

REGULAMENTO TRIMAN 2021

ETAPA BERTIOGA

17 DE OUTUBRO

PERCURSOS :

**SPRINT E OLIMPICO**

**DISTANCIAS 750MTS 20KM 5KM**

**1500 MTS 40KM 10KM**

**AQUATHLON 750MTS NATAÇÃO+5KM CORRIDA**

REVEZAMENTO COMPOSTO POR 3 ATLETAS DO SEXO MASCULINO OU 3 ATLETAS DO SEXO FEMININO E REVEZAMENTO MISTO.(SOMENTE NO TRIATHLON HAVERÁ REVEZAMENTO)

LIMITE : 120 ATLETAS (TRIATHLON)

40 ATLETAS AQUATHLON

CRONOGRAMA: Retirada do kit – No dia e local do evento das 6:00h. as 7:00h para todas as modalidades

. Comunicado :os atletas serão devidamente informados pela organização via e-mail sendo que em cada etapa podem ocorrer alterações .

ENDEREÇO DA LARGADA:

FORTE SÃO JOÃO BERTIOGA

HORÁRIOS: 6:00h \_ abertura da área de transição 7:15h – fechamento da área de transição

LARGADA 7H30 (TRIATHLON SPRINT E AQUATHLON)

7H35 OLIMPICO

VALORES :

**220 REAIS SPRINT**

**320 OLIMPICO**

**120 AQUATHLON**

**120 por atleta revezamento**

**INSCRIÇÕES : DE 01 DE SETEMBRO ATÉ 10 DE OUTUBRO DE 2021 OU ATÉ SE ESGOTAREM AS INSCRIÇÕES**

LOCAL DA LARGADA: Quando o atleta chegar ao local de largada deverá dirigir-se para a área de largada que estará totalmente demarcada com grades de proteção.

**( QUIOSQUE 1 )**

**AO LADO DO FORTE SÃO JOÃO**

ATENÇÃO: Somente terão acesso a área de largada os atletas que participarão da prova.

**INFORMAÇÕES E RESULTADOS:** O resultado será afixado no dia e local da prova 15 (quinze) minutos após a chegada do último competidor e posteriormente ficará disponível no site da organização por período indeterminado: [WWW.CRONOSPORTS.COM.BR](http://WWW.CRONOSPORTS.COM.BR)

E-mai: [contato@cronosports.com.br](mailto:contato@cronosports.com.br) Obs.: a organização tem o hábito de retornar todos os e-mails emitidos pelos atletas com prazo máximo de 48 h e caso não seja recebida nenhuma resposta dentro deste prazo, solicitamos nova mensagem de cobrança .

**KIT ATLETA:** Ao retirar o kit, o atleta deverá verificar se está corretamente inscrito na prova conferindo: nome, sexo e data de nascimento. Caso encontre algum erro é fundamental solicitar imediatamente a devida alteração junto a organização. **CONTEÚDO DO KIT:** camiseta alusiva do evento, numeral de peito, alfinetes , touca, placa da bike .

**NÚMERO DE PEITO:** O uso do número de peito é obrigatório. Ele deverá estar visível e sempre a frente da sua camiseta. O número de peito é intransferível, pois ele é sua identificação na prova!

**CAMISETA:** A camiseta da prova (tamanho e modelo único) é um agrado oferecido pela organização aos participantes e não é obrigatório o uso desta camiseta da prova durante o evento. Escolhemos um material confortável para que você utilize sempre que possível. Esperamos que goste!

TAMANHOS P,M,G,GG BAY P BABY M BABY G BABY GG

**INFORMAÇÕES GERAIS:**

- 1) Ao adentrar na área de transição não será permitida a retirada da bicicleta;
- 3) O atleta ao inscrever-se no evento está ciente do regulamento e acata todas as decisões impostas pela organização, não podendo realizar reclamações futuras;
- 4) O atleta que pular a grade de proteção que cerca a área de transição será desclassificado;
- 5) A organização não se responsabiliza por objetos extraviados dentro ou fora da área de transição;
- 6) O fiscal poderá determinar o local onde o atleta deverá parar para cumprir sua punição;
- 7) O atleta que receber 2 (dois) cartões amarelos (ou vermelho) será automaticamente desclassificado;
- 8) O atleta que desacatar algum membro da organização, será punido pelo órgão competente e desclassificado;
- 9) O atleta que não retirar o kit terá direito somente a camiseta do evento e caso queira receber via sedex esse deverá arcar com os custos do correio no prazo de sete dias da data da prova;
- 10) O atleta deverá chegar no dia e local da prova as 06:00h conforme informação da organização via e-mail munido de recibo e identidade.
- 11) As inscrições são intransferíveis
- 12) O valor pago pelo atleta na inscrição para a prova em hipótese alguma será restituído
- 13) O atleta deve ter treinado para o evento e se preparado

14) O atleta deve estar em dia com exames médicos e avaliações gerais

15) Não é possível efetuar transferência de inscrição para outra etapa

16) Não é possível efetuar transferência de inscrição para outro atleta

17) NA CATEGORIA REVEZAMENTO CADA ATLETA DEVERÁ CUMPRIR UMA DAS MODALIDADES E FAZER A TROCA EM UMA ÁREA DETERMINADA NA TRANSIÇÃO, O CHIP DE CRONOMETRAGEM DEVERÁ SER PASSADO PARA O PRÓXIMO ATLETA ATÉ QUE O ÚLTIMO ATLETA CONCLUA A ETAPA DE CORRIDA .

18) REVEZAMENTO MASCULINO , FEMININO E MISTO

19) O REVEZAMENTO DEVE SER FEITO POR 3 ATLETAS .

20) A CATEGORIA REVEZAMENTO NÃO SERÁ DIVIDIDA POR IDADE , SENDO A PREMIAÇÃO FEITA NA CATEGORIA ABSOLUTO PARA AS 3 PRIMEIRAS EQUIPES.

.

NATAÇÃO: 1) O atleta deverá estar atento a largada conforme o regulamento estando em seus postos 5 (cinco) minutos antes da largada;

2) O atleta deverá estar usando a touca referente a sua largada e a sua categoria, caso não esteja não poderá largar e será desclassificado;

3) O atleta deverá estar atrás da fita zebraada, caso não esteja ou importune o fiscal, será desclassificado;

4) O atleta não poderá largar fora do curral;

5) O atleta deverá contornar as bóias, caso assim não faça será desclassificado;

6) O atleta deverá nadar com a touca oferecida pela organização;

7) É liberado o uso de roupa de borracha na natação;

9) Cada atleta deverá nadar a distância da sua modalidade.

10 ) Se as condições do mar não oferecerem segurança, a prova passa a ser um Duathlon.

CICLISMO: 1) O atleta, ao sair da água , não poderá ser auxiliado na área de transição;

2) O atleta deverá colocar seus pertences no local determinado pela organização;

3) O atleta só poderá pedalar a bicicleta após a demarcação visível. Caso contrário será punido pela fiscalização em 30 segundos;

4) É obrigatório durante todo o percurso do ciclismo, o uso de camiseta e capacete. Caso contrário será desclassificado.

5) O atleta poderá estar sendo beneficiado com vácuo, porém não pode permanecer clipado. Liberado clip a quem estiver liderando pelotão, porém uma vez ultrapassado, deve recuar imediatamente .

6) O atleta tem por obrigação, conforme leis de trânsito, ultrapassar pela esquerda;

7) O número deverá estar afixado na bicicleta em lugar visível;

8) É obrigatório o uso do odômetro (Cataye). Ao adentrar na área de transição para deixar a bicicleta no local determinado, o atleta deverá passar pela organização com o odômetro zerado. Caso a organização necessite conferir a quilometragem determinada e não conste no odômetro, o atleta será desclassificado já que, a contagem de voltas é de total responsabilidade do atleta. (O equipamento pode ser substituído porGPS).

9) A Organização fará a contagem de voltas e ao término será entregue ao fiscal para a devida conferência.

10)O atleta que pedalar sem a alça do capacete devidamente presa, receberá cartão amarelo e, terá punição “gravíssima em três minutos”;

11)O atleta que jogar garrafa, caramanhola,squeeze ou qualquer material semelhante no percurso será punido administrativamente.

12)Cada atleta deverá pedalar 20 km(short) 40km (standard) , no percurso indicado pela organização fazendo o devido uso do odômetro.

13)O atleta , ao terminar o percurso, deverá descer da bicicleta antes do local demarcado pela organização, caso contrário receberá cartão amarelo e terá punição de 30 segundos;

14)O atleta só poderá retirar seus pertences da área de transição 10 minutos após a chegada do último atleta que completar a prova de pedestrianismo. Será solicitado pelo fiscal e recolhidos os numerais e placas das bicicletas e após este tramite, o atleta receberá seus pertences e será liberado;

15)O atleta que receber 3 cartões amarelos será automaticamente desclassificado

CORRIDA: 1) É de uso indispensável o numeral fornecido pela organização que deverá ser afixado de forma visível na parte da frente do corpo do competidor. Caso não cumpra, será desclassificado.

2) O atleta não poderá ser acompanhado por terceiros de maneira alguma no percurso da prova;

3) O número deverá estar posicionado na altura do abdômen, parte da frente do corpo. Caso não cumpra, será o atleta desclassificado .

4) O número não pode ser dobrado ou recortado;

5) É obrigatório que os atletas masculinos façam o percurso da corrida vestidos de camiseta . O não cumprimento desta regra resulta em desclassificação.

6) Não é permitida ajuda externa (exceto fornecimento de água) ao competidor. Caso o atleta aceite ajuda externa será desclassificado;

7) É obrigatório que o atleta diga seu número aos staffs sempre que solicitado e principalmente nos retornos estipulados; 8) Caso o atleta não conste nas planilhas de retorno, será desclassificado;

9) É obrigatório contornar as placas de retorno e , caso assim não faça, será desclassificado;

10)É proibido acompanhante de bicicleta ou a pé. Caso o fiscal de percurso identifique algum atleta sendo assistido por terceiros, será oferecido ao mesmo cartão amarelo ou vermelho e o mesmo poderá ser desclassificado.

11)Cada atleta deverá correr 5 km no percurso definido pela organização.

#### DICAS IMPORTANTES:

- 1) Preencha corretamente a sua ficha de inscrição, para não ter a sua premiação comprometida;
- 2) Use o número de peito e não participe da prova sem estar inscrito, pois estará tomando um serviço sem pagar e desrespeitando que pagou;
- 3) Nade, pedale e corra sem cortar o percurso;
- 4) Procure jogar copos ou saquinhos junto à sarjeta, isso facilitará a limpeza do local e evitará que terceiros possam escorregar;
- 5) Não faça paredão com outros atletas, evitando que os atletas com ritmo mais forte possam ultrapassá-lo;
- 6) Ao terminar o percurso, diminua lentamente a velocidade, não pare bruscamente;
- 7) Não pule as grades de proteção evitando assim a sua desclassificação;
- 8) Obedeça aos percursos, horário e regulamento da prova. Os staffs estão autorizados a marcar o número do atleta que fizer algo errado;
- 9) Caso sinta-se mal antes, durante ou após as provas, procure imediatamente o posto médico ou a ajuda de um staff;
- 10)Na hora da sede vale a pena hidratar-se.
- 11)Para participar de uma prova de triathlon é aconselhável que o atleta faça uma visita ao médico e esteja em dia com todos os exames de rotina.

INFORMAÇÕES: Qualquer dúvida deverá ser esclarecida junto a organização da prova das seguintes formas: E-mail:contato@cronosports.com.br

#### PREMIAÇÃO : CATEGORIAS TRIATHLON

3 ATLETAS POR CATEGORIA 10 EM 10 ANOS MASCULINO

ATÉ 19 ANOS

20 A 29 ANOS

30 A 39 ANOS

40 A 49 ANOS

50 A 59 ANOS

60 +

**CATEGORIAS FEMININO**

**ATÉ 19 ANOS**

**20 A 29 ANOS**

**30 A 39 ANOS**

**40 A 49 ANOS**

**50 +**

**PREMIAÇÃO AQUATHLON**

**5 PRIMEIROS CATEGORIA GERAL MASCULINO E FEMININO**

**NÃO HAVERÁ PREMIAÇÃO POR CATEGORIAS NO AQUATHLON**