

---

# Duatlo Cross de Famalicão

**Campeonato Nacional de Clubes Cross**

**Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross**

**Campeonato Nacional de Duatlo Cross Juniores**

**Campeonato Nacional de Duatlo Cross Cadetes**

**Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo  
Prova Aberta**

## **REGULAMENTO**

### **ORGANIZAÇÃO**

1. O Duatlo Cross de Famalicão é uma organização da Associação Amigos do Pedal, com o apoio do Município de Famalicão e o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. O Duatlo Cross Famalicão é constituído pelas seguintes provas:
  - a. Campeonato Nacional de Clubes Cross (2<sup>a</sup> etapa), disputada no dia 22 de março de 2026, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - b. Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross, disputada no dia 22 de março de 2026, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - c. Campeonato Nacional de Duatlo Cross Juniores, disputada no dia 22 de março de 2026, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - d. Campeonato Nacional de Duatlo Cross Cadetes, disputada no dia 22 de março de 2026, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - e. Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo, disputada no dia 22 de março de 2026, no formato de Duatlo Cross na distância Sprint, destinado apenas a atletas licenciados;
  - f. Prova Aberta, disputada no dia 22 de março de 2026, no formato de Duatlo Cross 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, 21 de março**

**17:00 - 20:00** Secretariado (Junto ao PT)

**Domingo, 22 de março**

**08:00 - 09:45** Secretariado (Junto ao PT)

**08:15 - 09:45** Check In – Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição para todas as provas (obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados)

**09:50** Hora limite de permanência de atletas no Parque de Transição

**10:00** **Início das Prova do Duatlo Cross de Famalicão** - (Todas as provas) - Género Masculino e Feminino

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

**12:15**

- 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.

**12:30** Cerimónia de Entrega de Prémios

**Os horários poderão ser sujeitos a alterações**

## LOCais

4. As provas do Duatlo de Famalicão vão realizar-se nas imediações do Parque da Devesa

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Secretariado	Instalações de apoio ao Parque da Devesa	<a href="#">41°24'43.1"N 8°30'32.3"W</a>
Parque de Transição	Estacionamento do Parque da Devesa	<a href="#">41°24'41.5"N 8°30'34.6"W</a>
Partida	Rua Cruzeiro Seixas, Junto ao Parque da Devesa	<a href="#">41°24'45.8"N 8°30'27.4"W</a>

Áreas da Prova	Local	Coordenadas GPS
Chegada	Parque da Devesa	<a href="#">41°24'41.1"N 8°30'32.6"W</a>
Bengaleiro	Junto ao Secretariado no Parque da Devesa	<a href="#">41°24'43.1"N 8°30'32.3"W</a>
Balneários	Balneários do Pavilhão Municipal das Lameiras	<a href="#">41°24'30.0"N 8°30'55.7"W</a>

5. Haverá Bengaleiro, onde os atletas poderão guardar as mochilas ou outro material individual. O mesmo poderá ser levantado no final mediante a apresentação do dorsal.

## INSCRIÇÕES

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

Prova	Distância	Admissão
Campeonato Nacional de Clubes Cross Campeonato Nacional Individual de Dualto Cross Campeonato Nacional de Juniores de Dualto Cross Campeonato Nacional de Cadetes de Dualto Cross Campeonato Nacional de Duatlo Cross - Paratriatlo	Sprint	Prova exclusiva a atletas e clubes licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, destinada a atletas nascidos até 2010 inclusive
Prova Aberta	Sprint	Atletas nascidos até 2008 inclusive, em participação individual

7. As inscrições nas provas do Duatlo de Famalicão devem ser efetuadas através do site da Federação de Triatlo de Portugal, até às 23h59 do dia 9 de Março (segunda-feira):

- [FTP | Loja e Gestão de Filiados » Área Reservada](#)

8. As inscrições para a Prova Aberta podem ser efetuadas através do site:

- [www.duatlo.com](http://www.duatlo.com)
- Os valores das inscrições são os constantes no quadro apresentado em seguida.

<b>Prova</b>	<b>Distância</b>	<b>Preço de Inscrição</b>	
		<b>Licenciados</b>	<b>Não Licenciados</b>
Duatlo de Famalicão	sprint	20€	-----
Prova aberta (individuais)	sprint	-----	20€
Prova aberta (por estafetas)	sprint	-----	25€

9. Para atletas licenciados, as inscrições na prova do Duatlo de Famalicão têm o valor de 20,00 €, se efetuadas até às 23:59 do dia 9 de Março (segunda-feira). Inscrições depois do dia 9 de Março e até ao dia da prova, têm o valor de 25,00€.
10. O pagamento de regtos de inscrição poderá ser liquidado até às 23:59 do dia 10 de Março (terça-feira).
11. As formas de pagamento das inscrições nas provas do Duatlo de Famalicão 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](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt));
  - Numerário, exclusivamente para inscrições fora de prazo efetuadas no Secretariado no dia e local da prova;
12. Para efeitos de participação serão apenas consideradas as inscrições pagas.
13. A inscrição nas provas do Duatlo de Famalicão contempla:
  - Participação e classificação na prova;
  - Abastecimentos (sólidos e líquidos);
  - Seguro de acidentes pessoais.
14. Qualquer dificuldade de inscrição deverá contatar a Federação de Triatlo de Portugal:
  - e-mail: [competicoes@federacao-triatlo.pt](mailto:competicoes@federacao-triatlo.pt)
  - Telefone: 214 464 821

## **ALUGUER DE DORSAL E CHIP DE PROVA**

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

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

## ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

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

### Duatlo de Famalicão

#### **CADETES**

(nascidos entre 2010 e 2009)

#### **JUNIORES**

(nascidos entre 2008 e 2007)

#### **GRUPO DE IDADE 20-24**

(nascidos entre 2002 e 2006)

#### **GRUPO DE IDADE 25-29**

(nascidos entre 1997 e 2001)

#### **GRUPO DE IDADE 30-34**

(nascidos entre 1992 e 1996)

#### **GRUPO DE IDADE 35-39**

(nascidos entre 1987 e 1991)

#### **GRUPO DE IDADE 40-44**

(nascidos entre 1982 e 1986)

#### **GRUPO DE IDADE 45-49**

(nascidos entre 1977 e 1981)

#### **GRUPO DE IDADE 50-54**

(nascidos entre 1972 e 1976)

Corrida: 5000m (1 volta)

Ciclismo: 18000m (2 voltas)

#### **GRUPO DE IDADE 55-59**

(nascidos entre 1967 e 1971)

Corrida: 2100m (1 volta)

#### **GRUPO DE IDADE 60-64**

(nascidos entre 1962 e 1966)

#### **GRUPO DE IDADE 65-69**

(nascidos entre 1957 e 1961)

#### **GRUPO DE IDADE 70-74**

(nascidos entre 1952 e 1956)

#### **GRUPO DE IDADE 75-79**

(nascidos entre 1947 e 1951)

## Duatlo de Famalicão

### **GRUPO DE IDADE 80-84**

(nascidos entre 1942 e 1946)

### **GRUPO DE IDADE 85-89**

(nascidos entre 1937 e 1941)

### **GRUPO DE IDADE 90-94**

(nascidos entre 1932 e 1936)

### **GRUPO DE IDADE 95-99**

(nascidos entre 1927 e 1931)

**Estes escalões aplicam-se no género masculino e feminino**

## DESCRÍÇÃO DOS PERCURSOS

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

## Duatlo de Famalicão

Segmento	Descrição
<b>Corrida</b>	Percorso de 1 volta realizado no centro da cidade de Vila Nova de Famalicão. Percurso plano, em asfalto.
<b>Ciclismo</b>	O percurso de BTT é feito em 2 voltas. É um percurso misto de asfalto e terra, com uma mistura de zonas rápidas com outras técnicas. Não faltarão os famosos singletracks e zonas de espetáculo. A organização irá abrir trilhos para oferecer percursos completamente novos.
<b>Corrida</b>	Percorso de 1 volta realizado no Parque da Devesa, plano, com piso de terra.

## LOCAIS DE ABASTECIMENTO

19. As provas do Duatlo de Famalicão incluem abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
Duatlo de Famalicão	Sprint	A meio da 1ª corrida
		Início da 2ª corrida
		Zona de Recuperação

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

## REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

21. São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e Competições (RTC) da Federação de Triatlo de Portugal, sendo 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/>
22. Principais regras a ter em atenção são apresentadas no quadro seguinte.

Segmento	Regras
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ É permitido andar na roda para atletas com partida em simultâneo e que circulam na mesma volta;</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 atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;</li><li>■ Cada atleta 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><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>
Corrida	<ul style="list-style-type: none"><li>■ É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;</li><li>■ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo 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>

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

## CLASSIFICAÇÕES

24. As provas do Duatlo de Famalicão terão as classificações definidas no quadro apresentado em seguida.

Prova	Classificações
Campeonato Nacional Individual Duatlo Cross	■ Classificação Absoluta por Género
Campeonato Nacional de Duatlo Cross Juniores	■ Classificação Grupos de Idade e Género
Campeonato Nacional de Duatlo Cross Cadetes	
Campeonato Nacional de Clubes Cross	■ Classificação Colectiva por Género
Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo	■ Classificação Individual por Género e Escalão
Prova Aberta	■ Classificação Absoluta por Género ■ Classificação Grupos de Idade e Género ■ Classificação Absoluta por Estafetas

## PROTESTOS

25. 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

26. 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.
27. 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

28. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas abaixo.
- a. Serão atribuídos troféus individuais e coletivos de acordo com os quadros abaixo, para cada uma das provas abaixo.
    - a) Campeonato Nacional Individual de Duatlo Cross

Categorias	Troféus Individuais					
	Masculinos			Femininos		
Geral	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

<b>Troféus Individuais</b>						
<b>Categorias</b>	<b>Masculinos</b>			<b>Femininos</b>		
Grupo de Idade 90-94	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Grupo de Idade 95-99	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

b) Campeonato Nacional de Clubes Cross

<b>Troféus Colectivos</b>						
	<b>Masculinos</b>			<b>Femininos</b>		
Clubes	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

c) Campeonato Nacional de Duatlo Cross Paratriatlo

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

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

#### **Prémios monetários individuais:**

#	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>1º</b>	150 €	150 €
<b>2º</b>	125 €	125 €
<b>3º</b>	100 €	100 €
<b>4º</b>	75 €	75 €
<b>5º</b>	50 €	50 €
<b>Total</b>	<b>500 €</b>	<b>500 €</b>

O total de prémios monetários individuais é de **1 000 €**

b. A classificação coletiva da prova do Campeonato Nacional de Clubes Cross é efetuada pelo somatório dos tempos dos **3 atletas** mais rápidos de cada clube, no respectivo género.

c. Prova Aberta

Categorias	Prova Aberta					
	Masculinos			Femininos		
Geral	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	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

	Prova Aberta (Estafetas)					
	Masculinos			Femininos		
Estafetas	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Estafetas Mistas		1º	2º	3º		

## OUTRAS INFORMAÇÕES

29. 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.

- 
30. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
  31. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

## **CASOS OMISSOS**

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

## **FIM DE REGULAMENTO**