

XTERRA PORTUGAL

Sábado 20 de Abril

Campeonato Nacional de Clubes Cross Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O XTERRA PORTUGAL é uma organização do Núcleo do Sporting de Portugal da Golegã em parceria com a Câmara Municipal de Golegã, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O XTERRA PORTUGAL é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Campeonato Nacional de Clubes de Cross (3ª Etapa) e também pontuável para o XTERRA EMEA, disputado no dia 20 de Abril, sábado, no formato de triatlo de todo o terreno (BTT) na distância Standard, destinado apenas a atletas licenciados;
 - b. Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross, disputado no dia 20 de Abril sábado, no formato de triatlo de todo o terreno (BTT), na distância Standard, destinado apenas a atletas licenciados;
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sexta-feira, 19 de Abril

14:00 - 19:00 Acreditação e Registo dos Atletas

19:00 Briefing XTERRA PORTUGAL - Edifício Equuspólis

Sábado, 20 de Abril XTERRA PORTUGAL

07:30 - 09:30 Acreditação e Registo de Atletas

07h40 - 09h35 Body Marking

07:40 - 09:40

Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para provas do XTERRA PORTUGAL (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

Sábado, 20 de Abril XTERRA PORTUGAL

09:45	Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição
10:00	Início da prova XTERRA PORTUGAL
14:25	Cutt Off Swim + Bike - Hora limite para términos do percurso de BTT
14:30	Check Out – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none">■ Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia da Organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material no Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.■ O tempo limite para fazer o levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.
19:00	Pasta Party Gratuito para Atletas, Acompanhantes 18,00€
20:00	XTERRA Award Party Cerimónia Protocolar Entrega de Prémios <ul style="list-style-type: none">- Campeonato Nacional de Clubes Cross- Elites e Age Groups - Slots Molveno WC

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

4. As provas do XTERRA PORTUGAL irão disputar-se na zona do Equuspolis na Golegã.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Equuspolis	39°24'01.02"N, 8°28'38.01"W
Parque de Transição	Equuspolis	39°24'01.02"N, 8°28'38.01"W
Partida	Lagoa da Alverca	39°23'59.64"N, 8°28'39.70"W
Chegada	Equuspolis	39°24'01.02"N, 8°28'38.01"W
Banhos	Parque de Campismo de Golegã	39°23'59.08"N, 8°29'08.04"W

INSCRIÇÕES XTERRA PORTUGAL

5. A participação nas provas do XTERRA PORTUGAL é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
XTERRA PORTUGAL Campeonato Nacional de Clubes Cross Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross	Standard	Atletas nascidos até 2006 inclusive

6. As inscrições nas provas do XTERRA PORTUGAL, inclusive para os atletas licenciados na FTP devem ser efetuadas através do site abaixo, no separador do Campeonato Nacional de Clubes de Triatlo, até às 23h59 do dia 8 de Abril (segunda-feira).

<https://www.xterraplanet.com/event/xterra-portugal>

7. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida, para inscrições até dia 8 de Abril (segunda-feira).

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 Dia
XTERRA PORTUGAL	Standard	35,00 €	125,00 €

8. Os valores das inscrições para as **ESTAFETAS** são os constantes no quadro abaixo.

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Licenciados por 1 Dia
XTERRA PORTUGAL ESTAFETAS	Standard	105,00 €	120,00 €

9. O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 9 de Abril (terça-feira).
10. Registos fora do prazo de inscrição (8 de Abril) serão aceites mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional
XTERRA PORTUGAL Campeonato Nacional de Clubes Cross Campeonato Nacional Individual de Triatlo Cross	+ 20,00€
Estafetas	+ 20,00 €

11. As inscrições efetuadas fora deste prazo poderão ser efetuadas no dia da prova no Secretariado, mediante o pagamento adicional estabelecido no quadro apresentado no ponto acima.
12. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
13. A inscrição nas provas do XTERRA PORTUGAL contempla:
 - Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Jantar de Cerimónia de Entrega de Prémios no Sábado (Pasta Party) - XTERRA Standard
 - Banhos.
14. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contactar por email xterraportugal@gmail.com ou pelo telefone 962 524 142.
15. O Chip Eletrónico a utilizar pelos atletas nas provas XTERRA PORTUGAL será cedido pela Organização. A não devolução ou dano acidental do chip, implicará o pagamento de 60€ por parte do atleta.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

16. Em caso de cancelamento da prova por motivos não imputáveis à Organização (casos de força maior), a inscrição dos atletas será automaticamente transferida para a edição de 2025.
17. Em caso de cancelamento ou transferência da prova por motivos imputáveis à Organização, os atletas verão a sua inscrição ser reembolsada na totalidade.
18. Se por motivo de vontade ou impossibilidade do atleta não comparecer à prova, ou mesmo que informe a Organização com antecedência da sua não comparência, a sua inscrição não será transferida para uma futura edição, nem terá direito a qualquer reembolso.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

19. A participação nas provas do XTERRA PORTUGAL é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

XTERRA CAMPEONATO NACIONAL CLUBES CROSS CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL TRIATLO CROSS : Distância Standard	
JUNIORES (nascidos entre 2006 e 2005)	
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos entre 2004 e 2000)	
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos entre 1999 e 1995)	
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos entre 1994 e 1990)	
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos entre 1989 e 1985)	
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos entre 1984 e 1980)	
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos entre 1979 e 1975)	
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos entre 1974 e 1970)	Natação: 1.500m (2 voltas)
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos entre 1969 e 1965)	Ciclismo: 35.000m (1 volta)
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos entre 1964 e 1960)	Corrida: 10.000m (2 voltas)
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos entre 1959 e 1955)	
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos entre 1954 e 1950)	
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos entre 1949 e 1945)	
GRUPO DE IDADE 80-84 (nascidos entre 1944 e 1940)	
GRUPO DE IDADE 85-89 (nascidos entre 1939 e 1935)	
GRUPO DE IDADE 90-94 (nascidos entre 1934 e 1930)	

XTERRA | CAMPEONATO NACIONAL CLUBES CROSS | CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL TRIATLO CROSS : Distância Standard

GRUPO DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1929 e 1925)

Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS XTERRA PORTUGAL

20. Os participantes nas provas do XTERRA PORTUGAL, irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

XTERRA CAMPEONATO NACIONAL CLUBES CROSS CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL TRIATLO CROSS : Triatlo Standard	
Segmento	Descrição
Natação	Percurso de ida e volta na Lagoa de Alverca sem corrente. Partida dentro de água, 2 voltas com passagem por terra.
Ciclismo	Percurso de BTT em linha, numa volta única, essencialmente em terra batida, nos terrenos da Lezíria, Paúl do Boquilobo e Charneca. O terreno apresenta um desnível considerável, apesar de não ter subidas muito extensas e com cerca de 8 Km de zonas planas, apresenta algumas zonas com bastantes seixos e a progressão acaba por ser um pouco mais lenta, sendo que as descidas se tornam mais perigosas devido à quantidade de pedra solta, algumas destas descidas têm duas opções de descida, devidamente assinaladas (Hard Way - Difícil e Rápida, Chicken Way - Mais fácil e Lenta).
Corrida	Percurso de duas voltas, essencialmente em terra batida, areia e trilhos, totalmente plano, sendo os 1500 metros finais de cada volta dentro da Golegã com piso de calçada.

TEMPO LIMITE DE PROVA - CUT OFF

21. Existe tempo limite ou Cut Off para o segmento de Ciclismo.
22. O tempo limite para término do Ciclismo é às 14h25.
23. Decorrido o tempo limite, o atleta será desclassificado e não poderá terminar a prova na qual participa.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

24. As provas do XTERRA PORTUGAL incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Segmentos	Abastecimentos
XTERRA PORTUGAL	Ciclismo	2 locais com água, géis e bebidas energéticas
Campeonato Nacional Clubes	Corrida	Início da Corrida e a meio do Percurso
Cross		
Campeonato Nacional Individual		
Triatlo Cross	Meta	Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

26. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e Competições (RTC) 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. O RTC em vigor pode ser consultado, no site da Federação de Triatlo, no link <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

27. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
	<ul style="list-style-type: none">■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas anunciadas;■ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos.
Natação	<p>XTERRA Portugal</p> <p>Os atletas terão obrigatoriamente de utilizar a touca do XTERRA a fornecer pela Organização no percurso de Natação até ao Parque de Transição;</p> <ul style="list-style-type: none">■ O uso de fato isotérmico será permitido caso a temperatura da água seja inferior a 22º.

Segmento

Regras

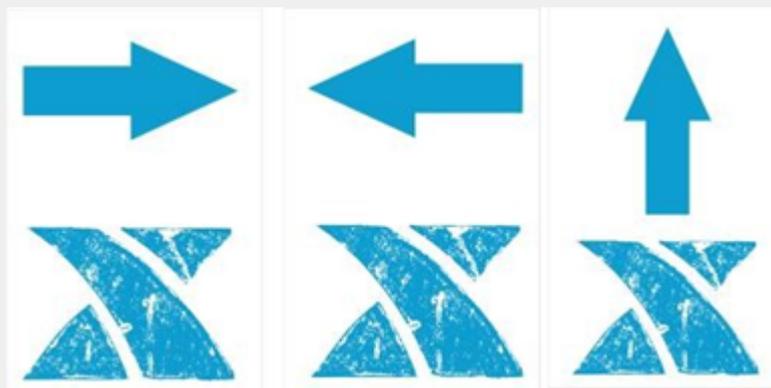
- É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulem na mesma volta;
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;

XTERRA Portugal

- É obrigatório o uso de número frontal a fornecer pela Organização, colocado na parte da frente da bicicleta;
- Não é obrigatório o uso de dorsal durante o percurso de ciclismo;
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;
- Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;

O percurso de Ciclismo está marcado em todas as suas interseções com setas de cor azul conforme modelo aqui exibido

Ciclismo



- 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.

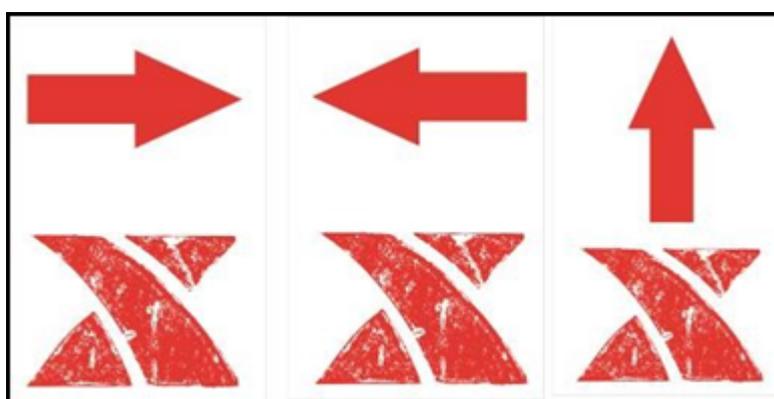
Segmento

Regras

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível, a fornecer pela Organização;
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;

O percurso de Corrida está marcado em todas as suas interseções com setas de cor vermelha conforme modelo aqui exibido

Corrida



- 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

29. As provas do XTERRA Portugal terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
XTERRA Portugal Campeonato Nacional Clubes Cross	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Geral Absoluta por Género ■ Classificação por Grupos de Idade e Género ■ Classificação por Clube por Géneros ■ Classificação por Estafetas

30. A classificação coletiva do Campeonato Nacional de Clubes de Cross é apurada pela soma dos tempos dos três atletas mais rápidos de cada Clube, no respetivo género.

PROTESTOS

31. 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

32. 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.
33. 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

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

a. XTERRA PORTUGAL | CAMPEONATO NACIONAL CLUBES CROSS | CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL TRIATLO CROSS

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Pro/Elites	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
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

Troféus Individuais						
Categorias	Masculinos			Femininos		
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

Troféus Colectivos						
	Masculinos			Femininos		
Campeonato Nacional Clubes Cross	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

ESTAFETAS						
Estafetas	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

OUTRAS INFORMAÇÕES

- 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 dos percursos de prova.

37. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
38. Os balneários para os atletas localizam-se no Parque de Campismo da Golegã.
39. O percurso de bicicleta estará marcado na semana que antecede a prova. Alertamos para o fato de uma parte da prova ser realizada nos terrenos da Reserva Natural do Paúl do Boquilobo, que é de acesso interdito.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO