

## REGULAMENTO POWERMAN PORTUGAL MAFRA

### ORGANIZAÇÃO

- O Duetlo Powerman Mafra Portugal é uma organização da Câmara Municipal de Mafra, com o apoio da Federação de Triatlo de Portugal.
- O evento é constituído pelas seguintes provas:

Prova	Distância Duetlo	Segmentos
Duetlo Powerman Mafra - Portugal	Duetlo média distância	1ª Corrida: 10.000m (2 voltas) Ciclismo: 56.500m (2 voltas) 2ª Corrida: 10.000m (2 voltas)
Duetlo Powerman Mafra - Portugal	Duetlo distância standard	1ª Corrida: 5.000m (1 volta) Ciclismo: 28.300m (1 volta) 2ª Corrida: 5.000m (1 volta)

- A realização do Duetlo Powerman Mafra - Portugal irá decorrer de acordo com o seguinte programa horário:

6ª FEIRA : 7 DE MAIO DE 2021	
10H00 às 18H00	Secretariado
SÁBADO : 8 DE MAIO de 2021	
10H00 às 18H00	Secretariado
14H00 às 16H30	<b>Check in Powerman.</b> Colocação das bicicletas no Parque de Transição
17h00	Briefing em Português
17h45	Briefing em Inglês
DOMINGO: 9 DE MAIO de 2021	
06h30 às 15h00	<b>Secretariado</b>
07h00 às 08h10	<b>Check In</b> Powerman- Colocação do restante material no Parque de Transição para ambas as provas - Obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados
08h15	Hora limite de permanência de atletas no PT
<b>08H30</b>	<b>Início das provas</b> , de acordo com a seguinte ordem: <b>08h30 – Partida do Powerman Mafra - Portugal de média distância e Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo Longo</b> <b>09h00 – Partida do Powerman Mafra - Portugal distância curta</b> <b>Cut-offs - Final 1ª volta de ciclismo 11h00</b> - Final do ciclismo 12h30 - Final da prova 13h30
12h30	<b>Check Out</b> – Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - 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 do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do parque de transição - O tempo limite para efetuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova
13h30	<b>Entrega de Prémios Powerman</b>

- os horários poderão ser sujeitos a alterações

#### PROCEDIMENTOS COVID-19

4. O uso de máscara cirúrgica é obrigatório para todos os envolvidos no evento;
5. Será fornecido pela FTP ao atleta uma máscara cirúrgica selada na zona de acesso ao recinto da prova (caso se desloque à prova com máscara comunitária ou social);
6. Os atletas têm de cumprir as recomendações da FTP (disponíveis no site da prova) para este período, nomeadamente o uso correto de máscara cirúrgica (vulgo descartável) durante todo o período que se encontrem no local da prova, à exceção do período compreendido entre a partida e meta. Após a meta será entregue a cada atleta uma máscara cirúrgica, juntamente com o kit de meta;
7. Os restantes, designadamente treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material de proteção individual em quantidade suficiente para usar sempre que necessário;
8. O documento referente às recomendações COVID-19 para as Competições Desportivas 2021, bem como o termo de responsabilidade deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
9. No ponto de acesso ao recinto da prova, definido em cada prova, será colocado um posto de controlo, para verificação da temperatura de todas as pessoas envolvidas na organização do evento;
10. Esse posto deve estar equipado com termómetro, solução de base alcoólica, máscaras descartáveis, toalhetes desinfetantes, desinfetante de superfícies, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) e material informativo da DGS;
11. Aos atletas, equipa de staff, voluntários e de arbitragem da FTP, que se suspeite terem sintomas de contaminação pelo Coronavírus / COVID-19 (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura elevada, acima dos 37,5°C) não pode ser permitido o acesso ao local da competição. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os mesmos devem abster-se da deslocação e procurar assistência médica através da Linha Saúde 24;
12. Caso a temperatura medida seja acima de 37,5.ºC (2x com 5 minutos de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação ou colaboração na competição. A pessoa é aconselhada a telefonar para o seu médico de família ou Linha Saúde 24;
13. Após a medição de temperatura (que deve estar em conformidade com os parâmetros definidos) e entrega do termo de responsabilidade, é atribuída uma pulseira inviolável a todas as pessoas envolvidas na organização do evento, que podem assim circular nas áreas devidamente autorizadas;
14. A **definição de caso suspeito** a utilizar é a considerada pela DGS: As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0$  °C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19;
15. Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID-19, garantindo que o mesmo é portador de máscara;

16. A sala/área de isolamento deve estar sinalizada no Plano de Contingência, bem como no local da prova, ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução de base alcoólica, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
17. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existente e os procedimentos de limpeza e desinfecção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS;
18. Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual.

#### **PROCEDIMENTOS DE CHECK IN, PARTIDAS E ENTREGA DE PRÉMIOS**

19. Atendendo às condicionantes em vigor à data da prova devido à COVID-19, a realização da prova respeitará as mesmas. Assim, os horários e formatos de check In, partidas e entregas de prémios poderá sofrer alterações que antecipadamente serão fornecidos aos atletas.

#### **LOCAIS**

20. O Duetlo Powerman Mafra irá decorrer na vila de Mafra com partida, parque de transição e meta junto do Palácio Nacional de Mafra.

<b>ÁREAS DE PROVA</b>	<b>LOCAL</b>	<b>Coordenadas GPS</b>
SECRETARIADO	Largo Gen. Conde São Januário	<b>N 38º 56'18.45 W 9º 19'36.54</b>
BRIEFING	Auditório Beatriz Costa	<b>N 38º 56'24.10 W 9º 19'43.60</b>
PARQUE DE TRANSIÇÃO	Largo Gen. Conde São Januário	<b>N 38º 56'18.45 W 9º 19'36.54</b>
PARTIDA	Terreiro D. João V	<b>N 38º 56'14.47 W 9º 19'40.23</b>
META e RECUPERAÇÃO	Largo Gen. Conde São Januário	<b>N 38º 56'17.77 W 9º 19'36.54</b>
ENTREGA DE PRÉMIOS	Junto da meta	<b>N 38º 56'17.77 W 9º 19'36.54</b>

#### **INSCRIÇÕES**

21. O Duetlo Powerman Mafra irá decorrer na vila de Mafra com partida, parque de transição e meta junto do Palácio Nacional de Mafra.
22. A participação no Duetlo Powerman Mafra está aberta a atletas federados e não federados, de acordo com as seguintes condicionantes:

<b>Prova</b>	<b>Distância Duetlo</b>	<b>Admissão</b>
Powerman	Média	Prova para atletas não licenciados e licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos de idade constantes no ponto 32 do presente regulamento
Powerman	Standard	Prova para atletas não licenciados e licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, nos escalões e grupos de idade constantes no ponto 32 do presente regulamento

23. As inscrições no Duatlo Powerman Mafra Portugal devem ser efetuadas através do site da BOL, **até às 23h59 do dia 3 de maio (segunda-feira)**.
24. Os valores de inscrição no Duatlo Powerman Mafra Portugal - Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Longo são os constantes no quadro em baixo:

PROVA	DISTÂNCIA DUATLO	PREÇO DE INSCRIÇÃO
Powerman Média Distância	10km/56,5km/10km	80 €
Powerman Média Distância Estafetas	10km/56,5km/10km	90€
Powerman Distância Standard	5km/28,3km/10km	40€
Powerman Distância Standard Estafetas	5km/28,3km/10km	45€

**\*Os atletas inscritos na prova Powerman (média distância) através do link**

**[https://www.bol.pt/Comprar/Bilhetes/93798-powerman\\_portugal-mafra/](https://www.bol.pt/Comprar/Bilhetes/93798-powerman_portugal-mafra/) com nacionalidade portuguesa e licenciados na FTP ficam desde logo inscritos no Campeonato Nacional de Clubes de Duatlo Longo. Não precisam de fazer mais nenhuma inscrição.**

25. Não serão aceites inscrições fora do prazo de inscrição (10 de maio)
26. Para efeitos de participação no Duatlo Powerman Mafra Portugal só serão consideradas as inscrições pagas.
27. A inscrição no Duatlo Powerman Mafra Portugal contempla:
- Participação e classificação na prova inscrita
  - Dorsal e Chip de prova (a devolver no final da prova, após o Check-Out, no Secretariado)
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
  - Seguro de acidentes pessoais
  - Medalha de finisher
  - Tshirt de finisher

Qualquer dificuldade de inscrição do Powerman Mafra Portugal (média distância, distância standard e estafetas), devem contactar a BOL, através do e-mail [info@bol.pt](mailto:info@bol.pt)

#### **ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)**

28. A participação no Duatlo Powerman Mafra Portugal é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas:

<b>Juniões</b> (nascidos em 2002 e 2003)
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1997 e 2001)
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1992 e 1996)
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1987 e 1991)
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1982 e 1986)
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1977 e 1981)
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1972 e 1976)
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1967 e 1971)
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1962 e 1966)
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1957 e 1961)
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1952 e 1956)
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1947 e 1951)
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1942 e 1946)

## DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

29. Os participantes no Duetlo Powerman Mafra Portugal irão percorrer em cada segmento da respetiva prova, os seguintes percursos:

Segmento	Descrição
1ª Corrida	Partida Junto ao Palácio Nacional de Mafra, até ao Parque Desportivo em asfalto e ligeiramente a descer. Percurso no Parque Desportivo em asfalto e terra batida. Volta ao Palácio Nacional de Mafra em asfalto e ligeiramente a subir. 2ª volta igual à primeira volta. No final da 2ª volta entrada no Parque de Transição. <b>Atenção, a corrida faz-se sempre pelo lado esquerdo na estrada e no sentido (horário).</b>
Ciclismo	Percurso todo ele muito sinuoso, com curvas perigosas, uma parte do percurso com estrada bastante estreita e com subidas e descidas, algumas delas acentuadas. Início no Parque de Transição, direção à Paz, à direita para Murgeira, em Murgeira seguir pela direita com descida acentuada e algumas curvas perigosas até Codeçal. Em Codeçal a estrada torna-se mais estreita e inicia-se a subida até Sobral da Abelheira. Quase no final da povoação, seguir pela esquerda até a Picanceira em estrada estreita e sinuosa e no final duas cortagens à esquerda. A partir de Picanceira a estrada torna-se mais larga até ao final da volta. Subidas e descidas, passagem pela via rápida e no final desta cortar à esquerda em direção a Mafra. Antes de chegar ao Palácio, na reta que o antecede, retorno para iniciar a 2ª volta exatamente igual. No final da 2ª volta entrada no Parque de Transição.
2ª Corrida	Saída do Parque de Transição e o percurso é em tudo idêntico ao da 1ª corrida. Direção ao Parque Desportivo em asfalto e ligeiramente a descer. Percurso no Parque Desportivo em asfalto e terra batida. Volta ao Palácio Nacional de Mafra em asfalto e ligeiramente a subir. 2ª volta igual à primeira volta. No final da 2ª volta entrada na reta da meta. <b>Atenção, a corrida faz-se sempre pelo lado esquerdo na estrada e no sentido (horário).</b>

**LOCAIS DE ABASTECIMENTO**

30. O Duetlo Powerman Mafra Portugal irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Powerman Média Distância	Média Distância	1ª Corrida – a meio de cada volta e início da 2ª volta (a cada 2500m)
		Ciclismo – final da 1ª volta (retorno)
		2ª Corrida – início da corrida, a meio de cada volta e início da 2ª volta (a cada 2500m)
		Zona de Recuperação

Provas	Distância	Abastecimentos
Powerman Distância Standard	Distância Standard	1ª Corrida – a meio de cada volta e início da 2ª volta (a cada 2500m)
		Ciclismo – final da 1ª volta (retorno)
		2ª Corrida – início da corrida, a meio de cada volta e início da 2ª volta (a cada 2500m)
		Zona de Recuperação

31. Os abastecimentos irão contemplar (água, fruta, bebida energética, barras e geis).

**REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL**

32. São adotadas 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.
33. A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
34. 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.

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não é permitido andar na roda.</li> <li>- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.</li> <li>- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.</li> <li>- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.</li> <li>- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.</li> <li>- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.</li> </ul>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.</li> <li>- Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respectivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.</li> <li>- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.</li> </ul>

Ver regulamentos em vigor em: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

## CLASSIFICAÇÕES

35. O Duetlo Powerman Mafra Portugal - Campeonato Nacional de Clubes de Duetlo Longo irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Powerman Média Distância	<ul style="list-style-type: none"> <li>- classificação absoluta por género</li> <li>- classificação por escalões e grupos de idade por género</li> <li>- classificação por estafetas</li> </ul>

Prova	Classificações
Powerman Distância Standard	<ul style="list-style-type: none"> <li>- classificação absoluta por género</li> <li>- classificação por escalões e grupos de idade por género</li> <li>- classificação por estafetas</li> </ul>

## PROTESTOS

36. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o seguinte:

- Devem ser presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

## JURI DE COMPETIÇÃO

37. Será constituído por três individualidades:

Presidente: Delegado Técnico da prova;

Vogal: Representante da FTP;

Vogal: Representante da Organização Local.

38. O Júri de Competição é responsável por receber, deliberar e decidir, sobre todos e quaisquer protestos devidamente apresentados. As resoluções desses protestos poderão levar a uma modificação dos Resultados Oficiais

## PRÉMIOS

39. Serão atribuídos **troféus individuais** de acordo com os quadros abaixo;

### Powerman Média Distância e Powerman Distância Standard

Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Escalões/Grupos de Idade	Masculinos			Femininos		
Juniores	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 20-24	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 25-29	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 30-34	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 35-39	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 40-44	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 45-49	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 50-54	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 55-59	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 60-64	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 65-69	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º			

Estafetas	1º	2º	3º
-----------	----	----	----



40. Serão atribuídos **prêmios pecuniários** aos atletas ELITE de acordo com a seguinte tabela:

<b>POWERMAN PORTUGAL MAFRA</b>			
<b>ELITE</b>			
<b>MASCULINOS</b>		<b>FEMININOS</b>	
1º	800 €	1º	800 €
2º	600 €	2º	600 €
3º	450 €	3º	450 €
4º	350 €	4º	350 €
5º	300€	5º	300€

#### **OUTRAS INFORMAÇÕES**

41. 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.
42. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
43. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
44. O controlo antidoping será efetuado no Palácio Nacional de Mafra

#### **CASOS OMISSOS**

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