

STARMAN PORTUGAL ALENTEJO 2026

REGULAMENTO

ORGANIZAÇÃO

- O STARMAN Portugal - Alentejo é uma organização da empresa NTREVENTS, em parceria com o município de Beja. A prova conta com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.
- É constituído por uma prova aberta, de distância olímpica e de média distância, de acordo com o seguinte programa horário:

SEXTA-FEIRA: 3 de julho de 2026	
15h00 às 19h00	Secretariado STARMAN Portugal-Alentejo – XMS Bikes
SÁBADO: 4 de julho de 2026	
10h00 às 13h00	Secretariado STARMAN Portugal-Alentejo - XMS Bikes
15h00 às 18h00	Secretariado STARMAN Portugal-Alentejo – Parque de Feiras e Exposições de Beja
18h00 às 19h00	Briefing técnico do STARMAN Portugal-Alentejo – Parque de Feiras e Exposições de Beja
21h00 às 22h30	Check in Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição 2
21h45 às 23h00	Check in Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição 1
21h45 às 23h30	Período de recolha de sacos dos atletas (Barragem do Pisão – PT1) para a Meta
23h30	Concentração dos atletas da Distância Olímpica e Média Distância na zona partida (Barragem do Pisão)
DOMINGO: 5 de julho de 2026	
00h00	Início do STARMAN Portugal – Alentejo – Média Distância
00h30	Início do STARMAN Portugal – Alentejo – Distância Olímpica
03h00 – 10h00	Check out - Recolha dos equipamentos e materiais do Parque de Transição - Os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal e entregando o chip à saída do parque de transição
02h30	Previsão de chegada do 1º atleta – distância olímpica
04h30	Previsão de chegada do 1º atleta – média distância
08h30	Previsão do Final da prova
13h30	Entrega de prémios – Piscina Municipal Descoberta

- Recomenda-se, para o segmento de natação, a utilização de óculos de natação claros ou transparentes.
- Os atletas têm de cumprir as recomendações para este período, nomeadamente:
 - No ciclismo, é obrigatório uso de luz dianteira na bicicleta, com uma potência mínima de 400 lumens (aconselhado 600) e o uso de luz traseira vermelha (aconselhado 100 lumens);
 - Não será permitido aos atletas andarem na roda (“non drafting”) em ambas as distâncias;
- É recomendado levar um segundo kit de luzes, pilhas ou baterias novas para o Ciclismo, sendo que no caso de o atleta ficar sem luzes durante o percurso até ao PT2, o atleta será desclassificado.

6. É obrigatório o uso de luz frontal na corrida, com uma potência mínima de 200 lumens, até ao nascer do sol (cerca das 07h00).

PROCEDIMENTOS

7. No ato de inscrição da prova, os atletas terão de indicar o seu contacto telefónico.
8. À chegada ao local da prova, os atletas terão de passar num posto de controlo, onde a NTREVENTS irá validar a sua participação, onde será colocada a cada atleta uma pulseira inviolável que tem de ser mantida até ao final do evento.
9. Haverá um local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual;
10. As provas serão disputadas no formato convencional, com partidas conjuntas dentro do mesmo género;
11. No dia 1 de julho, a organização publicará a Start List no site da prova;

LOCAIS

12. O evento decorre no Município de Beja, sendo os principais locais a identificar os seguintes:

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
SECRETARIADO BRIEFING	XMS Bikes Parque de Feiras e Exposições de Beja	38°01'12.1"N 7°51'08.3"W 38°00'16.4"N 7°51'25.8"W

ÁREAS DE PROVA	LOCAL	Coordenadas GPS
PARTIDA STARMAN	Beja – Barragem do Pisão	38°05'00.3"N 7°58'45.2"W
TRANSIÇÃO 1	Beja – Barragem do Pisão	38°05'00.3"N 7°58'45.2"W
TRANSIÇÃO 2	Beja – Herdade da Figueirinha	38°03'02.8"N 7°55'36.5"W
META STARMAN	Beja – Piscina Municipal Descoberta	38°00'34.4"N 7°51'39.2"W
ENTREGA DE PRÉMIOS	Beja – Piscina Municipal Descoberta	38°00'34.4"N 7°51'39.2"W

Os atletas devem entregar o saco do pós-prova até às 23h30 à saída do PT1, que depois será entregue no final da prova. Caso os atletas queiram deslocar-se desde o PT1 até à partida de chinelos, devem entregar ao staff os chinelos na linha de partida, juntamente com um saco identificado (entregue ao atleta pela organização no check-in) com o número do dorsal.

O local para banhos será na Piscina Municipal Descoberta. A organização assegura transferes, com deslocações regulares da meta aos dois parques de transição, de acordo com os seguintes horários:

Meta > PT 2 > PT 1 > Meta

03h30 > 03h45 > 04h00 > 04h30

04h30 > 04h45 > 05h00 > 05h30

05h30 > 05h45 > 06h00 > 06h30

06h30 > 06h45 > 07h00 > 07h30

07h30 > 07h45 > 08h00 > 08h30

08h30 > 08h45 > 09h00 > 09h30

INSCRIÇÕES

13. A participação nas diferentes provas é aberta a todos os interessados, de acordo com os seguintes requisitos:

PROVAS	DISTÂNCIA	ADMISSÃO
STARMAN Portugal Alentejo	Distância Olímpica	Juniores, Grupos de Idade e Paratriatlo
		Estafetas 2 elementos
		Estafetas 3 elementos
	Média Distância	Juniores, Grupos de Idade e Paratriatlo
		Estafetas 2 elementos
		Estafetas 3 elementos

14. As inscrições devem ser efetuadas através do site BOL, **de acordo com o seguinte calendário e valores de inscrição:**

Até dia 31 de de março

PROVA	DISTÂNCIA	PREÇO
Individual	Distância Olímpica	75 €
Estafetas de 2 elementos	Distância Olímpica	90€
Estafetas de 3 elementos	Distância Olímpica	120€
Individual	Média Distância	110 €
Estafetas de 2 elementos	Média Distância	130 €
Estafetas de 3 elementos	Média Distância	165 €

Nas inscrições onde estão incluídos atletas não federados, acresce 15€ por atleta para a taxa diária. Este custo será cobrado aquando da entrega do Kit do atleta no secretariado da prova. No caso de atletas federados da FTP, devem colocar o número de licença.

De 1 de abril até 31 de maio

PROVA	DISTÂNCIA	PREÇO
Individual	Distância Olímpica	75 €
Estafetas de 2 elementos	Distância Olímpica	100€
Estafetas de 3 elementos	Distância Olímpica	135€

PROVA	DISTÂNCIA	PREÇO
Individual	Média Distância	120 €
Estafetas de 2 elementos	Média Distância	130 €
Estafetas de 3 elementos	Média Distância	165 €

Nas inscrições onde estão incluídos atletas não federados, acresce 15€ por atleta para a taxa diária. Este custo será cobrado aquando da entrega do Kit do atleta no secretariado da prova. No caso de atletas federados da FTP, devem colocar o número de licença.

De 1 a 30 de junho

PROVA	DISTÂNCIA	PREÇO
Individual	Distância Olímpica	85 €
Estafetas de 2 elementos	Distância Olímpica	105€
Estafetas de 3 elementos	Distância Olímpica	135€
Individual	Média Distância	140 €
Estafetas de 2 elementos	Média Distância	160 €
Estafetas de 3 elementos	Média Distância	210 €

Nas inscrições onde estão incluídos atletas não federados, acresce 15€ por atleta para a taxa diária. Este custo será cobrado aquando da entrega do Kit do atleta no secretariado da prova. No caso de atletas federados da FTP, devem colocar o número de licença.

Última hora (secretariado da prova)

PROVA	DISTÂNCIA	PREÇO
Individual	Distância Olímpica	125 €
Estafetas de 2 elementos	Distância Olímpica	140€
Estafetas de 3 elementos	Distância Olímpica	180€

PROVA	DISTÂNCIA	PREÇO
Individual	Média Distância	170 €
Estafetas de 2 elementos	Média Distância	200 €
Estafetas de 3 elementos	Média Distância	250 €

Nas inscrições onde estão incluídos atletas não federados, acresce 15€ por atleta para a taxa diária. Este custo será cobrado aquando da entrega do Kit do atleta no secretariado da prova. No caso de atletas federados da FTP, devem colocar o número de licença.

15. Devem ser lidos os termos e condições que constam no site starmanportugal.com
16. Não serão aceites inscrições fora do prazo de inscrição;
17. **A inscrição pela plataforma da BOL considera-se efetiva se, até às 23h59 do dia 30 de junho, for efetuado o pagamento e indicado o nº de telefone do participante;**
18. Para efeitos de participação, só serão consideradas as inscrições pagas.
19. A inscrição na prova contempla:
 - Participação e classificação na prova inscrita
 - T- Shirt de Finisher
 - Medalha de Finisher
 - Oferta da Marca
 - Touca para a natação e glowstikes
 - Dorsal e Chip de prova (a devolver no final da prova, no Check-Out, no Parque de Transição)
 - Abastecimentos (sólidos e líquidos)
 - Seguro de acidentes pessoais

-
20. Ao realizarem a sua inscrição, o utilizador declara automaticamente estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:
- Leu e está de acordo com o Regulamento do STARMAN Portugal-Alentejo, disponível no site da prova;
 - Está ciente do seu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar;
 - Assume que não participa na prova se as suas condições de saúde se alterarem após a inscrição;
 - Ao participar na prova, autoriza, gratuitamente e de forma incondicional, que a organização e os parceiros da prova utilizem a sua imagem. Por este instrumento, cede todos os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio;
 - Participa na prova de livre e espontânea vontade, isentando a organização, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da participação na prova, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).
21. O cancelamento das inscrições pode ser efetuado pelo utilizador de acordo com as seguintes condições e prazos:
- a) Até 31 de março de 2026: devolução do valor da inscrição (10% do valor será retido para custos administrativos);
 - b) Até 31 de maio de 2026: devolução de metade do valor da inscrição (50%);
 - c) A partir de 1 de junho de 2026: não reembolsável.
22. O cancelamento ou adiamento da prova STARMAN Portugal - Alentejo pode acontecer devido a condicionalismos alheios e externos à organização como situações de pandemia, catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, restrições governamentais, entre outros.
23. Se o evento for adiado para uma data a decorrer no mesmo ano civil, o utilizador pode escolher as seguintes opções:
- a) Manter a inscrição para a nova data no mesmo ano civil;
 - b) Solicitar o adiamento para a próxima edição;
 - c) Solicitar o reembolso da inscrição, num prazo de 72 horas a partir da comunicação pelo organizador (10% do valor será retido para custos administrativos).
- Se o utilizador não se pronunciar, a sua inscrição será mantida para a presente edição.
24. Se o evento for cancelado e não se realize no ano civil previsto, o utilizador pode escolher as seguintes opções:
- a) Solicitar o adiamento para a próxima edição;

b) Solicitar o reembolso da inscrição, num prazo de 72 horas a partir da comunicação pelo organizador (10% do valor será retido para custos administrativos).

Se o utilizador não se pronunciar, a sua inscrição será mantida para a próxima edição.

25. Qualquer dificuldade no processo de inscrição, deverá contactar a BOL:

- E-mail: ajuda@bol.pt

ESCALÕES ETÁRIOS E GRUPOS DE IDADE (DISTÂNCIAS)

26. A participação na prova é efetuada com base nos escalões e grupos de idade definidos neste Regulamento, de acordo com o ano de nascimento dos atletas.

STARMAN Portugal Alentejo – Distância Olímpica	
JUNIORES (nascidos entre 2007 e 2008)	<p>Natação: 1.500m (1 volta)</p> <p>Ciclismo: 40.000m (2 voltas)</p> <p>Corrida: 10.000m (1 volta)</p>
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 2002 e 2006)	
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1997 e 2001)	
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1992 e 1996)	
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1987 e 1991)	
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1982 e 1986)	
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1977 e 1981)	
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1972 e 1976)	
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1967 e 1971)	
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1962 e 1966)	
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1957 e 1961)	
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos em 1952 e 1956)	
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos em 1947 e 1951)	
PARATRIATLETAS	

STARMAN Portugal Alentejo – Média Distância	
JUNIORES (nascidos entre 2007 e 2008)	<p>Natação: 1.900m (1 volta)</p> <p>Ciclismo: 90.000m (4 voltas)</p> <p>Corrida: 21.100m (2 voltas)</p>
GRUPO DE IDADE 20-24 (nascidos em 2002 e 2006)	
GRUPO DE IDADE 25-29 (nascidos em 1997 e 2001)	
GRUPO DE IDADE 30-34 (nascidos em 1992 e 1996)	
GRUPO DE IDADE 35-39 (nascidos em 1987 e 1991)	
GRUPO DE IDADE 40-44 (nascidos em 1982 e 1986)	
GRUPO DE IDADE 45-49 (nascidos em 1977 e 1981)	
GRUPO DE IDADE 50-54 (nascidos em 1972 e 1976)	
GRUPO DE IDADE 55-59 (nascidos em 1967 e 1971)	
GRUPO DE IDADE 60-64 (nascidos em 1962 e 1966)	
GRUPO DE IDADE 65-69 (nascidos em 1957 e 1961)	
GRUPO DE IDADE 70-74 (nascidos em 1952 e 1956)	
GRUPO DE IDADE 75-79 (nascidos em 1947 e 1951)	
PARATRIATLETAS	

DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

27. A prova terá os seguintes percursos:

Distância Olímpica

Segmento	Descrição
Natação	2 voltas, num total de 1500m, realizados na Barragem do Pisão. Partida no areal com saída australiana.
Ciclismo	Percurso em linha, com 40km, realizado em 2 voltas, com retorno junto à Herdade da Figueirinha (Estradas encerradas ao trânsito).
Corrida	12,5 Km, entre a Herdade da Figueirinha, a Ciclovia e a Piscina Municipal Descoberta (Estradas encerradas ao trânsito).

Média Distância

Segmento	Descrição
Natação	2 voltas num total de 1900m, realizados na Barragem do Pisão. Partida no areal com saída australiana.
Ciclismo	Percurso em linha, com 90km, realizado em 4 voltas com retorno junto à Herdade da Figueirinha (Estradas encerradas ao trânsito).
Corrida	21,1 Km, entre a Herdade da Figueirinha, a Ciclovia e a Piscina Municipal Descoberta (Estradas encerradas ao trânsito). Os atletas devem passar paralelamente ao pórtico de chegada, uma vez, antes de cortar a meta.

LOCAIS DE ABASTECIMENTO

28. O evento irá contemplar abastecimentos nos seguintes locais:

Provas	Distância	Abastecimentos
STARMAN Portugal - Alentejo	Olímpica	Ciclismo – (6 KM > 30KM)
		Início da corrida
		Corrida – (6 KM > 8,5 KM)
		Zona de recuperação
STARMAN Portugal - Alentejo	Média	Ciclismo (6 KM > 30 KM > 52 KM > 58 KM > 70 KM)
		Início da corrida
		Corrida – (6 KM > 8,5 KM > 12,5KM > 17KM)
		Zona de recuperação

29. O abastecimento será comunicado no site, redes sociais e secretariado da prova.

REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

30. 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 dos árbitros e responsáveis da prova.

31. A participação na prova tem de estar obrigatoriamente coberta pelo seguro desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).
32. Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 15 € não reembolsável.

Segmento	Regras
Natação	<ul style="list-style-type: none"> - Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados; - Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos. - é obrigatório o uso de “glow sticks” (cedidos pela organização) presos nos óculos ou touca; - Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca fornecida pela organização, no percurso de natação, até ao Parque de Transição; - É permitido o uso de boia de natação, utilizado em provas de águas abertas, sem luz; - O uso de fato isotérmico é obrigatório (quando obrigatório deve pelo menos cobrir o torso), caso a temperatura da água seja inferior a 15,9º C e proibido nos seguintes casos: Distância Olímpica – Juniores - se a temperatura for igual ou superior a 20ºC Distância Olímpica – Grupos de Idade – se a temperatura for igual ou superior a 22ºC Média Distância – Juniores - se a temperatura for igual ou superior a 22ºC Média Distância – Grupos de Idade – se a temperatura for igual ou superior a 24,6ºC
Ciclismo	<ul style="list-style-type: none"> - Não é permitido andar na roda e aplicam-se as regras correspondentes a uma prova “non-drafting” em ambas as distâncias; - É obrigatório uso de luz dianteira na bicicleta, com uma potência mínima de 400 lumens (aconselhado 600); - Não é permitido a utilização da luz em modo pisca-pisca (strobe) na dianteira e traseira; - É obrigatório o uso de luz traseira vermelha (aconselhado 100 lumens); - É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte; - É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível; - Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas. - Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior à organização (<i>bike mechanic</i> autorizado) para a sua reparação; - Apesar do trânsito estar encerrado, os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança; - 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.

Segmento	Regras
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> - É obrigatório o uso de dorsal na zona frontal, bem visível. - É obrigatório uso de luz frontal, com uma potência mínima de 200 lumens. - Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas. - 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.

Ver regulamentos em vigor em: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

CLASSIFICAÇÕES

33. O evento irá publicar as seguintes classificações:

Prova	Classificações
Starman Portugal-Alentejo Distância Olímpica	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação grupos de idade e género - classificação por estafetas (2 e 3 elementos) - classificação por categoria no Paratriatlo

Prova	Classificações
Starman Portugal-Alentejo Média Distância	<ul style="list-style-type: none"> - classificação absoluta por género - classificação grupos de idade e género - classificação por estafetas (2 e 3 elementos) - classificação por categoria no Paratriatlo - classificação por equipas masculinas (4 elementos) - classificação por equipas femininas (3 elementos)

PROTESTOS

34. Podem ser efetuados protestos por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos, de acordo com o seguinte:
- Devem ser presentes ao Árbitro Chefe de Equipa até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios, os protestos por escrito, acompanhados de uma taxa de 25 €, que o receberá anotando-lhe a hora de receção;
 - A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

JURI DE COMPETIÇÃO

35. Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado, designadamente pelo Delegado Técnico à Prova, um representante da NTREVENTS e um representante do Organizador Local.

PRÉMIOS

36. Serão atribuídos **troféus individuais** de acordo com os quadros abaixo:

Distância Olímpica e Média Distância						
Absolutos	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª
Equipas	1º	2º	3º	1ª	2ª	3ª

Escalões/Grupos de Idade	Masculinos			Femininos		
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			
Grupo de Idade 70-74	1º	2º	3º			
Grupo de Idade 75-79	1º	2º	3º			
Paratriatlo	Por classe					
ESTAFETAS	2 ELEMENTOS			3 ELEMENTOS		
	1º	2º	3º	1º	2º	3º

OUTRAS INFORMAÇÕES

37. 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.

38. O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo dos percursos de prova.
39. Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.
40. Serão disponibilizados sanitários na zona de partida, transição, retorno do ciclismo e corrida e na meta.
41. Serão disponibilizados balneários no final da prova.

CASOS OMISSOS

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