

VII AQUATLO ESCOLA DE NATAÇÃO DO JAMOR

Sábado, 22 de março 2025, 15:00h

Regulamento - Entidades

ORGANIZAÇÃO

1. O VII Aquatlo do Jamor é uma organização da Escola de Natação do Jamor com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal (FTP).
2. A atividade é realizada no formato de Aquatlo (1 segmento de natação e outro de corrida com uma transição entre os segmentos) com distâncias adaptadas para crianças (nascidas até 2018), jovens e adultos.
3. O público-alvo são os alunos da Escola de Natação do Jamor das classes de níveis + 7 e níveis + 14 da Escola de Natação do Jamor, juntamente com alunos das Escolas de Natação e Triatlo convidadas nascidos até 2018.
4. A prova será realizada no dia 22 de março de 2025 de acordo com o seguinte programa e horário:

14h00	Abertura do secretariado nascidos de 2012-2018
14h20	Abertura do secretariado nascidos 2011 e mais velhos
15h00	Início da Prova

Após a chegada do último atleta do segmento de corrida 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 minutos após o último atleta ter concluído a prova.

LOCAL

A prova irá disputar-se no Complexo de Piscinas do Jamor e áreas adjacentes sem a necessidade de corte de trânsito.

Secretariado	Pala da Piscina do Jamor
Parque de Transição	Cais da Piscina do Jamor
Partida	Piscina de 50m
Chegada	Estacionamento da Piscina do Jamor

INSCRIÇÃO

As inscrições devem ser realizadas até ao dia **17 de março 2ª feira**, através do formulário abaixo indicado.

Link do formulário de inscrição: <https://forms.office.com/e/5TP0rNSKrK>

Qualquer esclarecimento adicional contactar através do email:

natacaopura.jamor@ipdj.pt



ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

Benjamins (7,8, 9 anos) 2018, 2017 e 2016 - 50m e 400m

Infantis (10 e 11 anos) 2015 e 2014 – 100m e 800m

Iniciados (12 e 13 anos) 2013 e 2012 – 200m e 1000m

Juvenis (14 e 15 anos) 2011 e 2010 – 300m e 2000m

A partir do escalão de Cadetes todos os atletas realizam distância de super-sprint: 300m natação e 2000m de corrida

Cadetes (16 e 17 anos) 2009 e 2008	Grupos de idade 40-44 – 1981 a 1985
Juniores (18 e 19 anos) 2007 e 2006	Grupos de idade 45-49 – 1976 a 1980
Grupos de idade 20-24 – 2001 a 2005	Grupos de idade 50-54 – 1971 a 1975
Grupos de idade 25-29 – 1996 a 2000	Grupos de idade 55-59 – 1966 a 1970
Grupos de idade 30-34 – 1991 a 1995	Grupos de idade 60-64 – 1961 a 1965
Grupos de idade 35-39 – 1986 a 1990	Grupo de idade 65-69 – 1956-1960

Nota: Em função do nº de inscrições a organização pode reagrupar os grupos de idade.

PERCURSO

Natação	Piscina de 50m com 25m de largura e 2m de profundidade
Corrida	Percurso em passeio com algum desnível

LOCAL DE ABASTECIMENTO

Na zona da meta com abastecimento líquido (água).

REGRAS GERAIS

- ✓ 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.
- ✓ Cada participante é responsável pelo cumprimento e conhecimento do respetivo percurso

Natação	Não é permitido o uso de dorsal. É obrigatório o uso de touca e chip.
Corrida	É obrigatório o uso de dorsal, colocado em zona frontal e bem visível. É obrigatório o uso de chip. Não é permitido correr de tronco nu. 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.

- ✓ Da aptidão física do participante serão responsáveis os/as entidades que os inscrevem ou o próprio participante / responsável legal no caso dos menores de idade 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.
- ✓ O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
- ✓ Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
- ✓ Os atletas poderão utilizar os balneários da piscina para tomarem banho no final da atividade.
- ✓ Os casos omissos serão resolvidos pela entidade organizadora.