

Regulamento

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

O Setúbal Triathlon é uma organização da HMS Sports (morada: Rua Principal, nº 63 - Bairro da Mina 2785-163 São Domingos de Rana; NIF: 508383528), com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal e da Federação de Triatlo de Portugal.

2. LOCAL E PROGRAMA - HORÁRIO

A prova terá lugar em Setúbal. A natação será no Rio Sado, com partida no areal da Praia do Parque Urbano de Albarquel e chegada no mesmo local. O percurso de ciclismo é composto por 4 troços, em que o parque de transição entre a natação e o ciclismo está instalado no Parque Urbano de Albarquel e o parque de transição entre o ciclismo e a corrida está instalado na Avenida Luisa Todi, junto ao Largo José Afonso. O percurso de corrida é composto por 4 voltas e tem início e meta na Avenida Luisa Todi. Os percursos poderão sofrer alterações.

- As coordenadas para o Parque Urbano de Albarquel (partida) são:
Latitude: 38.514258; Longitude: -8.909923
- As coordenadas para a Avenida Luisa Todi (meta) são:
Latitude: 38.522233; Longitude: -8.898067

Horários:

Quinta-feira, 15 de abril 2021

21h00 - Briefing técnico (online)

Sexta-feira, 16 de abril 2021

14:00 – 19:00 - Secretariado no Auditório José Afonso

Sábado, 17 de abril 2021

09:00 – 19:00 - Expo Race Village no Auditório José Afonso

09:00 – 18:00 - Secretariado no Auditório José Afonso

09:00 – 11:00: Período de ambientação ao segmento de natação na Praia do Parque Urbano de Albarquel

14:30 – 19:00 - Check-in para o Triatlo Longo de Setúbal

Verificação técnica (bicicleta e capacete) e colocação da bicicleta no Parque de Transição (Parque Urbano de Albarquel)

Domingo, 18 de abril 2021

06:00 – 07:30 - Colocação do capacete, nutrição e ajustes técnicos de última hora no Parque de Transição (não há colocação de bicicletas no domingo)

07:35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

07:30 – 07:50 - Aquecimento na Praia do Parque Urbano de Albarquel

07:55 - Alinhamento dos triatletas

08:00 – Partida Elite

08:00:30s – Início *Rolling Start*

O tempo limite para realizar o segmento de natação é de 1 hora, após o início da prova de cada atleta.

09:00 – Abertura da Expo Race Village no Auditório José Afonso

O Atleta deverá iniciar o último troço do segmento do ciclismo 4h30 após o início da sua prova (após o tempo limite os atletas serão impedidos de circular na zona de retorno do percurso dada a necessidade de abrir a circulação automóvel).

13:00 - Cerimónia de pódio para entrega de prémios aos vencedores absolutos e à estafeta vencedora
Tempo limite para iniciar o segmento da corrida é de 5h30m, após o início da sua prova.

O tempo limite para concluir a prova é de 8h30m, após o início da sua prova.

17:00 - Encerramento da Expo Race Village no Auditório José Afonso

Nota: a organização garante o transporte do material deixado no PT1 para o PT2. Os triatletas podem recolher o material no PT2 após terminarem a prova.

3. AGE GROUPS E DISTÂNCIAS

18 - 24 anos	
25 - 29 anos	
30 - 34 anos	
35 - 39 anos	
40 - 44 anos	Natação - 1.900 metros (1 volta)
45 - 49 anos	
50 - 54 anos	Ciclismo - 90.000 metros (4 troços)
55 - 59 anos	
60 - 64 anos	
65 - 69 anos	Corrida - 21.097 metros (4 voltas)
70 - 74 anos	
75 - 79 anos	
80 - 84 anos	
85 - 89 anos	

A atribuição do respetivo age group aplica-se com base no ano civil, nos géneros masculino e feminino.

4. DESCRIÇÃO DO PERCURSO

4.1 Natação

Percurso de volta única com saída australiana, realizado na Praia do Parque Urbano de Albarquel.

O parque de transição estará instalado no Parque Urbano de Albarquel.

O percurso de natação poderá sofrer alterações e está sujeito às condições climatéricas e marítimas aquando da realização da prova. No caso de não ser possível a sua realização, será substituído por um percurso de corrida.

➤ **Rolling Start**

A partida será feita através de Rolling Start para aumentar a segurança dos atletas, reduzir a ansiedade e melhorar os tempos e a experiência de uma forma geral.

O que é?

A partida do segmento de natação em Rolling Start distribui os atletas de acordo com o tempo previsto para concluírem o percurso de natação. Depois de divididos pelas caixas de acordo com o tempo, os atletas são alinhados em seis corredores e a cada dez segundos é dada a partida a apenas seis triatletas. O número de corredores e/ou o tempo entre cada partida poderão ser ajustados até próximo da data do evento, de acordo com necessidades existentes.

O tempo de cada atleta só começa a contar depois de passar o chip no sistema de cronometragem que estará colocado após os corredores.

Este método reduz os riscos da natação, evitando grandes aglomerados de pessoas e permite que cada triatleta nade de acordo com o seu ritmo e técnica.

Dinâmica Rolling Start

Existirão três caixas, em terra, onde os triatletas se devem distribuir de acordo com o tempo estimado para concluir o percurso de natação – 1,9 km.

A divisão prevista será a seguinte:

- **< 32 minutos:** Triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo inferior a 32:00 minutos;
- **≥ 32 min a < 42 minutos:** Triatletas que pretendem concluir o segmento de natação entre 32:00 minutos e inferior a 42:00 minutos;
- **≥ 42 minutos:** Triatletas que pretendem concluir o segmento de natação com tempo igual ou superior a 42:00 minutos.

Depois de todos os triatletas estarem distribuídos pelas três caixas, a organização encaminhará os mesmos para os corredores de partida onde a cada dez segundos sairão seis triatletas. O número de triatletas em cada partida e/ou o tempo entre cada partida poderão ser ajustados até próximo da data do evento, de acordo com necessidades existentes.

O Cut-Off do segmento de natação é 01h00 e conta a partir do momento da partida de cada triatleta.

Nota: Cada triatleta é responsável pela escolha da caixa de partida, sendo que deverá adequar a sua escolha ao seu nível de natação e experiência. A organização solicita a todos os triatletas uma escolha honesta de forma a que todos os participantes possam ter a melhor experiência possível.

4.2 Ciclismo

O percurso de ciclismo tem partida na Av. José Mourinho e transição na Av. Luísa Todi e perfaz um total de 90 km. Em suma, o percurso considera 4 troços:

1º troço - Parque Urbano de Albarquel Av. Luísa Todi Av. Jaime Rebelo, EN 10-4 retorno na rotunda de ligação das EN10-4 à EN10-8 Av. Jaime Rebelo Av. Luísa Todi

2º troço - Av. Luísa Todi retorno a 900m antes do cruzamento do Portinho da Arrábida Av. Luísa Todi

3º troço - Av. Luísa Todi Av. Jaime Rebelo EN 10-4 - Mitrena EN 10-4 EN 10-8 Retorno no Alto da Guerra EN 10-4 Av. Jaime Rebelo Av. Luísa Todi

4º troço - Av. Luísa Todi retorno a 900m antes do cruzamento do Portinho da Arrábida Av. Luísa Todi

Os pontos com maior elevação são os quilómetros 23,8 e 79, com 102 metros de altitude, entre a praia do Portinho da Arrábida e a Praia da Figueirinha.

A altitude acumulada é de 956 metros.

O percurso de ciclismo poderá sofrer alterações.

4.3 Corrida

O percurso de atletismo tem partida e chegada na Avenida Luisa Todi, é composto por 4 voltas, e perfaz um total de 21,097 km. O percurso é totalmente plano e em asfalto.

O percurso de corrida poderá sofrer alterações.

5. ABASTECIMENTO

Ciclismo: Abastecimento líquido aos km 20, 27, 39, 63, 75 e 82.

Abastecimento sólido aos km 39, 63, 75 e 82.

Corrida: abastecimento líquido e sólido de 2,5km em 2,5km.

Meta: abastecimento líquido e reforço alimentar

6. REGRAS DE RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos triatletas 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).
- A organização fornece a todos os atletas o chip eletrónico no momento do check-in da bicicleta. O atleta deverá devolver o chip eletrónico no momento do check-out e recolha da bicicleta. A não devolução do chip implica o pagamento de 80€ por parte do atleta.

Natação

- Cada triatleta 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 triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca do evento, no percurso de natação, até ao Parque de Transição. A touca será entregue juntamente com o kit de atleta.
- O uso do fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.

Ciclismo

- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona - alínea b) do artigo 7º no ponto 3 do Regulamento Técnico em vigor.
- 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 retângulo 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 respetivo 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 sua reparação.
- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.
- É permitida a utilização de bicicletas de estrada com travões de disco.

Corrida

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- É proibido o acompanhamento dos triatletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.

Ver regulamentos em vigor em www.federacao-triatlo.pt

7. CLASSIFICAÇÕES

- Classificação Geral Absoluta Masculina e Feminino
- Classificação por age groups
- Classificação por equipas
- Classificação por estafetas

8. PROTESTOS

- Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos.
- São presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios;
- Os protestos são efetuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25€, ao ACE.
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

9. PRÉMIOS

- Lembrança de participação para todos os triatletas - Medalha finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.
- Pólo finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.
- Troféus individuais e Prémios para Melhor Equipa e Melhor Estafeta de acordo com o ponto 14 deste regulamento.

Poderão surgir outros prémios, a indicar oportunamente.

10. INSCRIÇÕES

Valores inscrição individual:

Federados

De 1 a 10 de Janeiro: €85

De 11 a 31 de Janeiro: €105

De 1 a 28 de Fevereiro: €125

De 1 a 21 de Março: €140

De 22 de março a 13 de Abril: €160

Não Federados (*)

De 1 a 10 de Janeiro: €100

De 11 a 31 de Janeiro: €120

De 1 a 28 de Fevereiro: €140

De 1 a 21 de Março: €155

De 22 de março a 13 de Abril: €175

(*) O acréscimo de €15,00 é referente ao valor do seguro.

O valor da inscrição inclui:

Kit de participante:

- Mochila Setúbal Triathlon
- Bidon Setúbal Triathlon
- Cinto porta dorsal
- Chip
- Pulseira de chip
- Touca
- Abastecimentos (uso exclusivo durante a participação)

Método de inscrição:

No site oficial da prova, em www.setubaltriathlon.pt

Método de pagamento:

Após inscrição no site oficial da prova será gerada uma referência de multibanco que deve ser paga no prazo máximo de 72 horas. Caso o pagamento não seja feito dentro do prazo definido a referência perderá validade e deve fazer uma nova inscrição no site para ser gerada uma nova referência de pagamento. Caso não pretenda efetuar o pagamento da sua inscrição por referência multibanco, poderá fazê-lo através de VISA ou por MB Way.

11. Condições de cancelamento por parte do triatleta e transferência de inscrições:

11.1 Cancelamento de inscrição:

O triatleta pode cancelar a sua inscrição de acordo com as seguintes condições e prazos*:

- **Até 31 de janeiro de 2021:** devolução total do valor da inscrição, exceto taxas administrativas de 5 €.
- **De 1 de fevereiro a 20 de março de 2021:** devolução de metade do valor da inscrição (50%).
- **A partir de 21 de março de 2021:** Não reembolsável.

*Atletas que se encontravam inicialmente inscritos na edição de 2020 e solicitaram o adiamento, apenas poderão solicitar a cedência da sua inscrição de acordo com as indicações que se encontram abaixo.

11.2 Transferência de inscrição para outro triatleta:

O triatleta pode transferir a sua inscrição para outro atleta. É permitido aos atletas alterar a sua informação até dia **31 de março de 2021**. Após esta data não serão permitidas trocas de dados. No ato do pedido de alteração de titular de inscrição, será cobrada uma taxa de €5, para taxas administrativas.

Em situações de doença/lesão por parte do atleta que impossibilite a sua participação aplicam-se as condições de cancelamento ou transferência de inscrição descritas acima.

Não serão aceites transferências de inscrição para edições seguintes, com a exceção do suposto no ponto 12 do regulamento.

Todos os pedidos de alteração à inscrição inicial deverão ser efetuados formalmente por escrito para: info@setubaltriathlon.pt

12. Cancelamento ou adiamento do Evento por parte da Organização

O cancelamento ou adiamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: pandemia, catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação, entre outros.

Neste sentido, encontram-se previstos os seguintes procedimentos:

12.1 Adiamento

Caso a prova seja adiada para uma data a decorrer no mesmo ano civil, é dada a escolher uma das seguintes possibilidades ao atleta:

- Manter a inscrição na edição para a nova data;
- Solicitar o adiamento para a edição seguinte;
- Solicitar o reembolso da inscrição, de acordo com os prazos indicados no ponto 11 do regulamento da prova.

Caso o atleta não manifeste qualquer tipo de resposta, a sua inscrição será mantida para a presente edição.

12.2 Cancelamento

Caso o evento seja cancelado e não se realize no ano civil previsto, é dada a escolher uma das seguintes possibilidades ao atleta:

- Solicitar o adiamento para a edição seguinte;
- Solicitar o reembolso do valor da inscrição.

13. ESTAFETAS

Informações

A prova de estafetas está disponível para todos os atletas, estando as inscrições limitadas a 50 vagas.

Será atribuído um troféu à estafeta com o melhor tempo total de prova. A estafeta é premiada de forma geral e não atribuída consoante o género.

Valores inscrição estafeta:

- Até 31 de Janeiro 2021: 130€(**)
- De 1 de fevereiro a 13 de abril de 2021: 160€(**)

(**) Em caso de atletas não federados, acresce o valor de 15€ de seguro por estafeta.

A inscrição inclui:

- 3 Mochilas Setúbal Triathlon
- 3 Bidons Setúbal Triathlon
- 3 Cintos porta dorsal
- 1 Chip
- 1 Pulseira de chip
- Abastecimentos (uso exclusivo durante a participação)

Regras gerais

- a. As Estafetas podem ser compostas por 2 ou 3 elementos.
- b. A participação é permitida a partir dos 18 anos, de acordo com o ano civil.
- c. As estafetas podem ser constituídas exclusivamente por senhoras ou homens ou podem ser mistas.
- d. Cada estafeta deverá ter um responsável que poderá ou não participar na prova.
- e. Cabe ao responsável da estafeta assegurar que os triatletas estão devidamente inscritos nos diferentes segmentos.
- f. O kit de participação pode ser levantado por um elemento da estafeta mesmo, que não seja o responsável, desde que apresente o comprovativo de inscrição. Não é autorizado o levantamento de kits de outra equipa de Estafeta, que não a sua.
- g. Cada segmento (natação, ciclismo ou corrida) deverá ser cumprido por um dos membros da estafeta, não sendo possível que o mesmo atleta cumpra os três segmentos.
- h. Os atletas inscritos em estafetas deverão partir da última box do Rolling Start - ≥ 42 minutos.
- i. O chip serve de testemunho e os locais de passagem de testemunho estarão devidamente assinalados nos parques de transição.
- j. Os cut-offs das estafetas são os mesmos que na participação individual.
- k. Os triatletas integrantes da estafeta podem cortar a meta juntos, desde que se dirijam para a zona junto da meta que estará devidamente assinalada.
- l. Os três elementos da estafeta, ao concluírem a prova, receberão uma medalha e o polo de finisher do evento.

Alterações à inscrição de estafetas

- É possível alterar os elementos que constituem a estafeta até 31 de março 2021, de acordo com indicado no ponto 11 do regulamento.
- É possível passar de uma inscrição individual para uma inscrição de estafeta e vice-versa desde que a vertente pretendida não esteja esgotada. Esta alteração poderá ser feita até 31 de março e terá custos associados. Não haverá devolução de dinheiro de inscrição se a alteração for de estafeta para individual.
- É possível alterar uma estafeta de 2 elementos para 3 elementos e vice-versa desde que comunicados até 31 de março.

Todas estas alterações deverão ser pedidas por escrito para o e-mail de apoio da prova: info@setubaltriathlon.pt

À inscrição por estafetas, são aplicadas todas as condições de cancelamento por parte do triatleta e transferência de inscrições, bem como condições de cancelamento ou adiamento do Evento por parte da Organização presentes nos pontos 11 e 12 do regulamento do evento, respetivamente.

14. TROFÉUS

Os três primeiros classificados masculinos e femininos, absolutos e de cada escalão, receberão um troféu alusivo à prova.

AGE GROUPS	MASCULINO	FEMININO
Absoluto	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
18 - 24 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
25 - 29 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
30 - 34 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
35 - 39 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
40 - 44 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

45 - 49 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
50 - 54 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
55 - 59 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
60 - 64 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
65 - 69 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
70 - 74 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
75 - 79 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
80 - 84 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
85 - 89 anos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

PRÉMIO EQUIPAS: Será também premiada com um troféu a primeira equipa que conclua o Setúbal Triathlon, com base na classificação oficiosa. A equipa vencedora será apurada pelo somatório dos tempos dos cinco primeiros atletas de cada equipa independente do género.

PRÉMIO ESTAFETAS: Será atribuído um troféu à estafeta com o melhor tempo total de prova. A estafeta é premiada de forma geral e não atribuída consoante o género.

15. CASOS OMISSOS

Os casos omissos ao regulamento do Setúbal Triathlon serão resolvidos pelo Diretor da prova e pelo Delegado da Federação de Triatlo de Portugal.

16. OUTRAS INDICAÇÕES

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados quem não cumpra a totalidade do percurso.
- Ao inscrever-se, o atleta assegura estar ciente do estado de saúde e estar física e psicologicamente capacitado para participar. Assume também que não participará, caso as suas condições físicas e psicológicas se alterem após efetuar a inscrição.
- No momento do check-in é obrigatório apresentar o dorsal oficial do evento, a bicicleta e o capacete.
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.
- A entrega de prémios aos vencedores absolutos (três primeiros classificados) terá lugar na zona de meta, pelas 13h00. A entrega de prémios por age groups, melhor estafeta e o prémio de equipa está agendada para as 16h30.

17. CONTACTOS

Site: www.setubaltriathlon.pt

Email: info@setubaltriathlon.pt

Telefone: 214 574 405

Telemóvel: 926 695 128