

# XXXVIII Triatlo de Oeiras

**Campeonato Nacional de Triatlo Sprint Elites**

**Campeonato Nacional de Triatlo Sprint Juniores**

**Campeonato Nacional Triatlo Cadetes**

**Campeonato Nacional de Triatlo Sprint Grupos de Idade**

**Campeonato Nacional Paratriatlo  
Prova Aberta**

## REGULAMENTO

### ORGANIZAÇÃO

1. O XXXVIII Triatlo de Oeiras é uma organização da Federação de Triatlo de Portugal (FTP), com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.
2. O XXXVIII Triatlo de Oeiras é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Nacional de Triatlo Sprint em Elites, disputada no dia 11 de Maio, 2025, no formato de triatlo em estrada na distância Sprint;
  - b. Campeonato Nacional de Triatlo Sprint em Juniores, disputada no dia 11 de Maio, 2025, no formato de triatlo em estrada na distância Sprint;
  - c. Campeonato Nacional Triatlo em Cadetes, disputada no dia 11 de Maio, 2025, no formato de triatlo em estrada na distância Sprint;
  - d. Campeonato Nacional de Triatlo Sprint por Grupos de Idade, disputada no dia 11 de Maio, 2025, no formato de triatlo em estrada na distância Sprint;
  - e. Campeonato Nacional de Paratriatlo, disputada no dia 11 de Maio, 2025, no formato de triatlo em estrada na distância Sprint;
  - f. Prova Aberta, disputada no dia 11 de Maio, 2025, no formato de triatlo em estrada na distância Super-Sprint;

3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

### Sábado, 10 de Maio

**15:00 - 18:00** Secretariado (Junto ao PT)

### Domingo, 11 de Maio

**06:30 - 12:00** Secretariado (junto ao Parque Transição)

**06:30 - 8:15** Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para **Elites, Juniores e Cadetes** (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**08:20** Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição

**08:30** Início do Campeonato Nacional Individual Elite, juniores e cadetes – Feminino

**09:30 - 11:30** Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para **Grupos de Idade, Paratriatlo e Prova Aberta** (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**10:00** Início do Campeonato Nacional Individual Elite, juniores e cadetes – Masculinos

**11:30** Check Out do Parque de Transição para **Elites, Juniores e Cadetes**  

- Os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma

**12:00** Início da Prova Aberta

**12:45** Cerimónia de Entrega de Prémios (Elites, Juniores, Cadetes)

**13:30** Início do Campeonato Nacional Individual GI - Masculinos até 39 anos

**13:32** Início do Campeonato Nacional Individual GI - Masculinos após 40 anos

**13:35** Início do Campeonato Nacional Individual GI - Femininos

**13:36** Início do Campeonato Nacional Paratriatlo

#### Cut-off 45 minutos após partida

**15:45** Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição **Grupos de Idade, Paratriatlo e Prova Aberta**  

- Os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma

**16:00** Hora limite para conclusão da prova

**16:30** Cerimónia de Entrega de Prémios (Grupos de Idade)

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCAIS

- As provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras vão disputar-se em Oeiras, com Natação na Praia da Torre, Ciclismo na marginal com percurso de ida e volta e Corrida na marginal, em Oeiras

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Junto ao Estacionamento Praia da Torre	<a href="#">38°40'36.5"N 9°19'23.8"W</a>
Parque de Transição	Parque de Estacionamento	<a href="#">38°40'36.5"N 9°19'23.8"W</a>
Partida	Partida da Praia	<a href="#">38°40'33.9"N 9°19'19.3"W</a>
Chegada	Junto à Feitoria do Colégio Militar	<a href="#">38°40'37.1"N 9°19'17.2"W</a>
Banhos	Pavilhão Desportivo de São Julião da Barra	<a href="#">38°41'01.1"N 9°19'04.9"W</a>
Bengaleiro	Junto do secretariado	<a href="#">38°40'36.5"N 9°19'23.8"W</a>

- A partida da prova será na Praia da Torre
- Haverá Bengaleiro, onde os atletas poderão guardar as mochilas ou outro material individual. O mesmo poderá ser levantado no final mediante a apresentação do dorsal.

## INSCRIÇÕES

- A participação nas provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional Individual Elites, juniores e cadetes	Sprint	Atletas nascidos até 2009
Campeonato Nacional Individual Grupos de idade	Sprint	Atletas nascidos até 2009
Campeonato Nacional de Paratriatlo	Sprint	Atletas nascidos até 2009
Prova Aberta	Super-sprint	Atletas nascidos até 2011, em participação individual ou em estafeta mista ou de um só género

7. As inscrições nas provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 28 de Abril (segunda-feira):
- <https://aplicacao.federacao-triatlo.pt/area-reservada/>
8. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida.

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonato Nacional Elites, Juniores, Grupos de Idade e Paratriatlo	Sprint	30,00 €	-----
Campeonato Nacional Cadetes	Sprint	20,00 €	-----
Prova Aberta	Super-Sprint	20,00 €	25,00 €
Prova Aberta (Estafetas)	Super-Sprint	60,00€	

9. O pagamento de regtos de inscrição poderá ser liquidado até às 23:59 do dia 29 de Abril (terça-feira).
10. As formas de pagamento das inscrições nas provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 24 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal);
  - MB WAY;
  - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 (deverá enviar comprovativo de transferência para [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt));
11. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
12. A inscrição nas provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras contempla:
- Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais.
13. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
- e-mail: [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821

## ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

14. Os atletas federados que não tenham chip próprio terão de alugar o chip no Secretariado pelo valor de 5,00 €. O chip terá que ser devolvido à saída do Parque de Transição durante o Check Out.
15. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou touca), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 3,00 € (por elemento) não reembolsável.

## ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

16. A participação nas provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

### XXXVIII Triatlo de Oeiras - Elites (Sprint)

#### CADETES

(nascidos entre 2009 e 2008)

Natação: 750m (2 voltas)

#### JUNIORES

(nascidos entre 2007 e 2006)

Ciclismo: 21.000m (2 voltas)

#### ELITES

(nascidos antes de 2006)

Corrida: 5.000m (2 voltas)

**Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino**

### XXXVIII Triatlo de Oeiras - Grupos de Idade e Paratriatlo (Sprint)

#### CADETES

(nascidos entre 2009 e 2008)

#### JUNIORES

(nascidos entre 2007 e 2006)

#### GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2001 e 2005)

#### GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 1996 e 2000)

#### GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1991 e 1995)

#### GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1986 e 1990)

Natação: 750m (1 volta)

Ciclismo: 20.000m (1 volta)

#### GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1981 e 1985)

Corrida: 5.000m (1 volta)

## XXXVIII Triatlo de Oeiras - Grupos de Idade e Paratriatlo (Sprint)

### **GRUPO DE IDADE 45-49**

(nascidos entre 1976 e 1980)

### **GRUPO DE IDADE 50-54**

(nascidos entre 1971 e 1975)

### **GRUPO DE IDADE 55-59**

(nascidos entre 1966 e 1970)

### **GRUPO DE IDADE 60-64**

(nascidos entre 1961 e 1965)

### **GRUPO DE IDADE 65-69**

(nascidos entre 1956 e 1960)

### **GRUPO DE IDADE 70-74**

(nascidos entre 1951 e 1955)

### **GRUPO DE IDADE 75-79**

(nascidos entre 1946 e 1950)

### **GRUPO DE IDADE 80-84**

(nascidos entre 1941 e 1945)

### **GRUPO DE IDADE 85-89**

(nascidos entre 1936 e 1940)

### **GRUPO DE IDADE 90-94**

(nascidos entre 1931 e 1935)

### **GRUPO DE IDADE 95-99**

(nascidos entre 1926 e 1930)

**Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino**

## Prova Aberta (Distância Super-Sprint)

### **ABSOLUTOS**

(nascidos até 2011)

Natação: 300m (1 volta)

Ciclismo: 9.500m (1 volta)

Corrida: 2.000m (1 volta)

**Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino**

## DESCRÍÇÃO DOS PERCURSOS

17. Os participantes nas provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

### Campeonato Nacional individual Elite (Sprint)

Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percorso na Praia da Torre, duas voltas com saída da água entre voltas
<b>Ciclismo</b>	Percorso em asfalto em boas condições, com 2 voltas maioritariamente plano.
<b>Corrida</b>	Percorso em asfalto em boas condições, com 2 voltas com desnível médio

### Campeonato Nacional Grupos de Idade e Paratriatlo (Sprint)

Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percorso na Praia da Torre, com uma volta com saída australiana
<b>Ciclismo</b>	Percorso em asfalto em boas condições, 1 volta com desnível ligeiro
<b>Corrida</b>	Percorso em asfalto em boas condições, com 1 volta com desnível médio

### Prova Aberta (Distância Super-Sprint)

Segmento	Descrição
<b>Natação</b>	Percorso na Praia da Torre, em uma volta
<b>Ciclismo</b>	Percorso em asfalto em boas condições, maioritariamente plano com retorno da rotunda dos Pinheiros
<b>Corrida</b>	Percorso em asfalto em boas condições, com 1 volta com desnível médio

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

18. As provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Individual Elites e Grupos de idade	Sprint	Início da corrida e início da 2ª volta

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Individual Grupos de idade	Sprint	Início da corrida e retorno
Campeonato Nacional Cadetes e Prova Aberta	Super-Sprint	Início da corrida

19. Na Zona de Recuperação existirão abastecimentos líquidos e sólidos (água e fruta), nos restantes locais serão disponibilizadas garrafas de água, seladas.

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

20. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e Competições (RTC) da Federação de Triatlo de Portugal, sendo responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova. O RTC em vigor pode ser consultado, no site da Federação de Triatlo, no link <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>
21. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados;</li> <li>■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos;</li> <li>■ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação até ao Parque de Transição;</li> <li>■ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º, excepto na partida dos Elites que a temperatura máxima é 20º.</li> </ul>

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulam na mesma volta;</li> <li>■ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;</li> <li>■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível;</li> <li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li> <li>■ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;</li> <li>■ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança;</li> <li>■ É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo, autorizado ou não, pela organização.</li> <li>■ Na prova de Elites existe Overlap</li> <li>■ Na prova de Elites será posto em prática o first run last bike</li> </ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;</li> <li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li> <li>■ É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo, autorizado ou não, pela organização.</li> </ul>

22. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

## CLASSIFICAÇÕES

23. As provas do XXXVIII Triatlo de Oeiras terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Elites	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação Absoluta por Género</li> </ul>
Campeonato Nacional Grupos de Idade	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação Grupos de Idade e Género</li> </ul>
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Classificação Absoluta por Género</li> </ul>

## PROTESTOS

24. Podem ser efetuados protestos/reclamações por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o estabelecido no Capítulo 11 do Regulamento Técnico e Competições e tendo também em consideração o seguinte:

- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo Árbitro Chefe de Equipa e entregues ao mesmo de acordo com os prazos estabelecidos no Regulamento Técnico e Competições, acompanhados de uma taxa de 25,00 €; O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora da receção.
- A deliberação resulta do voto dos membros do Júri de Competição, que terão direito a um voto cada. A maioria determinará se o protesto é indeferido ou deferido. Caso o protesto seja deferido, a taxa de 25,00 € será devolvida.

## JÚRI DE COMPETIÇÃO

25. O Júri de Competição é formado por três elementos:

- Presidente: Delegado Técnico da prova;
- Vogal: Representante da Federação de Triatlo de Portugal;
- Vogal: Representante do Organizador Local.

26. 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.

## PRÉMIOS

27. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas abaixo.

a. Campeonato Nacional Elites

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Elites	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

b. Campeonato Nacional de Grupos de Idade

Categorias	Troféus Individuais					
	Masculinos			Femininos		
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 20-24	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 25-29	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 45-49	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 55-59	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 60-64	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 80-84	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 85-89	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 90-94	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 95-99	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

c. Campeonato Nacional de Paratriatlo

	Troféus Individuais					
	Masculinos			Femininos		
Paratriatlo (Escalões a definir à data da prova)	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

d. Prova Aberta

Categorias	Troféus Individuais					
	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas		1ª		2ª		3ª

28. No Campeonato Nacional Individual de Triatlo Sprint serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

Só são atribuídos prémios monetários na Prova de Elites.

#	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>1º</b>	<b>650 €</b>	<b>650 €</b>
<b>2º</b>	<b>500 €</b>	<b>500 €</b>
<b>3º</b>	<b>390 €</b>	<b>390 €</b>
<b>4º</b>	<b>320 €</b>	<b>320 €</b>
<b>5º</b>	<b>260 €</b>	<b>260 €</b>
<b>6º</b>	<b>210 €</b>	<b>210 €</b>
<b>7º</b>	<b>180 €</b>	<b>180 €</b>
<b>8º</b>	<b>150 €</b>	<b>150 €</b>
<b>9º</b>	<b>125 €</b>	<b>125 €</b>
<b>10º</b>	<b>100 €</b>	<b>100 €</b>
<b>Total</b>	<b>2 885 €</b>	<b>2 885 €</b>

29. O total de prémios monetários é de 5770 €.

## OUTRAS INFORMAÇÕES

30. Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma.
31. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.

- 
32. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

## CASOS OMISSOS

33. Os casos omissos à Regulamentação da Federação de Triatlo de Portugal serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

## FIM DE REGULAMENTO