Chefe de Equipa poderá autorizar que um acompanhante do atleta, um colega da equipa ou o treinador recolham o material, mediante apresentação do dorsal.

2.14. 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. 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 (T1);
 - iii. Segmento de Ciclismo (ou 2º segmento);
 - iv. 2ª Transição (T2);
 - v. Segmento de Corrida (ou 3º segmento);
 - vi. Tempo final;
 - vii. Outros que o Delegado Técnico considere pertinentes face ao modelo de prova.
- f. 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;
- g. Os Resultados Provisórios e os Oficiais incluirão os atletas que não finalizaram 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, ou segunda, terceira, quarta equipas (do mesmo clube) (NC);
 - iv. Paratriatletas não elegíveis (NE);
 - v. Os que foram desclassificados (DSQ);
 - vi. Atletas ou clubes que não iniciaram a prova (DNS);

- vii. 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 na mesma volta, os atletas serão listados de acordo com o último tempo registado ou em última instância pela ordem ascendente do número de dorsal caso não exista registo de tempo;
 - viii. Se existir mais do que um atleta nas outras situações previstas no ponto vii., serão listados de acordo com a ordem ascendente de dorsal;
 - ix. Para atletas desclassificados, os tempos finais não devem ser exibidos.
- h. Deverá também constar a seguinte informação na folha de resultados:
- i. Distância e número de voltas – Natação ou 1º segmento;
 - ii. Distância e número de voltas – Bicicleta;
 - iii. Distância e número 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;
 - ix. Composição do Júri de Competição.
- i. Nas provas de estafetas, são aplicáveis as regras acima e o tempo total por atleta deverá ser mostrado;
- j. Os resultados tornam-se oficiais assim que o Árbitro Chefe de Equipa os assine e resultados incompletos podem ser considerados oficiais em qualquer momento:
- i. 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;
 - ii. No entanto, atletas que, deliberadamente, procuram acabar empatados e que não se tenham esforçado para separar os seus tempos finais, serão desclassificados.
- k. Quando os tempos de prova são obtidos através de um sistema de chip eletrónico:

- i. Cada atleta receberá um (1) ou mais chips. A quantidade e a forma de uso têm de ser aprovados pelo Delegado Técnico;
 - ii. Os atletas têm que iniciar a prova com o(s) chip(s) devidamente colocado(s), como indicado no Regulamento de Prova;
 - iii. Os árbitros terão de verificar no *check-in* a colocação do chip, pedir para alterar a posição se necessário, ou mesmo colocar um se o atleta não o tiver colocado;
 - iv. Se se detectar que um atleta perdeu o chip durante a prova, os árbitros podem fornecer um novo em troca, quer na T1 quer na T2. É decisão do atleta fazer ou não essa troca. No caso de o atleta não efetuar a troca, as voltas e tempos intermédios não serão registados e publicados nos resultados finais.
 - v. Paratriatletas que mudem a sua classificação depois da Classificação Oficial, serão colocados na nova categoria oficial. Paratriatletas não elegíveis, serão retirados da Start List.
- l. Paratriatletas que mudem a sua classificação durante a prova, serão colocados numa nova categoria oficial. Paratriatletas não elegíveis, serão listados NE;
- m. Os resultados oficiais podem ser modificados pelos seguintes agentes, sem retirar o tempo de cumprimento de uma penalização, exceto se a penalização resultar de uma decisão de má fé, arbitrariedade ou aplicação errada de uma regra:
- i. Árbitro Chefe de Equipa;
 - ii. Júri de Competição;
 - iii. Conselho de Justiça.
- n. No caso de haver alterações aos resultados oficiais, todas as partes afetadas terão de ser notificadas.

2.15. Situações Excepcionais

A lista a seguir destaca algumas das situações excepcionais que podem acontecer. Podem surgir cenários diferentes dos indicados, que precisam ser resolvidos pelo Delegado Técnico seguindo os mesmos princípios. O Delegado Técnico pode tomar outras decisões se as opções abaixo não forem passíveis de implementação. O

prémio monetário e os pontos de ranking, caso existam, serão distribuídos de acordo com o resultado final da competição.

2.15.1. Antes da prova

- a. Um triatlo pode ser transformado num duatlo, aquatlo, numa prova de dois segmentos (natação-corrida; ciclismo-corrida ou corrida-ciclismo, pela distância equivalente) e são permitidas partidas contrarrelógio. A situação ideal será um duatlo, com a 1ª corrida mais curta;
- b. Um duatlo pode ser transformado numa prova de dois segmentos (ciclismo-corrida ou corrida-ciclismo) e são permitidas partidas contrarrelógio;
- c. 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;
- d. Os eventos de estafetas podem ser modificados na mesma base dos indicados nos itens anteriores.

2.15.2. Após o início da prova

- a. 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;
- b. Nas provas de estafetas, a partir do momento em que um segmento é alterado, essa alteração será obrigatória para o resto da competição;
- c. Interrupções não planeadas de provas individuais de distância standard ou de distâncias mais curtas, depois de terem começado:
 - i. Se o atleta líder tiver completado mais de 50% do último segmento, todos os atletas serão classificados de acordo com a posição nos últimos dados registados disponíveis;
 - ii. Caso todos os atletas sejam parados antes dos 50% do último segmento, a competição será reiniciada, se possível, caso contrário nenhum resultado será produzido;

- iii. A nova partida deverá ter um intervalo de pelo menos 45 minutos, contados a partir da interrupção.
- d. Interrupção não previstas de competição individual de meia distância ou mais longa após ter começado:
 - i. Atletas que tenham completado pelo menos dois segmentos serão classificados de acordo com a sua posição nos últimos dados registados disponíveis;
 - ii. Qualquer atleta que não completar pelo menos dois segmentos será incluído nos resultados como NC;
 - iii. Caso todos os atletas sejam parados antes do final do segundo segmento a competição será reiniciada, se possível, caso contrário nenhum resultado será produzido;
 - iv. A nova partida deverá ter um intervalo de pelo menos 45 minutos, contados a partir da interrupção.
- e. Modificação de uma prova de estafetas, encurtando-a:
 - i. A prova será considerada válida para as equipas que tenham completado pelo menos duas mangas;
 - ii. A classificação será efetuada considerando dois cenários distintos:
 - 1. Se todas as equipas tiverem hipóteses de alcançar o ponto de cancelamento (p.ex. um pontão partido, sem hipótese de ser usado na partida para a natação). Os resultados da prova serão de acordo com a posição e tempos das equipas no ponto em que a prova foi parada;
 - 2. Se a prova tiver de ser parada independentemente da posição das equipas (p.ex. aviso de temporal), os resultados da prova serão de acordo com:
 - I. o último tempo por equipa;
 - II. a ordem das equipas.
- f. Modificação de competições de qualificação de formato por mangas:
 - i. No caso de nem todas as mangas da competição (qualificação ou final) se efetuarem, os resultados da última manga efetuada serão considerados

como resultados finais, colocando os atletas de acordo com os tempos nessa manga;

- ii. Se a primeira manga da competição não tiver sido completada, a competição deverá ser reiniciada para todos os atletas, se tal não for possível não serão produzidos resultados;
- iii. Um triatlo pode ser modificado num duatlo, aquatlo, ou até numa prova de dois segmentos: natação-corrida, ciclismo-corrida, corrida-ciclismo, pela distância equivalente. São permitidas partidas em contrarrelógio. A opção preferível será um duatlo com a primeira corrida mais curta;
- iv. Um duatlo pode ser modificado para dois segmentos: ciclismo-corrida ou corrida-ciclismo. São permitidas partidas em contrarrelógio.

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 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 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;
- d. Não é necessário ao árbitro aplicar qualquer advertência ou aviso prévio a um atleta, antes de aplicar uma penalidade por violação de uma regra mais grave, quando o atleta possa ser desqualificado, suspenso ou expulso.

3.3. Penalização de Tempo

- a. Uma penalização de tempo aplica-se a infrações menores, que não implicam desclassificação;
- b. 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;

	<i>Elite Draft Legal</i>	<i>Elite Draft ilegal Paratriatlo</i>	<i>Grupos de Idade</i>
Partida	T1	T1	T1
Natação	<i>Penalty Box</i> corrida	<i>Penalty Box</i> corrida	T1
Transição 1 (T1)	<i>Penalty Box</i> corrida	<i>Penalty Box</i> corrida	Aviso na T1
Ciclismo	<i>Penalty Box</i> corrida	<i>Penalty Box</i> ciclismo	<i>Penalty Box</i> ciclismo
Transição 2 (T2)	<i>Penalty Box</i> corrida	<i>Penalty Box</i> corrida	Aviso na T2

	<i>Elite Draft Legal</i>	<i>Elite Draft ilegal Paratriatlo</i>	Grupos de Idade
Corrida	<i>Penalty Box</i> corrida / Penalização no local (*)	<i>Penalty Box</i> 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.

c. Os árbitros decidirão como e quando aplicar este tipo de penalização;

d. Há dois tipos de infrações penalizadas com tempo:

i. Infrações de Drafting:

- 5 minutos em provas de Longa e Média Distância;
- 2 minutos em provas de Distância Standard;
- 1 minuto em provas de Distância Sprint ou de distâncias menores.

ii. Outras Infrações:

- 1 minuto em provas de Longa Distância;
- 30 segundos em provas de Média Distância;
- 15 segundos em provas de Distância Stand;
- 10 segundos em provas de Distância sprint ou de distâncias menores.

3.4. Notificação da Penalização

O árbitro determinará a penalização por tempo e notificará o atleta assim que for seguro fazê-lo.

a. Infrações de *Drafting*:

- Serão cumpridas na *Penalty Box* do ciclismo;
- O árbitro apita, mostra o cartão azul dizendo o nº do atleta e "Penalização por drafting, tem de parar na próxima *Penalty Box*". O árbitro deverá sempre assegurar-se de que o atleta recebeu a notificação.

b. Penalizações de tempo a serem cumpridas na *Penalty Box*:

- As penalizações deverão ser afixadas no quadro, antes do atleta alcançar a *Penalty Box*, como se segue:

- No caso de 1 volta de corrida, até o atleta alcançar a *Penalty Box* na 1ª volta;
- No caso de 2 voltas de corrida, até o atleta alcançar a *Penalty Box* na 1ª volta;
- No caso de 3 voltas de corrida, até o atleta alcançar a *Penalty Box* na 2ª volta;
- No caso de 4 voltas de corrida, até o atleta alcançar a *Penalty Box* na 2ª volta;
- No caso de 5 voltas de corrida, até o atleta alcançar a *Penalty Box* na 3ª volta;
- Etc...

c. Outras infrações:

- Penalizações a serem cumpridas na 1ª Transição: 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;
- 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;
- 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 de infração.

D	Falta linha Desmonta	E	Equipamento Fora do cesto
S	Conduta na Natação	L	Lixo
M	Falta linha Monta	V	Outras faltas
B	Comportamento no ciclismo	R	Comportamento na 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 número 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 W.C. durante o cumprimento do tempo de penalização. O cronómetro será pausado durante a utilização do W.C. e reiniciado quando a mesma terminar;
- 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 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;
- ii. Os números dos atletas penalizados têm de estar devidamente afixados no painel da *Penalty Box*;
- iii. O atleta deve entrar na *Penalty Box* e informar o árbitro do seu número e do número de penalizações que tem de cumprir. A penalização de tempo começa quando o atleta cumpre com tudo acima e termina quando o árbitro diz "Go", momento em que o atleta pode continuar com a competição. Caso o atleta saia da área antes da ordem do árbitro, este solicitará o retorno do atleta e o tempo será pausado. Assim que o atleta cumprir, a contagem do tempo continuará;
- iv. Os números dos atletas que cumpriram as penalizações, serão retirados ou riscados do Painel da *Penalty Box*;
- v. O atleta penalizado pode cumprir a sanção em qualquer volta da corrida;
- vi. 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;
- vii. As penalizações que ocorram na segunda metade da corrida, serão cumpridas no local.

f. Penalizações de Tempo cumpridas no local:

- i. O árbitro exibirá o cartão amarelo ao atleta penalizado. O atleta deverá ser instruído a parar em segurança na lateral do percurso de corrida. Se o atleta se mover para a frente, o tempo será pausado. Quando o atleta parar de se mover, o relógio será novamente iniciado;

- ii. Quando o tempo de penalização estiver cumprido, o árbitro dirá “Go” e o atleta poderá continuar com a competição.

3.6. Desclassificação

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

3.7. Suspensão

- a. A suspensão aplica-se a infrações fraudulentas ou muito graves, tais como, mas não exclusivamente, a repetição intencional de conduta perigosa ou antidesportiva;
- b. O atleta suspenso não poderá participar nas provas homologadas pela FTP, durante o período de suspensão;
- c. O 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 de Justiça;
- f. Infrações puníveis com suspensão constam no Anexo C.

3.8. Expulsão

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

3.9. Direito de Protesto

- a. Atletas penalizados têm o direito de protestar, exceto:
 - i. nas penalizações por drafting;
 - ii. se a penalização já tiver sido cumprida.
- b. Se um atleta cumprir o tempo de penalização, o atleta implicitamente aceita a penalização e não serão admitidos protestos;
- c. Se um atleta não cumprir o tempo de penalização, será desclassificado, mas poderá apresentar protesto pela desclassificação e pela razão do Árbitro Chefe de Equipa impor uma penalização de tempo;
- d. Caberá ao Júri de Competição decidir sobre a correção da decisão que levou à penalização por tempo, por meio de:
 - i. Indeferir o protesto e confirmar a desclassificação, ou

- ii. Deferir o protesto, retirando a penalização e revertendo a desclassificação.

3.10. Readmissão

Depois do tempo de suspensão, o atleta deverá requerer readmissão ao Conselho de Disciplina da FTP.

4. PARTIDAS

4.1. Regras gerais para as partidas

- a. O Delegado Técnico poderá determinar a forma de partida, tendo em consideração a verdade desportiva e a segurança dos atletas em prova;
- b. 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;
- 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 excepcional, as separações ou desfasamentos podem ser comunicadas no Briefing que antecede a prova;
- f. A publicitação da composição de cada uma das vagas ou mangas será efetuada no site da FTP, até 24 horas antes do início da prova;
- g. No caso de partidas separadas, desfasadas, por vagas ou mangas, o apuramento do atleta vencedor será definido no Regulamento de Prova;
- h. Em partidas desfasadas entre géneros, escalões e/ou grupos de idade, o tempo entre elas nunca deve ser inferior a 3 minutos;

- i. Todos os atletas são responsáveis por estar a tempo para a partida e Briefing prévio, de acordo com indicação do Regulamento de Prova;
- j. 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;
- k. 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;
- l. 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;
- m. 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;
- n. 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;
- o. No caso de falsa partida o atleta terá de cumprir a respetiva penalização na primeira transição ou na *Penalty Box* de corrida;
- p. 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;
- q. Atletas ou equipas que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do árbitro de partida.

4.2. 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.

4.3. 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 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.

4.4. 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.

4.5. 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. De modo a garantir a segurança dos atletas, deverá haver limites à quantidade de atletas que partem ao mesmo tempo. O Delegado Técnico aplicará os limites de acordo com as condições da competição;

	Triatlo Standard ou distâncias mais curtas	Triatlo de Média e Longa Distância	Triatlo Cross	Duatlo	Estafetas Mistas
Elite	70	100	100	100	30
Sub23	70	N/A	100	100	30
Júnior	70	N/A	100	100	30
Youth	70	N/A	n/a	N/A	30
Paratriatlo	52	80	80	80	N/A
Grupo Idade	200	500	500	500	200

Triatlos de longa distância podem ter partidas com grupos maiores se for uma prova de partida na água e após a aprovação do Delegado Técnico.

- c. Atletas no mesmo Grupo de Idade, podem ser divididos em 2 ou mais vagas de

partida, desde que:

- i. As vagas de partida tenham o mesmo número de atletas;
 - ii. O vencedor, seja o atleta com o tempo mais rápido, independentemente da Vaga em que tenha partido.
- d. Os resultados, em provas com *Draft Illegal*, conterão todos os atletas das várias Vagas, classificados por tempo;
- e. As Vagas diferentes que contenham atletas do mesmo Grupo de Idade, serão programadas umas a seguir às outras;
- f. As Vagas não devem, preferencialmente, incluir atletas de Grupos de Idade diferentes;
- g. Nas provas abertas não são permitidas vagas com mais de 100 atletas, salvo situações extraordinárias definidas pelo Delegado Técnico.

4.6. Partidas de Estafetas

- a. 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.

4.7. Partidas de Contrarrelógio

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

4.8. Selecção para as partidas (Elites, Juniores e 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 na área de partida e permanecem nessa posição atrás da linha de pré-partida, até o procedimento de partida. 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 o número de dorsal, nos casos em que não exista classificação ou devido a outras circunstâncias extraordinárias;
- c. Os árbitros da Linha de Partida anotam o número de dorsal de cada atleta e a posição inicial selecionada;
- d. A seleção da posição inicial termina quando todos os atletas estão em posição.

4.9. Seleção paras as partidas (Grupos de Idade)

- a. Atletas da mesma vaga devem ficar juntos num grupo, na área de pré partida;
- b. Um árbitro permitirá aos atletas que se desloquem para a área da partida e controlará o fluxo, para manter o processo em segurança;
- c. Os atletas podem escolher qualquer posição que não esteja ocupada. Os árbitros podem pedir aos atletas para se deslocarem de áreas muito cheias para outras mais vazias na linha de partida.

4.10. Procedimentos para a partida (em Massa)

- a. Uma partida é uma partida em massa, quando um grande grupo de atletas faz a partida em conjunto. 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 lista de participantes estiver confirmada 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, dar-se-á a partida, tocando uma buzina. Os atletas deslocam-se diretamente em frente;
- d. Os árbitros envolvidos no procedimento de partida são:
 - i. Os árbitros de partida que 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, que 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 sinalizarão com uma bandeira para o Árbitro Chefe de Equipa 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 e os árbitros responsáveis pela verificação da falsa partida podem decidir que a partida é válida. Uma máquina fotográfica ou de vídeo pode ser usada para identificar os atletas antecipados. Os atletas antecipados receberão uma penalização de tempo na 1ª Transição. No caso de eventos de estafetas, a penalização de tempo deve ser cumprida pelo primeiro atleta da equipa;
- g. Para competições de Grupos de Idade, podem-se organizar partidas em vagas. Vários escalões de Grupos de Idade podem ser agrupados na mesma vaga. Escalões de Grupos de Idade com muitos atletas podem ser divididos neste caso, mas apenas atletas do mesmo escalão de Grupo de Idade serão incluídos 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.

4.11. 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 árbitro 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 eletronicamente, 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. Será anunciado, "Aos seus lugares";
- 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 na 1ª Transição;
- 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. A hora de partida do atleta atrasado, será a hora de partida da vaga que lhe estava atribuída e não se poderão fazer ajustes de tempo.

4.12. 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 eletronicamente, 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, 15 e 5 segundos antes da 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. A hora de partida destes atletas, será a hora previamente atribuída.

4.13. 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;

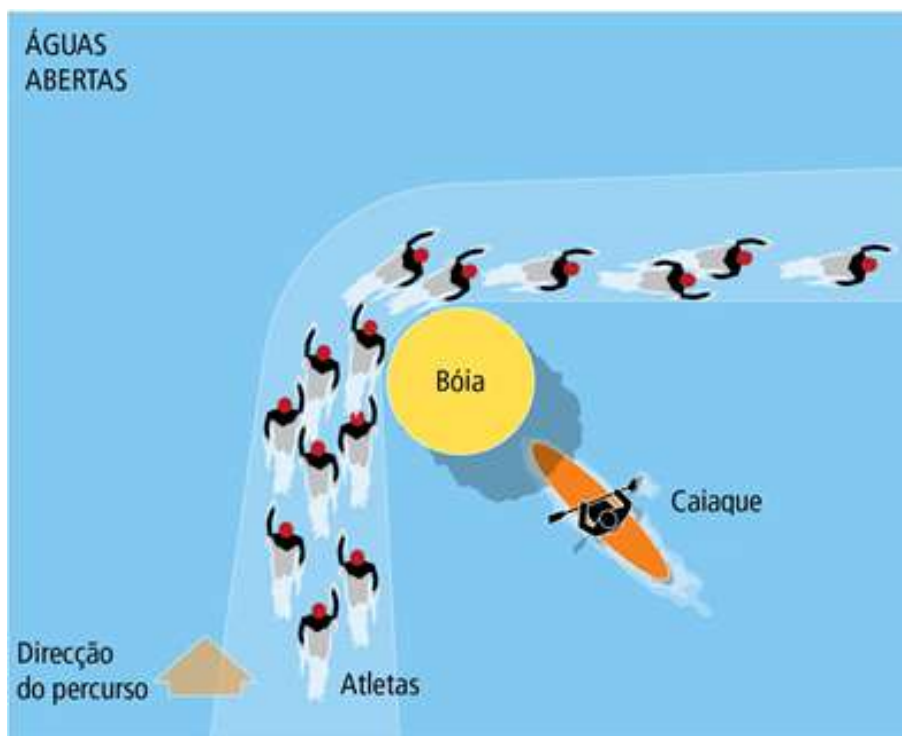
- c. Não será uma partida massiva;
- d. O árbitro de partida pode interromper o processo de partida em qualquer momento;
- e. O árbitro de partida determinará o tempo de partida de qualquer atleta no caso de ocorrerem incidentes na partida;
- f. Se um atleta tiver mais de um tempo de partida gravado, 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.

5. NATAÇÃO

5.1. Regras Gerais

- a. Os atletas podem usar qualquer técnica de natação para progredir na água, podendo também flutuar. É permitido aos atletas empurrar o chão no início e no fim de cada volta de natação. O Delegado Técnico poderá permitir empurrar o chão noutros locais do percurso de natação. 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 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 accidental com outro atleta e corrige imediatamente, não será aplicada qualquer penalização;
 - ii. Quando o atleta entra em contacto accidental com outro, mas continua a impedir o seu progresso sem se afastar, será aplicada uma penalização de tempo;
 - 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 9.1.1.;

5.2. Uso de Fato isotérmico

O uso de fato isotérmico é regulamentado pelas seguintes tabelas:

- a. Cadetes, Junior e Elites

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

- b. Grupos de Idade desde o escalão mais jovem até ao escalão 55-59 anos

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

- c. Desde o escalão 60-64 até ao escalão de mais idade

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

5.3. Tempo máximo de permanência na água

Distância	Jovens, Cadetes, Juniores e Elite	Grupos de Idade
Até 300 m inclusivé	10 min	20 min

Distância	Jovens, Cadetes, Juniores e Elite	Grupos de Idade
Superior a 300 m e até 750 m inclusivé <31 °C	20 min	30 min
Superior a 300 m e até 750 m inclusivé ≥31 °C	20 min	20 min
Superior a 750 m e até 1500 m inclusivé	30 min	1 h 10 min
Superior a 1500 m e até 3000 m inclusivé	1 h 15 min	1 h 40 min
Superior a 300 m e até 4000 m inclusivé	1 h 45 min	2 h 15 min

5.4. Alterações ao percurso de natação

- a. No caso de temperaturas altas ou baixas, 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	Distância original	Distância original	Distância original	Distância original	Distância original	Distância original	Distância original	Cancelar
750m	Cancelar	Cancelar	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Cancelar	Cancelar
1000m	Cancelar	Cancelar	750 m	1000 m	1000 m	1000 m	750 m	Cancelar	Cancelar
1500m	Cancelar	Cancelar	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Cancelar	Cancelar
1900m	Cancelar	Cancelar	750 m	1900 m	1900 m	1500 m	750 m	Cancelar	Cancelar
2000m	Cancelar	Cancelar	750 m	2000 m	2000 m	1500 m	750 m	Cancelar	Cancelar
2500m	Cancelar	Cancelar	750 m	2500 m	2500 m	1500 m	750 m	Cancelar	Cancelar
3000m	Cancelar	Cancelar	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Cancelar	Cancelar
3800m	Cancelar	Cancelar	750 m	3800 m	3000 m	1500 m	750 m	Cancelar	Cancelar
4000m	Cancelar	Cancelar	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Cancelar	Cancelar

- b. As temperaturas indicadas no ponto 5.2 poderão não corresponder à temperatura usada na decisão final. Em detalhe, 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	(*)
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	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)

(*) Cancelar

- c. 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;
- d. Quando a partida for simultânea para vários escalões/categorias, serão adotadas as temperaturas previstas para o escalão de Grupos de Idade;
- e. Para eventos de aquatlo (preferencialmente corrida-natação-corrida), se a temperatura da água for superior a 22 °C o formato deverá passar a ser natação-corrida;
- f. A temperatura da água será medida no meio do percurso e em dois outros locais ao longo do percurso, a uma profundidade de 60cm. Se o valor medido for de 27 °C ou inferior, a temperatura mais baixa registada será considerada como a temperatura oficial da água. Se a média for superior a 27 °C, a temperatura mais alta registada será considerada como a temperatura oficial da água;

- g. A medição de temperatura oficial será efetuada uma hora antes da partida pelo árbitro 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;
- h. Excecionalmente 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.

5.5. Equipamento

a. Touca:

- i. Todos os atletas terão de usar a touca numerada oficial da prova (touca do kit de Licenciados ou touca de licenciados por um dia, ou do organizador) durante todo o segmento de natação;
- ii. Numa prova de Aquatlo, os atletas podem levar a touca oficial da prova e os óculos de natação durante o primeiro segmento de corrida e podem usá-los na Área de Transição;
- iii. A touca numerada será fornecida pela FTP ou pela organização da prova;
- iv. Se um atleta quiser utilizar duas toucas, poderá fazê-lo desde que mantenha a touca oficial por cima e que a touca de baixo não tenha marcas;
- v. Em provas do Campeonato Nacional, o atleta deverá usar a touca oficial desde que o protocolo de partida começa;
- vi. Não serão permitidos logótipos para além dos oficiais da FTP ou do Organizador Local;
- vii. 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 atletas têm de utilizar o fato aprovado, nas provas sem uso de fato isotérmico. Se o atleta decidir usar dois fatos, ambos têm de estar de acordo com as especificações;

- ii. Os fatos de triatlo deverão ser 100% de material têxtil (ou seja, não podem ter qualquer material aborrachado como poliuretano ou neoprene);
- iii. 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, tomando em consideração as exceções descritas em 2.10.c.;

c. Fato de Natação (*Swimskins*):

- i. Os fatos de natação deverão ser 100% de material têxtil (ou seja, não podem ter qualquer material aborrachado como poliuretano ou neoprene);
- ii. Em provas de distância standard ou mais curtas, o fato de natação terá que ser usado durante toda a prova. Para distâncias superiores, poderá ser retirado depois do segmento de natação;
- iii. Os fatos de natação podem ser usados com qualquer temperatura da água.

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 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;
 - viii. Podem ser usados aparelhos eletrónicos durante a competição, desde que o atleta não deixe de prestar toda a sua atenção ao seu redor.
- 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 colocados dentro do ouvido, exceto os de proteção;
 - viii. Qualquer dispositivo autoinsuflável de segurança instalado. Se isso acontecer, o atleta deverá ser retirado na prova. Excecionalmente, nas Provas Abertas é permitido o uso de dispositivos auto insufláveis de emergência;
 - ix. Fatos, coletes ou qualquer roupa com alguma parte feita de material aborrachado, como poliuretano ou neoprene;
 - x. Shorts de flutuabilidade;
 - xi. Qualquer adorno que possa ser perigoso para o atleta ou para os outros terá de ser retirado.

6. CICLISMO

6.1. 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, quando fornecido pela organização, terem o seu número desenhado ou tatuado nos dois braços e nas duas pernas. 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. Bloquear 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 ou por um árbitro;
- d. No caso do trânsito não estar totalmente encerrado, no briefing pré-prova o Delegado Técnico esclarecerá as 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 com uma penalização de tempo a ser efetuada na Área de Transição para os Grupos de Idade e na *Penalty Box* de corrida para todos os outros escalões;
- 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. Inclui, mas não está limitado, a ultrapassagem pelo lado errado;

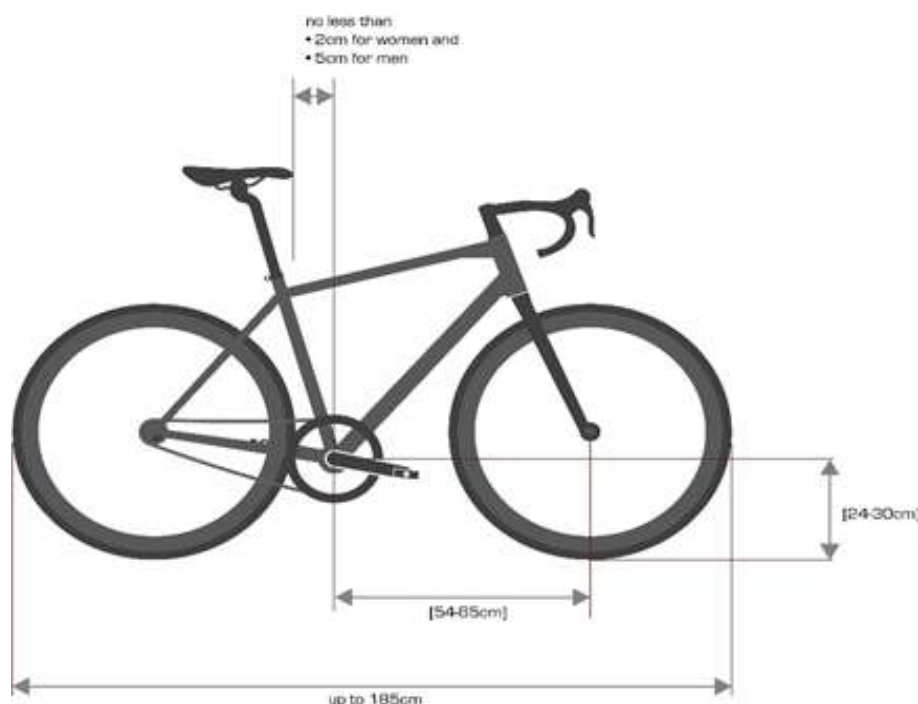
- i. Quando um atleta se atravessa à frente de outro atleta e existe contacto accidental, durante o segmento de ciclismo, mas se afasta imediatamente sem provocar qualquer dano ou acidente, não sofrerá qualquer penalização;
- j. Quando um atleta se atravessa à frente de outro atleta de uma forma perigosa, ou provoca o contacto, durante o segmento de ciclismo, não se afasta imediatamente e continua a impedir o progresso do outro atleta sofrerá uma penalização de tempo;
- k. Quando um atleta, deliberadamente, impede o progresso de outro atleta no segmento de ciclismo, ganhando uma vantagem injusta, causando dano ao outro atleta, potenciando um acidente, será desclassificado, podendo a situação ser reportada ao Conselho de Disciplina para eventual Suspensão ou Expulsão.

6.2. 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 acionada por um sistema que compreende pedais e uma corrente. As bicicletas terão as características descritas nas alíneas seguintes;
- c. Competições com *Draft Legal* de Elite, Sub23, Juniores e Cadetes:
 - i. Quadro:
 - I. O quadro da bicicleta é do tipo clássico, de “forma triangular”. É constituído por elementos tubulares direitos ou alongados (de forma redonda, oval, achatada, em “gota de água”, ou outras), uma linha direita deve em qualquer dos casos inscrever-se no interior de cada elemento, exceção feita às escoras inferiores e superiores. Os elementos são ajustados de maneira que os pontos de suporte estejam dispostos de acordo com o seguinte esquema:
 - O tubo superior liga o topo do tubo de direção ao topo do tubo vertical;

- O tubo vertical vai até à 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, de forma que os pontos de suporte das escoras não ultrapassem o limite estipulado para a inclinação do tubo superior;
 - Os elementos têm uma altura máxima de 8 cm e espessura mínima de 1;
 - A espessura mínima é reduzida a 1 cm no caso das escoras e dos elementos da forqueta, que são direitos ou curvilíneos;
 - A relação máxima de qualquer de duas dimensões numa secção transversal de qualquer tubo, será de 1:3.
- II. Uma bicicleta não pode medir mais que 185 cm de comprimento e 50 cm de largura;
- III. A distância entre as verticais que passam pelo eixo dos pedais e o eixo da roda da frente deve ser de 54 cm no mínimo e 65 cm no máximo;
- IV. Quaisquer dispositivos, adicionados ou misturados à estrutura, que se destinem a diminuir, ou que tenha como efeito diminuir a resistência à penetração do ar, ou a acelerar artificialmente a propulsão, tal como uma tela de proteção, carenagens ou semelhantes, são proibidos;
- V. As bicicletas fornecidas com a etiqueta de homologação UCI Road Race (Código RD) são sempre permitidas em provas de Draft Legal, mesmo que não cumpram qualquer um dos itens anteriores;
- VI. As bicicletas fornecidas com a etiqueta de homologação UCI Time Trial (Código TT) são proibidas, a menos que cumpram as condições listadas acima.
- ii. Posição do selim para Elite e Sub23, Juniores e Cadetes:
- I. A ponta do selim deve situar-se no mínimo 5 cm para os homens e 2 cm para as mulheres, por trás da vertical que passa pelo eixo pedaleiro. O atleta não deve ter a capacidade de ajustar o selim durante a competição;

- II. A proporção esperada entre E (Fémur) e E+F (Fémur+Tíbia) e entre F (Tíbia) e E+F (Fémur+Tíbia) será à volta de 56% a 44%. Quando a proporção do atleta for mais próxima de 50/50, será considerada uma exceção;
- III. Previamente à competição poder-se-ão pedir exceções a este ponto do Regulamento, ao Árbitro Chefe de Equipa;
- IV. As exceções serão válidas por quatro anos, contados a partir do ano em que foram feitas. Após essa data, o atleta terá de submeter um novo pedido com todos os documentos que o suportam.



iii. Bicicletas não tradicionais:

- I. As bicicletas não tradicionais são consideradas ilegais, a menos que, 30 dias antes da competição, se solicite a exceção ao Conselho de Arbitragem e Competições para possível aprovação. O pedido deverá ser acompanhado de informação gráfica e visual para posterior arquivo.

iv. Logótipos e números de prova:

- I. A bicicleta do atleta só pode levar logótipos de produtos relacionados com a bicicleta;
- II. Os logótipos não devem interferir ou ocultar o número do atleta no quadro da bicicleta;

- III. O nome e/ou sobrenome do atleta pode ser colocado na bicicleta, seja na barra horizontal da bicicleta ou no eixo do selim, mas nunca deverá ultrapassar 10 cm²;
- IV. Os números da bicicleta entregue pela FTP ou pelo Organizador serão colocados na bicicleta, seguindo as indicações do Regulamento de Prova, e sem alterá-los de qualquer forma ou medida.

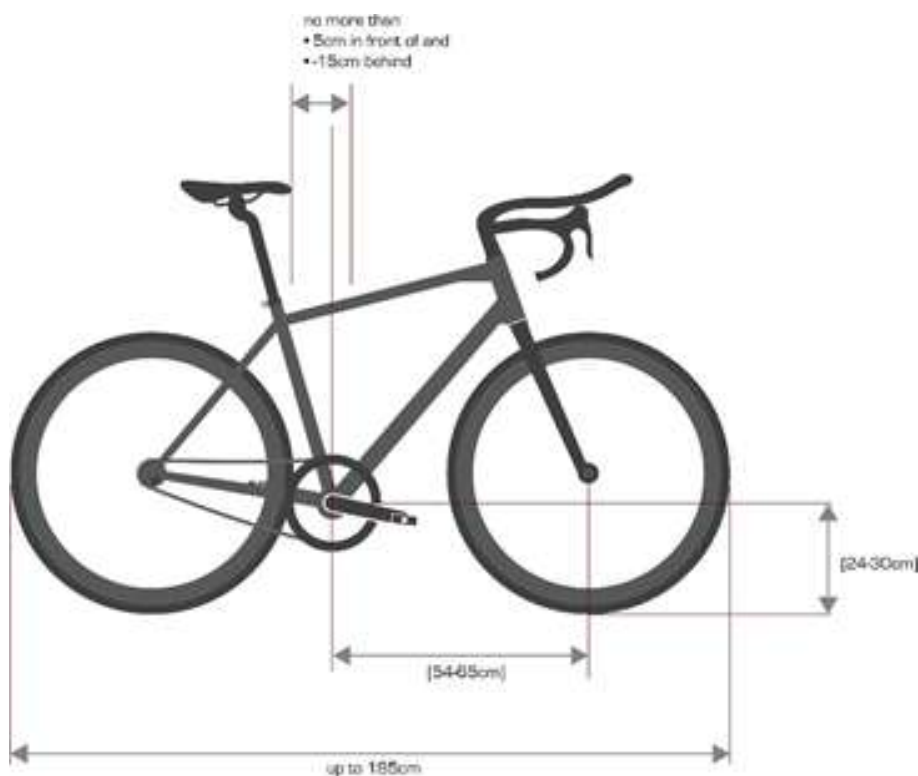
d. Provas com *Draft Ilegal* e Grupos de Idade com *Draft Legal*

i. Quadro:

- I. A bicicleta não terá mais que 185 cm de comprimento e 50 cm de largura;
- II. O centro do eixo pedaleiro deve estar a uma altura do solo entre 24 e 30 cm;
- III. A distância entre as verticais que passam pelo eixo dos pedais e o eixo da roda da frente deve ser de 54 cm no mínimo e 65 cm no máximo;
- IV. O quadro da bicicleta deve ter um padrão tradicional, ou seja, construído em torno de um quadro fechado de elementos tubulares retos ou cônicos (que podem ser redondos, ovais, achatados, em forma de lágrima ou de outra forma em secção transversal). As bicicletas construídas em torno de um diamante (sem tubo de selim) ou com um triângulo traseiro que não se conecta ao topo da secção de tubo inferior / tubo superior são consideradas legais;
- V. As bicicletas fornecidas com a etiqueta de homologação UCI Time Trial (Código TT) são sempre permitidas em provas de Draft Ilegal, mesmo que infrinjam qualquer um dos itens anteriores.

ii. Selim:

- I. A linha vertical que toca a frente do selim não deve ser inferior a 5 cm na frente e 15cm atrás, de uma linha vertical que passa pelo centro do suporte inferior. O atleta não deve ter a possibilidade de ajustar o selim além dessas linhas durante a competição;



iii. Bicicletas ou equipamentos não tradicionais:

- I. As bicicletas não tradicionais são consideradas ilegais, a menos que, 30 dias antes da competição, se solicite a exceção ao Conselho de Arbitragem e Competições para possível aprovação. O pedido deverá ser acompanhado de informação gráfica e visual para posterior arquivo.

iv. Logótipos e números de prova:

- I. A bicicleta do atleta só pode levar logótipos de produtos relacionados com a bicicleta;
- II. Os logótipos não devem interferir ou mesmo ocultar o número do atleta no quadro da bicicleta;
- III. O nome e/ou sobrenome do atleta pode ser colocado na bicicleta, seja na barra horizontal da bicicleta ou no eixo do selim, mas nunca deverá ultrapassar 10 cm²;
- IV. Os números da bicicleta entregue pela FTP ou pelo Organizador serão colocados na bicicleta, seguindo as indicações do RP, e sem alterá-los de qualquer forma ou medida;

e. Rodas:

- i. Não podem possuir mecanismos que facilitem sua aceleração;
- ii. Os pneus devem estar bem colados, as alavancas dos desbloqueios rápidos devem estar bem fechadas nos cubos e as rodas devem estar devidamente fixadas no quadro;
- iii. Cada roda deve ter um travão;
- iv. As rodas só podem ser substituídas na *Wheel Station*, quando existente;
- v. O árbitro responsável pela *Wheel Station*, irá identificar e supervisionar o levantamento das rodas por parte dos atletas ou clubes, e estes são responsáveis pela troca do equipamento. Rodas pertencentes a atletas ou de clubes, só podem ser utilizadas pelos respetivos atletas;
- vi. Para competições de *Draft Legal*, de Elite, Sub23, Junior e Cadetes as rodas podem ser usadas se estiverem incluídas nas listas atuais de rodas não padronizadas aprovadas pela UCI. (Ambas as listas são aplicáveis, uma contém rodas aprovadas antes de 1 de janeiro de 2016 e a outra após esta data.) As rodas que não estão nesta lista devem cumprir os seguintes critérios:
 - I. Diâmetro entre 70 cm no máximo e 55 cm no mínimo, incluindo o pneu;
 - II. As rodas devem ter o mesmo diâmetro;
 - III. As rodas devem ter pelo menos 20 raios de metal;
 - IV. A dimensão máxima do aro (perfil) será de 25 mm, em cada lado;
 - V. O aro deve ser de liga metálica;
 - VI. Todos os componentes devem ser identificáveis e comercialmente disponíveis.
- vii. Para competições de Grupos de Idade com *Draft legal* as rodas devem ter as seguintes características:
 - I. As rodas têm de ter no mínimo 12 raios;
 - II. As rodas fechadas (lenticulares) não são permitidas.
- viii. Para competições de *Draft Ilegal*, são permitidas rodas fechadas na roda traseira. No entanto, esta disposição pode ser alterada pelo Delegado Técnico por questões de segurança (por exemplo ventos fortes).

f. Guiadores:

- i. Para competições com Draft Legal, as seguintes regras de guiador serão aplicadas:
 - I. Só são permitidos os guiadores de desenho tradicional, com os seus extremos tapados e protegidos;
 - II. Não são permitidos avanços.



- ii. Nas competições de *Draft Illegal*, aplicam-se as regras seguintes sobre guiadores:
 - I. Apenas serão permitidos guiadores e avanços que não ultrapasse a borda dianteira da roda da frente;
 - II. Avanços em duas peças não necessitam de estar ligadas;
 - III. Os tubos devem ter os extremos tapados e protegidos.

g. Capacetes:

- i. Os capacetes têm de ser aprovados por uma autoridade nacional acreditada, reconhecida pela FTP, enquanto afiliada da World Triathlon;
- ii. O capacete deve ser utilizado em todas as atividades oficiais, quando o atleta anda de bicicleta: competição, familiarização e sessões de treino;

- iii. É proibida a alteração de qualquer parte do capacete, incluindo a tira do queixo, ou a omissão de qualquer parte do capacete, incluindo uma capa de tecido externa;
- iv. O capacete deve estar afivelado, preso com segurança e ajustado adequadamente em todos os momentos e qualquer peça usada por baixo, não deve afetar o ajuste quando o atleta está na posse da bicicleta, ou seja, desde o momento em que remove a bicicleta do suporte no início do segmento de ciclismo, até depois de colocar a bicicleta no suporte no final do segmento de ciclismo;
- v. Se um atleta sair do percurso com a bicicleta por qualquer motivo, o atleta não pode soltar ou remover o capacete até que tenha saído do limite do percurso e desmontado; e deve prender o capacete com segurança na cabeça antes de retornar ao percurso de ciclismo ou antes de remontar a bicicleta;
- vi. No caso de serem fornecidos autocolantes com o número do atleta, para serem colocados no capacete, estes devem ficar na frente e em ambos os lados do capacete, sem qualquer alteração. Não são permitidos outros autocolantes;
- vii. Para garantir que o número é visível, deve haver um espaço livre à sua volta de 1,5 cm;
- viii. O capacete pode ser de qualquer cor ou desenho.

h. Pedais de Plataforma:

- i. Os pedais de plataforma estão autorizados, desde que seja instalado um mecanismo de libertação rápida, para garantir a libertação dos pés em caso de queda.

i. Travões de disco:

- i. Os travões de disco são permitidos.

j. Equipamento ilegal:

- i. Inclui, mas não se limita a:

- I. Auscultadores, auriculares, ou capacetes smart, que estejam instalados ou que cubram os ouvidos;
- II. Recipientes de comida ou bebida de vidro ou quebráveis;

- III. Espelhos;
 - IV. Bicicletas ou partes de bicicleta que não estejam de acordo com o presente regulamento;
 - V. Mecanismos capazes de acelerar a bicicleta além da ação humana;
 - VI. Uniformes que não estejam de acordo com este regulamento;
 - VII. Garrafas de água atrás do selim, em competições com Draft Legal.
- k. 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;
- l. O uso de máquinas 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, pela FTP.

6.3. Verificação da Bicicleta (Bike Check)

- a. A verificação da bicicleta pode incluir todos os itens listados em 6.2;
- b. Uma verificação visual à bicicleta será feita antes dos atletas acederem à área de transição, antes da competição. Os árbitros confirmaram se as bicicletas cumprem com o presente Regulamento;
- c. Os atletas podem requerer a aprovação do Árbitro Chefe de Equipa depois do Briefing, 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.

6.4. Drafting (“andar na roda”)

a. Regras gerais:

- i. Há dois tipos de competições, de acordo com tabela abaixo:
 - I. Com *Draft Legal* (com roda);
 - II. Com *Draft Illegal* (sem roda).
- ii. As competições serão de *Draft Legal* ou *Draft Illegal*, podendo a mesma distância em eventos diferentes variar de tipo (ambas), segundo o quadro abaixo:

Distâncias	Júnior Youth	Sub23	Elite	Grupos Idade	Paratriatlo
Triatlo					
Estafetas	Legal	Legal	Legal	Legal	Ilegal
Super Sprint	Legal	Legal	Legal	Ambas	—
Sprint	Legal	Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Standard	—	Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Média e Longa	—	—	Ilegal	Ilegal	Ilegal
Duatlo					
Estafetas	Legal	Legal	Legal	Legal	—
Super Sprint	Legal	Legal	Legal	Ilegal	—
Sprint	Legal	Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Standard	—	Legal	Legal	Ambas	Ilegal
Média e Longa	—	—	Ilegal	Ilegal	Ilegal
Triatlo e Duatlo Cross (Todas as Distâncias)					
Legal					
Aquabike					
Ambas					

b. Provas com *Draft Legal*:

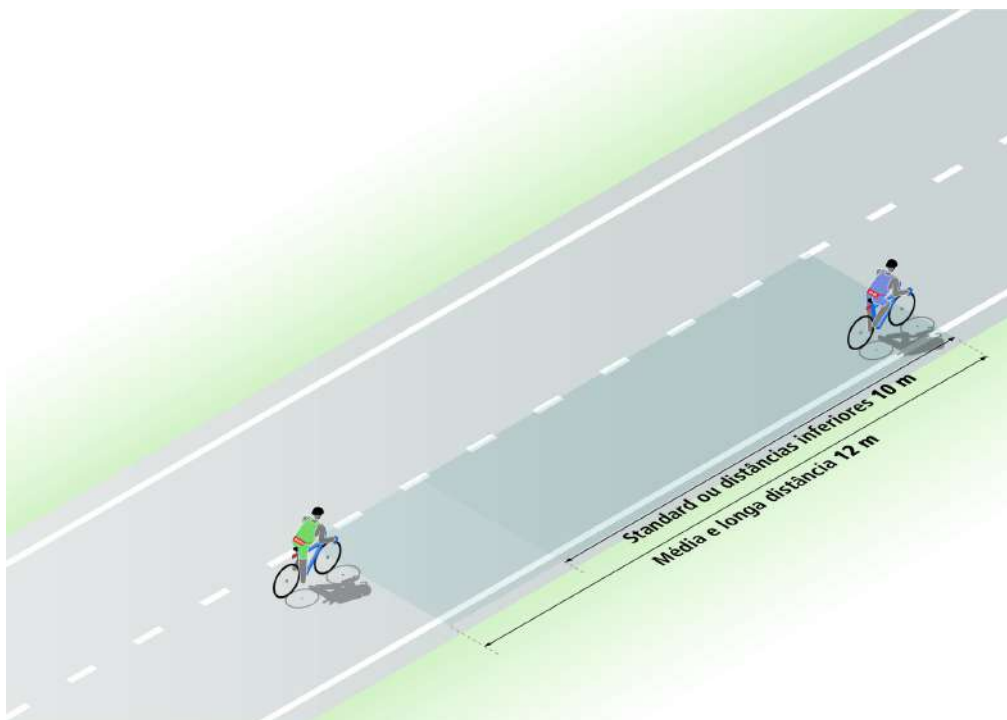
- i. É proibido fazer *draft* entre atletas de géneros diferentes;

- ii. É proibido fazer *draft* entre atletas em voltas diferentes;
- iii. É proibido fazer *draft* a qualquer veículo motorizado que se encontre no percurso (mota ou automóvel).

c. Provas com *Draft Illegal*:

- i. É proibido fazer *draft* a qualquer outro atleta ou veículo motorizado que se encontre no percurso (mota ou automóvel). Os atletas devem rejeitar tentativas de outros atletas de fazer *draft*;
- ii. 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 atletas se poderem movimentar de forma normal, sem acidentes de contacto. Deverá existir um espaço disponível adequado antes de ultrapassar;
- iii. Um atleta não se deve colocar numa posição em que tire vantagem do *draft* e tem a responsabilidade de o evitar "Andar na Roda" (*Draft*) e entrar na zona de *drafting* de uma bicicleta ou veículo;
- iv. Andar na roda é entrar na zona de "*draft*" de uma bicicleta ou veículo:
 - I. Zona de *drafting* para Média e Longa distância: A zona de *draft* é de 12 metros de comprimento, medida desde o ponto mais avançado da roda da frente. Um atleta pode entrar na zona de *draft* de outro atleta, mas tem de ser visto a progredir através dessa zona. O tempo máximo permitido para atravessar a zona de outro atleta é de 25 segundos. Várias tentativas consecutivas, sem sucesso, para ultrapassar podem levar a uma penalização por *drafting*;
 - II. Zona de *drafting* para provas Standard ou mais curtas: A zona de *draft* é de 10 metros de comprimento, medida desde o ponto mais avançado da roda da frente. Um atleta pode entrar na zona de *draft* de outro atleta, mas tem de ser visto a progredir através dessa zona. O tempo máximo permitido para atravessar a zona de outro atleta é de 20 segundos. Várias tentativas consecutivas, sem sucesso, para ultrapassar podem levar a uma penalização por *drafting*;

- III. Zona de *draft* para as motos: A zona de *draft* atrás de uma moto é de 15 metros de comprimento. Isto aplica-se também para competições de *draft legal*;
- IV. Zona de *draft* para veículos: A zona de *draft* atrás de um veículo é de 35 metros de comprimento e aplica-se a qualquer veículo que se encontre no segmento de ciclismo. Isto aplica-se também para competições de *Draft Legal*;

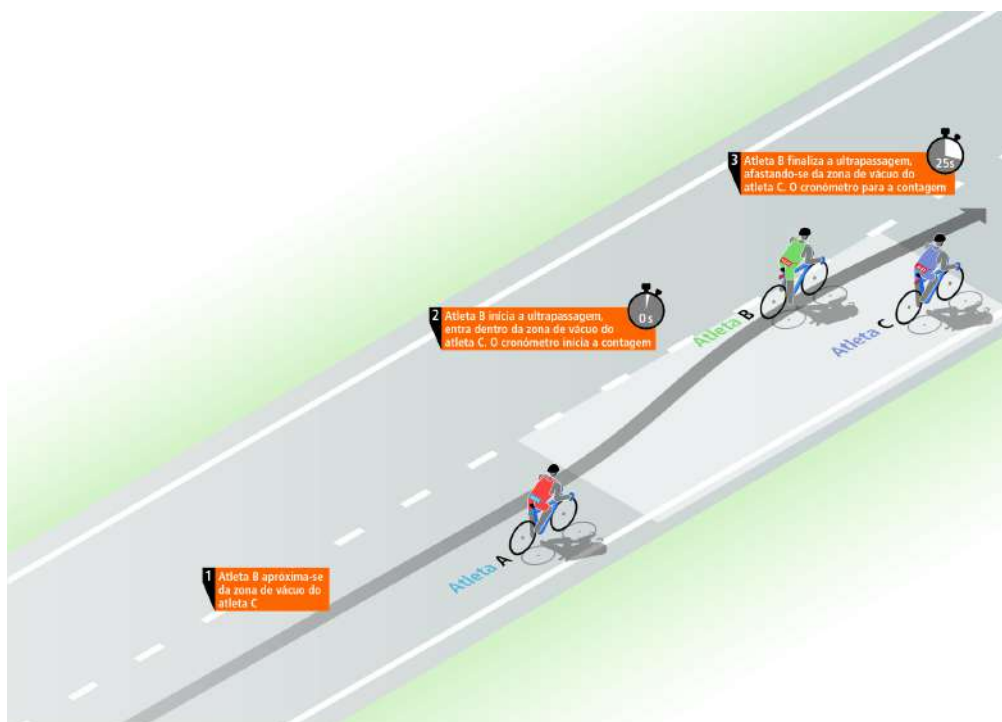


- v. Entrar na zona de *draft* da bicicleta: Um atleta pode entrar na zona de *draft* de uma bicicleta nas seguintes situações:
 - I. Por razões de segurança;
 - II. Se o atleta entra na zona de *draft* e progride através dela dentro do tempo permitido para a manobra de ultrapassagem;
 - III. 100 metros antes e depois dos abastecimentos e do Parque de Transição;
 - IV. Numa curva apertada;
 - V. Se o Delegado Técnico excluir uma secção do percurso devido a troços estreitos, construções, desvios, ou outras razões de segurança.

vi. Ultrapassagem:

- I. Um atleta é ultrapassado quando a roda da frente de outro atleta fica à frente da sua;
- II. Um atleta ultrapassado tem de fazer, continuamente, um esforço para sair da zona de *draft* do atleta que o ultrapassou. Tentar re-ultrapassar sem primeiro descair para fora da zona de *draft* resultará numa penalização por *draft*;
- III. Atletas ultrapassados que se mantenham na zona de *drafting* do atleta que ultrapassou, por mais do que o tempo permitido sofrem uma penalização por *drafting*;
- 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.

vii. Ver imagens abaixo para competições em que a regra é o uso do lado direito da estrada.

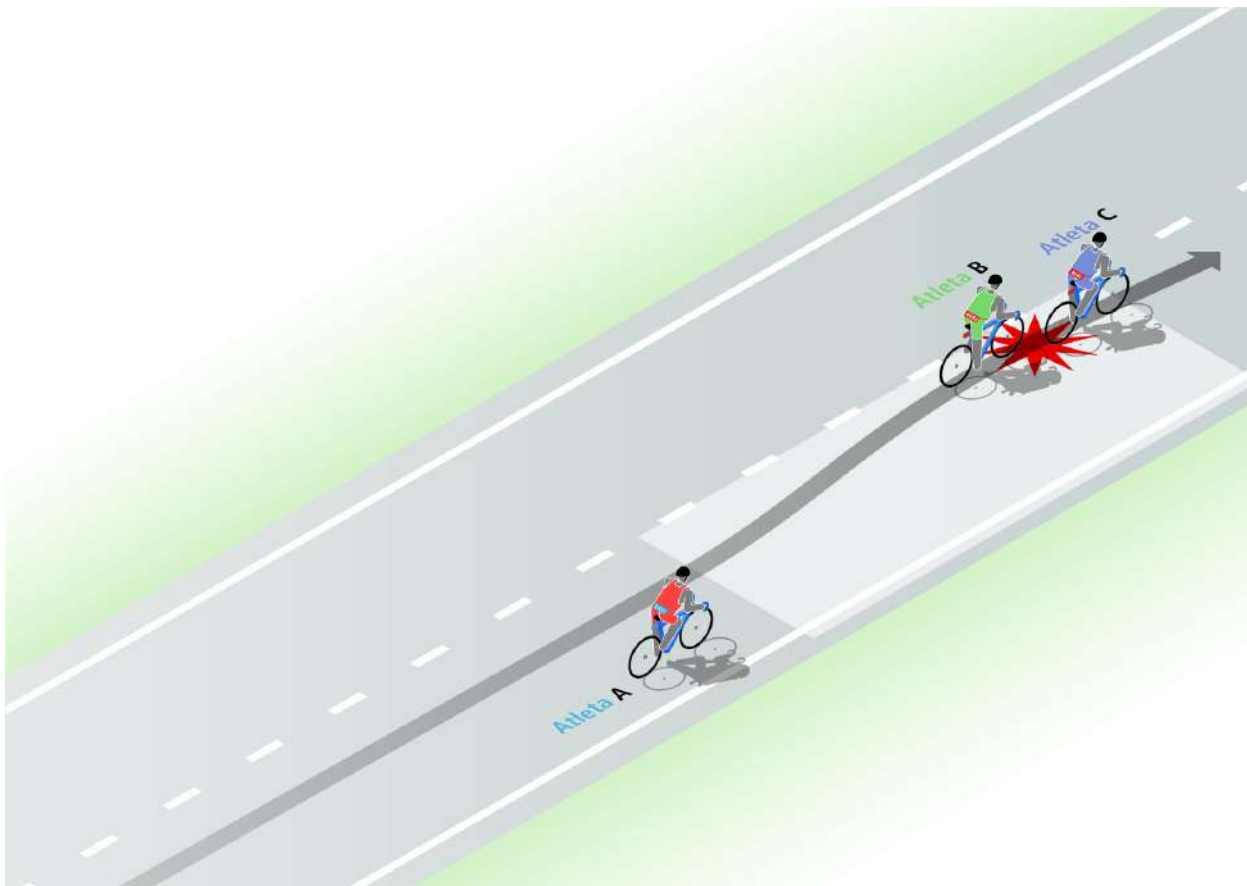


6.5. Penalizações por Drafting

- a. Os árbitros notificam os atletas que estão a fazer *draft* ("Andar na Roda") para cumprirem uma penalização de tempo;
- b. 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;
- c. É da responsabilidade do atleta notificado parar na próxima *Penalty Box*. Se não o fizer, o atleta será desclassificado;
- d. Em provas de distância Standard ou inferior, a segunda penalização de *drafting* resultará na desclassificação do atleta;
- e. Em provas de distância Média ou Longa, a terceira penalização de *drafting*, resultará na desclassificação do atleta;
- f. Penalizações por *drafting* não são passíveis de protesto.

6.6. Bloqueio

- a. 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).



6.7. Posições no Ciclismo

- Enquanto os braços ou cotovelos estiverem em contacto com o guiador ou apoios de braços, as mãos agarrarão os avanços;
- 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;
- 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



7. CORRIDA

7.1. 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 e ambas as pernas. 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, treinador ou outros “pacemakers” no percurso ou na lateral do percurso;
- vi. Correr juntos e/ou apanhar a passada de outro atleta, ou atletas que estejam uma ou mais voltas à frente, exceto para provas de Grupos de Idade;
- vii. Quando um atleta faz contato accidental durante a corrida com outro atleta, imediatamente se afasta e não causa queda, o atleta não incorrerá em penalidade;
- viii. Quando um atleta faz contato com outro durante a corrida, continua a impedir o progresso do outro atleta e não se afasta, o atleta incorre numa penalização de tempo;
- ix. Quando um atleta deliberadamente entrar em contacto com outro atleta durante a corrida e impedir o seu progresso, ganhar uma vantagem injusta, potencialmente causar ferimentos ou uma queda, o atleta será desqualificado e poderá ser denunciado ao Conselho de Justiça para possível suspensão ou expulsão.

7.2. Definição de Chegada

- a. Diz-se que um atleta cortou a meta, no momento em que qualquer parte do dorso cruzar uma linha vertical perpendicular à parte mais anterior da linha de meta.

7.3. Orientações de segurança

- a. A responsabilidade de permanecer no percurso é do atleta. Qualquer atleta, que parecer aos árbitros ou Equipa Médica como apresentando um perigo para si ou para terceiros, pode ser removido da competição;
- b. Os atletas não podem ser acompanhados por ninguém fora da competição, na reta da meta.

7.4. Equipamento Ilegal

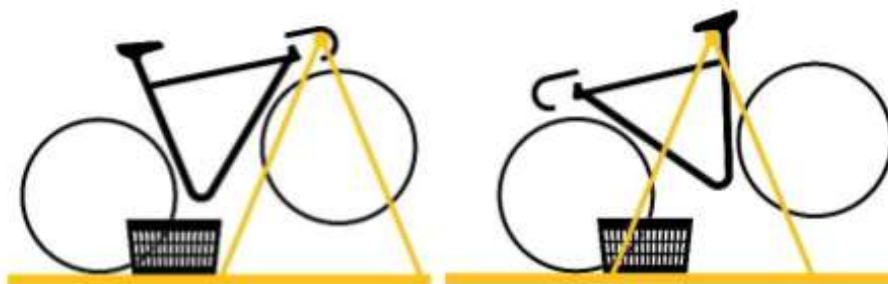
- a. Auriculares de qualquer tipo, que tapem ou estejam inseridos nas orelhas;

- b. Recipientes de vidro;
- c. Telefones móveis, câmara de vídeo, máquina fotográfica ou dispositivos eletrónicos similares;
- d. Muletas, bengalas, bastões ou qualquer dispositivo que auxilie no avanço empurrando ou puxando com os braços. A regulamentação específica para, Paratriatletas está incluída no Capítulo 15;
- e. Sapatos:
 - i. A FTP segue os Regulamentos de Sapatos do World Athletics aplicáveis a eventos de estrada para todo o triatlo e seus outros multidesportos relacionados conforme 1.1.a.;
 - ii. Sapatos personalizados, conforme definido no Regulamento de Sapatos do World Athletics, podem ser usados em competições após a aprovação do Conselho de Arbitragem e Competições;
 - iii. Sapatos de desenvolvimento, conforme definido no Regulamento de Sapatos do World Athletics, podem ser usados desde que:
 - I. O sapato específico já esteja na lista de Sapatos Aprovados do World Athletics como um sapato de desenvolvimento, e
 - II. A prova de triatlo onde o sapato vai ser utilizado é realizada dentro das datas aprovadas conforme a lista de Sapatos Aprovados pela World Athletics;
 - III. O fabricante do sapato ou o atleta tenha enviado o pedido ao Conselho de Arbitragem e Competições, para poder usar os sapatos de desenvolvimento.
 - iv. Os atletas estão sujeitos a um controle de sapatos aleatório antes, durante ou depois de qualquer competição. Para qualquer sapato que não possa ser identificado, cada informação (e talvez o sapato em si) deverá ser enviado ao Conselho de Arbitragem e Competições para verificação, até 7 dias após a competição em que foi usado;
 - v. Nos resultados oficiais, os atletas que tenham revisão de sapatos, terão uma nota (Não Certificado/ UNC) adicionada ao rodapé dos resultados. Se o sapato for confirmado como legal, a nota será removida. Caso contrário, o atleta será desclassificado.

8. TRANSIÇÃO

8.1. Regras Gerais

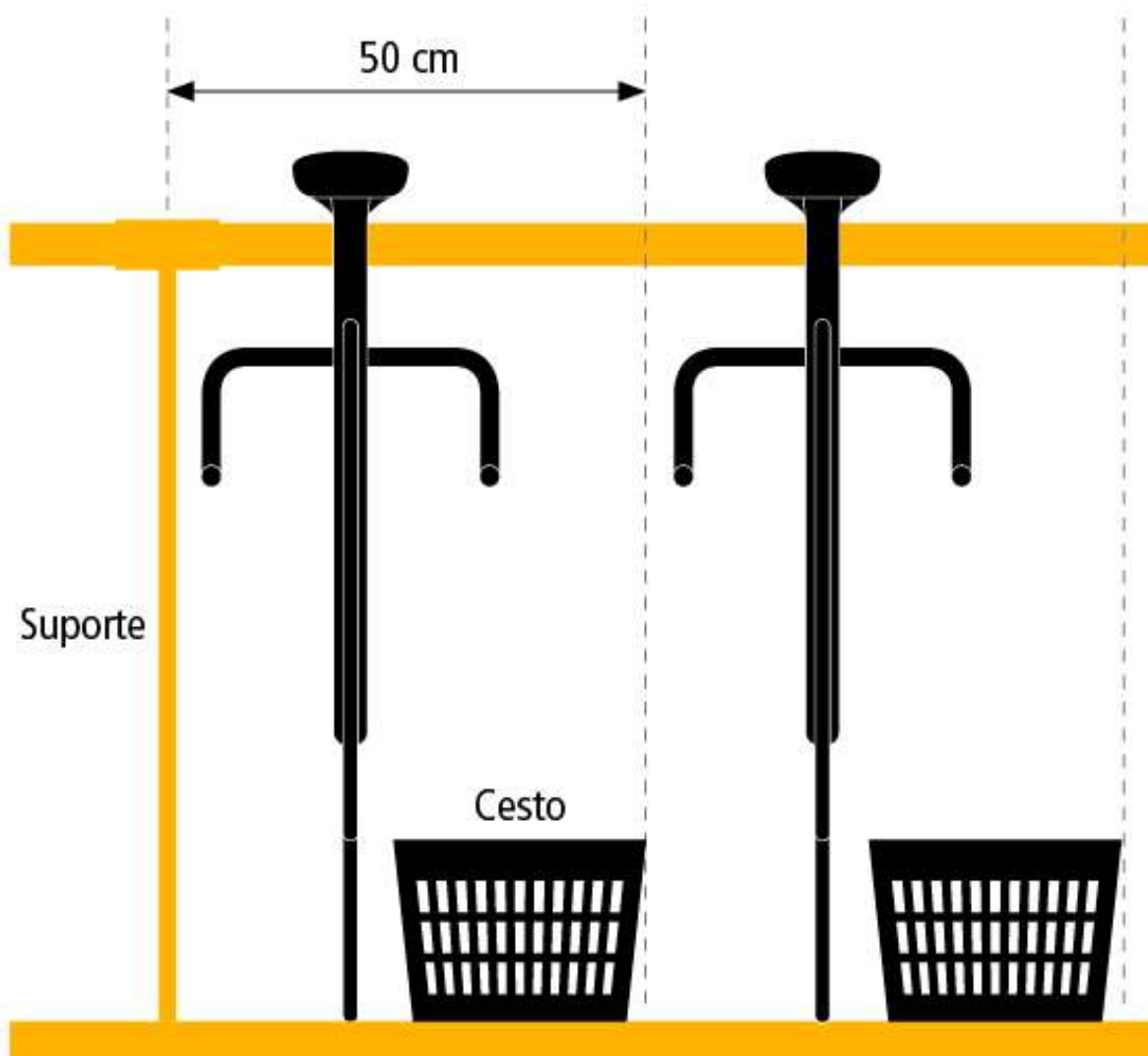
- a. Todos os atletas terão de ter o seu capacete de segurança devidamente afivelado, desde o momento em que tiram a bicicleta do suporte e iniciam o segmento de ciclismo, até que finalizem este segmento, ao colocar a bicicleta de volta no suporte;
- b. Cada atleta deve utilizar somente a área de suporte de bicicleta que lhe está designada:
 - i. Para um suporte tradicional de bicicletas, a bicicleta deverá ser colocada conforme definido em seguida:
 - 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. O Árbitro Chefe de Equipa pode autorizar exceções;
 - II. 2ª Transição – em qualquer direção, por ambos os lados do guiador, ambos os travões ou pelo selim, dentro do espaço de 0,5 m do número do rack ou placa de identificação. A bicicleta tem de ficar apoiada de forma a que não bloqueie ou interfira com o progresso de outro atleta.
 - ii. Para um suporte individual de bicicletas, a posição da bicicleta deverá ser, na primeira transição pela roda traseira e na segunda transição por qualquer uma das rodas, exceto se for dada outra indicação pelo Delegado Técnico ou Árbitro Chefe de Equipa, consoante a tipologia de suporte.



c. Posição do equipamento:

- i. Cada atleta tem direito a uma zona individual no Parque de Transição para colocar o seu material. Os atletas devem colocar, num espaço de 0,5 m a partir do recipiente (cesto) todo o equipamento que irão usar durante a prova. Se não for fornecido um recipiente, os 0,5 m serão medidos no solo, a partir do ponto imediatamente por baixo do número no suporte. O recipiente, quando fornecido, estará colocado no solo, a 0,5 metros do número no suporte;
- ii. Somente o equipamento que vai ser usado durante a competição pode ser deixado no parque de transição. Todos os outros pertences e equipamentos terão de ser retirados antes da competição começar;
- iii. No fim da 2ª transição, todo o equipamento, independentemente de ter sido utilizado ou não, tem de ficar colocado dentro do respetivo recipiente, com as seguintes exceções:
 - I. Os sapatos de ciclismo que podem ficar fixados aos pedais;
 - II. Outros equipamentos da bicicleta além do capacete e óculos, se colocados na bicicleta, e desde que fiquem em segurança, na Transição 1.

Vista posterior



- iv. Uma peça do equipamento será considerada dentro do cesto, quando uma parte dela está dentro do recipiente.
- d. 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.
- e. Nos duatlos, se os atletas pretenderem usar apenas um par de sapatos de corrida, estes não têm de ficar dentro do cesto na 1ª transição, mas, apenas um

par de sapatos poderá estar fora do cesto durante o segmento de ciclismo. Os sapatos de corrida tem que estar a uma distância inferior a 0.5 m do cesto do atleta;

- f. Atletas que sejam vistos por um árbitro, a desfazer-se da touca de natação entre a saída da água e o parque de transição receberão uma penalização;
- g. Sapatos de ciclismo, óculos e outro equipamento de ciclismo podem ser colocados na bicicleta na Transição 1;
- h. Os atletas não podem impedir a progressão de outro atleta dentro do Parque de Transição;
- i. Os atletas não podem interferir com o equipamento de outro atleta;
- j. 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;
- k. 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;
- l. Atletas que saiam a pedalar do Parque de Transição em vez montarem após a linha de monta, serão desclassificados;
- m. 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;
- n. Atletas que não se esforcem por desmontar antes da Linha de Desmonta e pedalem dentro do Parque de Transição, serão desclassificados;
- o. Dentro do Parque de Transição (antes da Linha de Monta e depois da Linha de Desmonta), a bicicleta só pode ser impulsionada pelas mãos do atleta;
- p. 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;

- q. Nudez ou exposição indecente é proibida;
- r. Os atletas não podem parar nas zonas de fluxo da área de transição;
- s. 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;
- t. Todos os atletas devem estar com o capacete bem preso e não podem tocar no mecanismo de fecho do capacete desde o momento em que retiram a bicicleta do suporte antes do início do segmento de ciclismo até depois de colocarem a bicicleta no suporte e a largarem após a chegada do segmento de ciclismo;
- u. O capacete de ciclismo tem de estar desafivelado na transição, enquanto o atleta completa o primeiro segmento;
- v. 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 dois 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;
- w. Os paratriatletas devem ficar em local identificado à saída do Parque de Transição;
- x. Os paratriatletas devem ter uma cadeira junto do seu espaço no Parque de Transição que pode ser utilizada durante a transição.

9. EVENTOS

9.1. Segurança e ambiente

9.1.1. Qualidade da Água

- a. 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;

b. Mar:

- i. PH entre 6 e 9;
- ii. Entero-cocci não mais de 100 por 100 ml (ufc/100 ml);
- iii. Escherichiacoli E. Coli não mais de 250 por 100ml (ufc/100ml);
- iv. Ausência de "Red tide algae".

c. Barragens, rios e lagos:

- i. PH entre 6 e 9;
- ii. Entero-cocci não mais de 200 por 100 ml (ufc/100ml);
- iii. Escherichiacoli E. Coli não mais de 500 por 100 ml (ufc/100 ml);
- iv. Ausência de "Red tide algae";
- v. A presença de Blue-Green Algal não mais de 100.000 cells/ml.

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

9.1.2. Alterações devido ao calor

a. O Delegado Médico, ou na sua ausência, o Diretor Médico da prova, medirá o índice *Wet-Bulb-Globe-Temperature* (WBGT). Todas as medições com a ferramenta de WBGT devem ser efetuadas na Linha de Meta a cada 30 minuto, iniciando 3 horas antes da partida da prova;

b. Os valores dos índices WBGT são categorizados:

- i. Avaliação do stress por calor ambiental no local, em intervalos regulares usando o índice *Wet-Bulb-Globe-Temperature* (WBGT) e fornecendo o resultado das suas leituras. Os níveis de WBGT para a modificação do exercício ou competição para adultos saudáveis são baseados na recomendação do *American College of Sports Medicine* (2007);
- ii. Qualquer decisão tomada deverá ter em consideração o nível de assistência médica, instalações médicas, evolução das condições e previsões meteorológicas, período da temporada competitiva, distância e categoria da prova, nível de preparação física do atleta e idade dos

atletas. Os organizadores do evento prestarão atenção especial ao clima quente inesperado ou incomum em eventos de participação em massa, considerando que os participantes não aclimatados ou sem um nível suficiente de treino correm maior risco de doenças causadas pelo calor;

- iii. Durante as provas, as informações meteorológicas e o índice WBGT serão fornecidos no Secretariado e na área de transição. As informações serão colocadas a tempo para o *check-in* do atleta. O índice WBGT será convertido num sistema de bandeiras coloridas de cinco níveis, indicando o risco de doenças causadas pelo calor nas condições climáticas atuais. As informações serão entregues na forma de comunicado escrito.

Cor da Bandeira	Preto	Vermelho	Laranja	Azul	Verde
Índice WBGT (°C)	< 32,2	30,1 - 32,2	27,9 - 30,0	25,7 - 27,8	<25,7
Risco	Extremo	Muito Alto	Alto	Moderado	Baixo

Categorias de Risco WBGT

- c. Para provas de distância Sprint e Standard, em caso de risco muito alto (Bandeira Vermelha), será levado em consideração o seguinte:
 - i. Se o Organizador e a Equipa Médica forem capazes de fornecer assistência médica respeitando todas as regras dos Serviços Médicos e Prevenção de Doenças por Calor por Esforço, particularmente em eventos de grande participação em massa:
 - I. Provas de distância Standard: mudar para distância Sprint;
 - II. Provas de distância Sprint e abaixo: não se altera.
 - ii. Se o Organizador e a Equipe Médica não forem capazes de fornecer assistência médica respeitando todas as regras dos Serviços Médicos e Prevenção de Doenças por Calor por Esforço, particularmente em eventos de grande participação em massa a prova deve ser reagendada.
- d. Para provas de distância Sprint ou distância Standard, em caso de risco extremo, WBGT superior a 32,2°C (Bandeira Preta), a prova deverá ser reagendada ou cancelada;

- e. Para provas de média e longa distância, deve haver consenso entre o Delegado Técnico, o Delegado Médico e o Organizador, relativamente às contra-medidas térmicas a serem implementadas nos casos em que se espera que o evento ocorra em condições de muito alto risco e extremo alto risco.

9.1.3. Corrente na natação

- a. 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 ou mais.

9.1.4. Trovoadas e relâmpagos

- a. Os relâmpagos podem ser uma ameaça imediata para os atletas. Se os relâmpagos se estiverem a aproximar 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. Trinta minutos após o último relâmpago, a prova pode ser reiniciada.

9.2. Aspectos técnicos

9.2.1. Transição

- a. O Delegado Técnico determinará a posição da Linha do Monta e a Linha do Desmonta, assim como a disposição do Parque de Transição e a distribuição dos clubes e atletas nele;
- b. A Linha do Monta e a Linha do Desmonta serão consideradas como parte integrante da transição.

9.2.2. Ciclismo

- a. Para a distância do ciclismo será aceite uma margem de tolerância de 10%, desde que tenha sido aprovada pelo Delegado Técnico. Nas provas de Média e Longa distância, esta tolerância tem um limite de 5%;
- b. Em provas *Draft Illegal*, deverá haver um número mínimo de *Penalty Box*:
 - i. Provas Standard ou mais curtas: uma a cada 10 km;
 - ii. Provas de Média e Longa distância: uma a cada 30 Km.

- c. Não existindo *Penalty Box* no ciclismo, as penalizações serão feitas na *Penalty Box* da corrida;
- d. A *Wheel Station* é o local definido e assinalado para guardar rodas suplentes e efetuar a respetiva troca durante o percurso de ciclismo;
- e. Regra Geral, existirá uma *Wheel Station* 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*;
- f. 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;
- g. A FTP poderá fornecer rodas neutras que podem ser usadas por qualquer atleta em prova;
- h. Um atleta que utilize uma roda da *Wheel Station* que não seja sua, do seu clube ou neutra, será desclassificado.

9.2.3. Tempos de Partida

- a. A diferença mínima entre as partidas será, preferencialmente, definida conforme apresentado na seguinte tabela:

	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 x 3	1h 45 min	5 min

- b. O Delegado Técnico pode estabelecer diferenças entre partidas diferentes das estabelecidas na tabela acima;
- c. A diferença mínima entre a saída masculina e feminina, em competições até à distância Standard, deverá ser de, no mínimo 10 minutos;

- d. A saída masculina tem que ser primeiro que a feminina.

9.2.4. Limites de tempo (“cut-off”)

- a. O Delegado Técnico pode determinar tempos de cut-off para o tempo total de prova, ou para qualquer um dos seus segmentos;
- b. Se numa prova houver tempos de cut off, estes devem ser anunciados, pelo menos, até 30 dias antes das inscrições fecharem e devem constar no Regulamento de Prova.

10. ÁRBITROS

10.1. 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 Conselho de Arbitragem e Competições 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;
- 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. Monta e Desmonta;
 - ix. *Cut off*;
 - x. Linha de Meta;
 - xi. Notificação de Controlo Anti-Doping, por atribuição do Delegado Técnico.
- g. Apenas a equipa de arbitragem 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 organizador, 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.

10.2. Responsabilidades

10.2.1. Delegado Técnico (DT)

- a. 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;
- b. A nomeação do Delegado Técnico é uma competência e responsabilidade da Direção de Competições da FTP;

c. Cabe ao Delegado Técnico:

- i. Assegurar todas as condições físicas e materiais para a concretização da prova;
- ii. Trabalhar em conjunto com o organizador local, estabelecendo o protocolo de organização com as entidades externas a FTP;
- iii. Convocar a equipa de classificações;
- iv. Convocar a equipa de staff;
- v. Assegurar o licenciamento do evento junto das entidades competentes;
- vi. Garantir e coordenar os dispositivos de segurança e encerramento de trânsito, em articulação com a Polícia e Primeiros Socorros;
- vii. Realizar o relatório da prova.

10.2.2. Assistente Delegado Técnico (ADT)

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

10.2.3. Árbitro

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

10.2.4. Árbitro Chefe de Equipa (ACE)

- a. 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.

10.2.5. Delegado Médico

- a. 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.

10.2.6. 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.

10.3. Ferramentas Tecnológicas

- a. 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.

10.4. Voluntários

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

10.5. Saúde

- a. Todos os árbitros efetuam um exame médico anual.

10.6. Certificação dos árbitros

- a. 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.

11. PROTESTOS

11.1. Regras Gerais

- a. Um Atleta, um treinador, um representante de um clube ou um representante da FTP - para todos os casos, devidamente credenciados para o evento - pode solicitar uma alteração nas listas de partida ou nos resultados da competição, ou protestar contra a conduta de outro Atleta (incluindo o equipamento que usaram), um Árbitro, um Treinador ou qualquer pessoa credenciada, ou protestar contra as decisões tomadas pelo Árbitro Chefe de Equipa;
- b. Os protestos devem ser feitos de acordo com as regras deste regulamento;
- c. Nos Protestos contra uma desclassificação por não cumprimento de uma penalização de tempo será avaliada a ocorrência ou não da violação que resultou na penalização de tempo e não a desqualificação em si.

11.2. Matérias que podem ser objeto de um protesto

- a. As matérias que podem ser objeto de um protesto incluem, mas não são limitadas às apresentadas em seguida:
 - i. Elegibilidade de um atleta;
 - ii. Composição da start list;
 - iii. Condições do local de prova (*field of play*), excepto quando uma competição não pode ter o formato original devido a razões de força maior;
 - iv. Conduta de um atleta;
 - v. Equipamento usado por um atleta;

- vi. Conduta de um árbitro;
- vii. Conduta de um treinador ou outro agente desportivo acreditado;
- viii. Decisões tomadas pelo Árbitro Chefe de Equipa, exceto:
 - I. Violações por draft;
 - II. Penalizações de tempo já cumpridas.
- ix. Erro nos resultados da prova.

11.3. Protestante

- a. De acordo com os procedimentos de iniciação de protesto descritos 11.4, um protesto pode ser iniciado por:
 - i. Um atleta que esteja na competição;
 - ii. Outro agente desportivo que esteja devidamente identificado.

11.4. Cronograma de apresentação dos protestos

- a. Os protestos não serão aceites, a menos que sejam apresentados de acordo com o cronograma relevante. O cronograma para um protesto varia de acordo com o assunto do protesto, como segue:
 - i. Elegibilidade de um atleta:
 - I. O protesto tem que ser apresentado até 24 horas antes do início da prova ao Árbitro Chefe de Equipa ou ao Delegado Técnico, seguindo os procedimentos definidos em 11.5, e terá de ser resolvido antes do início do *check-in* da respetiva prova.
 - ii. Composição da lista de partida:
 - I. Ver 11.4.a.i.I.
 - iii. Medidas de segurança ou condições da área de prova (*field of play*):
 - I. Ver 11.4.a.i.I.

iv. Conduta de um atleta:

- I. O protesto tem que ser apresentado ao Árbitro Chefe de Equipa, seguindo os procedimentos definidos em 11.5, no prazo de 30 minutos a contar do tempo final do atleta protestante.

v. Equipamento usado por um atleta:

- I. Ver 11.4.a.iv.

vi. Conduta de um árbitro:

- I. O protesto tem que ser apresentado ao Árbitro Chefe de Equipa, seguindo os procedimentos definidos em 11.5, no prazo de 30 minutos a contar do fim da competição.

vii. Conduta de um treinador ou qualquer outro agente desportivo devidamente acreditado:

- I. Ver 11.4.a.vi.I.

viii. Decisões tomadas pelo Árbitro Chefe de Equipa:

- I. O protesto tem que ser apresentado ao Árbitro Chefe de Equipa, seguindo os procedimentos definidos em 11.5, até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais.

ix. Resultados:

- I. Resultados afixados na prova: o protesto tem que ser apresentado ao Árbitro Chefe de Equipa, seguindo os procedimentos definidos em 11.5, até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais;
- II. Resultados afixados no site da FTP: o protesto contra erros publicados no site da FTP, que não reflitam as decisões tomadas pela equipa de Árbitros ou pelo Júri de Competição, pode ser apresentado ao Delegado Técnico até 7 dias após a sua publicação.

11.5. Procedimentos para apresentação de um protesto

- a. O formulário de protesto pode ser obtido junto do Árbitro Chefe de Equipa. Um exemplar do formulário está incluído no Anexo D do presente Regulamento;
- b. O formulário de protesto deve ser acompanhado de uma taxa de 25,00 € (vinte e cinco euros);
- c. O formulário de protesto deve conter:
 - i. Nome da Competição, localização e data;
 - ii. Nome do protestante, morada, telefone e email;
 - iii. A alegada regra violada ou decisão protestada;
 - iv. A localização e hora aproximada da alegada violação;
 - v. As pessoas envolvidas na alegada violação;
 - vi. Nomes de testemunhas que tenham presenciado a alegada violação;
 - vii. Fundamentação/resumo dos factos.
- d. Os protestos devem ser entregues ao Árbitro chefe de Equipa. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- e. Após a receção do Protesto, o Árbitro Chefe de Equipa deve entregá-lo ao Presidente do Júri de Competição.

11.6. Júri de Competição

- a. É constituído um Júri de Competição em todas as provas do Calendário Nacional ou Regional e a sua constituição será publicada no 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. APELOS

12.1. Regras Gerais

- a. Um apelo é um pedido para revisão de uma decisão do Júri de Competição e é identificado como apelo de nível 2;
- b. As decisões de qualquer Júri de Competição podem ser apeladas para o Conselho de Justiça da FTP, exceto decisões sobre a área de prova (*field of play*).

12.2. Procedimentos

- a. Os Apelos podem ser apresentados até trinta dias úteis após a decisão do Júri da Competição;
- b. Os Apelos têm de ser apresentados por escrito ao Conselho de Justiça da FTP.

13. REGRAS ESPECÍFICAS POR DISCIPLINA

13.1. Provas de Média e Longa Distância

13.1.1. Diretrizes Médicas

- a. Diretrizes médicas específicas, incluindo diretrizes de "clima quente" e planos de evacuação médica, terão de ser desenvolvidas pelo Delegado Técnico da prova, em coordenação com o Delegado Médico.

13.1.2. Distâncias

- a. O percurso deverá ter subidas exigentes e aspectos técnicos desafiantes. Será aceite, uma margem de tolerância de 5% para a distância do percurso de bicicleta, desde que aprovada pelo Delegado Técnico.

13.1.3. Penalizações

- a. As penalizações estão descritas no Capítulo 3.

13.1.4. Locais para Treinadores

- a. Nas corridas de elite, os treinadores terão um espaço designado disponível nos segmentos de ciclismo e corrida para fornecer aos atletas as suas próprias comidas e bebidas.

13.1.5. Locais para Necessidades Pessoais

- a. Locais adicionais no segmento de bicicleta e/ou corrida podem ser fornecidos para necessidades especiais;
- b. Quaisquer itens deixados nestes locais, serão entregues por voluntários indicados pelo Organizador Local.

13.1.6. Área de Transição

- a. Na área de transição, os Árbitros ou funcionários do Organizador Local podem auxiliar os atletas recebendo as suas bicicletas e/ou entregando os seus equipamentos. Esta ajuda tem de ser igual para todos os atletas;
- b. Os atletas podem trocar os seus uniformes na área de transição. Caso o atleta necessite ficar nu para realizá-lo, esta ação deverá ser realizada dentro de uma tenda disponibilizada pelo Organizador Local para este fim;
- c. Os fatos isotérmicos devem ser retirados na área designada para o efeito;
- d. Para as competições em que exista o sistema de bag drop, todo o equipamento deverá ser depositado dentro do saco próprio fornecido pelo Organizador Local. A única exceção são os sapatos de ciclismo que podem permanecer presos aos pedais.

13.1.7. Uniformes

- a. Todos os uniformes têm que estar de acordo com o estabelecido em 2.10;
- b. O fecho pode ser aberto até à ponta do esterno durante a competição, com exceção dos últimos 200 metros da corrida, em que tem de estar completamente fechado.

13.1.8. Assistência exterior

- a. Assistência médica, alimentação e líquidos são permitidos nos postos de abastecimento, zonas de necessidades pessoais ou nas zonas de treinadores;
- b. O serviço de um mecânico de bicicletas pode ser fornecido nos locais aprovados e pelos veículos aprovados;
- c. O Organizador Local pode providenciar voluntários para ajudarem a despir o fato isotérmico;
- d. Todas as outras ajudas externas serão proibidas.

13.2. 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 masculino;
 - 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 o(s) segmento(s) 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.

13.2.1. 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.

13.2.2. 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.

13.2.3. 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 dois elementos de cada género. Cada um faz a totalidade do percurso da prova;

- b. A competição inicia-se com um 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.

13.2.4. 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 duas transições. A passagem de testemunho é realizada pela entrega de chip e/ou elemento de identificação.

13.2.5. 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 zona 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.

13.2.6. 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 3 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.

13.2.7. Final da Prova

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

13.3. 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 equipa/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.

13.3.1. 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.

13.3.2. 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.

13.3.3. 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.

13.4. Provas de Cross

- a. 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.

13.4.1. 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. Será aceite uma margem de tolerância de 5% para a distância do percurso da bicicleta, desde que aprovada pelo Delegado Técnico.

13.4.2. Equipamento de Ciclismo para provas na vertente cross

- a. O diâmetro máximo do pneu da bicicleta de BTT é de 29 polegadas. A secção transversal mínima é de 1,5 polegadas;
- b. As rodas da frente e de trás podem ser de diâmetro diferente;

- c. Pneus cardados e/ou slick são permitidos;
- d. Clip-ons não são permitidos;
- e. Guiadores convencionais são proibidos;
- f. Terminais tradicionais de bicicletas de montanha são autorizados, desde que fechados;
- g. Sapatos / Pedais de encaixe são permitidos.

13.4.3. Regras Específicas

- a. É permitido aos atletas puxar, empurrar ou carregar as bicicletas pelo percurso;
- b. O *drafting* é permitido, mesmo entre géneros;
- c. Por razões de segurança, podem existir zonas de não ultrapassagem no segmento de ciclismo;
- d. Atletas ultrapassados não serão retirados;
- e. Os atletas têm de transportar as suas próprias ferramentas e peças suplentes e efetuar as suas reparações.

13.4.4. Corrida

- a. São autorizados sapatos de pitons.

13.4.5. Zona de Treinadores

- a. Os treinadores terão um espaço reservado no segmento de ciclismo para abastecer os atletas com alimentos e bebidas.

13.4.6. Zona de Necessidades Pessoais

- a. Zonas adicionais na bicicleta e/ou corrida podem ser fornecidas para necessidades pessoais;
- b. Quaisquer itens distribuídos nessas estações serão entregues por voluntários fornecidos pelo Organizador Local;

- c. Se essas estações não existirem, nenhum item poderá ser fornecido por outra pessoa, caso contrário será considerada ajuda externa;
- d. Pode existir uma Zona de Reparações na secção de ciclismo, onde os atletas terão a oportunidade de deixar ferramentas especiais e sobressalentes, desde que estejam corretamente embalados e etiquetados. O atleta é responsável por realizar as suas próprias reparações.

13.5. Aquabike

13.5.1. Geral

- a. Consiste em: natação, área de Transição 1 e ciclismo;
- b. Competições de Aquabike são apenas para triatletas de Grupos de Idade;
- c. Uma prova de Aquabike pode ser integrada num evento que inclua uma prova de Triatlo, mantendo as distâncias de natação e ciclismo.

13.5.2. Meta

- a. Os atletas terminam, a competição na linha de chegada localizada no final do percurso de bicicleta. A chegada ocorre no instante em que o pneu da roda dianteira encontra o plano vertical que se eleva da borda inicial da linha de chegada. O tempo registrado neste ponto é o tempo final.

13.6. 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.

13.7. 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.

13.8. Triatlo Indoor

13.8.1. Definição

- a. Um triatlo indoor consiste num triatlo que ocorre dentro de um espaço fechado, como um pavilhão desportivo, que dispõe de piscina, pista de ciclismo e pista de atletismo.

13.8.2. Natação

- a. São permitidos no máximo dois atletas por pista de 2,5 metros de largura, que se devem manter afastados.

13.8.3. Área de Transição

- a. Após a natação, poderá haver um período de tempo "neutralizado" de dez (10) segundos, obrigatório para todos os atletas e cujo objetivo será o de retirar o excesso de água dos atletas. A água na pista torna-a muito escorregadia e perigosa. O não cumprimento desta regra, quando existir, resultará em desclassificação.

13.8.4. Ciclismo

- a. Os atletas dobrados não serão retirados da prova;
- b. Os atletas podem andar com atletas de voltas diferentes.

13.8.5. Corrida

- a. Não são permitidos sapatos com pitons.

14. PROVAS JOVENS

14.1. Âmbito

- a. Neste capítulo abordam-se questões que são específicas das provas jovens. Qualquer aspecto não regulamentado nas seções deste Regulamento será tratado no âmbito do Regulamento Geral de Competições;
- b. As provas jovens englobam as provas disputadas pelos Benjamins (7, 8 e 9 anos), Infantis (10 e 11 anos), Iniciados (12 e 13 anos) e Juvenis (14 e 15 anos).

14.2. Normas gerais

- a. Ajuda externa: em caso de avaria da bicicleta, nas categorias Benjamin e Infantil, é permitida a ajuda externa para resolver a avaria. A ajuda pode ser prestada por árbitros, técnicos ou organização;
- b. Uso do capacete fora de competição: a criança que não usar o capacete ao andar de bicicleta no dia e local da competição terá uma advertência;
- c. Material na área de transição: o material deve estar no local designado para cada atleta, na área de transição, antes, durante e após a competição. Atitudes como atirar o capacete em qualquer lugar ou maltratar o material serão sancionadas;
- d. Nas categorias Benjamim e Infantil, será permitido andar na roda entre géneros, sempre que a partida Feminina e Masculina seja conjunta;

- e. Ajudas no *check-in*: será permitida a entrada no *check-in* a um Técnico por cada Clube, desde que devidamente identificado. Poderá ajudar na colocação do material no local designado para cada clube/atleta, nas categorias Benjamin e Infantil;
- f. Ajudas na transição: poderá ser permitido/solicitado, pelo Árbitro Chefe de Equipa à prova (sempre que se verifique essa necessidade), aos Técnicos dos Clubes que apoiem os atletas das categorias Benjamin e Infantil no retirar das bicicletas dos suportes na 1ª transição e no colocar das bicicletas nos suportes na 2ª transição. Essa permissão/solicitação pressupõe uma ajuda igualitária a todos os atletas em prova nas referidas categorias, independentemente do clube a que pertençam;
- g. Técnico do Clube: nas competições, cada clube nomeará um Técnico que atuará como representante do clube para responder a qualquer situação que lhes diga respeito;
- h. Resolução de Conflitos Antidesportivos: nas Competições Jovens, o Delegado Técnico e os Técnicos dos clubes inscritos, ficarão encarregues de resolver os conflitos antidesportivos relacionados a pessoas alheias ao desenvolvimento da competição e a emitir um relatório sobre o ocorrido.

14.3. Prémios

- a. Não é permitido o pagamento de prémios pecuniários em provas jovens.

14.4. Distâncias

- a. Todas as competições oficiais da FTP deverão possuir distâncias adaptadas aos grupos etários. Nas provas jovens as distâncias a considerar constam na Tabela I do Anexo B;
- b. Nas provas Regionais, podem-se utilizar distâncias mais curtas, sempre que necessário. Recomenda-se que o corte seja proporcional nos três segmentos;
- c. Quando a prova é com voltas, recomenda-se que o primeiro e o terceiro segmentos tenham o mesmo percurso, para melhor compreensão.

14.5. Normas Específicas para as bicicletas

- a. Não será feito o controlo dos andamentos das bicicletas nas provas jovens;
- b. Apesar de não ser efectuado o controlo das bicicletas nas provas jovens, recomenda-se que os atletas treinem e compitam com o desenvolvimento máximo limitado a 7,02 m, sendo da sua responsabilidade, do seu treinador e do seu clube o cumprimento desta recomendação.

15. PARATRIATLO

15.1. Geral

- a. O Paratriatlo, de acordo com a World Triathlon Constitution, é regido pelas World Triathlon Competition Rules. Esta secção contém as regras que dizem respeito apenas ao Paratriatlo.
- b. Os paratriatletas seguirão o Regulamento de Competições da FTP, levando em consideração as seguintes modificações específicas:
 - i. Antes de participar nos Campeonatos Nacionais, todos os paratriatletas devem ter um atestado médico indicando o seu tipo de deficiência;
 - ii. Os paratriatletas devem ser classificados por um classificador oficial, para garantir a atribuição correta à classe apropriada.
- c. O Delegado Técnico da competição terá o poder de decidir quando alguma classe não pode participar numa determinada competição.

15.2. Classes desportivas no Paratriatlo

- a. O sistema de classificação do paratriatlo é um sistema de classificação baseado na evidência para agrupar deficiências em classes desportivas, de acordo com o seu grau de limitação;

b. Existem 9 (nove) classes:

- i. PTWC1: Utilizadores de cadeiras de rodas com mais deficiência. Os atletas devem usar uma bicicleta de mão reclinada no segmento de ciclismo e uma cadeira de rodas de corrida no segmento de corrida;
- ii. PTWC2: Utilizadores de cadeiras de rodas com menos deficiência. Os atletas devem usar uma bicicleta de mão reclinada no segmento de ciclismo e uma cadeira de rodas de corrida no segmento de corrida;
- iii. PTS2: Deficiências graves. Nos segmentos de ciclismo e corrida, os atletas amputados podem usar próteses aprovadas ou outros dispositivos de suporte;
- iv. PTS3: Deficiências significativas. Em ambos os segmentos de ciclismo e corrida, o atleta pode usar próteses aprovadas ou outros dispositivos de suporte;
- v. PTS4: Deficiências moderadas. Em ambos os segmentos de ciclismo e corrida, o atleta pode usar próteses aprovadas ou outros dispositivos de suporte;
- vi. PTS5: Deficiências leves. Em ambos os segmentos de ciclismo e corrida, o atleta pode usar próteses aprovadas ou outros dispositivos de suporte;
- vii. PTVI1: Inclui atletas que são totalmente cegos, com nenhuma percepção de luz em ambos os olhos, a alguma percepção de luz. Um guia é obrigatório durante toda a prova. Deve andar em tandem durante o segmento de ciclismo;
- viii. PTVI2: Inclui atletas que são atletas amblíopes mais graves. Um guia é obrigatório durante toda a competição. Tem que utilizar um tandem durante o segmento de ciclismo;
- ix. PTVI3: Inclui atletas que são atletas com deficiência visual menos graves. Um guia é obrigatório durante toda a competição. Tem que utilizar um tandem durante o segmento de ciclismo.

15.3. Prémios no Paratriatlo

a. Haverá 6 (seis) tipos de classificações diferenciadas:

- i. PTWC: PTWC1 e PTWC2 a competir em conjunto;
- ii. PTS2;

- iii. PTS3;
- iv. PTS4;
- v. PTS5;
- vi. PTVI: PTVI1, PTVI2 e PTVI3 a competir em conjunto.

15.4. Classificação

- a. As regras de classificação de paratriatlo podem ser encontradas em:
https://www.triathlon.org/about/downloads/category/qualification_criteria;
- b. Quando a classe de um atleta muda, pode ser solicitada uma revisão dos resultados anteriores. A FTP estudará cada solicitação caso a caso e decidirá se os resultados relevantes da competição precisam ser modificados.

15.5. Classes elegíveis e formatos de competição

- a. Todos os paratriatletas estão autorizados a competir em competições de triatlo, duatlo e aquatlo. Apenas paratriatletas das classes PTS2, PTS3, PTS4 e PTS5 estão autorizados a competir em competições de triatlo cross e duatlo cross;
- b. Os paratriatletas podem começar todos juntos ou agrupados em vagas. Atletas da mesma classe e género devem largar na mesma vaga;
- c. O tempo limite de 2 (duas) horas, é o aconselhado nas competições nacionais de paratriatlo;
- d. Numa competição de Duatlo e Aquatlo, as partidas devem ser com os atletas das classes PTWC1 e PTWC2 na primeira vaga e todos as restantes classes na segunda vaga, com 1 (um) minuto de intervalo;
- e. Por decisão do Delegado Técnico, o formato das provas pode ser alterado;
- f. Atletas de diferentes classes podem competir juntos usando o sistema de partida intervalada:

- i. Em competições com uma partida para todos os atletas, o tempo de compensação será adicionado aos tempos finais dos atletas competindo nas classes, como se segue:

	PTWC1 Homens	PTWC2 Homens	PTWC1 Mulheres	PTWC2 Mulheres
Triatlo Sprint	0:00	+2:59	0:00	+3:42
Duatlo Sprint	0:00	+2:42	0:00	+3:21

	PTVI1 Homens	PTVI2 PTVI3 Homens	PTVI1 Mulheres	PTVI2 PTVI3 Mulheres
Triatlo Sprint	0:00	+2:46	0:00	+3:19
Duatlo Sprint	0:00	+2:36	0:00	+3:06

No caso de um triatlo ser modificado num duatlo, usar-se-ão os valores de duatlo

- ii. Se um atleta for reclassificado para uma classe diferente depois da observação, o seu tempo final será ajustado de acordo com o tempo de compensação designado;
- iii. A fim de evitar atletas dobrados, problemas na cronometragem ou problemas devido a limitações de tempo, o Árbitro Chefe de Equipa pode permitir uma partida em grupo;
- iv. Qualquer protesto que seja apresentado sobre a ordem de partida ou tempos de compensação, deve ser feito conforme definido no Capítulo 11.

15.6. Briefing do Paratriatlo

- a. O briefing antes de cada competição é obrigatório, liderado pelo Delegado Técnico, para os atletas e treinadores:
- i. Os paratriatletas que não comparecerem ao briefing, sem previamente informar o Delegado Técnico da sua ausência podem ser eliminados da lista de partida;

- ii. Os paratriatletas devem registar a sua presença com os árbitros no local onde será realizado o briefing.
- b. Os guias e assistentes pessoais (personal handlers) também devem estar presentes.

15.7. Ajudantes Pessoais

- a. Garantir ajudantes pessoais qualificados é da responsabilidade do paratriatleta, e todos devem ser identificados;
- b. Ajudantes pessoais autorizados:
 - i. Até 1 (um) ajudante pessoal para as classes TS2, PTS3, PTS4 e PTS5. O processo de classificação irá determinar, para cada atleta, a autorização de usar ou não um ajudante na competição. A aprovação para atletas antecipadamente classificados será feita por Painel de Aprovação;
 - ii. Até 1 (um) ajudante pessoal na classe PTWC;
 - iii. Nenhum ajudante pessoal nas classes PTVI1, PTVI2 e PTVI3 (os guias podem agir como ajudantes pessoais nestas situações).
- c. Os ajudantes pessoais estão autorizados a assistir os atletas em:
 - i. Ajudar com as próteses ou outros dispositivos de assistência;
 - ii. Levantar os paratriatletas para dentro ou para fora das bicicletas de mão e cadeiras de rodas;
 - iii. Retirar os fatos isotérmicos ou roupa;
 - iv. Reparar as bicicletas ou ajudando os paratriatletas com outros equipamentos na área de transição ou na wheel station oficial. Os guias das classes PTVI1, PTVI2 e PTVI3 podem ajudar a reparar as bicicletas em todo o percurso de ciclismo, mas sem receberem ajuda externa;
 - v. Colocar as bicicletas nos suportes na transição;
- d. Todos os ajudantes pessoais estão sujeitos ao presente regulamento, bem como a outros regulamentos adicionais considerados apropriados ou necessários pelo Árbitro Chefe de Equipa;

- e. Qualquer acção tomada pelo ajudante que impulse o paratriatleta para a frente, pode resultar na desclassificação;
- f. Um ajudante pessoal, pode assistir no máximo 2 (dois) atletas; Todos os ajudantes pessoais têm de estar colocados num espaço de 2 (dois) metros do local de transição do seu paratriatleta. Apenas com a prévia autorização de um árbitro é que podem sair desse espaço;

15.8. Área de Pré-Transição

- a. Se existir uma área de pré-transição, os paratriatletas das classes PTWC1, PTWC2, PTS2, PTS3, PTS4 e PTS5 podem despir os fatos isotérmicos nessa área. Apenas os ajudantes pessoais das classes PTWC1 e PTWC2 estão autorizados a assistir os seus paratriatletas nesta área, mas não podem empurrar os atletas para a frente;
- b. Todos os paratriatletas das classes PTWC1 e PTWC2 têm de se transferir da área de pré-transição para a área de transição em cadeira de rodas. As cadeiras que os atletas utilizam devem ter travões funcionantes;
- c. A área disponível mais perto possível da saída da água será sempre usada para alinhar as cadeiras de rodas dos paratriatletas PTWC1 e PTWC2, de acordo com o seu dorsal;
- d. Deve haver um espaço dedicado na área de pré-transição com cadeiras numeradas de 0 a 9, para colocar e exibir todos os dispositivos protéticos / muletas para os paratriatletas das classes PTS2, PTS3, PTS4 e PTS5 (se necessário). Os atletas PTS2, PTS3, PTS4 e PTS5 devem deixar as suas próteses ou muletas na cadeira com o mesmo número do último dígito do seu dorsal. Um mínimo de 2 (dois) árbitros coordenarão a distribuição desses dispositivos aos atletas assim que eles saírem da água e receberão a notificação do número da corrida do árbitro situado na saída da água. Todos os equipamentos serão alinhados em ordem numérica;
- e. Não deve ficar nenhum equipamento na área de pré-transição, a partir do momento em que o atleta a abandona. O ajudante pessoal pode transportar o equipamento;

- f. São permitidas as próteses com presilhas adaptadas e protegidas com material antideslizante ou com o calçado de ciclismo colocado na prótese;
- g. Paratriatletas das classes PTS2 a PTS5 com amputação de um membro inferior, devem usar uma prótese ou muletas entre a área de Pré-Transição e a Transição 1. Saltar sobre uma perna não é permitido da área de Pré-Transição para a Área de Transição 1.

15.9. Área de Transição

- a. O número de assistentes de saída de natação necessário será determinado pelo Delegado Técnico. Apenas essas pessoas terão permissão para entrar nesta área. O seu treino deve ser supervisionado pelo Delegado Técnico;
- b. Os assistentes de saída da água assistirão todos os atletas com a sua melhor habilidade, de boa fé e tendo em conta todos os princípios de segurança;
- c. Bicicletas, tandems ou bicicletas de mão, não são permitidas nesta área;
- d. Todo o equipamento de mobilidade deve permanecer dentro do espaço atribuído a cada Paratriatleta na zona de transição. Todo o material usado (toucas de natação, óculos de proteção, roupas de neoprene, cordas de natação, capacetes) na caixa;
- e. Os sapatos de ciclismo devem ficar dentro do espaço atribuído ao atleta, antes e depois do segmento de ciclismo de 24,6º C
- f. A posição das classes PTVI1, PTVI2 e PTVI3, na área de transição, devem ser as mais próximas da Linha de Monta (mulheres e homens), seguida do resto das classes, PTS5, PTS4, PTS3, PTS2, PTWC1 e PTWC2. As classes PTWC1 e PTWC2 estão autorizadas a andar nas suas bicicletas de mão na área de transição;
- g. Cada paratriatleta das classes PTWC1 e PTWC2 terá um espaço individual de 4x2 metros. O atleta, os ajudantes e todo o equipamento terão de ficar dentro deste espaço, durante as manobras na área de transição.

15.10. Paratriatlo – Natação

- a. Por razões de segurança, as classes de paratriatletas serão apresentadas na sequência: PTVI1, PTVI2, PTVI3, PTS5, PTS4, PTS3, PTS2, PTWC1 e PTWC2. Por razões de segurança, as classes, PTWC1 e PTWC2 só devem entrar na água depois de todas as outras;
- b. A partida deve ser dada dentro de água;
- c. Se o segmento de natação tiver várias voltas, os paratriatletas não devem sair da água entre voltas;
- d. Dispositivos de propulsão artificiais incluindo (mas não se limitando a) barbatanas, pás ou dispositivos flutuantes de qualquer tipo não são permitidos. Todos os dispositivos protéticos e/ou órteses são considerados dispositivos de propulsão, exceto as joelheiras aprovadas. O uso de tais dispositivos resultará em desqualificação;
- e. Quaisquer objetos pontiagudos, parafusos, revestimentos protéticos ou dispositivos protéticos que possam ser perigosos não são permitidos durante o segmento de natação;
- f. O uso de fato isotérmico é determinado pela seguinte tabela:

Comprimento	Obrigatório abaixo de	Tempo Máximo na água
750 m	18º C	45 min
1500 m	18º C	1h 10 min
3000 m	18º C	1h 40 min
4000 m	18º C	2h 15 min

- g. Se algum paratriatleta não tiver concluído o percurso de natação dentro desse limite de tempo e estiver a mais de 100 metros da saída, deverá ser retirado imediatamente da água;
- h. Fatos isotérmicos não serão permitidos com água à temperatura de 24,6º C Celsius ou acima;

- i. Se a temperatura da água for entre 30,1º C e 32,0º C, o tempo máximo de permanência na água será de 20 minutos;
- j. O segmento de natação poderá ser cancelado se a temperatura for superior a 32º C ou abaixo de 15º C. (a temperatura oficial da água é calculada pelo quadro abaixo):
 - i. As temperaturas acima nem sempre são a temperatura da água utilizada na decisão final. Se a temperatura da água for inferior a 22º C e a temperatura do ar for inferior a 15º C, então o valor é ajustado, diminuindo a temperatura da água medida de acordo com o quadro a seguir:

Temperatura da Água (°C)	Temperatura do Ar (°C)								
	15	14	13	12	11	10	9	8	7
22	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	(*)
21	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	(*)	(*)
20	17.5	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	(*)	(*)	(*)
19	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	(*)	(*)	(*)	(*)
18	16.5	16.0	15.5	15.0	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)
17	16.0	15.5	15.0	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)
16	15.5	15.0	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)
15	15.0	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)	(*)

(*) Cancelar

15.11. Paratriatlo - Ciclismo

- a. As competições de paratriatlo são de *Draft Illegal* (não é permitido andar na roda). Duatlo Cross e Triatlo Cross são competições de *Draft Legal* para paratriatletas;
- b. Nas competições de paratriatlo, o termo bicicleta inclui bicicletas, tandems, ou bicicletas de mão;

- c. Todas as bicicletas têm de ser impulsionadas pela força humana. Braços ou pernas podem ser usados para impulsionar a bicicleta, mas não ambos. Qualquer violação resultará em desqualificação;
- d. As especificações das bicicletas para competições de paratriatlo estão especificadas no presente Regulamento;
- e. Bicicletas, tandems, e bicicletas de mão, têm de ter dois sistemas de travão independentes. As bicicletas e os tandems têm de ter um sistema de travão independente para cada roda. Ambos os sistemas nas bicicletas de mão atuarão na roda da frente.
- f. São permitidos travões de disco;
- g. Paratriatletas com deficiência de um membro superior podem usar um divisor no sistema de travagem e não é considerado uma adaptação para bicicleta;
- h. Blindagens de proteção, carenagens ou outros dispositivos, que tenham o efeito de reduzir a resistência, não são permitidos;
- i. Pegas artificiais e próteses podem ser fixadas na bicicleta ou no corpo do atleta, mas não em ambos simultaneamente;
- j. Exceto para as bicicletas de corrida (PTWC1 and PTWC2), a posição do atleta deve ser suportada apenas pelos pedais, o selim e o guiador;
- k. Paratriatletas com amputação acima do joelho, sem prótese, podem usar um suporte/encaixe para a coxa e não é considerado adaptação;
- l. Todos os pedidos de adaptações para qualquer bicicleta ou bicicleta de mão, devem ser submetidos por escrito à FTP, para aprovação pela World Triathlon, pelo menos 1 (um) mês antes da competição em que o paratriatleta deseja competir, com uma explicação clara e um mínimo de 5 fotos, usando o formulário "Equipment Adaptation Form", publicado em http://www.triathlon.org/about/downloads_category/paratriathlon. O requerente será informado pelo World Triathlon do resultado da pedido assim que o Painel a tiver analisado. Se aceite, as informações serão incorporadas no arquivo "Approved Para triathlon Impairment Adaptations on Bicycles";

- m. A FTP e os árbitros não são responsáveis por nenhum problema resultante da escolha, por parte do paratriatleta de determinados equipamentos e/ou por alguma adaptação, nem por nenhum defeito ou uso inadequado;
- n. Não são permitidos cães guia no segmento de ciclismo em momento algum;
- o. Nenhum percurso de ciclismo poderá ter um gradiente de inclinação superior a 12% no seu ponto mais inclinado;
- p. Se o uso do dorsal for obrigatório, deve ser visível por trás.

15.12. Paratriatlo – Natação PTWC1 e PTWC2

- a. Os atletas poderão usar até 3 ligaduras, no máximo, feitas de material não flutuante, à volta das pernas em qualquer posição. As ligaduras não poderão ter mais de 10 cm de largura;
- b. É permitido o uso de uma joelheira, desde que o equipamento não forneça flutuação nem propulsão. Se for usado um fato isotérmico, a joelheira deve ser colocada do lado de fora do fato. A joelheira pode cobrir, no máximo, metade da superfície da perna. O comprimento não pode ultrapassar a metade superior da coxa ou a metade inferior do tornozelo e deve estar a segurar a área do joelho(s):
 - i. Especificações da joelheira:
 - Material: PVC ou fibra de carbono sem capacidade de flutuação ou propulsão;
 - Não pode conter nenhum espaço ou compartimento capaz de conter ar ou qualquer outro gás.
 - A espessura máxima é de 5 mm.
- c. As joelheiras têm de ser aprovadas pela World Triathlon. Todos os pedidos devem ser submetidos por escrito à FTP, para aprovação pela World Triathlon, pelo menos 1 (um) mês antes da competição em que o paratriatleta deseja competir, com uma explicação clara e um mínimo de 5 fotos, usando o formulário "Knee Brace Approval Request Form" publicado em "Documentos" no

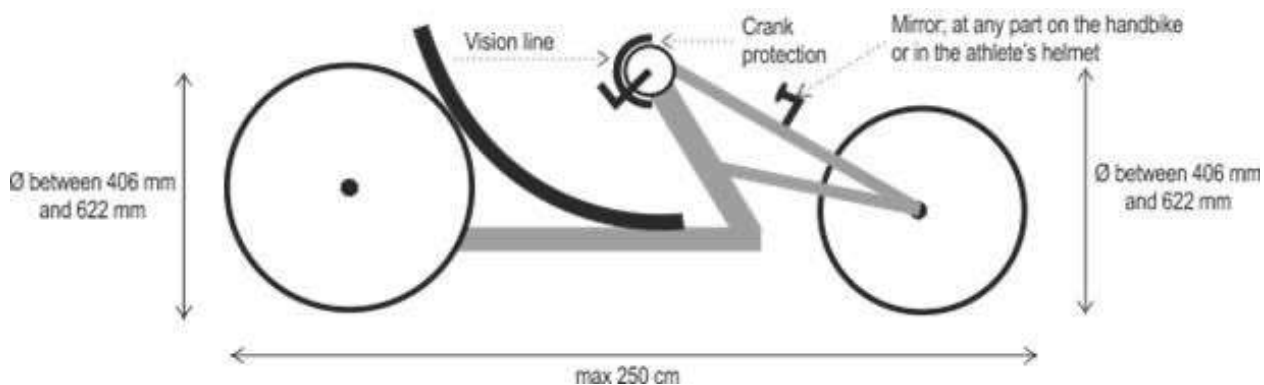
website da World Triathlon O requerente será informado pelo World Triathlon do resultado do pedido assim que o Painel a tiver analisado. Se aceite, as informações serão incorporadas no arquivo "Approved Knee Braces Catalog;

- d. O uso de calças de neoprene é sempre permitido: 5 mm +/- 0.3 mm, de espessura.

15.13. Paratriatlo – Ciclismo PTWC1 e PTWC2

- a. Os paratriatletas devem usar uma bicicleta de mão movida a braço (AP) com uma posição reclinada;
- b. As especificações de uma bicicleta de mão com posição reclinada são as seguintes:
- Uma bicicleta de mão é um veículo de três rodas movido a braço, em conformidade com os princípios gerais da construção da União Internacional de Ciclismo (UCI) para bicicletas (exceto que os tubos da estrutura do chassi não precisam ser retos). Para a construção do assento ou encosto, o diâmetro máximo do tubo da estrutura pode exceder o máximo definido pelos princípios gerais da UCI;
 - A roda simples pode ter um diâmetro diferente do das rodas duplas. A roda dianteira deve ser dirigível e deve ser dirigida por um sistema que inclua alavancas e uma corrente. A bicicleta de mão só deve ser impulsionada por um conjunto de corrente e um sistema de bicicleta convencional com manivelas, anéis de corrente, corrente e desviadores e com alavancas para substituir os pedais. Deve ser impulsionado exclusivamente pelas mãos, braços e parte superior do tronco.
 - O paratriatleta deve ter uma visão para a frente clara. Assim, a horizontal da linha do olho do paratriatleta deve estar acima do centro da manivela / conjunto de manivela, quando ele / ela está sentado com as mãos nas manetes, voltado para a frente, a ponta das suas omoplatas e cabeça em contato. A partir desta posição, as medições são calculadas da seguinte forma: (#1) A distância do solo ao centro dos olhos do paratriatleta e

- (#2) a distância do solo ao centro da carcaça da manivela (conjunto de manivela). A medida (#1) deve ser igual ou maior que a medida (#2);
- iv. Todas as bicicletas de mão devem ter um espelho, ou fixado no capacete do atleta ou nalgum ponto na frente da bicicleta para garantir que a visão traseira seja possível;
 - v. O atleta deve ter os pés posicionados à frente dos joelhos durante o segmento da bicicleta;
 - vi. Não podem ser realizados ajustes à bicicleta de mão durante a competição;
 - vii. As rodas da bicicleta de mão podem variar entre um mínimo (ERTRO) 406 mm e um máximo de 622 mm. As modificações de rolamentos serão permitidas se necessário. A largura das rodas duplas de uma bicicleta de mão pode variar entre um mínimo de 55 cm e um máximo de 70 cm, medidos a partir do centro de cada roda onde as rodas entram em contato com o solo.
 - viii. São permitidas rodas lenticulares;
 - ix. São permitidos travões de disco;



- x. 10 - A Bicicleta de mão não deverá medir mais de 250 cm de comprimento e 75 cm de largura;
- xi. A alavanca das mudanças pode estar nas manetes ou numa alavanca ao lado do corpo do paratriatleta;
- xii. A maior placa das mudanças deve ter um protetor para o paratriatleta. Essa proteção deve ser feita de material sólido que seja suficientemente robusto e cubra a metade da sua circunferência (180º) no lado voltado para o paratriatleta.

- xiii. O diâmetro máximo do tubo do quadro será de 80 mm, qualquer peça inserida nas juntas entre os tubos deve ser apenas para fins de reforço. Dispositivos aerodinâmicos não são permitidos;
 - xiv. É permitido um arnês que facilite a libertação rápida do corpo;
 - xv. Os paratriatletas devem garantir que os seus membros inferiores tenham apoio/segurança para os pés suficiente para evitar que arrastem ou façam contato com o solo durante o segmento;
- c. O dorsal será colocado na parte de trás da bicicleta de mão e será visível por trás;
- d. O capacete tem de ser bem afivelado antes do paratriatleta entrar na bicicleta de mão e deve permanecer afivelado até ao fim;
- e. Os atletas devem parar completamente na Linha do Monta, à saída da Transição 1 e na Linha do Desmonta na entrada da Transição 2. Uma vez parado, o árbitro dirá "Go" e o atleta pode continuar a competição. A bicicleta de mão é considerada parada corretamente se a roda da frente parar imediatamente antes da linha. Se a roda dianteira tocar a linha ou passar além da linha, será aplicada uma penalização de tempo.

15.14. Paratriatlo - Corrida PTWC1 e PTWC2

- a. Todos os paratriatletas efetuam segmento de corrida numa cadeira de rodas de corrida;
- b. As especificações de uma cadeira de corrida, são:
- i. A cadeira deve ter duas rodas grandes atrás e uma mais pequena à frente;
 - ii. A roda da frente tem de ter um travão;
 - iii. Nenhuma parte do corpo da cadeira deve estender-se à frente do eixo da roda dianteira e ser mais larga do que os eixos das duas rodas traseiras. A altura máxima ao solo da parte principal da cadeira é de 50 cm;

- iv. O diâmetro máximo da roda grande, incluindo o pneu cheio, não deve exceder 70 cm. O diâmetro máximo da roda pequena, incluindo o pneu cheio, não deve exceder 50 cm;
 - v. Apenas um anel plano e arredondado é permitido para cada roda traseira. Dispositivos associados que facilitam a propulsão não são permitidos;
 - vi. Somente são permitidos dispositivos de direção mecânica operados manualmente;
 - vii. Os paratriatletas devem ser capazes de girar manualmente a roda dianteira para a direita e para a esquerda;
 - viii. Nenhuma parte da cadeira se pode projetar para trás do plano vertical da borda traseira das rodas traseiras;
 - ix. É responsabilidade do paratriatleta garantir que a cadeira de rodas esteja em conformidade com todas as regras acima e nenhum evento será atrasado enquanto os ajustes são feitos na cadeira;
 - x. Os paratriatletas devem garantir que seus membros inferiores tenham apoio / segurança suficiente para evitar que arrastem ou façam contato com o solo durante o evento;
 - xi. Os paratriatletas devem usar o capacete aprovado para ciclismo enquanto estiverem sentados na cadeira.
- c. A propulsão por qualquer outro método exceto o paratriatleta que empurra as rodas ou aros, resultará em desclassificação;
- d. É proibido seguir na roda (draft) de motocicletas ou outros veículos e serão utilizados cartões azuis para informar aos atletas. Andar na roda é entrar na zona de drafting de motocicletas ou veículos (penalidades descritas em 5.6)
- i. Zona de draft de motocicletas: 15 metros;
 - ii. Zona de draft de outros veículos: 35 metros
- e. Um paratriatleta que tenta ultrapassar outro paratriatleta é responsável por garantir o espaço total para a cadeira do paratriatleta que foi ultrapassado. O paratriatleta que foi ultrapassado, tem a responsabilidade de não obstruir ou impedir a passagem. Considera-se que houve ultrapassagem quando a roda da frente da cadeira passa a roda da frente de outra cadeira;

- f. Considera-se que os atletas das classes PTWC1 e PTWC2 cortaram a meta quando o centro do eixo da roda da frente cruza a vertical da parte mais anterior da linha de meta;
- g. O dorsal será colocado na traseira da cadeira e visível por trás;
- h. O percurso de corrida não deve ter um gradiente de inclinação superior a 5% na sua parte mais inclinada.

15.15. Paratriatlo – Corrida PTS2, PTS3, PTS4 e PTS5

- a. Os atletas com deficiência de membro inferior têm permissão para usar uma prótese naquele membro apenas para garantir que ambas as pernas estejam equilibradas e para permitir o movimento simétrico durante a competição. A necessidade / uso efetivo de próteses, órteses ou outro equipamento adaptativo especial deve ser aprovada durante a avaliação da classificação;
- b. O uso de lâminas de corrida só é permitido se montadas numa prótese;
- c. Os atletas usarão um dorsal ou, quando fornecido, um conjunto de 4 decalques corporais, que serão visíveis pela frente;

15.16. Paratriatlo – Corrida PTVI1, PTVI2 e PTVI3

- a. As regras adicionais apresentadas em seguida, aplicam-se aos paratriatletas com incapacidade visual:

15.17.1. Geral

- a. Não são permitidos cães guia;
- b. Cada atleta terá um guia, do mesmo sexo e da mesma nacionalidade. Os dois têm de possuir uma licença válida da mesma Federação;
- c. A cada atleta só é permitido ter um (1) guia durante cada competição;

- d. Um atleta não pode atuar como guia antes de ter passado um período de 12 (doze) meses desde a sua última competição como elite em distância sprint ou standard, numa competição World Triathlon ou reconhecida pela world Triathlon;
- e. Todos os guias têm de cumprir com os requisitos de idade (Anexo A);
- f. No caso de um ferimento ou doença súbita, devidamente comprovados por atestado médico, um guia pode ser substituído até 24 horas antes do início da competição;
- g. Os guias não podem puxar ou empurrar os atletas de forma a ganharem uma vantagem injusta;
- h. Os atletas e os guias não devem estar afastados mais de 1,5 metros durante o segmento de natação e 0,5 metros nos outros segmentos;
- i. Os guias não podem usar pranchas de remo, caiaques, etc. (na parte de natação) ou bicicletas, bicicletas motorizadas, etc., (na parte de corrida) ou qualquer outro meio mecânico de transporte;
- j. Todos atletas da classe PTVI 1 devem usar óculos escuros durante toda a competição. Os óculos escuros de natação podem ser removidos somente quando o atleta e o guia alcançarem a posição da bicicleta na área de transição 1. Os óculos escuros de bicicleta/corrida devem ser usados da área de transição 1 até que o atleta e o guia cruzem a linha de chegada. Os óculos escuros serão checados no momento do registo e o atleta deve garantir que eles não deixam entrar luz pelas lentes, proteção do nariz, laterais ou parte inferior. Os logotipos só são permitidos nas armações;
- k. Os atletas e os guias estão sujeitos às regras anti-doping;

15.17.2. Natação

- a. Cada atleta deve estar amarrado ao seu próprio guia durante a natação;
- b. Em nenhum momento um guia poderá impulsionar, puxar ou empurrar o paratriatleta com qualquer parte do próprio corpo para obter uma vantagem injusta;

- c. O guia deve nadar próximo ao atleta a uma distância máxima de separação de 1,5 m da cabeça do atleta até a cabeça do guia. A corda deve ser uma corda elástica, com cor brilhante ou reflexiva e até 80 cm de comprimento medido sem tensão. Pode ser fixada em qualquer ponto do corpo do atleta.

15.17.3. Ciclismo

- a. Todos os atletas e guias devem usar um tandem. As especificações são:
- Um tandem é um veículo para dois ciclistas, com duas rodas de igual diâmetro, que está em conformidade com os princípios gerais UCI para construção de bicicletas. A roda dianteira deve ser dirigida pelo ciclista da frente, conhecido como piloto. Ambos os ciclistas devem estar voltados para a frente na posição tradicional de ciclismo e a roda traseira deve ser conduzida por ambos os ciclistas por meio de um sistema que compreende pedais e correntes;
 - As dimensões máximas serão de 2,70 metros de comprimento e 0,5 metros de largura.

15.17.4. Corrida

- a. Cada atleta deve estar amarrado durante a corrida ao seu guia. A amarração deve ser feita de material não elástico e não armazenar energia e/ou oferecer ganho de performance ao atleta;
- b. O atleta pode usar uma guia de cotovelo durante a corrida. O corredor-guia não está autorizado a empurrar, puxar ou impulsionar os atletas a fim de obter uma vantagem em qualquer momento durante uma competição. Um corredor-guia pode ajudar um atleta que tropeçou ou caiu a recuperar seu equilíbrio e/ou orientação, desde que tal assistência não proporcione nenhuma vantagem ao atleta;
- c. Quando o atleta cruza a linha de chegada, o guia deve estar ao lado ou atrás do paratriatleta, mas não mais distante do que a distância máxima de separação exigida de 0,5 metros;
- d. Zonas de liderança livre: por razões de segurança, o contato é permitido 10 metros antes e depois de uma zona de abastecimento, uma curva fechada,

Penalty Box, saída da natação, da área de transição, área de pré-transição ou qualquer outra seção do percurso de corrida determinada pelo Delegado Técnico e indicado no briefing e/ou no Regulamento da Prova.

15.17. Assistência Externa

- a. Os Delegados Técnicos podem determinar áreas ou seções do percurso onde os paratriatletas podem receber assistência, que tipo de assistência pode ser fornecida e as instruções e condições aplicáveis.
- b. A assistência pode ser fornecida a um paratriatleta para permitir que ele volte para sua bicicleta de mão/cadeira de rodas de corrida ou para sua bicicleta após um incidente. Qualquer reparação mecânica deve ser feita pelo atleta sem ajuda externa. A assistência só pode ser fornecida por um árbitro, elemento da organização ou outro atleta na mesma corrida.

15.18. Higiene

- a. É obrigatório para todos os paratriatletas, que usam cateters ou outros dispositivos de derivação urinária, evitar o derramamento usando uma bolsa de cateter em todos os momentos. Isso inclui o treino, a competição e a classificação.

15.19. Painéis de Aprovação

- a. As decisões sobre as adaptações de uma bicicleta ou suportes, têm de ser aprovadas por um painel de especialistas;
- b. As decisões do painel podem ser sujeitas a recurso, mas a decisão permanecerá durante o tempo que demorar a decisão do recurso.

16. COMPETIÇÕES

16.1. Época de competições

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

16.2. Quadros Competitivos

- a. O quadro Competitivo Nacional compreende os seguintes quadros competitivos:
- i. Quadro Competitivo de Triatlo;
 - ii. Quadro Competitivo de Paratriatlo;
 - iii. Quadro Competitivo de Duatlo;
 - iv. Quadro Competitivo de Aquatlo;
 - v. Quadro Competitivo de Aquabike;
 - vi. Quadro Competitivo de Swimrun.

16.3. Quadro Competitivo de Triatlo

- a. O quadro competitivo de Triatlo é composto pelas seguintes competições:
- i. Provas Internacionais;
 - ii. Competições Ibéricas;
 - iii. Campeonato Nacional Individual de Distância Standard de Elites e Grupos de Idade;
 - iv. Campeonato Nacional Individual de Distância Sprint de Elites e Grupos de Idade;
 - v. Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Média Distância;
 - vi. Campeonato Nacional Individual de Triatlo de Longa Distância;
 - vii. Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross;
 - viii. Campeonato Nacional de Clubes Sprint, Standard, Estafetas Mistas e Contrarrelógio;
 - ix. Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo;
 - x. Campeonato Nacional de Clubes de Cross;

- xi. Taça de Portugal;
- xii. Campeonatos Regionais de Clubes;
- xiii. Provas Abertas.

16.4. Quadro Competitivo de Paratriatlo

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

- i. Provas Internacionais;
- ii. Competições Ibéricas;
- iii. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo Distância Sprint;
- iv. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo Distância Standard;
- v. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Média Distância;
- vi. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Longa Distância;
- vii. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Triatlo Cross;
- viii. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Duatlo;
- ix. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Duatlo Cross;
- x. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquatlo;
- xi. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Aquabike;
- xii. Campeonato Nacional Individual de Paratriatlo de Swimrun.

16.5. Quadro Competitivo de Duatlo

a. O quadro competitivo de Duatlo é composto pelas seguintes competições:

- i. Provas Internacionais;
- ii. Competições Ibéricas;
- iii. Campeonato Nacional Individual de Distância Sprint;
- iv. Campeonato Nacional Individual de Distância Standard;
- v. Campeonato Nacional Individual Longo;
- vi. Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross;
- vii. Campeonato Nacional de Clubes Standard, Sprint, Estafetas Contrarrelógio;
- viii. Provas Abertas.

16.6. Quadro Competitivo de Aquatlo

- a. O quadro competitivo de Aquatlo é composto pelas seguintes competições:
- i. Campeonato Nacional Individual;
 - ii. Campeonato Nacional de Clubes;
 - iii. Provas Abertas.

16.7. Quadro Competitivo de Aquabike

- a. O quadro competitivo de Aquabike é composto pelas seguintes competições:
- i. Campeonato Nacional Individual;
 - ii. Campeonato Nacional de Clubes;
 - iii. Provas Abertas.

16.8. Quadro Competitivo de Swimrun

- a. O quadro competitivo de Swimrun é composto pelas seguintes competições:
- i. Campeonato Nacional Individual;
 - ii. Provas Abertas.

16.9. Condicionantes

- a. Qualquer competição do Quadro Competitivo Nacional é aberta à participação de atletas licenciados em federações estrangeiras congéneres;
- b. As competições do Quadro Competitivo Nacional não são abertas à participação de atletas não licenciados, exceto nos casos previamente anunciados no guia do calendário publicado no início da época;
- c. Não poderá participar em nenhuma prova do Quadro Competitivo Nacional, o atleta que se encontre em incumprimento do disposto no artigo 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 16.3 a 16.8, 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.

16.10. Distâncias e idades mínimas necessárias

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

16.11. Provas internacionais

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

16.12. Competições Ibéricas

- a. As competições Ibéricas incluem Campeonatos e Taças Ibéricas e são organizadas sob a égide das Federações Portuguesa e Espanhola de Triatlo;

- b. As distâncias das Competições Ibéricas são as seguintes:
- i. Triatlo: Standard, Média Distância, Longa Distância e Cross;
 - ii. Duatlo: Standard, Longa Distância e Cross.

16.12.1. 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 16.36 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.

16.13. 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 Juvenis (14 e 15 anos), Cadetes (16 e 17 anos) e Júniores (18 e 19 anos), 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. Júniores (18 e 19 anos);
 - iii. Cadetes (16 e 17 anos) que 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. Júniores;
 - 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.

16.14. 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.

16.15. 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 [20-24];
 - ii. Grupo de Idade [25-29];
 - iii. Grupo de Idade [30-34];
 - iv. Grupo de Idade [35-39];
 - v. Grupo de Idade [40-44];
 - vi. Grupo de Idade [45-49];
 - vii. Grupo de Idade [50-54];
 - viii. Grupo de Idade [55-59];
 - ix. Grupo de Idade [60-64];
 - x. Grupo de Idade [65-69];
 - xi. Grupo de Idade [70-74];
 - xii. Grupo de Idade [75-79];
 - xiii. Grupo de Idade [80-84];
 - xiv. Grupo de Idade [85-89];
 - xv. Grupo de Idade [90-94];
 - xvi. Grupo de Idade [95-99];
 - xvii. 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, Licenciados de 1 dia e Não Licenciados, salvo exceção apresentada no Guia do Calendário.

16.16. 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 mínimo de atletas necessário para pontuar em cada etapa do Campeonato Nacional de Clubes é definido no Guia do Calendário, sendo que apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação;
- d. As sequências natação-ciclismo-corrida têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo aplica-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 16.36 do presente regulamento;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em 100% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;
- h. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações por equipas, individuais por género absolutas e por escalões etários.

16.17. 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 atribuídos de acordo com a classificação de clubes;
- 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.

16.18. 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. O número mínimo de atletas necessário para pontuar em cada etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo Longo é definido no Guia do Calendário, sendo que apenas um dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação;
- d. As sequências natação-ciclismo-corrida têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo 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 16.36 do presente regulamento;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em 100% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;

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

16.19. 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 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. O número mínimo de atletas necessário para pontuar em cada etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Cross é definido no Guia do Calendário, sendo que apenas um dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação;
- d. As sequências natação-ciclismo-corrida, corrida-ciclismo-corrida e natação-ciclismo têm de ser respeitadas, consoante se trate de prova de triatlo, duatlo ou aquabike. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Cross;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Cross é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Cross aplica-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 16.36 do presente regulamento;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em mais de 100% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;

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

16.20. Campeonatos Nacionais de Clubes de 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. O número mínimo de atletas necessário para pontuar em cada etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo é definido no Guia do Calendário, sendo que apenas um 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 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 Duatlo aplica-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 16.36 do presente regulamento;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em 100% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;

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

16.21. Campeonatos Nacionais de Clubes de 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. O número mínimo de atletas necessário para pontuar em cada etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é definido no Guia do Calendário, sendo que apenas um 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-corrida têm de ser respeitadas. Caso algum dos segmentos referidos seja anulado ou alterado, a prova não pontuará para o Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo;
- e. A classificação do Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo é obtida pela soma de todas ou de parte das pontuações obtidas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário nacional;
- f. Para efeitos de classificação no Campeonato Nacional de Clubes de Aquatlo aplica-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 16.36 do presente regulamento;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em 100% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;

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

16.22. Campeonatos Nacionais de Clubes de 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. O número mínimo de atletas necessário para pontuar em cada etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Cross é definido no Guia do Calendário, sendo que apenas um 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 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 Aquabike aplica-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo G, e os critérios de desempate referidos no ponto 16.36 do presente regulamento;
- g. É obrigatória a classificação dos clubes em 100% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;

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

16.23. 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 16.36 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 60% das provas para que estes possam disputar o prémio pecuniário final;
- e. Em cada uma das provas disputadas são elaboradas classificações por equipas, individuais por género absolutas e por escalões etários;
- f. A forma de apurar a classificação por equipas em cada prova é a indicada no Guia do Calendário e transcrita no regulamento de cada prova a publicar.

16.24. Campeonatos Regionais

- a. Os Campeonatos Regionais Absolutos atribuem os títulos coletivos, por género;
- b. Os campeonatos Regionais Absolutos atribuem título individual, por género e grupo de idade;
- c. São consideradas as seguintes regiões:
- i. **Douro Norte:** Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real;
 - ii. **Litoral e Interior Norte:** Aveiro, Coimbra, Guarda e Viseu;

- iii. **Litoral e Interior Centro:** Castelo Branco, Leiria, Portalegre e Santarém;
 - iv. **Lisboa e Alto Alentejo:** Évora, Lisboa e Setúbal;
 - v. **Algarve e Baixo Alentejo:** Beja e Faro;
 - vi. **Açores:** Região Autónoma dos Açores;
 - vii. **Madeira:** Região Autónoma da Madeira.
- 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 e os critérios de desempate referidos no ponto 16.36 do presente regulamento;
- h. No final do Campeonato Regional Absoluto, o Ranking coletivo, apura-se através da soma 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 16.36 do presente regulamento;
- i. O Campeonato Regional Individual Absoluto será composto pelo número de provas definido no respectivo Guia do Calendário Regional, sendo só contabilizadas as melhores provas do atleta. O número de provas a considerar será parte inteira de $\frac{2}{3}$ do número total de provas que compõem o Campeonato Regional Absoluto;
- j. A cada etapa do Campeonato Regional Individual Absoluto é aplicada, à classificação individual, a Tabela I do Anexo F do Regulamento Técnico e de Competições;

- k. O desempate na classificação final é efetuado nos termos do ponto 16.36. do presente regulamento;
- l. As provas em que se disputam os Campeonatos Regionais são abertas à participação de atletas e clubes de outras regiões.

16.25. Prova Aberta

- a. As Provas Abertas visam a prática informal da modalidade numa perspetiva recreativa, integrando, ou não, o programa do Quadro Competitivo Nacional e Regional em cada evento;
- b. Sempre que possível, as provas dos Campeonatos Nacionais e da Taça de Portugal 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 incluídas em provas dos Quadros Competitivos da FTP, a homologação das mesmas é garantida mediante o pagamento, por parte do seu organizador, de uma taxa a acordar entre as partes;
- e. Nas Provas Abertas, sempre que validado pelo Delegado Técnico e Árbitro Chefe de Equipa, é autorizada a utilização de dispositivo autoinsuflável de segurança;
- f. Nas Provas Abertas, sempre que validado pelo Delegado Técnico e Árbitro Chefe de Equipa, é autorizada a realização do percurso de natação em tronco descoberto.

16.26. 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 II do Anexo F, a cada uma das classificações obtidas, e dos critérios de desempate referidos no ponto 16.36 do presente regulamento;
- d. As distâncias constam do Anexo B.

16.27. 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 Benjamins (7, 8 e 9 anos), Infantis (10 e 11 anos), Iniciados (12 e 13 anos) e Juvenis (14 e 15 anos), 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 escalões de Benjamins (7, 8 e 9 anos), Infantis (10 e 11 anos) e Iniciados (12 e 13 anos);
- d. As distâncias constam do Anexo B;
- e. Com exceção das distâncias dos Juvenis (14 e 15 anos), 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 (Benjamins e Infantis) e Agrupamento 2 (Iniciados e Juvenis);
 - 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 três elementos, podendo a sua constituição ser masculina, feminina ou mista, sendo que as equipas mistas classificam como masculinas;

- iv. Cada clube pode apresentar mais do 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 II do Anexo F.

16.28. 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, Duatlo 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. Benjamins (7, 8 e 9 anos);
 - ii. Infantis (10 e 11 anos);
 - iii. Iniciados (12 e 13 anos);
 - iv. Juvenis (14 e 15 anos);
 - v. Cadetes (16 e 17 anos).
- 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 16.27 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 escalões de Benjamins (7, 8 e 9 anos), Infantis (10 e 11 anos) e Iniciados (12 e 13 anos);
- h. O Ranking Individual, só é efetuado para os escalões de Juvenis (14 e 15 anos) e Cadetes (16 e 17 anos);
- 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 II 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 II 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.

16.29. 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 16.36 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 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 Cross	2

16.30. 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.

16.31. 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.

16.32. 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).

16.33. Alteração de Escalão

- a. A mudança para o Escalão 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 Escalão imediatamente a seguir ao da idade do atleta, o mesmo deverá seguir os termos definidos pelo Instituto

Português do Desporto e Juventude, divulgados em
<https://ipdj.gov.pt/exame-de-sobreclassificacao>.

16.34. 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.

16.35. 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, ou só, aos clubes;
- c. Os valores indicados para cada competição (com exceção dos prémios finais atribuídos às competições coletivas) são meramente indicativos. Assim, os prémios pecuniários a atribuir em cada prova são definidos em regulamento próprio do evento;
- d. Nas provas em que participam os escalões de elite, apenas estes e os escalões de formação (cuja participação for permitida em função da distância da prova) podem aceder aos prémios pecuniários;
- e. Em cada prova, para a atribuição de prémios individuais, estão em vigor critérios de qualidade que determinam que apenas têm direito a prémio os atletas masculinos com um desvio inferior a 5% face ao tempo do vencedor e as

atletas femininas com um desvio inferior a 8% face ao tempo da vencedora. De acordo com a tabela constante do Guia do Calendário Anual.

16.36. 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, ou no caso em que a classificação colectiva é obtida pela soma dos pontos alcançados por cada atleta, pela melhor média de pontos por atleta;
- b. No conjunto de provas da competição em disputa:
 - i. Pela melhor classificação numa prova;
 - ii. Pela melhor classificação em duas provas;
 - iii. Pelo maior número de melhores resultados;
 - iv. Pela melhor classificação na última prova.

17. ANEXOS

Anexo A - Distâncias competitivas e idades mínimas necessárias

Tabela I - Anexo A

Triatlo	Natação	Ciclismo	Corrida	Idade Mínima
2x2 Estafetas Mistas (Distâncias por manga)	250 m a 300 m	5 km a 8 km	1,5 km a 2 km	15
3x Estafetas Mesmo Género (Distâncias por manga)	250 m a 300 m	5 km a 8 km	1,5 km a 2 km	15

Tabela I - Anexo A

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

Tabela II - Anexo A

Duatlo	Corrida	Ciclismo	Corrida	Idade Mínima
2x2 Estafetas Mistas (Distâncias por manga)	1,5 km a 2 km	5 km a 8 km	0,75 km a 1 km	15
3x Estafetas Mesmo Género (Distâncias por manga)	1,5 km a 2 km	5 km a 8 km	0,75 km a 1 km	15
4x Estafetas Equipa (Distâncias por manga)	1,5 km a 2 km	5 km a 8 km	0,75 km a 1 km	15
Distância Super Sprint	1,7 km a 3,5 km	6,5 km a 13 km	0,85 km a 1,75 km	15
Distância Sprint	Até 5 km	Até 20 km	Até 2,5 km	16
Distância Standard	5 km	30 km	5 km	18
	10 km	40 km	5 km	18
Média Distância	10 km	60 km	10 km	18
Longa Distância	10 km	120 km	20 km	18
	20 km	150 km	30 km	

Tabela III - Anexo A

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

Tabela IV - Anexo A

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

Tabela V - Anexo A

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

Tabela VI - Anexo A

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

Anexo B - Idades e distâncias Jovens Nacional

Tabela I - Anexo B

Escalões	Aquatlo	Aquatlo estafetas	Duatlo	Triatlo	Triatlo estafetas
Benjamim (7, 8 e 9 anos)	50 m natação 400 m corrida	50 m natação 400 m corrida	300 m corrida 1 km ciclismo 200 m corrida	50 m natação 1 km ciclismo 400m corrida	300 m corrida 1 km ciclismo 200 m corrida
Infantil (10 e 11 anos)	100 m natação 800 m corrida		800 m corrida 2 km ciclismo 400 m corrida	100 m natação 2 km ciclismo 800m corrida	
Iniciado (12 e 13 anos)	200 m natação 1 km corrida	200 m natação 1 km corrida	1 km corrida 4 km ciclismo 500 m corrida	200 m natação 4 km ciclismo 1 km corrida	200 m natação 4 km ciclismo 1 km corrida
Juvenil (14 e 15 anos)	300 m natação 2 km corrida		2 km corrida 8 km ciclismo 1 km corrida	300 m natação 8 km ciclismo 2 km corrida	
Idades e distâncias escalão Cadete só no Campeonato Regional Jovem					
Cadete (16 e 17 anos)	400 m a 500 m natação 3 km corrida	200 m natação 1,6 km corrida	3 km corrida 8 km a 13 km ciclismo 1,5 km corrida	400 a 500 m natação 8 km a 13 km ciclismo 3 km corrida	200 m natação 5 km ciclismo 1,6 km 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	Fraude por se inscrever sob nome e/ou idade falsa.	DSQ e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
4	Ter uma conduta violenta.	DSQ e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
5	Usar linguagem ou ter uma atitude abusiva e de desrespeito para qualquer interveniente.	DSQ e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
6	Ter uma conduta antidesportiva.	DSQ e Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
7	Violação repetida destas regras.	DSQ e reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
8	Qualquer demonstração política, religiosa ou racial.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
9	Recusar seguir as instruções dos árbitros.	DSQ.
10	Atleta que compete numa categoria ou distância que não a sua.	DSQ.
11	Atletas que, deliberadamente, acabam empatados, sem se esforçarem para separar os seus tempos (Elite, Junior e Cadetes).	DSQ para ambos os atletas.
12	Ajudar outro atleta a progredir em qualquer local ou parte dos diversos segmentos.	DSQ para ambos os atletas.
13	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.
14	Tentativa de ganhar vantagem através de um veículo externo ou objeto.	DSQ.
15	Não parar na <i>Penalty Box</i> quando notificado para fazê-lo.	DSQ.

Tabela I - Anexo C - Geral

Nº	Regra	Penalização
16	Um atleta que ajude fisicamente outro atleta a progredir.	DSQ.
17	Não seguir o percurso assinalado, de forma intencional.	DSQ.
18	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.
19	Bloquear, obstruir, empurrar ou interferir com o progresso de outro atleta.	Não intencional: aviso verbal e corrige; Intencional: DSQ.
20	Aceitar assistência de pessoal externo à organização da prova.	Avisar, corrigir se possível e voltar à situação original; Se não for possível: DSQ.
21	Não usar ou alterar o material de identificação obrigatório em cada segmento.	Aviso verbal e corrigir; Se propositado e sem tentativa de correção: DSQ.
22	Usar dorsal durante a natação quando é natação sem fato.	Aviso verbal e corrigir; Se não corrigido: DSQ.
23	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.
24	Uso de equipamento ilegal ou não autorizado, para ganhar vantagem ou perigoso para si ou outros.	Aviso verbal e corrigir; Se não corrigido: DSQ.
25	Violar regras de trânsito específicas da prova.	Não intencional: aviso verbal e corrigir se possível; Intencional: DSQ.
26	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.
27	Competir com o tronco descoberto.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
28	Nudez ou exposição indecente.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
29	Não ter o uniforme vestido a tapar os dois ombros na Área de Competição	Aviso verbal e corrigir de imediato; Desclassificação quando não corrige.
30	Usar qualquer dispositivo que o impossibilite de prestar toda a atenção ao que o rodeia.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
31	Aquecer no percurso quando outra prova está a decorrer.	Aviso verbal e corrigir de imediato; Desclassificação quando não corrige.

Tabela I - Anexo C - Geral

Nº	Regra	Penalização
32	Em provas de Média e Longa distância, usar o uniforme com o fecho aberto abaixo do Esterno.	Aviso verbal e corrigir de imediato; Desclassificação quando não corrige.
33	Em provas de Média e Longa distância, usar o uniforme com o fecho aberto nos últimos 200m antes da meta.	Aviso verbal e corrigir de imediato; Desclassificação quando não corrige.

Tabela II - Anexo C - Partida

Nº	Regra	Penalização
1	Partir antes do sinal de partida.	Penalização de tempo.
2	Partir numa vaga antes da sua.	DSQ.
3	Não se deslocar imediatamente em frente após o sinal de partida.	Penalização 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.	Penalização de tempo
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 dorso descoberto, quando o uso de fato isotérmico é obrigatório.	Avisar e corrigir; Se não for corrigido: DSQ.

Tabela III - Anexo C - Natação

Nº	Regra	Penalização
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, Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.
2	Ter o capacete afivelado na transição, antes de tomar posse da bicicleta.	Penalidade de tempo Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 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 Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.
4	Montar a bicicleta antes da linha de monta.	Penalidade de tempo Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.
5	Desmontar da bicicleta depois de passar a linha de desmontar.	Penalidade de tempo Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 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 Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 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 o equipamento de outros atletas na transição.	Penalidade de tempo Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.
9	Mexer no fecho do capacete dentro da transição, em posse da bicicleta.	Penalidade de tempo Escalões 7, 8 e 9 anos, 10 e 11 anos e provas abertas: Avisar e corrigir.
10	Remover o Fato de natação (Swimskin) numa distância standard ou mais curta, quando os fatos isotérmicos não são autorizados.	Avisar e corrigir; Se não for corrigido: DSQ.

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	<i>Drafting</i> numa prova sprint e standard onde o <i>drafting</i> é ilegal.	1ª infração: penalidade de Tempo por <i>drafting</i> 2ª infração: DSQ.
4	<i>Drafting</i> numa prova de média ou longa distância onde o <i>drafting</i> é ilegal.	1ª e 2ª infração: penalidade de Tempo por <i>drafting</i> 3ª infração: DSQ.
5	Quando o atleta ultrapassado não sai da zona de <i>draft</i> do atleta que o ultrapassou no espaço de 20s, em provas sprint e standard.	1ª infração: penalidade de Tempo por <i>drafting</i> 2ª infração: DSQ.
6	Quando o atleta ultrapassado passar pelo atleta que o ultrapassou sem antes ter saído da zona de <i>draft</i> , em provas sprint e standard.	1ª infração: penalidade de Tempo por <i>drafting</i> 2ª infração: DSQ.
7	Quando o atleta ultrapassado não sai da zona de <i>draft</i> do atleta que o ultrapassou no espaço de 25s, em prova de média e longa distância.	1ª e 2ª infrações: penalidade de Tempo por <i>drafting</i> 3ª infração: DSQ.
8	Quando o atleta ultrapassado tentar passar pelo atleta que o ultrapassou sem ter saído da zona de <i>draft</i> antes, em prova de média e longa distância.	1ª e 2ª infrações: penalidade de Tempo por <i>drafting</i> 3ª infração: DSQ.
9	<i>Drafting</i> em atleta em volta diferente, em provas de <i>Draft Legal</i> .	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
10	<i>Drafting</i> em atletas de géneros diferentes em provas de <i>Draft Legal</i> .	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
11	Fazer <i>draft</i> dum veículo ou mota.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: penalidade de Tempo por <i>drafting</i> .
12	Bloquear um atleta numa competição de <i>Draft Ilegal</i> .	Penalidade de Tempo;
13	Bloquear um atleta numa competição de Grupos de Idade com <i>Draft Legal</i> .	Penalidade de Tempo;
14	Ultrapassar numa zona onde é proibido.	Penalidade de Tempo;
15	Usar o capacete desafivelado ou mal afivelado, durante o segmento de ciclismo.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
16	Tirar o capacete durante o segmento de ciclismo, mesmo que parado.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.

Tabela V - Anexo C - Ciclismo

Nº	Regra	Penalização
15	Não usar capacete durante o segmento de ciclismo.	DSQ.
16	Competir com uma bicicleta que não a com que fez o <i>check-in</i> , ou modificar a bicicleta com que fez o <i>check-in</i> .	DSQ.
17	Enquanto estiver a cumprir uma penalização na <i>Penalty Box</i> , se um atleta utilizar o W.C.	A contagem de tempo para.
18	Na <i>Penalty Box</i> , se um atleta fizer um ajuste ao seu equipamento ou afinação à sua bicicleta.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
19	Enquanto estiver a cumprir uma penalização na <i>Penalty Box</i> , se um atleta consumir comida ou bebida que não transporte consigo.	Aviso e corrigir; Se não corrigir: DSQ.
20	Quando um atleta se atravessa à frente de outro atleta de uma forma perigosa, ou provoca o contacto, não se afasta imediatamente e continua a impedir o progresso do outro atleta.	Penalidade de tempo
21	Quando um atleta, deliberadamente, impede o progresso de outro atleta, ganhando uma vantagem injusta, causando dano ao outro atleta, potenciando um acidente	DSQ e reporte ao Conselho de Disciplina.

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	Mudar de posição na reta da meta impedindo outro atleta de progredir	DSQ

Tabela VI - Anexo C - Corrida

Nº	Regras	Penalização
6	Quando um atleta faz contacto com outro atleta, impede o progresso deste e não se afasta	Penalidade de tempo
7	Quando um atleta deliberadamente entra em contacto com outro atleta, impede o seu progresso e ganha uma vantagem injusta	DSQ e reporte ao Conselho de Disciplina.
8	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.

Tabela VIII - Anexo C - Paratriatlo

Nº	Regras	Penalização
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 <i>wheel station</i> .	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 da mesma.	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 <i>draft</i> num veículo ou mota durante a corrida.	Avisar e corrigir; Se não: penalização de tempo por <i>draft</i>
21	PTV1, PTV2 e PTV3 a competir com um guia que não cumpra os requisitos.	DSQ

Tabela VIII - Anexo C - Paratriatlo

Nº	Regras	Penalização
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

O formulário tem de ser preenchido segundo as condições definidas no Regulamento Técnico e Competições e depois de assinado, entregue ao Árbitro Chefe de Equipa.

Regulamento Técnico e de Competições
[Revisão 01 - 2022-12-28]

TESTEMUNHAS:

O PROTESTANTE:

**O ÁRBITRO CHEFE DE
EQUIPA:**

Um protesto é uma reclamação formal contra a conduta de outro atleta, de um árbitro, ou sobre as condições da competição. Deve reunir provas substanciais, incluindo testemunhas. Qualquer protesto será acompanhado de uma taxa de 25€.

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 Montagem	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 montagem	O pé do atleta deve contactar por inteiro com o chão depois da linha de montagem. Se este contacto não ocorrer, ou for pisada a linha, 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.
Percursos	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 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 náufragos e Autoridade Marítima, Polícias, Motards, Ciclistas, Socorristas e Médicos no apoio à prova.
Voluntários	Elementos convocados pelo organizador local que podem fazer várias funções do staff.
Triatlo	Modalidade desportiva individual que combina segmentos de natação, ciclismo e corrida numa prova contínua.
Zona de Drafting	Zona onde 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

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

#	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

Tabela II - Anexo F
Pontuações para as classificações Individuais em
Campeonatos Nacionais e Regionais Jovens

#	Pontos	#	Pontos	#	Pontos	#	Pontos
1º	50	6º	20	11º	10	16º	5
2º	45	7º	18	12º	9	17º	4
3º	40	8º	16	13º	8	18º	3
4º	35	9º	14	14º	7	19º	2
5º	30	10º	12	15º	6	20º 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 Jovens 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 174 páginas, que antecedem, devidamente numeradas, e foi aprovado pela Direção da FTP no dia 28 de Dezembro de 2022.