

TRIATLO SUPER SPRINT DE CANTANHEDE 2026

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO/ENQUADRAMENTO

- O evento Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2026 é uma organização do Sporting Clube Povoense – Caracóis de Corrida com o apoio do Município de Cantanhede e da Junta de Freguesia de Cantanhede;
- O evento tem como objetivo dar a possibilidade de experimentar o triatlo e o dualto em família, com amigos ou de forma individual, fomentado assim a prática de exercício físico com as pessoas mais próximas;
- O evento realizar-se-á no dia 9 de maio de 2026, sábado, à tarde, em Cantanhede, na zona das Piscinas Municipais e do Parque Verde de São Mateus;
- O evento terá duas provas de Triatlo Super Sprint e uma prova de Duatlo Super Sprint:
 - prova de triatlo individual – prova aberta, destinada ao público em geral, em que o atleta realiza todos os segmentos da prova;
 - prova de triatlo por estafetas – prova aberta, destinada ao público em geral, com equipas de dois ou três elementos, apenas masculinos, apenas femininos ou equipas mistas (nas equipas de três atletas cada elemento realiza um dos segmentos e nas equipas de dois atletas um dos elementos realiza um dos segmentos e o outro dois dos segmentos da prova);
 - prova de duatlo individual – prova aberta, destinada ao público em geral, em que cada atleta realiza todos os segmentos da prova;
- Inscrições, percursos, resultados e outras informações [aqui](#).

LOCAIS

O segmento de natação realizar-se-á nas Piscinas Municipais de Cantanhede, o segmento de ciclismo na via pública e o segmento de corrida no Parque Verde de São Mateus.

Ponto da prova	Local
Secretariado	Hall das Piscinas Municipais de Cantanhede
Parque de Transição	Parque de estacionamento lateral das Piscinas Municipais de Cantanhede
Partida	Triatlo - zona junto à piscina grande das Piscinas Municipais de Cantanhede Duatlo – Parque Verde de São Mateus
Meta	Parque Verde de São Mateus
Balneários	Balneários das Piscinas Municipais de Cantanhede
Abastecimento final	Junto à zona da meta
Casas de banho	Casas de banho das Piscinas Municipais de Cantanhede

INSCRIÇÕES

- O número máximo de atletas inscritos na prova de triatlo individual é 80. Na prova de triatlo por estafetas, o número máximo de equipas inscritas é 16. Na prova de duatlo individual, o número máximo de atletas inscritos é 30.
- As inscrições devem ser feitas no site da Runmanager ([aqui](#)) até ao dia 3 de maio de 2026, domingo, às 23h59;
- O valor das inscrições é o seguinte:

Prova	Valor
Triatlo Individual	10,00 € por atleta
Triatlo por Estafetas	15,00 € por equipa
Duatlo Individual	10,00 € por atleta

- Inscrições feitas fora do prazo serão aceites, caso o número máximo de inscrições não tenha sido atingido, no entanto será cobrado um valor de inscrição adicional como indicado neste quadro:

Prova	Valor adicional
Triatlo e Duatlo Individual	5,00 € por atleta
Estafetas	6,00 € por equipa

- O pagamento das inscrições deve ser efetuado até ao dia 5 de maio de 2026, terça-feira, às 23h59;
- O pagamento das inscrições poderá ser efetuado por:
 - Referência Multibanco;
 - MB Way.
- A participação só será permitida caso a inscrição tenha sido paga;
- A inscrição numa das provas do evento abrange a participação e a classificação do atleta, o abastecimento final, seguro de acidentes pessoais e um kit do atleta com dorsal para os segmentos de ciclismo e corrida, touca para o segmento de natação, porta dorsais para a colocação do dorsal na cintura e brindes;
- Os atletas da prova de estafetas e da prova de duatlo irão receber no seu kit de atleta apenas os materiais/ofertas relativos aos seus segmentos;
- Em caso de dificuldade em realizar a inscrição, deverá contactar a organização da prova através do email triatlo.cantanhede@gmail.com ou do número 912 385 426;
- Em caso de qualquer impedimento, por qualquer motivo, a inscrição poderá transitar para outro atleta, desde que esse pedido seja apresentado por mail à organização, através do email triatlo.cantanhede@gmail.com, até às 23h59 do dia 7 de maio de 2026, quinta-feira, às 23h59.

HORÁRIOS

9 de maio, sábado	
13h00 às 15h15	Secretariado – hall das Piscinas Municipais de Cantanhede
13h00	Abertura do Parque de Transição – verificação técnica de material e colocação do mesmo no Parque de Transição para todos os atletas
13h50	Hora limite de permanência dos atletas no Parque de Transição
13h50	Pequeno briefing aos atletas da prova de duatlo e dúvidas
14h00	Abertura dos balneários para os atletas se prepararem para a prova de duatlo
14h25	Hora máxima de comparência na zona de partida para a prova de duatlo
14h30	Início da prova – partida da prova de duatlo
15h00	Pequeno briefing aos atletas das provas de triatlo e dúvidas
15h30	Cerimónia de entrega de prémios da prova de duatlo do Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2026
15h30	Abertura dos balneários para os atletas se prepararem para a prova de triatlo individual
15h50	Hora máxima de comparência na zona de partida / colocação do primeiro grupo de atletas da prova de triatlo individual a postos para a partida
16h00	Início da prova – partida do primeiro grupo de atletas da prova de triatlo individual
16h45	Abertura dos balneários para os atletas se prepararem para a prova de triatlo de estafetas
17h05	Hora máxima de comparência na zona de partida / colocação dos atletas da prova de triatlo de estafetas a postos para a partida
17h15	Início da prova – partida da prova de triatlo de estafetas
17h50	Hora prevista de chegada do último atleta da corrida à meta
18h	Cerimónia de entrega de prémios das provas de triatlo do Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2025

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo e mediante comunicação prévia dos representantes da organização presentes no local, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do Parque de Transição, sendo para o efeito necessário a exibição do seu dorsal e da pulseira alusiva ao evento, à entrada do referido Parque de Transição;
- O tempo limite para efetuar o respetivo levantamento será de 60 minutos após o último atleta ter concluído a prova;
- A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora;
- Abaixo encontra-se uma tabela com a especificação dos dorsais de cada grupo de atletas, dos horários limite para entrada dos diferentes grupos de atletas nos balneários, de comparência na zona de partida e as suas respetivas horas de partida:

Nº dos dorsais dos atletas do grupo	Hora mínima de entrada nos balneários	Hora máxima de entrada nos balneários	Hora máxima de comparência na zona de partida	Hora de partida
150 ao 170 (duatlo)	14:00	14:20	14:25	14:30
1 ao 16 (individuais)	15:30	15:45	15:50	16:00
17 ao 32 (individuais)	15:45	16:00	16:05	16:15
33 ao 48 (individuais)	16:00	16:15	16:20	16:30
49 ao 64 (individuais)	16:15	16:30	16:35	16:45
65-80 (individuais)	16:30	16:45	16:50	17:00
100-116 (estafetas)	16:45	17:00	17:05	17:15

ESCALÕES ETÁRIOS/GRUPOS DE IDADE

- Não se aplicam escalões etários/grupos de idade tanto em masculinos como em femininos;
- A classificação será por equipas, no caso da prova de estafetas, e geral masculina e geral feminina no caso da prova individual;
- A idade mínima de participação é 8 anos, sendo que todos os atletas com idade inferior a 18 anos terão de apresentar um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação a autorizar o seu educando a participar no evento disponível [aqui](#).

DISTÂNCIAS DOS SEGMENTOS e PERCURSOS

A distância de cada segmento da prova, tanto na competição de triatlo individual como na competição triatlo por estafetas, é a seguinte:

- Natação – 250 m (10 pistas) – percurso na piscina grande de 25m das Piscinas Municipais de Cantanhede;
- Ciclismo – 9 km (3 voltas) – percurso realizado em estrada devidamente sinalizado;
- Corrida – 2 km (1 volta) – percurso realizado em alcatrão, no Parque Verde de São Mateus e em ciclovia.

No caso da competição de duatlo, apenas se aplicam as distâncias de corrida e de ciclismo.

NOTA: Nas provas de triatlo, os atletas serão divididos por grupos de atletas de até 16 elementos, sendo que as partidas destes grupos serão dadas de 15 em 15 minutos com os atletas a iniciarem a prova dentro de água. Assim, os atletas serão organizados por pistas, onde em cada uma das oito pistas da piscina competirão dois atletas a nadarem lado a lado.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

- Existirá apenas um abastecimento final, depois dos atletas cruzarem a linha da meta;
- Cada atleta é responsável pelo seu alimento, água, ou quaisquer outras fontes de energia durante o decorrer da prova.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

- 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 do staff e dos responsáveis de prova que se encontram ao longo dos percursos da prova;
- A participação no evento está coberta pelo seguro da prova previsto na lei (acidentes pessoais);
- Ver regulamentos em vigor em: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>;
- Durante todo o evento é obrigatório a utilização da pulseira distribuída aquando do levantamento do kit de inscrição;
- Durante toda a realização da prova é obrigatória a utilização da pulseira com o chip de marcação de tempo entregue aos atletas à entrada do Parque de Transição;
- Os atletas devem entregar a pulseira com o chip a um membro da organização devidamente identificado depois da sua passagem pela linha da meta;
- Os atletas da prova de estafetas devem usar a pulseira com o chip como um testemunho, que deverão entregar ao seu colega de equipa no momento de transmissão de testemunho, para meios de marcação de tempo e de classificação da equipa;
- A pulseira com o chip deve ser colocada obrigatoriamente na zona do tornozelo;
- Caso a organização verifique a falta de um chip, o atleta que o utilizou durante a prova será contactado pela mesma de forma a ser feito o pagamento deste material em falta;
- As regras a serem seguidas em cada segmento são as seguintes:

NATAÇÃO

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento e conhecimento do percurso e do número de pistas, previamente anunciados e disponíveis neste regulamento e [aqui](#);
- Não é permitido o uso de dorsal, sendo os atletas identificados pelo seu número de atleta que será escrito no braço à entrada do Parque de Transição;
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos e a sua utilização leva à desclassificação do atleta;
- Para a realização do segmento de natação apenas é permitida a utilização de roupa de natação adequada a piscinas com cloro ou de equipamento específico para Triatlo;
- Todos os atletas devem utilizar obrigatoriamente a touca fornecida pela organização no kit de inscrição;
- Os atletas terão de utilizar touca durante todo o percurso de natação até ao Parque de Transição;

- O percurso será realizado na piscina grande de 25 metros das Piscinas Municipais de Cantanhede, nadando dois atletas em cada pista, na mesma direção, em grupos de até 16 atletas (oito pistas com dois atletas a nadarem em cada uma, totalizando 16 atletas a nadar em simultâneo) a partirem de 15 em 15 minutos;
- Os atletas terão de estar a postos dentro da piscina quando é dado o sinal de partida, sendo obrigatório começar a prova desta forma, exceto se existir alguma impossibilidade para tal, que deverá ser comunicada ao membro do staff responsável pelo segmento presente no local;
- Os atletas deverão sair da piscina impulsionando-se no muro que nesta existe, de forma a saírem da mesma para se dirigirem até ao Parque de Transição, não podendo sair pelas margens laterais da piscina. Se necessitarem, estarão à disposição membros do staff a dar apoio aos atletas aquando da sua saída da água.

CICLISMO

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento e conhecimento do percurso e do número de voltas, previamente anunciados e disponíveis neste regulamento e [aqui](#) no caso das provas de triatlo e [aqui](#) no caso da prova de duatlo;
- É permitido andar na roda;
- É permitida a utilização de roda 29;
- É permitida a utilização de qualquer tipo de bicicleta, exceto bicicletas elétricas;
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, inclusivamente até à colocação da bicicleta no suporte localizado no Parque de Transição;
- Ao chegar ao Parque de Transição, o capacete deve ser obrigatoriamente o primeiro equipamento que o atleta deve colocar;
- É obrigatório o uso do dorsal disponibilizado com o kit de inscrição, colocado na frente do guiador da bicicleta de forma bem visível;
- Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;
- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e pelo staff, os quais que estarão devidamente identificados;
- É permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno;
- É permitida a participação de bicicletas de estrada com travões de disco;
- São permitidos apoios de cotovelos;
- É permitida a participação de bicicletas de estrada com avanços, respeitando o seguinte:
 - Os avanços de guiador não podem exceder 15 cm além do eixo da roda da frente;
 - Não ultrapassar a linha imaginária que une as alavancas dos travões;
 - As suas extremidades têm de estar ligadas entre si por um material sólido consistente;
 - Os comandos dos travões devem estar direcionados para trás.

CORRIDA

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento e conhecimento do percurso e do número de voltas, previamente anunciados e disponíveis neste Regulamento e [aqui](#) no caso das provas de triatlo e [aqui](#) no caso da prova de duatlo;
- É obrigatório o uso do dorsal disponibilizado com o kit de inscrição, colocado em zona frontal e em local bem visível;
- É obrigatório o uso de dorsal preso no porta-dorsal colocado na zona da cintura em toda a extensão do percurso;
- É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo não autorizado pela organização.

ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de dois ou três participantes, os quais realizam os três segmentos da prova no formato de estafeta, sendo que nas equipas de três elementos cada um dos atletas realiza um dos segmentos e no caso das equipas de dois elementos um dos atletas realiza um dos segmentos e o outro atleta realiza dois dos segmentos, ficando esta decisão ao encargo de cada equipa;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação da equipa;
- Cada equipa deve ter dois ou três elementos.

CLASSIFICAÇÕES

Triatlo

- Triatlo individual
 - Classificação geral masculina;
 - Classificação geral feminina;
- Triatlo de estafetas
 - Classificação geral por equipas
- Duatlo individual
 - Classificação geral masculina;
 - Classificação geral feminina;

PROTESTOS

- Não são aceites protestos por parte dos participantes ou dos seus familiares, treinador, equipa técnica ou qualquer outro individuo relacionado com o mesmo no Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2026.

PRÉMIOS

- Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas. Caso o atleta ou algum elemento da sua equipa não estejam presentes, o prémio não será enviado ao participante;
- Serão oferecidos brindes de participação a todos os atletas;
- Abaixo apresenta-se a lista de troféus e medalhas a distribuir no evento Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2025:

- Prova de Triatlo Individual:

Classificação	Atletas premiados
Geral masculina	1º, 2º e 3º
Geral feminina	1º, 2º e 3º

- Prova de Triatlo de Estafetas

Classificação	Equipas premiadas
Geral absoluta	1º, 2º e 3º

- Prova de Duatlo Individual

Classificação	Atletas premiados
Geral masculina	1º, 2º e 3º
Geral feminina	1º, 2º e 3º

OUTRAS INDICAÇÕES

- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado qualquer atleta que não cumpra o percurso na sua totalidade;
- 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/ou depois da prova, sendo tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma, nomeadamente com o apoio dos bombeiros;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização e/ou das Forças de Segurança e/ou dos Bombeiros, colocados ao longo do percurso;
- Os atletas não poderão deitar fora lixo ou equipamento pelo percurso, exceto em zonas claramente assinaladas para o efeito, tais como zonas de abastecimento ou de colocação de lixo; o atleta deve reter consigo todos os itens de lixo e levá-los para o seu espaço na transição. O não cumprimento destas regras, e em caso de sinalização por parte do staff da prova pode levar à desclassificação do atleta;
- Os percursos indicados podem sofrer alterações face ao inicialmente previsto, em função de impedimentos rodoviários e/ou de segurança que, entretanto, sejam impostos à organização;
- Antes de entrarem no recinto interior das Piscinas Municipais de Cantanhede, os atletas deverão passar obrigatoriamente pelos balneários, antes e depois da realização da prova;
- Os percursos indicados podem sofrer alterações face ao inicialmente previsto, em função de impedimentos rodoviários e/ou de segurança que, entretanto, sejam impostos à organização.
- Todos os participantes, ao realizarem a inscrição, autorizam automaticamente a cedência de forma gratuita, incondicional e perpétua à organização os direitos de utilização da sua imagem e que podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, imagens, fotos ou qualquer outro registo do evento, tal como a elaboração de material promocional do evento ou de futuros eventos organizados pela organização do Triatlo Super Sprint de Cantanhede 2026.

FIM DE REGULAMENTO

