

# REGULAMENTO

## CAMPEONATO REGIONAL DE TRIATLE 2023 – Calheta – 30/07/2023

### Enquadramento

O Pentatlo Madeira – Associação Regional de Triatlo da Madeira e a Câmara Municipal da Calheta, têm o prazer de endereçar o presente regulamento/convite à participação no Campeonato Regional de Triatle – Calheta 2023, prova no formato de Triatle acessível a todas as categorias e que terá lugar no próximo dia 30 de julho de 2023 na Promenade da Praia da Calheta.

### Horários e Locais

O evento realizar-se-á no dia 30 de julho 2023 com partida junto na Praia da Calheta, no seguinte horário:

- ✓ 08h30 – Reunião Técnica (Secretariado da Prova – Promenade da Praia da Calheta)
- ✓ Provas Individuais – 09h00 – 11h00 (vagas por categorias, dependendo do número de inscritos)

Categorias / Escalões:	
Sub-9 [Masc. & Fem.]	Juniores [Masc. & Fem.]
Sub-11 [Masc. & Fem.]	Seniores [Masc. & Fem.]
Sub-13 [Masc. & Fem.]	Master 40+ [Masc. & Fem.]
Sub-15 [Masc. & Fem.]	Master 50+ [Masc. & Fem.]
Sub-17 [Masc. & Fem.]	Master 60+ [Masc. & Fem.]
Sub-19 [Masc. & Fem.]	Master 70+ [Masc. & Fem.]

- ✓ 11h00 - Entrega de Prémios – Promenade da Calheta.

### Informações Gerais

**Delegado Técnico:** Victor Rodrigues.

**Diretor de Competição:** Adriano Olim

**Local de prova:** Freguesia da Calheta – Promenade da Calheta.

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

## Normas Regulamentares

EXTRATO das “Normas Regulamentares - Época 2023 - FPPM - Lazer Run” antes recomendam, consulta integral do documento em apreço:

1. As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Triatle (Corrida, tiro e natação);
2. No Triatle, a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro e Natação.
3. Em cada prova a organização deve informar o nº de linhas de tiro disponíveis.
4. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
5. As séries podem ser organizadas separadamente para masculinos e femininos ou mistas.
6. Sempre que a organização achar necessário poderão organizar séries com categorias e géneros diferentes desde que as distâncias sejam as mesmas, mas a classificação é sempre diferenciada consoante o escalão etário.
7. O número máximo de atletas competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.
8. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida.
9. A uma distância regulamentar de 5/10 metros ao alvo o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 5 alvos (sucesso assinalado com luz verde versus insucesso assinalado com luz vermelha) com um número ilimitado de disparos num tempo máximo de 50 segundos num alvo com uma zona válida de 59.5mm de diâmetro.
10. Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal (o atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1).
11. Na linha de tiro os atletas podem ter água, toalhas e a arma de reserva (deve estar debaixo da mesa).
12. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
13. O atleta deve ficar com os dois pés no chão, sem apoio, dentro da sua linha de tiro. A arma deve ser segura e disparada com apenas uma mão. A mão desarmada não deve dar apoio ao braço armado (Exceção: No escalão sub9 e sub11 será permitido ao atleta segurar a arma com as duas mãos).
14. É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
15. No período de aquecimento os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
16. Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
17. Somente depois de concluir com êxito cada série de disparos, ou decorridos 50 segundos, o atleta pode começar a correr. Após a última série de tiro o atleta deve orientar-se para a linha de Meta, concluindo o seu registo.

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

18. Não são consideradas interrupções por manifesto mau funcionamento dos equipamentos de tiro, a regra dos 50 segundos deve ser respeitada para que o atleta prossiga para a Corrida.
19. Não é permitido introduzir qualquer acessório à estrutura original do modelo da arma em questão (ex: elásticos, etc) sendo que a infração conduz à desqualificação na prova.
20. Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direção às linhas de tiro. Os atletas Sub19, Juniores e Seniores começam por realizar uma volta sem disparar e só depois, nas voltas seguintes, entram na linha de tiro. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.
21. Só há lugar à prova Individual.

#### Notas Adicionais:

- a) Os atletas só podem ir para a zona de tiro com autorização do diretor de prova.
- b) Só podem permanecer dentro da zona de prova, após autorização do Diretor de prova, os atletas da serie correspondente. Nos escalões sub 9 e sub 11 é permitida a permanência de um treinador no período de aquecimento.
- c) As classificações não são fixadas.

## Inscrições

Todos os Clubes que pretendem participar de forma ativa/efetiva nas competições do Calendário Regional 2023 deste formato competitivo ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação do clube e taxas de inscrição em competições da PM/FPPM.

Ficam, contudo, sujeitos ao pagamento de uma taxa única anual do Pentatlo Madeira no valor de 15,00€. Esse valor concede a participação ilimitada nas provas organizadas pelo Pentatlo Madeira a um número mínimo de 1 atleta inscrito e máximo ilimitado.

Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: [pentatlomadeira@gmail.com](mailto:pentatlomadeira@gmail.com)

Data limite de pagamento: 25 de julho de 2023.

Os Clubes que não efetuarem o pagamento até à data indicada verão suspensas as classificações dos seus atletas nesta prova até regularizarem a sua situação.

Conta: CGD – ARTM / Pentatlo Madeira

Banco: Caixa Geral de Depósitos, Agência de Machico

IBAN: PT50 0035 0420 0002 2648 4304 3

---

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: [pentatlomadeira@gmail.com](mailto:pentatlomadeira@gmail.com) / [secretariadopentatlomadeira@gmail.com](mailto:secretariadopentatlomadeira@gmail.com)  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através do formulário de inscrições disponível no site <https://www.fppm.pt/madeira/index.php/inscricoes>

As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 25 de julho de 2023 (3ª feira). Não são permitidas alterações após esta data.

## Inscrições Tardias

O incumprimento do prazo estabelecido para o envio das inscrições, a aceitação destas só poderá ser feita após o pagamento da multa estipulada em 5€ por atleta a liquidar no Secretariado da Prova até antes de entrar em competição.

## Categorias e Distâncias

Escalão/Categoria	Ano de Nascimento	Sequência	Distâncias Totais	Tiro
SUB9	2016 e 2015	2x300m COR / 2x25m NAT / 2x5 TIR	50m / 600m / 10m	5m (2 mãos)
SUB11	2014 e 2013	2x300m COR / 2x25m NAT / 2x5 TIR	50m / 600m / 10m	5m (2 mãos)
SUB13	2012 e 2011	3x300m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100m / 900m / 15m	5m
SUB15	2010 e 2009	3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100m / 1800m / 15m	5m
SUB17	2008 e 2007	4x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200m / 2400m / 20m	10m
SUB19	2006 e 2005	5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200m / 3000m / 20m	10m
JUN	2004 e 2002	5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200m / 3000m / 20m	10m
SEN	2001 - 1984	5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200m / 3000m / 20m	10m
M40+	1983 -1974	3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100m / 1800m / 15m	10m
M50+	1973 - 1964	3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100m / 1800m / 15m	10m
M60+	1963 - 1954	2x600m COR / 2x50m NAT / 2x5 TIR	100m / 1200m / 10m	5m
M70+	1953 e anteriores	2x300m COR / 2x25m NAT / 2x5 TIR	50m / 600m / 10m	5m

**Categorias Sub19, Juniores, Seniores – Atletas partem para uma 1ª volta de corrida sem tiro/natação e depois nas 4 voltas seguintes cumprem a ordem natural tiro/natação/corrida;**

**Categorias Sub13, Sub15, M40+ e M50+ - Atletas partem para uma 1ª volta de tiro e corrida (sem entrada na natação) e as 2 voltas seguintes cumprem a ordem natural tiro/natação/corrida.**

## Sequência Triatle

- Partida em pack-start a um máximo de 25m do posto de tiro
- Segmento Tiro (5 LEDS verdes)
- Segmento Natação
- Segmento de Corrida

Pentatlo Madeira  
 Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
 NIFC – 511284020  
 Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
 E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
 Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>



## Percursos

Percurso interativo – link no site do Pentatlo Madeira (Google Maps)

## Competição Triatle

A partida será junto aos wcs da Promenade da Calheta. A zona de tiro estará situada a 25 metros do local da partida.

### Partida, Zona de Tiro e Corrida 600 metros

Categorias: SUB15, SUB17, SUB19, JUN, SEN, M40+, M50+, M60+



### Partida, Zona de Tiro e Corrida 300 metros

Categorias: SUB11, SUB13; M70+



Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

## Natação 25 metros



## Sistema de Classificação

O Sistema de Classificação a utilizar nas provas regionais de Pentatlo será o My Laps – Pro Chip. Todos os atletas participantes deverão ter um chip associado, atribuído pela associação Pentatlo Madeira. O ProChip definitivo terá um custo de 5€, por atleta, sob assinatura da declaração de atribuição de chip.

O número do dorsal do atleta será marcado nos dois braços e o número da linha de tiro será marcado nas duas mãos.

## Classificações

- ✓ Classificação por categoria e género.

## Prémios

- ✓ Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género.

## Observações Regulamentares

A competição decorrerá de acordo com os Regulamentos em vigor.

## Informações complementares

Serão distribuídas águas na zona de meta a todos os atletas.

Estarão disponíveis balneários de acesso aos atletas na Promenade da Calheta.

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>