



## REGULAMENTO IRONCRUZ Endurance Triathlon 2020

AO FINAL DO REGULAMENTO TEMOS ALGUMAS OBSERVAÇÕES E SUGESTÕES IMPORTANTES AOS ATLETAS!

### REGRAS GERAIS

1. IRONCRUZ Endurance Triathlon 2020 será disputado no dia 07 de novembro de 2020 nas Categorias: Faixa Etária Masculina (18 a 24, 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39, 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64, 65 a 69, 70 a 74, 75 a 79 e acima de 80); Faixa Etária Feminina (18 a 24, 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39, 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64, 65 a 69, 70 a 74, 75 a 79 e acima de 80 anos);
2. Para classificação nas Faixas Etárias, deverá ser considerada a idade do atleta em 31 de dezembro de 2020. A exceção ocorre para participantes com idade mínima, em que o interessado deverá ter 15 anos completos até 07 de Novembro de 2020, data da prova.
3. As inscrições serão feitas somente pelo site **Ticket Agora** (<https://www.ticketagora.com.br/>) no período de 21 de setembro de 2020 a 25 de outubro de 2020, ou em data anterior se atingirmos o limite técnico de 100 atletas e 10 equipes de revezamento.
4. Os valores das inscrições são de: - **1º LOTE PROMOCIONAL** (de 21/09 à 28/09): INDIVIDUAL – R\$ 180,00 - REVEZAMENTO – R\$ 350,00. **2º LOTE** ( de 29/09 a 25/10): INDIVIDUAL – R\$ 220,00 - REVEZAMENTO – R\$ 390,00.
5. Em caso de cancelamento, por qualquer que seja o motivo, até o dia 21 de outubro de 2020 o atleta terá direito à metade do valor da inscrição a título de reembolso; depois desta data, não haverá reembolso, sob qualquer argumento médico ou pessoal. A solicitação deve ser feita pelo email: [ironcruz.triathlon@gmail.com](mailto:ironcruz.triathlon@gmail.com)
6. O valor da taxa de comodidade não é reembolsável.
- 7.a. Será permitido a troca de inscrição, somente para pedidos realizados entre os dias 21/09/2020 a 21/10/2020, através do email: [ironcruz.triathlon@gmail.com](mailto:ironcruz.triathlon@gmail.com) , não será permitida troca no tamanho da camiseta.
- 7.b. Após o dia 21/10/2020 a inscrição não é transferível para outrem, sob qualquer argumento médico ou pessoal.
8. O kit de prova será entregue nos dias 05/11 na Iron Health das 9:00 às 18:00h, e no dia 07/11 das 08:00 às 10:30 na AABB. O atleta que não retirar o kit neste prazo não poderá fazer a prova. Não entregaremos kits após esse horário.
9. Para retirar o kit, o atleta deverá comparecer pessoalmente, apresentar documento de identidade oficial com foto, preencher e assinar o termo de responsabilidade.
10. O atleta deverá estar ciente e de acordo com o Regulamento, as Normas e Procedimentos, e o Programa de Prova.
11. O kit de prova é intransferível, quem o fizer será desclassificado da prova.



12. Todo atleta inscrito na prova estará “segurado” a partir da hora em que larga na natação até o fim de sua participação na prova. A Organização não se responsabiliza por qualquer problema ocorrido com o mesmo antes ou depois da prova.

13. A Seguradora cobrirá as despesas médico-hospitalares até R\$ 5.000,00 (cinco mil reais). Despesas acima deste valor são por conta do atleta. Em caso de invalidez ou falecimento, a Organização, por meio da empresa seguradora, cobrirá com R\$ 50.000,00 (cinquenta mil reais).

14. Considerando-se a regulamentação das modalidades e os aspectos técnicos e de segurança nos percursos da prova, as Regras Técnicas Gerais e Específicas poderão sofrer alterações até o momento do início do Congresso Técnico.

#### REGRAS TÉCNICAS E GERAIS 15.

As largadas da prova seguirão a seguinte ordem:

15.a. INDIVIDUAL – 13h REVEZAMENTO – 13:15h

15.b. O atleta que largar na onda incorreta, será desclassificado.

15.c. O atleta deve se direcionar à largada pela área de concentração de largada, passando pelo controle de entrada. O atleta que não o fizer, será desclassificado.

16. É obrigatório o bike check-in no dia 07/11, na entrada da Área de Transição na Lagoa, entre as 11h30 e as 12h30, e Transição 2 (AABB) entre 09h30 e 11h20. O competidor deverá obrigatoriamente apresentar os equipamentos que irá utilizar na competição: bicicleta adesivada, capacete com o número de competição colado na parte frontal. Após o procedimento de check-in, as bicicletas serão colocadas nos respectivos suportes na Área de Transição.

17. O bike check-out será feito exclusivamente no dia 07/11, após o término da prova e autorizado pela organização, mediante número de peito ou tatuagem. Se, por algum motivo, o próprio atleta estiver impossibilitado de fazê-lo, este nomeará outrem, por meio de documento pessoal do atleta, e do número de peito poderá fazer a retirada das sacolas e bicicleta.

18. A alimentação durante a prova é de responsabilidade de cada atleta. Não haverá ponto de hidratação na etapa do ciclismo, todos os atletas devem ser autossuficientes. Na etapa da corrida haverá 2 pontos de hidratação.

19. Todos os equipamentos da etapa da natação (roupa de borracha, touca e óculos) devem ser colocados dentro da sacola fornecida no kit do atleta. Essas sacolas serão lacradas e colocadas na T2 de acordo com o seu número correspondente. A Organização não se responsabilizará por pertences de atletas, fora das sacolas, extraviados dentro ou fora da Área de Transição, entretanto, será mantido um setor de Achados e Perdidos. Este setor estará disponível na AABB ao final da prova. Após este período, todo o material que não for retirado será doado para a ATRIA (Associação dos Triatletas de Aracruz).

20. A prova tem tempo limite para término de 6h00

21. O atleta que não cumprir fielmente o percurso de cada modalidade será desclassificado a qualquer tempo se houver comprovação dos controles documentais oficiais da prova.



22. Qualquer agressão física ou moral, por parte do competidor, ou pessoa diretamente ligada a este, a algum membro da Organização, e/ou utilização de meios ilícitos para obter vantagem perante outros competidores e/ou que comprometam a organização da prova será punida com a desqualificação da prova.

23. É liberado ao atleta receber ajuda externa que não seja aquelas prestadas pela Organização da prova previstas neste regulamento (mecânica, alimentação e médica) em qualquer das etapas da prova. Excetuam-se os casos em que há indicação médica para administração de medicação e/ou medição de níveis de alguma dosagem sanguínea, desde que previamente acertadas com a Direção da Prova.

24. Haverá um posto de hidratação no início da Corrida saindo da transição e outro no km 2 e km 4.

25. É responsabilidade de cada atleta, quando na Tenda de Troca, o manuseio de suas sacolas de competição nas ações de: abertura, retirada e colocação de materiais e fechamento das mesmas.

26. A Organização é soberana para decidir sobre situações não previstas neste regulamento. As dúvidas decorrentes da aplicação ou interpretação do Regulamento da prova serão analisadas e decididas por um Júri de Competição, que possui Código de Justiça Desportiva específico e é composto por 3 membros: - 1 (um) indicado pela Direção Técnica da prova; - 1 (um) indicado pela entidade de Triathlon do Estado ou município onde se realiza a prova; - 1 (um) representante dos atletas, por estes indicado no ato do Congresso Técnico da prova.

27. Todos os competidores que completarem o percurso total da prova receberão medalha de finisher. Os três primeiros de cada categoria Faixa Etária, de ambos os sexos, receberão medalhas especiais. Serão premiados com troféus os 5 primeiros gerais Masculinos e Femininos e as 3 primeiras equipes de revezamento. Os classificados na premiação geral não entram na premiação de categoria.

28. Será permitida a entrada do atleta no funil e pórtico de chegada com acompanhantes.

29. A cronometragem será feita de forma manual apenas com o tempo final dos atletas.

## **REGRAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS**

### **NATAÇÃO**

30. A prova terá largada única em modalidades conforme previsto no item 15 deste regulamento. O horário para aquecimento no percurso da natação é de 12h00 a 12h30. A entrada na área de largada para os atletas será de 12h45 a 12h55. Os atletas devem respeitar as instruções dos árbitros com relação ao posicionamento para largada que será feito de dentro d'água.

31. O atleta que não respeitar a zona da faixa da largada tendo sido advertido pelo arbitro por 3 vezes receberá uma penalidade de Penalty Box de 2' min.

32. Caso o local não apresente condições de segurança a etapa de natação será substituída pela largada de corrida em distâncias equivalentes por modalidade. Os procedimentos serão



divulgados por ocasião do Congresso Técnico. Em situações excepcionais de caso fortuito ou força maior, as quais levem ao cancelamento da prova por completo, os atletas serão cientificados pela Organização e terão suas inscrições transferidas para uma outra data, sem custos adicionais, sem que implique em responsabilidade de qualquer natureza à Organizadora, especialmente com despesas prévias a título de hospedagem.

33. É obrigatório o atleta ter o número de prova marcados nos braços, que será feito pelos staffs da prova.

34. O atleta é obrigado a contornar as boias. Caso não o faça, será desqualificado.

35. É obrigatório usar a touca de natação como forma de sinalização! A organização não fornecerá touca, cada atleta deve levar a sua. Caso não use, será desqualificado.

36. É proibido usar equipamento de auxílio para nadar. Caso use, será desqualificado. Exceto óculos e roupa de borracha.

37. O uso da roupa de borracha por motivos de segurança é RECOMENDADO.

## **CICLISMO**

38. É obrigatório usar capacete duro e afivelado, sempre que estiver em contato com a bicicleta. Caso não o faça, será desqualificado.

39. Não pode pedalar sem camisa.

40. O número de prova tem de estar visível na bicicleta e no capacete do atleta, e não poderá ser alterado de sua forma original. A não observância deste item implica em penalização com cartão amarelo.

41. O atleta é obrigado a empurrar a bicicleta até a faixa de monte e descer antes da faixa de desmonte. Caso não o faça, será penalizado com cartão amarelo.

42. A zona de vácuo para os atletas é de 12 metros, medidos da borda da roda dianteira (do ciclista que segue à frente) em direção à parte traseira da bicicleta. Isso significa que os atletas devem manter uma distância de 6 bicicletas entre eles e a bicicleta à frente. Se o atleta não obedecer a esta regra, ele/ela receberá um cartão azul e cumprirá uma parada de 5 minutos no Penalty Box e assinará o termo. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box.

43. A ultrapassagem define-se quando o atleta que ataca coloca a roda dianteira paralela com a roda traseira do atleta que estiver sendo ultrapassado. O atacado não poderá reagir até que a ultrapassagem seja feita e saia da zona de vácuo do atacador. Caso o ultrapassado não cumpra, receberá cartão amarelo.

44. O atleta que fará a ultrapassagem não pode recuar da área de vácuo depois de ter adentrado. Uma vez que o atleta entre na zona de vácuo para a ultrapassagem de outro atleta, ele deve obrigatoriamente completá-la. Se a ultrapassagem não for concluída, o atleta receberá o cartão azul e cumprirá uma parada de 5 minutos no Penalty Box mais próximo e assinará o termo. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box.



45. É proibido o descarte de qualquer material na etapa do ciclismo. A não obediência desta regra acarretará em cartão azul e penalização de 5 minutos no Penalty Box.

46. O atleta que for penalizado com cartão amarelo, azul e/ou vermelho terá seu número de prova chamado pelo árbitro, que sinalizará a cor do cartão.

47. O atleta penalizado com um cartão amarelo deverá, obrigatoriamente, parar no Penalty Box localizado na Transição 2, permanecer por 1:00 minuto e assinar o termo. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box. Caso não o faça, será desclassificado.

48. O atleta penalizado com um cartão azul cumprirá uma parada de 5 minutos no Penalty Box na Transição 2 e assinará o termo. Durante o período de penalização o atleta somente poderá consumir alimentos e água disponíveis em sua bike. Os atletas são proibidos de usar o banheiro enquanto estiverem cumprindo o tempo de penalização. Fazer ajustes no equipamento ou qualquer tipo de manutenção na bike durante o tempo de penalização é proibido. A recusa do cumprimento da penalização conforme regras definidas acarretará desqualificação.

49. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som, o atleta que o fizer será desclassificado.

50. O atleta que receber um cartão vermelho, ou três cartões azuis, estará desqualificado. Em caso de desqualificação, o atleta poderá concluir a prova a menos que seja instruído pelo árbitro a abandonar a mesma.

50.a. O cartão amarelo não contará para a soma de cartões que acarretam na desclassificação, no entanto, o árbitro pode desqualificar o atleta em caso de violação repetida de regras, não cumprimento das orientações fornecidas pela organização, conduta perigosa ou antiesportiva.

50.b. O cartão vermelho pode ser aplicado caso haja violação de regras incluindo, mas não limitado a consecutivas violações de regras, não cumprimento de orientações dadas pelos árbitros, conduta perigosa ou antiesportiva.

51. Os atletas não devem fazer qualquer progresso para a frente sem estar acompanhado por sua bicicleta. Se a bicicleta está inoperável, o atleta pode prosseguir no curso de ciclismo, correr ou caminhar, enquanto empurra ou carrega a bicicleta, sem qualquer outro tipo de auxílio, desde que a bicicleta seja empurrada ou transportada de forma que não dificulte ou impeça o progresso de outros atletas. O atleta que não cumprir estas orientações será desclassificado.

52. Os atletas devem permanecer pedalando sempre do lado direito da pista para permitir a passagem pela esquerda dos atletas mais rápidos. Aquele que não o fizer receberá um cartão amarelo. Tendo o atleta mais rápido, feita a ultrapassagem, este deve retornar para o lado direito novamente, pois pode ter outro atleta vindo de trás ainda mais rápido do que o mesmo. Se manter de forma constante do lado esquerdo acarretará punição com cartão amarelo.

## **CORRIDA**

53. O número de prova é de uso obrigatório e tem de estar colocado na frente do corpo do competidor de forma visível e sem adulteração. A não utilização deste acarreta em desqualificação.

54. É proibido ao atleta ser acompanhado por alguém que não seja da Organização da prova. Caso o Árbitro identifique que essa situação esteja ocorrendo, o atleta receberá cartão amarelo.



55. O atleta pode correr sem camisa.

56. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som o atleta que o fizer será desclassificado.

57. É proibido o descarte de materiais fora dos locais indicados próximos aos postos de hidratação. A não obediência dessa regra acarretará em cartão azul e o atleta deverá cumprir a penalização de 5 minutos em local indicado pelo árbitro.

58. Quando o atleta for penalizado, este terá seu número de prova chamado pelo árbitro, que sinalizará a cor do cartão.

59. O atleta que receber três cartões azuis, ou um cartão vermelho estará desqualificado.

**OBSERVAÇÕES IMPORTANTES PARA OS ATLETAS E ACOMPANHANTES EM FUNÇÃO DA LOGÍSTICAS DOS HORÁRIOS DE LARGADA:**

- A área de transição T2 (AABB- Aracruz) está a 20 km da largada e área de transição da natação T1.

- Os carros dos acompanhantes e atletas que forem ficar parados na Largada, deverão estacionar dentro da rotatória, cerca de 1 km antes do ponto de largada. Tempo de caminhada aproximado de 15 min.

- Os carros ao saírem da rotatória devem sair pelo local indicado e de acordo com a liberação dos staffs locais para evitar acidentes no percurso de ciclismo.

- A organização do evento não é responsável pelos veículos e seus pertences durante o evento.

- Sugerimos aos atletas que façam primeiro a transição 2 (T2- AABB) e depois se dirigirem para a transição 1 (T1 na lagoa) para a largada.

- Sugerimos aos atletas e acompanhantes a ficarem atentos a questão da logística em relação a alimentação.

-Aos atletas que escolherem ir pedalando da AABB para a Largada na Lagoa, fiquem atento com o tempo, lembrando que são 20 km de distância.