

XXX Duatlo de Grândola

Campeonato Nacional Jovem de clubes

Campeonato Nacional de Clubes Duatlo

Campeonato Nacional Individual de Duatlo

Campeonato Nacional de Duatlo Juniores

Campeonato Nacional de Duatlo Cadetes

Campeonato Nacional de Duatlo Paratriatlo

Prova Aberta

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

1. O XXX Duatlo de Grândola é uma organização do Município de Grândola, em parceria com o Clube Amiciclo, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O XXX Duatlo de Grândola é constituído pelas seguintes provas:
 - a. Prova do Campeonato Nacional Jovem de clubes (1^a etapa), disputado no dia 28 de fevereiro, no formato de duatlo com distâncias adaptadas aos respetivos escalões;
 - b. Campeonato Nacional de Clubes (2^a etapa), disputada no dia 01 de março, 2026, no formato de Duatlo na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
 - c. Campeonato Nacional Individual de Duatlo, disputada no dia 01 de março, 2026, no formato de Duatlo na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
 - d. Campeonato Nacional de Duatlo Juniores, disputada no dia 01 de março, 2026, no formato de Duatlo na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
 - e. Campeonato Nacional de Duatlo Cadetes, disputada no dia 01 de março, 2026, no formato de Duatlo na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
 - f. Campeonato Nacional de Duatlo Paratriatlo, disputada no dia 01 de março, 2026, no formato de Duatlo na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;

- g. Prova Aberta, disputada no dia 01 de março, 2026, no formato de Duatlo na distância Sprint, destinada a atletas não licenciados que também pode ser disputada em estafetas.
3. A realização das provas irá decorrer de acordo com o seguinte programa e horário:

Sábado, 28 de fevereiro	
11:00 - 13:00	Secretariado - Campeonato Nacional Jovem (Parque das Feiras e Exposições de Grândola)
11:30 - 13:30	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas do Campeonato Nacional Jovem (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
13:45	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
13:50	Reunião técnica do DT com os treinadores
14:00	Início do Campeonato Nacional Jovem de clubes com provas separadas por escalões e géneros (início com o escalão de Benjamins com o género masculino)
17:00	Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição <ul style="list-style-type: none"> ■ Após a entrada do último atleta no segmento de corrida e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma. O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.
17:30	Cerimónia de Entrega de Prémios

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

Domingo, 01 de Março	
07:30 - 09:30	Secretariado - Campeonato Nacional e Prova Aberta (Parque das Feiras e Exposições de Grândola)
08:00 - 10:00	Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todos os atletas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)
10:15	Hora limite de permanência de atletas no Parque Transição
10:30	Início do Campeonato Nacional - Masculinos
10:35	Início do Campeonato Nacional - Femininos

Domingo, 01 de Março

Check Out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição

12:00

- Após a entrada do último atleta no segmento de corrida e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do Parque de Transição, exibindo o seu dorsal à entrada da mesma.

O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 15 min após o último atleta ter concluído a prova.

12:30

Cerimónia de Entrega de Prémios

Os horários poderão ser sujeitos a alterações

LOCAIS

5. As provas do XXX Duatlo Grândola vão disputar-se no Parque das Feiras e Exposições de Grândola e a prova de Duatlo Sprint utilizará diversas artérias da vila com retorno na estrada N 261-1.

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Parque das Feiras e Exposições de Grândola	38°11'3.66"N, 8°33'56.84"W
Parque de Transição	Parque das Feiras e Exposições de Grândola	38°11'3.66"N, 8°33'56.84"W
Partida	Parque das Feiras e Exposições de Grândola	38°11'3.66"N, 8°33'56.84"W
Chegada	Parque das Feiras e Exposições de Grândola	38°11'3.66"N, 8°33'56.84"W
Balneários	Parque das Feiras e Exposições de Grândola	38°11'3.66"N, 8°33'56.84"W

INSCRIÇÕES

6. A participação nas provas do XXX Duatlo de Grândola é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:

Prova	Distância	Admissão
Campeonatos Nacionais de Duatlo	Sprint	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2009 inclusive
Campeonato Nacional Jovem de clubes de Clubes	De acordo com o RTC	Atletas Nascidos entre 2010 e 2018 inclusive
Prova Aberta	Sprint	Atletas nascidos até 2009 inclusive, em participação individual ou estafeta

7. As inscrições nas provas do XXX Duatlo de Grândola devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 16 de fevereiro (segunda-feira):

■ <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

8. Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida.

Prova	Distância	Preço de Inscrição	
		Licenciados	Não Licenciados
Campeonatos Nacionais de Duatlo	Sprint	20,00 €	-----
Campeonato Nacional Jovem de clubes de Triatlo	Distâncias Jovens de acordo com o RTC	2,50€	7,50€
Prova Aberta	Sprint	-----	25,00 €
Prova Aberta (Estafetas)	Sprint	60,00€	

9. Para atletas não licenciados, as inscrições na Prova Aberta têm o valor de 25,00 € (que inclui seguro de acidentes pessoais e aluguer de chip), se efetuadas até às 23h59 do dia 16 de fevereiro (segunda-feira).
10. O pagamento de regtos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 do dia 17 de fevereiro (terça-feira).

11. Registos fora do prazo de inscrição serão aceites, mediante o pagamento adicional ao valor da inscrição, de acordo com o quadro apresentado em seguida.

Prova	Valor adicional
Campeonatos Nacionais de Duatlo	+ 20,00 €
Campeonato Nacional Jovem de clubes	+ 7,50 €
Prova Aberta	+ 25,00 €
Prova Aberta (Estafetas)	+ 60,00 €

12. 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 anterior.
13. As formas de pagamento das inscrições nas provas do XXX Duatlo de Grândola são as seguintes:
- Referência Multibanco (com 24 horas de validade, após o registo de inscrição na prova pretendida no site da Federação de Triatlo de Portugal);
 - MB WAY;
 - Transferência Multibanco (IBAN: PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 (deverá enviar comprovativo de transferência para competicoes@federacao-triatlo.pt));
 - Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova.
14. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
15. A inscrição nas provas do XXX Duatlo de Grândola contempla:
- Participação e classificação na prova;
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
 - Seguro de acidentes pessoais;
 - Banhos;
16. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
- E-mail: competicoes@federacao-triatlo.pt
 - Telefone: 214 464 821

ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA

17. Os atletas licenciados que não tenham chip próprio terão de alugar o chip no Secretariado pelo valor de 5,00 €. O chip terá que ser devolvido à saída do Parque de Transição durante o Check-Out.

18. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 3,00 € (por elemento) não reembolsável.

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

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

Campeonato Nacional Jovem de clubes (Duatlo)

BENJAMINS

(nascidos em 2019, 2018 e 2017)

Corrida: 300 m (1 volta)
Ciclismo: 1000 m (1 volta)
Corrida: 200 m (1 volta)

INFANTIS

(nascidos entre 2016 e 2015)

Corrida: 800 m (1 volta)
Ciclismo: 2000 m (2 voltas)
Corrida: 400 m (1 volta)

INICIADOS

(nascidos entre 2014 e 2013)

Corrida: 1000 m (1 volta)
Ciclismo: 3750 m (1 volta)
Corrida: 500 m (1 volta)

JUVENIS

(nascidos entre 2012 e 2011)

Corrida: 2000 m (2 voltas)
Ciclismo: 7500 m (2 voltas)
Corrida: 1000 m (1 volta)

Campeonatos Nacionais de Duatlo e Prova Aberta (Distância Sprint)

CADETES

(nascidos entre 2010 e 2009)

JUNIORES

(nascidos entre 2008 e 2007)

GRUPO DE IDADE 20-24

(nascidos entre 2006 e 2002)

GRUPO DE IDADE 25-29

(nascidos entre 2001 e 1997)

GRUPO DE IDADE 30-34

(nascidos entre 1996 e 1992)

Corrida: 5000 m (2 voltas)

GRUPO DE IDADE 35-39

(nascidos entre 1991 e 1997)

Ciclismo: 20000 m (2 voltas)

GRUPO DE IDADE 40-44

(nascidos entre 1996 e 1982)

Corrida: 2500 m (1 volta)

GRUPO DE IDADE 45-49

(nascidos entre 1981 e 1977)

Campeonatos Nacionais de Duatlo e Prova Aberta (Distância Sprint)

GRUPO DE IDADE 50-54

(nascidos entre 1976 e 1972)

GRUPO DE IDADE 55-59

(nascidos entre 1971 e 1967)

GRUPO DE IDADE 60-64

(nascidos entre 1966 e 1962)

GRUPO DE IDADE 65-69

(nascidos entre 1961 e 1957)

GRUPO DE IDADE 70-74

(nascidos entre 1956 e 1952)

GRUPO DE IDADE 75-79

(nascidos entre 1951 e 1947)

GRUPOS DE IDADE 80-84

(nascidos entre 1946 e 1942)

GRUPOS DE IDADE 85-89

(nascidos entre 1941 e 1937)

GRUPOS DE IDADE 90-94

(nascidos entre 1936 e 1932)

GRUPOS DE IDADE 95-99

(nascidos entre 1931 e 1927)

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

20. Os participantes nas provas do XXX Duatlo de Grândola irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Campeonato Nacional Jovem de clubes (Duatlo)	
Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percursos com desníveis pouco significativos e terreno regular. Percurso misto em cimento, terra e relvado.
Ciclismo	Percurso sem grandes desníveis, essencialmente em BTT dentro do Parque de Feiras e Exposições de Grândola.
2ª Corrida	Percursos idênticos aos da primeira corrida.

21.

Campeonatos Nacionais de Duatlo e Prova Aberta (Distância Sprint)

Segmento	Descrição
1ª Corrida	Percorso com desnível pouco significativo e terreno regular. Percorso misto em cimento, terra, relvado e alcatrão, realizado em duas voltas.
Ciclismo	Percorso em alcatrão e empedrado no centro da povoação com ligeira subida na passagem superior pelo IC1. O percurso é essencialmente plano com algumas lombas (centro da vila) em razoável estado de conservação e realizado em duas voltas.
2ª Corrida	Percorso idêntico à primeira corrida, realizado apenas numa volta.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

22. As provas do XXX Duatlo de Grândola incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Campeonato Nacional Jovem de clubes	De acordo com o RTC	Meta e Zona de Recuperação
Campeonatos Nacionais de Duatlo e Prova Aberta	Sprint	Início 2ª volta da 1ª Corrida
		Início 2ª Corrida
		Zona de Recuperação

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

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

24. 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/>

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

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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; ■ É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível; ■ 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; ■ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança; ■ 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.
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> ■ É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível; ■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo 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.

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

CLASSIFICAÇÕES

27. As provas do XXX Duatlo de Grândola terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional	
Individual de Duatlo	
Campeonato Nacional de	
Duatlo Juniores	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Absoluta por Género ■ Classificação Grupos de Idade e Género
Campeonato Nacional de	
Duatlo Cadetes	
Campeonato Nacional	
Clubes de Duatlo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Coletiva por Género

Prova	Classificações
Campeonato Nacional de Duatlo Paratriatlo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Individual por Género e Escalão
Campeonato Nacional Jovem de clubes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Individual por Escalão e Género ■ Classificação por Equipas (Pontuação)
Prova Aberta	<ul style="list-style-type: none"> ■ Classificação Absoluta por Género ■ Classificação Absoluta de Estafetas

28. A classificação coletiva por Equipas do Campeonato Nacional de Clubes é efetuada pelo somatório dos tempos dos 3 primeiros atletas de cada equipa em cada um dos géneros.
29. A classificação coletiva do Campeonato Nacional Jovem é obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas do clube nos diferentes escalões, aplicando-se à classificação individual a Tabela II do Anexo F do Regulamento Técnico e de Competições;

PROTESTOS

30. 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 50,00 €; 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 50,00 € será devolvida.

JÚRI DE COMPETIÇÃO

31. 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.
32. 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

33. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas abaixo.
- a. Campeonato Nacional Jovem de Clubes

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Benjamins	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Infantis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Iniciados	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Juvenis	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Troféus Coletivos					
Clubes	1º	2º	3º	4ª	5ª

- b. Campeonato Nacional Individual de Duatlo

Troféus Individuais						
Escalões	Masculinos			Femininos		
Absolutos	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Cadetes	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
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 45-49	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 55-59	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 60-64	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 80-84	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 85-89	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 90-94	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 95-99	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

c. Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo

Clubes	Troféus Coletivos					
	Masculinos			Femininos		
Clubes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

d. Campeonato Nacional Individual de Duatlo Paratriatlo

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

e. Prova Aberta

#	Troféus Individuais					
	Escalões		Masculinos		Femininos	
Absolutos Individual	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas		1ª		2ª		3ª

34. No Campeonato Nacional Individual de Duatlo serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

#	Masculinos	Femininos
1º	300 €	300 €
2º	250 €	250 €
3º	200 €	200 €

#	Masculinos	Femininos
4º	150 €	150 €
5º	100 €	100 €
Total	1 000 €	1 000 €

O total de prémios monetários é de **2 000 €**.

35. No Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo serão atribuídos prémios pecuniários de acordo com as tabelas apresentadas em seguida.

Prémios por Etapa do Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo

#	Masculinos	Femininos
1ª	400 €	400 €
2ª	300 €	300 €
3ª	250 €	250 €
4ª	200 €	200 €
5ª	150 €	150 €
Total	1 300 €	1 300 €

OUTRAS INFORMAÇÕES

36. 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.
37. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
38. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
39. Os balneários para os atletas localizam-se no Parque Desportivo Municipal de Grândola.

CASOS OMISSOS

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

FIM DE REGULAMENTO