



## **DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL**

**CAMPEONATO NACIONAL JOVEM  
CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS  
CIRCUITO REGIONAL NORTE JOVEM**

**DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL Sprint Distance  
DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL Olympic Distance  
Sábado, 26 de Agosto de 2017**

**DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL Long Distance  
CAMPEONATO NACIONAL DE GRUPOS DE IDADES  
CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES  
CAMPEONATO REGIONAL NORTE INDIVIDUAL  
CAMPEONATO REGIONAL NORTE DE CLUBES  
CIRCUITO REGIONAL NORTE  
Domingo, 27 de Agosto de 2017**

**DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL Trophy  
Sábado e Domingo, 26 e 27 de Agosto de 2017**

### **REGULAMENTO**

#### **1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO**

- O **DOURO TRIATLO OCEAN LAVA PORTUGAL**, é uma organização da Associação Triathlon Lamego Club em parceria com as Câmaras Municipais de Lamego, Peso da Régua, Armamar e Tabuaço, e tem o apoio técnico da Delegação Regional de Triatlo do Norte e da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento fazem parte o **Campeonato Nacional Jovem em Triatlo**, **Campeonato Nacional de Juvenis**, **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance**, **Campeonato Nacional de Grupos de Idades em Triatlo Longo**, **Campeonato Nacional de Clubes em Triatlo Longo**, **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance** e **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance**;
- O **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**, é pontuável para o **Circuito “Desafio Interior”**;
- Serão, ainda, disputados o **Circuito Regional Norte Jovem em Triatlo**, **Campeonato Regional Norte Individual em Triatlo Longo**, **Campeonato Regional Norte de Clubes em Triatlo Longo** e o **Circuito Regional Norte em Triatlo Longo**;
- O **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**, realiza-se em 2 (duas) etapas e é constituído pelos Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance e Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance.
- A organização conta ainda com os patrocínios, apoio e colaboração das instituições constantes dos sítios [www.dourotriatio.pt](http://www.dourotriatio.pt) e [www.oceanlavaporugal.com](http://www.oceanlavaporugal.com)

#### **2. LOCAL e PROGRAMA-HORÁRIO**

- As Provas Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance e Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance, terão a partida em Foz do Távora com as coordenadas GPS: 41° 9'27.17"N 7°34'55.67"W; e, chegada em Tabuaço com as coordenadas GPS: 41° 6'59.79"N 7°34'20.10"W;
- As Provas Jovens e Campeonato Nacional de Juvenis, terão as partidas e chegadas em Folgosa – Armamar, com as coordenadas GPS: 41°9'7.07"N 7°40'53.59"W;
- A Prova Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance e os Campeonatos Nacionais e Regionais em Triatlo Longo terão partida no Cais da Cidade do Peso da Régua e chegada na Avenida Alfredo de Sousa na Cidade de Lamego; as coordenadas GPS dos locais são: Cais da Cidade do Peso da Régua (41° 9'43.95"N 7°47'31.13"W) e Avenida Alfredo de Sousa na Cidade de Lamego (41° 5'45.40"N 7°48'31.53"W).
- A 1ª Etapa do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy é constituída pelo Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance pelo que, terá a partida em Foz do Távora com as coordenadas GPS: 41° 9'27.17"N 7°34'55.67"W; e, chegada em Tabuaço com as coordenadas GPS: 41° 6'59.79"N 7°34'20.10"W;
- A 2ª Etapa do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy é constituída pelo Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance pelo que, terá partida no Cais da Cidade do Peso da Régua e chegada na Avenida Alfredo de Sousa na Cidade de Lamego; as coordenadas GPS dos locais são: Cais da Cidade do Peso da Régua (41° 9'43.95"N 7°47'31.13"W) e Avenida Alfredo de Sousa na Cidade de Lamego (41° 5'45.40"N 7°48'31.53"W).

#### **Campeonato Nacional Jovem**

#### **Campeonato Nacional de Juvenis**

#### **Circuito Regional Norte Jovem**

#### **Sábado, 26 de Agosto de 2017:**

**12h30 às 14h30: Secretariado** (Instalado junto ao Parque de Transição);

**12h40 às 14h40: Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição;**

**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

**14h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;**

**15h00: Início das provas;**

**19h00: Entrega de Prémios e Convívio Final** (Atletas, Acompanhantes e Organização).

#### **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

#### **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance**

#### **1ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**

#### **6ª feira, 25 de Agosto de 2017:**

**20h00 às 22h00: Secretariado** (Instalado no Centro de Multiusos de Lamego);

#### **Sábado, 26 de Agosto de 2017:**

**07h00 às 08h30: Secretariado** (Instalado junto ao Parque de Transição 1);

**07h10 às 08h40: Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição;**

**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

**08h45: Hora limite de permanência de atletas no PT1;**

**09h00: Início do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance;**

**09h10: Início do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance;**

**12h30: Entrega de Prémios.**

#### **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance**

#### **2ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**

#### **Campeonato Nacional de Grupos de Idades**

#### **Campeonato Nacional de Clubes**

#### **Campeonato Regional Norte Individual**

#### **Campeonato Regional Norte de Clubes**

#### **Circuito Regional Norte**

#### **Sábado, 26 de Agosto de 2017:**

**19h00 às 22h00: Secretariado** (Instalado no Centro de Multiusos de Lamego);

**19h10 às 22h10: Verificação técnica e colocação do material nos Parques de Transição; os atletas podem deixar as bicicletas e outros materiais nos PT de véspera;**

**Ida obrigatória ao PT1 no dia da prova para a realização do registo eletrónico;**

**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

**19h30: Pasta Party** (Complexo Desportivo de Lamego);

**21h00: Briefing** (Auditório do Centro de Multiusos de Lamego).

#### **Domingo, 27 de Agosto de 2017:**

**06h00 às 07h00: Secretariado/Check-In de última hora** (junto ao PT2, em frente ao Tribunal de Lamego);

**07h30 às 08h30: Secretariado/Check-In de última hora** (junto ao PT1, no Cais da Cidade do Peso da Régua);

Obriga ao pagamento de 10€ e à colocação da pulseira no atleta para poder proceder ao check-in e entrada nos Parques de Transição);

**06h10 às 07h10: Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição 2** (em frente ao Tribunal de Lamego);  
**07h00 às 08h40: Verificação técnica, colocação do material e registo electrónico de atletas no Parque de Transição 1** (Cais da Cidade do Peso da Régua). Aqui entregam as rodas devidamente identificadas, para serem colocadas pela organização no **WHEEL STATION**.  
**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;  
**08h45: Hora limite de permanência de atletas no PT1;**  
**09h00 às 09h45: Início e fim do aquecimento dentro de água, devendo todos os atletas sair da água e da zona de natação;**  
**10h00: Início do Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance;**  
**14h15: Hora estimada de chegada do vencedor;**  
**15h00: Entrega de Prémios aos 3 primeiros absolutos;**  
**18h00: Hora limite para conclusão da prova;**  
**18h30: Entrega de Prémios junto à Meta.**

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo, os atletas poderão levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo. O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova. A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora.

### 3. ESCALÕES ETÁRIOS e DISTÂNCIAS

**Campeonato Nacional Jovem**  
**Campeonato Nacional de Juvenis**  
**Circuito Regional Norte Jovem**

<b>Benjamins</b> (nascidos em 2008, 2009 e 2010)	<b>Natação - 50 m (1V) / Ciclismo - 1 km (1V) / Corrida - 400 m (1V)</b>
<b>Infantis</b> (nascidos em 2006 e 2007)	<b>Natação - 100 m (1V) / Ciclismo - 2 km (1V) / Corrida - 800 m (1V)</b>
<b>Iniciados</b> (nascidos em 2004 e 2005)	<b>Natação - 200 m (1V) / Ciclismo - 4 km (1V) / Corrida - 1 km (1V)</b>
<b>Juvenis</b> (nascidos em 2002 e 2003)	<b>Natação - 300 m (1V) / Ciclismo - 8 km (1V) / Corrida - 2 km (1V)</b>

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

**Campeonato Nacional de Grupos de Idades**  
**Campeonato Nacional de Clubes**

<b>Grupo de Idade 20-24</b> (nascidos entre 1993 e 1997)	<b>NATAÇÃO - 1,9 km (2V)</b>  <b>CICLISMO - 88,840 km</b> [4,965 km (Ida do PT1 até ao final da Ponte Pedonal/Retorno 3) + 71,800 km (2V entre os Retornos 3 e 4) // 12,075 km (Ida da Ponte Pedonal/Retorno 3 até Lamego/PT2)]  <b>CORRIDA – 21,1 km (5V)</b>
<b>Grupo de Idade 25-29</b> (nascidos entre 1988 e 1992)	
<b>Grupo de Idade 30-34</b> (nascidos entre 1983 e 1987)	
<b>Grupo de Idade 35-39</b> (nascidos entre 1978 e 1982)	
<b>Grupo de Idade 40-44</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	
<b>Grupo de Idade 45-49</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Grupo de Idade 50-54</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	
<b>Grupo de Idade 55-59</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	
<b>Grupo de Idade 60-64</b> (nascidos entre 1953 e 1957)	
<b>Grupo de Idade 65-69</b> (nascidos entre 1948 e 1952)	
<b>Grupo de Idade 70-74</b> (nascidos entre 1943 e 1947)	
<b>Grupo de Idade 75-79</b> (nascidos entre 1938 e 1942)	
<b>Grupo de Idade 80-84</b> (nascidos entre 1933 e 1937)	
<b>Grupo de Idade 85-89</b> (nascidos entre 1928 e 1932)	
<b>Grupo de Idade 90-94</b> (nascidos entre 1923 e 1927)	
<b>Grupo de Idade 95-99</b> (nascidos entre 1918 e 1922)	
<b>Grupo de Idade 100 e mais</b> (nascidos em 1917 e antes)	

Os grupos de idades aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

**Campeonato Regional Norte Individual**  
**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance**  
**2ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**  
**Campeonato Regional Norte de Clubes**

**Campeonato Regional Norte Individual**  
**Circuito Regional Norte**

<b>Sub23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	<b>NATAÇÃO - 1,9 km (2V)</b>
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	<b>CICLISMO - 88,840 km</b> [4,965 km (Ida do PT1 até ao final da Ponte Pedonal/Retorno 3) + 71,800 km (2V entre os Retornos 3 e 4) // 12,075 km (Ida da Ponte Pedonal/Retorno 3 até Lamego/PT2)]
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	
	<b>CORRIDA - 21,1 km (5V)</b>

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

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance**  
**1ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**

<b>Juniões</b> (nascidos entre 1998 e 1999)	<b>NATAÇÃO - 1,5 km (2V)</b>
<b>Sub23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	<b>CICLISMO - 40 km</b> [18,4 km (Ida) + 21,6 km (4V)]
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	<b>CORRIDA - 10 km (4V)</b>

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

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

<b>Cadetes</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	<b>NATAÇÃO - 750 m (1V)</b>
<b>Juniões</b> (nascidos entre 1998 e 1999)	
<b>Sub23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	<b>CICLISMO - 18,4 km (Ida)</b>
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	<b>CORRIDA - 5 km (2V)</b>
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	

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

**4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS**

**Campeonato Nacional Jovem**  
**Campeonato Nacional de Juvenis**  
**Circuito Regional Norte Jovem**

**Natação:** Percurso sinalizado com bóias no Cais de Folgosa – Armamar e realizado em volta única; PT instalado na N222.

**Ciclismo:** Percurso em piso de alcatrão (N222), realizado em volta única; saída do PT e ida em direção à Foz do Rio Tedo, contornar o retorno colocado a meia distância de cada percurso/escalão jovem e voltar ao PT;

**Corrida:** Percurso em piso de alcatrão (N222) e Deck (passeio em madeira), realizado em volta única e com a Meta instalada junto ao PT.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance**  
**2ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**  
**Campeonato Nacional de Grupos de Idades**  
**Campeonato Nacional de Clubes**  
**Campeonato Regional Norte Individual**

**Campeonato Regional Norte de Clubes****Circuito Regional Norte**

**Natação:** Percurso sinalizado com bóias no Cais da Cidade da Régua, realizado em 2 voltas; PT1 na Estrada do Cais.

**Ciclismo:** Percurso em piso de alcatrão; saída do PT1, ida e volta à rotunda do Marquês pela Avenida do Douro; segue até ao final da Ponte Pedonal, onde inicia a realização de 2 voltas na N222, entre a Ponte Pedonal/3º Retorno e a Foz do Rio Távora/4º Retorno; o segmento de ciclismo termina com a ida até à Cidade de Lamego; PT2 em frente ao Tribunal de Lamego.

**Corrida:** Percurso em piso de alcatrão, realizado em 5 voltas e com a Meta instalada na Avenida Dr Alfredo de Sousa em Lamego.

**Para ajudar os atletas na contagem das voltas, a organização disponibiliza elásticos a cada passagem no retorno junto à meta.**

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance****1ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**

**Natação:** Percurso sinalizado com bóias na Foz do Rio Távora, realizado em 2 voltas; PT1 instalado na Ponte sobre o Rio Távora.

**Ciclismo:** Percurso em piso de alcatrão; saída do PT1 e ida até ao PT2 junto às Piscinas Municipais da Vila de Tabuaço; de seguida, a realização de 4 voltas.

**Corrida:** Percurso em piso de alcatrão, realizado em 5 voltas e com a Meta instalada junto ao PT2.

**Para ajudar os atletas na contagem das voltas, a organização disponibiliza elásticos a cada passagem no retorno junto à meta.**

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

**Natação:** Percurso sinalizado com bóias na Foz do Rio Távora, realizado em 1 volta; PT1 instalado na Ponte sobre o Rio Távora.

**Ciclismo:** Percurso em piso de alcatrão; saída do PT1 e ida até ao PT2 junto às Piscinas Municipais da Vila de Tabuaço.

**Corrida:** Percurso em piso de alcatrão, realizado em 2 voltas e com a Meta instalada junto ao PT2.

**5. WHEEL STATION**

- Estará localizado junto à Ponte Pedonal/3º Retorno;
- Os atletas deverão entregar as suas rodas, devidamente identificadas, no Check-in do PT1.

**6. LOCAIS DE ABASTECIMENTO****Campeonato Nacional Jovem****Campeonato Nacional de Juvenis****Circuito Regional Norte Jovem**

- No início da corrida;
- No final da Prova/Zona de recuperação.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance****2ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy****Campeonato Nacional de Grupos de Idades****Campeonato Nacional de Clubes****Campeonato Regional Norte de Clubes****Campeonato Regional Norte Individual****Circuito Regional Norte**

- À saída da água;
- Nos 3º e 4º retornos do ciclismo;
- No início da ida do ciclismo para Lamego;
- No início e a meio da volta de corrida;
- No final da Prova/Zona de recuperação.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance****1ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

- À saída da água;
- Ao 10º km de ciclismo;
- A cada passagem junto ao PT2;
- No início e a meio da volta de corrida;
- No final da Prova/Zona de recuperação.

**7. REGRAS – Responsabilidade Geral:**

- São adoptadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova;
- A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais);
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.
- Ver regulamentos em vigor em:  
<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

#### **Campeonato Nacional Jovem**

#### **Campeonato Nacional de Juvenis**

#### **Circuito Regional Norte Jovem**

##### **Natação:**

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados;
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos;
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição;
- O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22°.

##### **Ciclismo:**

- É permitido andar na roda;
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;
- É obrigatório o uso de Dorsal colocado nas costas e em local bem visível;
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;
- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

##### **Corrida:**

- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização;

#### **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance**

#### **2ª Etapa Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**

#### **Campeonato Nacional de Grupos de Idades**

#### **Campeonato Nacional de Clubes**

#### **Campeonato Regional Norte de Clubes**

#### **Campeonato Regional Norte Individual**

#### **Circuito Regional Norte**

#### **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance**

#### **Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

##### **Natação:**

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados;
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos;
- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição;
- O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22°.

##### **Ciclismo:**

- **Não é permitido “andar na roda”.** A zona de vácuo considerada, onde o atleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um rectângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o atleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - ponto 1 do artigo 37º do Regulamento Técnico;
- É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um rectângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;
- É obrigatório o uso de Dorsal colocado nas costas e em local bem visível;
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;

- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

**Corrida:**

- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;
- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização;

**8. ESTAFETAS****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes licenciados pontuais na FTP, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

**9. CLASSIFICAÇÕES****Campeonato Nacional Jovem****Campeonato Nacional de Juvenis****Circuito Regional Norte Jovem**

- Classificação por Escalões Etários / Género;
- Classificação por Equipas (**soma dos pontos de todos os atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, femininos e masculinos, inscritos em representação de uma mesma Equipa**).

**Campeonato Nacional de Grupos de Idades****Campeonato Nacional de Clubes**

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta e por Género;
- Classificação por Grupos de Idades e por Género;
- Classificação por Equipas/Género (**Soma das 3 melhores pontuações**);

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance****Campeonato Regional Norte Individual****Campeonato Regional Norte de Clubes****Circuito Regional Norte**

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta e por Género;
- Classificação por Escalões Etários / Género;
- Classificação por Equipas/Género (**Soma das 3 melhores pontuações**);
- Classificação por Estafetas.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta e por Género;
- Classificação por Escalões Etários / Género;
- Classificação por estafetas.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta e por Género;
- A classificação final resulta do somatório dos tempos obtidos em cada etapa.

**10. PROTESTOS**

- Podem ser efectuados por todos os agentes desportivos directamente envolvidos;
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 min após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios;
- Os protestos são efectuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25 €, ao Árbitro Chefe de Equipa ou ao Delegado Técnico à prova, que o receberá anotando-lhe a hora da recepção;

- A taxa será sempre devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

#### 11. JÚRI DE APELO

Será constituído por um representante da FTP, o Delegado Técnico e um representante da Organização.

#### 12. PRÉMIOS

- Troféus e Medalhas individuais e coletivos de acordo com as tabelas em anexo;
- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas;
- Lembranças de participação para todos os atletas.

#### 13. INSCRIÇÕES

##### Campeonato Nacional Jovem

##### Campeonato Nacional de Juvenis

##### Circuito Regional Norte Jovem

##### **Prazo de inscrição:**

Até às 24h00 de 2ªfeira, dia 21 de Agosto de 2017;

##### **Inscrição no dia da prova:**

Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de 5€;

##### **Forma de Inscrição recomendada:**

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;

Outras formas de inscrição:

E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para [secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt).

- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriathlon.pt](http://www.dourotriathlon.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriathlon.pt](http://www.dourotriathlon.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

##### **Formas de pagamento recomendadas:**

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Inscrição gratuita;

- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Inscrição gratuita;

Obrigatoriamente terão de enviar comprovativo de licença no ato de inscrição para [triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com);

Caso a licença não disponha de seguro de acidentes para a prova, a inscrição deve ser feita como Atleta licenciado pontual na FTP.

- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com);

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

##### **Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.

##### **Valores de inscrição:**

- Atletas licenciados na FTP – Gratuita;

- Atletas licenciados em Federações de outros Países – Gratuita (Obrigatoriamente terão de enviar comprovativo de licença no ato de inscrição para [triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com); caso a licença não disponha de seguro de acidentes para a prova, a inscrição deve ser feita como Atleta licenciado pontual na FTP);

- Atletas licenciados pontuais na FTP – 5€ (inclui seguro e aluguer de Chip);

##### **Chips:**

- Os Atletas licenciados em Federações de outros Países e licenciados pontuais (Portugueses e Estrangeiros) recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova contra entrega do respetivo chip no secretariado.

- Os Atletas licenciados na FTP que não tenham chip próprio, terão de alugar um chip no secretariado pelo valor de 2,5€, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova contra entrega do respetivo chip no secretariado.

- **A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€;**

##### **Observações:**

- **A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas;**

- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€.

##### Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance

##### Campeonato Nacional de Grupos de Idades



**Campeonato Nacional de Clubes****Campeonato Regional Norte de Clubes****Circuito Regional Norte****Forma de Inscrição recomendada:****• Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;

Outras formas de inscrição:

E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para [secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt).

**• Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriato.pt](http://www.dourotriato.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

**• Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriato.pt](http://www.dourotriato.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

**Formas de pagamento recomendadas:****• Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP;

Outras formas de pagamento:

Cheque (Endossado à Federação de Triatlo de Portugal);

Numerário;

Transferência Bancária **IBAN (PT50): 0035 0277 0001 2426 730 59 (Federação de Triatlo de Portugal)**;

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

**• Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com);

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

Obrigatoriamente terão de enviar comprovativo de licença no ato de inscrição para [triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com);

Caso a licença não disponha de seguro de acidentes para a prova, a inscrição deve ser feita como Atleta licenciado pontual na FTP.

**• Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com);

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

**Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.

**Valores de inscrição para atletas licenciados na FTP e em Federações de outros Países:**

- Até 30 de Abril – 60€;
- De 01 de Maio a 10 de Agosto – 90€
- De 11 de Agosto a 27 de Agosto – 150€.

**Valores de inscrição para atletas licenciados pontuais na FTP (Portugueses e Estrangeiros):**

- Até 30 de Abril – 80€;
- De 01 de Maio a 30 de Junho – 110€
- De 01 de Julho a 31 de Julho – 140€;
- De 01 de Agosto a 27 de Agosto – 170€.

**Valores de inscrição para estafetas (Atletas licenciados pontuais na FTP):**

- Até 31 de Julho – Gratuita (Inclui seguro de prova);
- De 01 de Agosto a 27 de Agosto – 60€.

**Cancelamento e Devolução do Valor de Inscrição:**

- Até ao dia 30 de Abril de 2017, devolução de 100% do valor da inscrição;
- De 01 de Maio a 15 de Julho de 2017, devolução de 50% do valor da inscrição;
- Depois do dia 15 de Julho de 2017, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email dirigido a [triatnorte@gmail.com](mailto:triatnorte@gmail.com) com apresentação de Atestado Médico ou outro documento mediante a situação.

**Seguro de Inscrição:**

Pode ser contratado pelo valor de 20€ no momento da inscrição e garante a devolução total do valor da inscrição até ao dia 15 de Agosto de 2017.

**Chips:**

- Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova contra entrega do respetivo chip no secretariado.
- A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€;

**Observações:**

- **A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas;**
- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance****Forma de Inscrição recomendada:**

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**  
Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;  
Outras formas de inscrição:  
E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para [secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt).
- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**  
Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriatlo.pt](http://www.dourotriatlo.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).
- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**  
Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriatlo.pt](http://www.dourotriatlo.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

**Formas de pagamento recomendadas:**

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**  
Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP;  
Outras formas de pagamento:  
Cheque (Endossado à Federação de Triatlo de Portugal);  
Numerário;  
Transferência Bancária **IBAN (PT50): 0035 0277 0001 2426 730 59 (Federação de Triatlo de Portugal)**;  
O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.
- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**  
Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com)  
O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.  
Obrigatoriamente terão de enviar comprovativo de licença no ato de inscrição para [triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com);  
Caso a licença não disponha de seguro de acidentes para a prova, a inscrição deve ser feita como Atleta licenciado pontual na FTP.
- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**  
Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com)  
O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

**Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.

**Valores de inscrição para atletas licenciados na FTP e em Federações de outros Países:**

- Até 30 de Abril – 20€;
- De 01 de Maio a 30 de Junho – 30€
- De 01 de Julho a 31 de Julho – 40€;
- De 01 de Agosto a 26 de Agosto – 50€.

**Valores de inscrição para atletas licenciados pontuais na FTP (Portugueses e Estrangeiros):**

- Até 30 de Abril – 30€;
- De 01 de Maio a 30 de Junho – 40€
- De 01 de Julho a 31 de Julho – 50€;
- De 01 de Agosto a 26 de Agosto – 60€.

**Valores de inscrição para estafetas (atletas licenciados pontuais na FTP):**

- Até 31 de Julho – Gratuita (Inclui seguro de prova);
- De 01 de Agosto a 26 de Agosto – 30€.

**Cancelamento e Devolução do Valor de Inscrição:**

- Até ao dia 30 de Abril de 2017, devolução de 100% do valor da inscrição;
- De 01 de Maio a 15 de Julho de 2017, devolução de 50% do valor da inscrição;
- Depois do dia 15 de Julho de 2017, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email dirigido a [triatnorte@gmail.com](mailto:triatnorte@gmail.com) com apresentação de Atestado Médico ou outro documento mediante a situação.

**Chips:**

- Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova contra entrega do respetivo chip no secretariado.
- **A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€;**

**Observações:**

- A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas;
- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

- O Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance, é pontuável para o Circuito “Desafio Interior”;

**Participação no Circuito “Desafio Interior” – Douro Triatlo:**

- É aberta a todos os interessados, de acordo com os preceitos constantes no Regulamento Geral do Circuito “Desafio Interior” (inscrição individual ou equipa; escalões; classificações e prémios);

**Inscrição no dia da prova:**

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor de 10€, que acresce ao valor da inscrição.

**Forma de Inscrição recomendadas:**

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;

Outras formas de inscrição:

E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para [secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt).

- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriatlo.pt](http://www.dourotriatlo.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriatlo.pt](http://www.dourotriatlo.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

**Formas de pagamento recomendada:**

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP;

Outras formas de pagamento:

Cheque (Endossado à Federação de Triatlo de Portugal);

Numerário;

Transferência Bancária **IBAN (PT50): 0035 0277 0001 2426 730 59 (Federação de Triatlo de Portugal)**;

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com)

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

Obrigatoriamente terão de enviar comprovativo de licença no ato de inscrição para [triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com);

Caso a licença não disponha de seguro de acidentes para a prova, a inscrição deve ser feita como Atleta licenciado pontual na FTP.

- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com)

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

**Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.

**Valores de inscrição para atletas licenciados na FTP e em Federações de outros Países:**

- Até 21 de Agosto – 5€;

**Valores de inscrição para atletas licenciados pontuais na FTP (Portugueses e Estrangeiros):**

- Até 21 de Agosto – 5€ (inclui seguro de prova);

**Valores de inscrição para estafetas (atletas licenciados pontuais na FTP):**

- Até 21 de Agosto – Gratuita (Inclui seguro de prova);
- Após esta data tem um agravamento de 10€ a juntar ao valor de inscrição;

**Cancelamento e Devolução do Valor de Inscrição:**

- Até ao dia 30 de Abril de 2017, devolução de 100% do valor da inscrição;
- De 01 de Maio a 15 de Julho de 2017, devolução de 50% do valor da inscrição;
- Depois do dia 15 de Julho de 2017, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email dirigido a [triatnorte@gmail.com](mailto:triatnorte@gmail.com) com apresentação de Atestado Médico ou outro documento mediante a situação.

**Chips:**

- Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova contra entrega do respetivo chip no secretariado.

- A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€;

**Observações:**

- A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas;
- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**

- Os interessados em competir no Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy, devem realizar a sua inscrição no Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance e, também, no Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy.

**Forma de Inscrição recomendada (Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance):**

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;

Outras formas de inscrição:

E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para [inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt).

- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriathlon.pt](http://www.dourotriathlon.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriathlon.pt](http://www.dourotriathlon.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

**Forma de Inscrição recomendada (Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy):**

- **Todos os Atletas:** Via internet, no sítio da prova, em [www.dourotriathlon.pt](http://www.dourotriathlon.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com).

**Formas de pagamento recomendadas:**

- O valor da inscrição no Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy é o mesmo da inscrição no Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance.

- **Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal:**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP;

Outras formas de pagamento:

Cheque (Endossado à Federação de Triatlo de Portugal);

Numerário;

Transferência Bancária **IBAN (PT50): 0035 0277 0001 2426 730 59 (Federação de Triatlo de Portugal);**

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)) ou via fax (214 464 822), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

- **Atletas licenciados em Federações de outros Países:**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com);

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

Obrigatoriamente terão de enviar comprovativo de licença no ato de inscrição para [triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com);

Caso a licença não disponha de seguro de acidentes para a prova, a inscrição deve ser feita como Atleta licenciado pontual na FTP.

- **Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros):**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da prova, [www.triatlonorte.pt](http://www.triatlonorte.pt) e [www.oceanlavaportugal.com](http://www.oceanlavaportugal.com);

O comprovativo deverá ser enviado via e-mail ([triatlonorte@gmail.com](mailto:triatlonorte@gmail.com)), devendo indicar sempre o nome do atleta ou do clube/equipa e a prova a que se refere.

**Validação da inscrição:**

- As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento da mesma.

**Valores de inscrição para atletas licenciados na FTP e em Federações de outros Países:**

- Até 30 de Abril – 60€;
- De 01 de Maio a 10 de Agosto – 90€
- De 11 de Agosto a 27 de Agosto – 150€.

**Valores de inscrição para atletas licenciados pontuais na FTP (Portugueses e Estrangeiros):**

- Até 30 de Abril – 80€;
- De 01 de Maio a 30 de Junho – 110€
- De 01 de Julho a 31 de Julho – 140€;
- De 01 de Agosto a 27 de Agosto – 170€.

**Valores de inscrição para estafetas (Atletas licenciados pontuais na FTP):**

- Até 31 de Julho – Gratuita (Inclui seguro de prova);
- De 01 de Agosto a 27 de Agosto – 60€.

**Cancelamento e Devolução do Valor de Inscrição:**

- Até ao dia 30 de Abril de 2017, devolução de 100% do valor da inscrição;
- De 01 de Maio a 15 de Julho de 2017, devolução de 50% do valor da inscrição;
- Depois do dia 15 de Julho de 2017, não se fazem devoluções;

- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email dirigido a triatnorte@gmail.com com apresentação de Atestado Médico ou outro documento mediante a situação.

**Seguro de Inscrição:**

Pode ser contratado pelo valor de 20€ no momento da inscrição e garante a devolução total do valor da inscrição até ao dia 15 de Agosto de 2017.

**Chips:**

- Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova contra entrega do respetivo chip no secretariado.
- **A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€;**

**Observações:**

- **A referência multibanco para efectuar o pagamento tem uma validade de 72 horas;**
- Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€.

**14. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos à Regulamentação da FTP serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

**15. SECRETARIADO****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy****Campeonato Nacional de Grupos de Idades****Campeonato Nacional de Clubes****Campeonato Regional Norte de Clubes****Campeonato Regional Norte Individual****Circuito Regional Norte****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance****Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance**

- Acreditação/levantamento do Kit de Participante;
- Poderá fazer a sua acreditação no Centro de Multiusos de Lamego, no seguinte horário:  
6ª feira, 25 de Agosto: 20h00 às 22h00;  
Sábado, 26 de Agosto: 19h00 às 22h00;  
Domingo, 27 de Agosto: 06h00 às 07h00 (Check-In de última hora, junto ao PT2 em frente ao Tribunal de Lamego);  
Domingo, 27 de Agosto: 07h30 às 08h30 (Check-In de última hora, junto ao PT1 no Cais da Cidade de Peso da Régua);
- Verifique o número do seu dorsal nas listagens afixadas na entrada do local da acreditação;
- Verifique se o seu nome está correcto e informe no secretariado em caso contrário;
- Para levantar o seu Kit, terá de estar munido de BI ou Passaporte;
- **No Kit de Participante, receberá:**  
Saco do Evento;  
Chip;  
Números para o capacete (frontal, lateral esquerdo e lateral direito);  
Números para os cestos de transição;  
Número para a mochila;  
Pulseira de atleta;  
T-shirt alusiva ao evento;
- **A pulseira de atleta é o seu passaporte. Use-a sempre. Permite-lhe ter acesso total à zona de transição;**

**16. OUTRAS INDICAÇÕES**

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;
- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo, tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;
- No final das provas Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance e Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance, os atletas poderão tomar banho nas Piscinas Municipais de Tabuaço.
- No final das Provas Jovens, os atletas poderão tomar banho nas Piscinas Municipais de Armamar.
- No final dos Campeonatos Nacionais e Regionais, os atletas poderão tomar banho nas Piscinas Municipais de Lamego.
- No final dos Campeonatos Nacionais e Regionais, a Organização disponibiliza autocarro para os atletas se deslocarem de Lamego para a Régua e, assim, poderem ir buscar os seus carros; o autocarro encontra-se junto à meta e parte às 18h00.

**PRÉMIOS**

**Campeonato Nacional Jovem  
Campeonato Nacional de Juvenis  
Circuito Regional Norte Jovem  
Lista de Troféus e Medalhas**

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros), Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal e Grupos-Equipa Escolares licenciados na Federação de Triatlo de Portugal)

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Benjamins	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Iniciados	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª	

**Campeonato Nacional de Grupos de Idades  
Campeonato Nacional de Clubes  
Lista de Troféus e Medalhas**

(Prémios a disputar por Atletas e Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal)

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>Grupo de Idade 20-24</b> (nascidos entre 1993 e 1997)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 25-29</b> (nascidos entre 1988 e 1992)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 30-34</b> (nascidos entre 1983 e 1987)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 35-39</b> (nascidos entre 1978 e 1982)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 40-44</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 45-49</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 50-54</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 55-59</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 60-64</b> (nascidos entre 1953 e 1957)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 65-69</b> (nascidos entre 1948 e 1952)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 70-74</b> (nascidos entre 1943 e 1947)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 75-79</b> (nascidos entre 1938 e 1942)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 80-84</b> (nascidos entre 1933 e 1937)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 85-89</b> (nascidos entre 1928 e 1932)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 90-94</b> (nascidos entre 1923 e 1927)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 95-99</b> (nascidos entre 1918 e 1922)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Grupo de Idade 100 e mais</b> (nascidos em 1917 e antes)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

**Campeonato Regional Norte Individual  
Campeonato Regional Norte de Clubes  
Lista de Troféus e Medalhas**

(Prémios a disputar por Atletas e Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal mas, sediados nos Distritos da Delegação Regional de Triatlo do Norte: Aveiro, Braga, Bragança, Guarda, Porto, Viana do Castelo, Viseu e Vila Real)

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>Sub23</b> (nascidos entre 1994 e 1997)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Seniores</b> (nascidos entre 1978 e 1993)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos I</b> (nascidos entre 1973 e 1977)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos II</b> (nascidos entre 1968 e 1972)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos III</b> (nascidos entre 1963 e 1967)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos IV</b> (nascidos entre 1958 e 1962)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>Veteranos V</b> (nascidos em 1957 e anos anteriores)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

Equipas	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª
---------	-------------	-------------

### Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance

#### Lista de Troféus e Medalhas

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros))

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1º, 2º e 3º	

### Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy

#### Lista de Troféus e Medalhas

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros))

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

### Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance

#### Lista de Troféus e Medalhas

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros))

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1º	

### Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance

#### Lista de Troféus e Medalhas

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros))

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas	1º	

### Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance

#### Lista de Prémios Pecuniários

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros))

Individual Absolutos		Estafetas Absolutos
Masculinos	Femininos	
300	300	150
250	250	---
200	200	---
150	150	---
100	100	---
90	---	---

80	---	---
70	---	---
60	---	---
50	---	---
<b>Total</b>	<b>2.500€</b>	

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Long Distance**  
**Campeonato Nacional de Clubes – Triatlo Longo**  
**Lista de Prémios Pecuniários**  
(Prémios a disputar por Clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal)

<b>Prémios Pecuniários - Clubes</b>	
<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
300 (*)	200
200 (*)	155
120	120
95	95
75	75
60	---
50	---
40	---
33	---
28	---
<b>Total</b>	<b>1.646€</b>

**Observação:**

(\*) Os prémios pecuniários destinados aos clubes masculinos, 1º e 2º classificados, têm um acréscimo de 100€ e 45€ respectivamente; valores concedidos pelo organizador.

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Trophy**  
**Lista de Prémios Pecuniários**

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros))

<b>Individual Absolutos</b>	
<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
200	200
<b>Total</b>	<b>400€</b>

**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Olympic Distance**  
**Lista de Prémios Pecuniários**

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portugueses e Estrangeiros))

<b>Individual Absolutos</b>	
<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
150	150
100	100
50	50
<b>Total</b>	<b>600€</b>



**Douro Triatlo Ocean Lava Portugal Sprint Distance****Lista de Prémios Pecuniários**

(Prémios a disputar por Atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, Atletas licenciados em Federações de outros Países, Atletas licenciados pontuais na Federação de Triatlo de Portugal (Portuguese e Estrangeiros))

<b>Individual Absolutos</b>	
<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
70	70
50	50
30	30
<b>Total</b>	<b>300€</b>

FIM DO REGULAMENTO