

TRIATIVA – TRIATLO EM FAMÍLIA



NORMAS DE PARTICIPAÇÃO



ORGANIZAÇÃO

1. O Programa TriAtiva – Triatlo em Família é uma organização do Departamento de Atividade Física e Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.
2. É constituído por uma oferta:
 - **Regular (2X/semana):**
 - 1X/sem - Plano água na Piscina do Complexo Desportivo do Casal Vistoso
 - 1X/sem - Bicicleta e corrida no Parque Urbano do Casal da Montanha
 - Os treinos de bicicleta e de corrida não serão dados em simultâneo, serão intercalados à semana
 - **Periódica:**
 - 2 provas/convívios por Época Desportiva de Triatlo e/ou estafetas “Família Ativa” nos espaços onde decorre a oferta regular
 - 1 Troféu Família Ativa por Época Desportiva
3. O enquadramento técnico da oferta regular será garantido pelos parceiros envolvidos no Programa

LOCAIS

1. Os treinos regulares do TriAtiva – Triatlo em Família irão decorrer:
 - Plano água - na Piscina do Complexo Desportivo do Casal Vistoso
 - Bicicleta e corrida - no Parque Urbano do Casal da Montanha
2. As provas/convívios Triatlo em Família irão decorrer nos locais onde os treinos regulares decorrem
3. O Troféu Família Ativa irá decorrer em espaço a definir, podendo o mesmo variar

INSCRIÇÕES

1. A participação no TriAtiva – Triatlo em Família é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes preceitos:
 - Cada inscrição deve ter:
 - No mínimo 2 elementos
 - No máximo 3 elementos
 - Os elementos da Família Ativa terão de ser familiares diretos
 - Cada Família Ativa tem de ser formada por no mínimo 1 menor de idade e um maior de idade, sendo que o rácio mínimo será de:
 - 1 adulto por cada 2 menores de idade igual ou superior a 14 anos
 - 1 adulto por cada menor de idade com idade igual ou inferior a 13 anos
 - A idade mínima do menor de idade é de 6 anos
 - Os requisitos técnicos de todos os elementos inscritos são:
 - No caso de não estar inserido em nenhuma turma de natação:
 - Realizar o teste de “Saber Nadar” e demonstrar reunir as competências necessárias obrigatórias para a utilização livre desportiva
 - Estando já inserido numa turma de natação:
 - Deverá estar no nível 3 ou superior
 - Saber andar de bicicleta com pedais
 - Assumir, nos termos e para os efeitos do Disposto no n.º2 do Art.º 40.º da Lei n.º 5/07, de 16 de janeiro, a especial obrigação nela consignada e informar que se assegurou previamente junto de entidade médica de que nenhum elemento da Família Ativa tem qualquer contra-indicações para a prática da atividade ou exercício que pretendemos desenvolver/praticar
2. As inscrições no Programa Municipal TriAtiva – Triatlo em Família é feita através de preenchimento de formulário próprio que deverá ser entregue devidamente preenchido na Secretaria do Complexo Desportivo Casal Vistoso
3. A Inscrição no Programa Municipal TriAtiva – Triatlo em Família é gratuita para quem esteja inscrito:
 - Nas Piscinas do Complexo Desportivo Casal Vistoso
 - No Clube de Corrida do Complexo Desportivo Casal Vistoso
4. Os preços de inscrição para quem não se enquadre no ponto anterior é de 2.40€/mês por pessoa

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none">- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do regulamento interno das Piscinas do Complexo Desportivo Casal Vistoso- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos;- Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca- Os atletas até aos 11 anos de idade não inscritos em nenhuma turma da Piscina do Complexo Desportivo do Casal Vistoso devem ser acompanhados por um adulto
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none">- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado durante o decurso da atividade, até à colocação da bicicleta no suporte;- Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta- Os atletas deverão usar equipamento ajustado à tipologia da atividade- Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos técnicos responsáveis;- Os atletas até aos 13 anos de idade devem ser acompanhados por um adulto
Corrida	<ul style="list-style-type: none">- Os atletas deverão usar equipamento ajustado à tipologia da atividade- Os atletas até aos 13 anos de idade devem ser acompanhados por um adulto

OUTRAS INFORMAÇÕES

1. O próprio atleta, ou no caso de menor de idade, o adulto responsável pelo mesmo será responsável pela sua aptidão física, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da atividade que advenham de ações que desrespeitem as indicações dos técnicos responsáveis e/ou percurso previamente estabelecido pelos mesmos, ou uso incorreto dos materiais/equipamentos, ou más condições dos seus materiais/equipamentos (no caso de serem propriedade dos próprios), sendo tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma.
2. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização.
3. No final das atividades, os atletas poderão tomar banho nos Balneários do Complexo Desportivo do Casal Vistoso (dentro dos seus horários de funcionamento).

CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados, tratados, decididos e esclarecidos pela Organização