



CAMPEONATO NACIONAL DE TRIATLE

COVILHÃ – 11 JUNHO 2023

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, o Penta Clube da Covilhã e a Câmara Municipal da Covilhã têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Campeonato Nacional de Triatle 2023**, prova no formato outdoor acessível a todas as categorias, que terá lugar no próximo dia **11 de Junho de 2023** na **Covilhã**, de acordo com o seguinte programa:

Domingo (11 Junho)

Prova Individual

09h30 – Reunião Técnica e Marcações dos Números

09h45 – Início do aquecimento (Pavilhão da ANIL – Piscina Praia da Covilhã)

10h00 – Chamada da 1ª Série – SUB9 Femininos

15h30 – Entrega de Prémios

Delegado Técnico FPPM: *Sérgio Ferraz*

Diretor de Competição: Nuno Gravito

Local das provas:

PAVILHÃO DA ANIL (exterior)
Av. da Anil, Apartado 528
6201-907 Covilhã

PISCINA PRAIA DA COVILHÃ
R. Irmãos Bonina 16,
6200-565 Covilhã



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2023 do Circuito Portugal Tour (as informações prestadas não invalidam, antes recomendam, consulta integral do documento em apreço)

Condições de participação:

1. Somente poderão participar nas provas oficiais realizadas pela FPPM os atletas que estejam devidamente regularizados até à data limite de inscrição na prova em causa.
2. Não poderão participar atletas a título individual.
3. Para participar nas provas é obrigatório aos atletas terem em dia o exame médico.
4. Somente poderão participar nas provas organizadas pela FPPM os atletas que cumprirem com todos os prazos de inscrição e requisitos específicos descritos no Convite do evento.
5. O atleta inscrito nas competições organizadas pela FPPM será o único responsável pelos seus pertences durante o evento, estando a FPPM isenta de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante a competição.

Condições de inscrição:

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo (Biatle/Triatle/ Triatlo/ Tetratlo/ Pentatlo) ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação de clube, atletas e treinadores e seguros desportivos da FPPM;
- b) Ficam contudo sujeitos ao pagamento de uma **taxa única anual:**
 - (Biatle/Triatle/ Triatlo/ Tetratlo/ Pentatlo): 45,00 EUR
- c) Esta taxa anual concede a participação ilimitada nas provas do respectivo formato a um N^o mínimo de 1 atleta inscrito e máximo ilimitado;
- d) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: fppm.geral@gmail.com
- e) **Data limite de pagamento: 9 de Junho 2023;**
- f) 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;

Banco: Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente;

Nº Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



- g) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: fppm.competicoes@gmail.com
- h) As competições decorrerão de acordo com o Regulamento da FPPM/UIPM em vigor.
- i) **As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 7 de Junho de 2023.**

Inscrições tardias:

- Em incumprimento do prazo estabelecido para o envio das inscrições, a aceitação destas só poderá ser feita após o pagamento da multa estipulada em 5 Euros por atleta a liquidar no Secretariado da Prova.

Categorias/Escalões:

As provas de Triatle do CPT2023 respeitarão as seguintes distâncias:

| FORMATO CONTÍNUO | | | |
|------------------|----------------------------------|-----------------|--------------|
| CATEGORIA | SEQUÊNCIA | TOTAIS | TIRO (DIST.) |
| Under 9 | 2x300m COR / 2x25m NAT / 2x5 TIR | 50 / 600 / 10 | 5m (2 mãos) |
| Under 11 | 2x300m COR / 2x25m NAT / 2x5 TIR | 50 / 600 / 10 | 5m (2 mãos) |
| Under 13 | 3x300m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR | 100 / 900 / 15 | 5m |
| Under 15 | 3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR | 100 / 1800 / 15 | 5m |
| Under 17 | 4x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR | 200 / 2400 / 20 | 10m |
| Under 19 | 5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR | 200 / 3000 / 20 | 10m |
| Junior | 5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR | 200 / 3000 / 20 | 10m |
| Senior | 5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR | 200 / 3000 / 20 | 10m |
| Master 40+ | 3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR | 100 / 1800 / 15 | 10m |
| Master 50+ | 3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR | 100 / 1800 / 15 | 10m |
| Master 60+ | 2x600m COR / 2x50m NAT / 2x5 TIR | 100 / 1200 / 10 | 5m |
| Master 70+ | 2x300m COR / 2x25m NAT / 2x5 TIR | 50 / 600 / 10 | 5m |

Categorias Sub-19, Jun, Sen – 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 Sub-13, Sub-15, M40+ e M50+ - Atletas partem para uma 1ª volta de corrida e tiro (sem entrada na natação) e as 2 voltas seguintes cumprem a ordem natural corrida/tiro/natação.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



SEQUÊNCIA NO TRIATLE :

- a) Partida em pack-start
- b) Segmento Tiro (5 LEDS verdes)
- c) Segmento Natação
- d) Segmento de Corrida

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 a todos os atletas
- ✓ Estarão disponíveis balneários de acesso ao atletas na ANIL e Piscina Praia da Covilhã.

A Direção FPPM

Dr. João Paulo de Almeida
Presidente