

GRANDE DESCIDA

10/11/12
JUNHO
2022

CASTELO
de BODE

50 KM 3 DIAS 7 ETAPAS

Incluindo a prova do Zêzere - 3kms na 6ª etapa

lxtriathlon.com/eventos
grandedescida@lxtriathlon.pt

APOIOS





Regulamento

GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE

10, 11 e 12 de junho de 2022

A GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE é constituída por 6 etapas mais uma prova de 3kms (sob tutela da ANDS/FPN – *PROVA DO ZÊZERE), perfazendo 7 etapas a pontuar para a “Grande Descida”.

*Na “PROVA DO ZÊZERE” está incluída uma prova aberta de 800 metros.

Contacto para assuntos relacionados com o evento: grandedescida@lxtriathlon.pt

Outras informações do evento: <https://lxtriathlon.com/eventos/event-one-b5nbd>

10 de junho de 2022

1ª Etapa - Foz de Alge (Figueiró dos Vinhos) - Praia Fluvial de Dornes (Ferreira do Zêzere) – *8,5km

2ª Etapa - Praia Fluvial de Dornes (Ferreira do Zêzere) - Praia Fluvial do Trízio (Sertã) – *9,5km

11 de junho de 2022

3ª Etapa - Praia Fluvial do Trízio (Sertã) - Praia Fluvial Zaboeira (Vila de Rei) – *4,5km

4ª Etapa - Praia Fluvial Zaboeira (Vila de Rei) - Praia Fluvial Bairrada (Ferreira do Zêzere) – *7,0km

5ª Etapa - Praia Fluvial Bairrada (Ferreira do Zêzere) – Praia Fluvial de Fontes (Abrantes) – *6,5km

12 de junho de 2022

6ª Etapa - Prova do Zêzere - Praia Fluvial de Fontes (Abrantes) – (FPN 3,0km – Regulamento próprio)

7ª Etapa - Praia Fluvial de Fontes – Aldeia do Mato – *11,0Km

Total – *50km

*As distâncias são aproximadas, podendo variar consoante a opção de nado/orientação/trajeto de cada atleta.

1. ORGANIZAÇÃO

LXTRIATHLON®

2. HOMOLOGAÇÃO

Associação de Natação do Distrito de Santarém/FPN

APOIOS





3. APOIOS INSTITUCIONAIS

Câmara Municipal de Abrantes

Junta de Freguesia de Fontes

Junta de Freguesia da Aldeia do Mato

Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere

Junta de Freguesia de Ferreira do Zêzere

Câmara Municipal de Vila de Rei

Junta de Freguesia de Vila de Rei

Câmara Municipal de Figueiró dos Vinhos

Câmara Municipal de Sertã

4. DATA/LOCAL/PROGRAMA

DATA: Sexta-feira, 10 de junho de 2022 – 1ª Etapa (Foz do Alge/Dornes)

LOCAL: Parque de Campismo do Foz do Alge – Figueiró dos Vinhos

Coordenadas GPS: N 39 49.579' W 008 16.443' (39.826322, -8.274050).

Prova 8,5km

Horário do Secretariado: 08:00 às 8:30

Briefing final da prova de 8,5Km: 8.45

Partida da prova de 8,5Km: 9:00

DATA: Sexta-feira, 10 de junho de 2022 – 2ª Etapa (Dornes/Trízio)

LOCAL: Praia Fluvial de Dornes – Ferreira do Zêzere

COORDENADAS GPS: 39°46'15.0"N 8°16'12.0"W.

Prova 9,5km

Horário do Secretariado: 15:00 às 15:30

Briefing final da prova de 9,5Km: 15.45

Partida da prova de 9,5Km: 16:00

DATA: Sábado, 11 de junho de 2022 – 3ª Etapa (Trízio/Zaboeiro)

LOCAL: Praia Fluvial Trízio – Sertã

COORDENADAS GPS: 39°43'47.8"N 8°13'51.1"W

Prova 4,5km

Horário do Secretariado: 07:30 às 8:00

Briefing final da prova de 4,5Km: 8.15

Partida da prova de 4,5Km: 8:30

DATA: Sábado, 11 de junho de 2022 – 4ª Etapa (Zaboeiro/Bairrada)

LOCAL: Praia Fluvial Zaboeiro – Vila de Rei

COORDENADAS GPS: N 39 42.246' W 008 13.346'

Prova 7,0km

Horário do Secretariado: 10:00 às 10:30

Briefing final da prova de 7,0Km: 10.45

Partida da prova de 7,0Km: 11:00



REGULAMENTO

DATA: Sábado, 11 de junho de 2022 – 4ª Etapa (Bairrada/Fontes)

LOCAL: Praia Fluvial Bairrada– Ferreira do Zêzere

COORDENADAS GPS: [39.64565,-8.24759](#)

Prova 6,5km

Horário do Secretariado: 16:00 às 16:30

Briefing final da prova de 9,5Km: 16.45

Partida da prova de 6,5Km: 17:00

DATA: Domingo, 12 de junho de 2022 (Prova do Zêzere – Regulamento próprio)

LOCAL: Praia Fluvial de Fontes

COORDENADAS GPS: 39.36192N / 8.15490W

Prova 3000m

Horário do Secretariado: 09:00 às 10:00

Briefing final da prova de 3,0Km: 10.15

Partida da prova de 3,0Km: 10:30

DATA: Domingo, 12 de junho de 2022 – 5ª Etapa (Fontes/Aldeia do Mato)

LOCAL: Praia Fluvial de Fontes

COORDENADAS GPS: 39.36192N / 8.15490W

Prova 11,0km

Horário do Secretariado: 15:00 às 15:30

Briefing final da prova de 9,5Km: 15.45

Partida da prova de 11,0Km: 16:00

5. PROVAS E CATEGORIAS DOS ATLETAS

Os nadadores poderão participar em qualquer número de provas.

Participação:

Poderão participar nestas provas, todos os nadadores possuidores de licença FPN de Águas Abertas ou Masters de Águas Abertas ou outras.

Poderão ainda participar nadadores filiados junto de federações de outros países, reconhecidas pela FINA.

Todos os nadadores serão enquadrados na categoria de ABSOLUTO.

Poderão participar nadadores com idades de 15 anos Masculinos (nascidos em 2007) e femininos 14 anos (nascidas em 2008) inclusive e superiores.

Mercê do protocolo entre a FPN e a Federação de Triatlo de Portugal, os triatletas filiados na FTP poderão participar nestas provas, após validação da FPN.

Estes atletas serão enquadrados nas categorias definidas para as Águas Abertas.

APOIOS



6. Percurso:

A GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE TEM 7 ETAPAS.

Inicia-se no Parque de Campismo da Foz do Alge (Figueiró dos Vinhos) e finaliza na Aldeia do Mato (Abrantes) numa extensão total de 50km.

7. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ao inscrever-se nesta prova, o participante assume e aceita que:

- a) Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco neste evento.
- b) A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições do plano de água, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes, não havendo lugar à restituição da taxa de inscrição.
- c) Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela organização para fins promocionais.
- e) É conhecedor do regulamento do evento e dos Regulamentos da FPN que regem as provas de Natação.
- f) A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

8. DISPOSIÇÕES GERAIS

a) É permitido o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração. Para as provas com a temperatura da água igual a 22°C ou superior não são permitidos fatos isotérmicos. Os fatos em material têxtil não podem ir além dos ombros, pescoço e tornozelos, respeitando em todos os outros requisitos as especificações dos fatos para a piscina. Para provas com temperatura igual a 18°C ou superior, e abaixo dos 22°C, o fato isotérmico é opcional.

(1) É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive.

(2) A propósito destas regras, os fatos isotérmicos são fatos que produzam isolamento térmico. Os fatos isotérmicos, tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas, Ombros e Joelhos. Mas não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos.

(3) Aconselha-se a utilização de bóia de sinalização.

(4) A utilização de relógio será autorizada desde que o mesmo esteja devidamente protegido.

b) A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da organização e assegurada por diversas embarcações, de acordo com o estipulado no Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação.

c) Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organização colocará ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância com paramédicos e assistência médica no Hospital de Abrantes.

d) A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.



- e) A organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.
- f) Os nadadores serão marcados com o respectivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da FINA.
- g) É obrigatória a apresentação do Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija.
- h) Será fornecido a cada participante um chip eletrónico que terá de ser devolvido com e pulseira fixadora. **A perda ou danificação do chip implica o pagamento pelo utilizador de uma taxa de 60,00€/un.**
- i) **Nas etapas da GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE (À EXCEÇÃO DA PROVA DO ZÊZERE) cada nadador far-se-á acompanhar obrigatoriamente por um caiaque/barco, podendo ser um acompanhante de preferência.**

9. INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser feitas individualmente ou por Clubes, através do seguinte link: <https://www.queroir.pt/grande-descida-2022> e serão consideradas válidas após a confirmação do pagamento.

O prazo para as inscrições no circuito da Grande Descida de Castelo Bode termina no dia 6 de junho de 2022.

(Poderão ocorrer inscrições de última hora, no dia da prova) liquidadas em monetário.

No dia da primeira etapa deverá ser entregue o Termo de Responsabilidade.

Taxas de inscrição para o Circuito da Grande Descida de Castelo Bode:

Inscrições até 12 Maio de 2022 inclusive: 90,00€ (6ª etapa-Prova do Zêzere) **Incluída**

Inscrição até ao dia 6 de junho de 2022: 120,00€. (6ª etapa-Prova do Zêzere) **não incluída**

Inscrição no dia da prova: 180,00€ (6 etapa-Prova do Zêzere) **não incluída**

As inscrições poderão ser feitas por cada etapa até ao dia da prova.

A taxa de inscrição por etapa:

1ª etapa - Foz de Alge (Figueiró dos Vinhos) - Praia Fluvial de Dornes (8,5km) – 45euros

2ª etapa - Praia Fluvial de Dornes - Praia Fluvial do Trízio (9,5km) - 45euros

3ª etapa - Praia Fluvial do Trízio - Praia Fluvial da Zaboeira (4,5km) – 30euros

4ª etapa - Praia Fluvial da Zaboeira – Praia Fluvial da Bairrada (7,0km) – 45euros

5ª etapa - Praia Fluvial da Bairrada – Praia Fluvial de Fontes (6,5km) 45euros

6ª etapa - Praia Fluvial de Fontes – FPN (3,0Km – Regulamento próprio)

7ª etapa - Praia Fluvial de Fontes – Aldeia do Mato (11,0Km) - 45euros

10. CLASSIFICAÇÕES

Em todas as provas a classificação individual far-se-á do seguinte modo: Absoluta e por género.

Para que o nadador obtenha um lugar em qualquer uma das classificações, terá que completar a distância da prova.

Pontuação por etapa:

	1ªETAPA	2ªETAPA	3ªETAPA	4ªETAPA	5ªetapa	6ªetapa	7ªETAPA
1ºlugar	80pontos	80pontos	30pontos	80pontos	80pontos	30pontos	100pontos
2ºlugar	70pontos	70pontos	28pontos	70pontos	70pontos	28pontos	90pontos
3ºlugar	65pontos	65pontos	27pontos	65pontos	65pontos	27pontos	85pontos
4ºlugar	60pontos	60pontos	26pontos	60pontos	60pontos	26pontos	80pontos
5ºlugar	58pontos	58pontos	25pontos	58pontos	58pontos	25pontos	78pontos
6ºlugar	56pontos	56pontos	24pontos	56pontos	56pontos	24pontos	76pontos
7ºlugar	54pontos	54pontos	23pontos	54pontos	54pontos	23pontos	74pontos
8ºlugar	52pontos	52pontos	22pontos	52pontos	52pontos	22pontos	72pontos
9ºlugar	50pontos	50pontos	21pontos	50pontos	50pontos	21pontos	70pontos
10ºlugar	48pontos	48pontos	20pontos	48pontos	48pontos	20pontos	68pontos
11ºlugar	46pontos	46pontos	19pontos	46pontos	46pontos	19pontos	66pontos
12ºlugar	44pontos	44pontos	18pontos	44pontos	44pontos	18pontos	64pontos
13ºlugar	42pontos	42pontos	17pontos	42pontos	42pontos	17pontos	62pontos
14ºlugar	40pontos	40pontos	16pontos	40pontos	40pontos	16pontos	60pontos
15ºlugar	38pontos	38pontos	15pontos	38pontos	38pontos	15pontos	58pontos
16ºlugar	36pontos	36pontos	14pontos	36pontos	36pontos	14pontos	56pontos
17ºlugar	34pontos	34pontos	13pontos	34pontos	34pontos	13pontos	54pontos
18ºlugar	32pontos	32pontos	12pontos	32pontos	32pontos	12pontos	52pontos
19ºlugar	30pontos	30pontos	11pontos	30pontos	30pontos	11pontos	50pontos
20ºlugar	28pontos	28pontos	10pontos	28pontos	28pontos	10pontos	48pontos
21ºlugar	26pontos	26pontos	9pontos	26pontos	26pontos	9pontos	46pontos
22ºlugar	24pontos	24pontos	8pontos	24pontos	24pontos	8pontos	44pontos
23ºlugar	22pontos	22pontos	7pontos	22pontos	22pontos	7pontos	42pontos
24ºlugar	20pontos	20pontos	6pontos	20pontos	20pontos	6pontos	40pontos
25ºlugar	18pontos	18pontos	5pontos	18pontos	18pontos	5pontos	38pontos
26ºlugar	16pontos	16pontos	4pontos	16pontos	16pontos	4pontos	36pontos
27ºlugar	14pontos	14pontos	3pontos	14pontos	14pontos	3pontos	34pontos
28ºlugar	12pontos	12pontos	2pontos	12pontos	12pontos	2pontos	32pontos
29ºlugar	10pontos	10pontos	1ponto	10pontos	10pontos	1ponto	30pontos
30ºlugar	8pontos	8pontos	1ponto	8pontos	8pontos	1ponto	28pontos
Mais...	6pontos	6pontos	1ponto	6pontos	6pontos	1ponto	20pontos

11. PRÉMIOS

Em cada etapa (à exceção da Prova do Zêzere com regulamento próprio) do Circuito da Grande Descida de Castelo Bode, serão atribuídos prémios monetários e medalhas aos três primeiros classificados absolutos:

1ºlugar – 80 euros;

2ºlugar – 50 euros;

3ºlugar – 20 euros;



No final do Circuito da Grande Descida de Castelo Bode serão atribuídos prémios monetários aos seis primeiros classificados absolutos mais troféus (soma da classificação de todas as provas):

1º lugar – 200 euros

2º lugar – 150 euros

3º lugar – 100 euros

4º lugar – 60 euros

5º lugar – 40 euros

6º lugar - 20 euros

Caso haja mais de 8 inscrições por género serão atribuídos prémios por género (senão far-se-á por absoluto).

Também serão atribuídas troféus aos três primeiros Absolutos.

Prémios de participação: Todos os participantes receberão uma lembrança entregue pela organização.

A entrega de prémios far-se-á após o término da prova.

12. Alojamento/alimentação/transporte

Os nadadores (tal como o seu acompanhante de barco/caiaque) inscritos nas etapas da GRANDE DESCIDA DE CASTELO BODE terão disponível transporte para os transfers (prova/alojamento) como também um pacote Alojamento e alimentação diária (O alojamento e as refeições serão na área circundante das provas).

Os interessados deverão comunicar a sua intenção à organização do evento, de forma a agilizar e complementar o processo, para o email: grandedescida@lxtriathlon.pt

13. PROTESTOS

Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova. Terão que ser submetidos por escrito pelo delegado do clube ou pelo nadador individual. A apresentação de um protesto implica a obrigação de o acompanhar com a importância de 100€, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável. Sempre que seja apresentado um protesto será constituído um Júri de Apelo, composto pelos seguintes elementos:

- Presidente do Comité Organizador da Prova
- Juíz Árbitro.

O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso

14. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Organização.



ANEXOS

Termo de Responsabilidade

LXTRIATHLON

APOIOS





Termo de Responsabilidade

Reconheço que participar em eventos desportivos desta natureza pode ser potencialmente perigoso e estou ciente de que poderão ocorrer acidentes. Declaro ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova em que me inscrevi, nela participando de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, responsabilizando-me pela minha participação e não imputando responsabilidades a pessoas, empresas ou entidades, envolvidas directa ou indirectamente na organização ou promoção do evento, por quaisquer danos pessoais ou materiais que venha a sofrer no decorrer da minha participação.

Dou também a minha autorização para que a entidade organizadora ou promotora do evento e a Federação Portuguesa de Natação utilizem o meu nome e a minha imagem em fotos, vídeos ou outros meios de transmissão de imagens.

Nome do Nadador

Nome: _____

O(a) progenitor(a) / tutor(a) legal (se menor de idade) o próprio (se maior idade):

Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____