



REGULAMENTO IRONCRUZ 2022

DATA:

09/07/2022 ÀS 13:00H

DISTANCIAS:

NATAÇÃO: 1700 M

PEDAL: 60 KM

CORRIDA: 15 KM

LOCAL: ARACRUZ-ES PRAIA DA BARRA DO SAHY.

LOUNGE

Após a passagem pelo pórtico de chegada, o atleta terá direito ao nosso Lounge, onde será servido um Churrasco e Chopp para comer e beber à vontade. Para adentrar o atleta precisa estar usando a pulseira recebida na retirada do kit. O atleta que quiser levar um acompanhante poderá comprar antecipadamente no site Ticket Agora o convite extra, no valor de R\$ 110,00. O Lounge estará aberto as 16:30 até as 21:30

Após a premiação teremos um Show com banda ainda a ser definida.

REGRAS GERAIS

1. IRONCRUZ Endurance Triathlon 2022 será disputado no dia 09 de julho de 2022 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. Todos os competidores que completarem o percurso total da prova receberão medalha de finisher.



PREMIAÇÃO

3. Serão premiados com troféus os 5 primeiros gerais femininos e masculinos. Os campeões gerais, feminino e masculino receberão o nosso COCAR. Os classificados na premiação geral não entram na premiação de categoria.
4. Os três primeiros de cada categoria Faixa Etária, de ambos os sexos, receberão troféus
5. Para classificação nas Faixas Etárias, deverá ser considerada a idade do atleta em 31 de dezembro de 2022. A exceção ocorre para participantes com idade mínima, em que o interessado deverá ter 15 anos completos até 09 de julho de 2022, data da prova.
6. As inscrições serão feitas somente pelo site **Ticket Agora** (<https://www.ticketagora.com.br/>) no período de 14 de outubro de 2021 à 25 de junho de 2022, ou em data anterior se atingir o limite técnico de 300 atletas.
7. **VALOR INDIVIDUAL** - R\$ 520,00. **REVEZAMENTO** R\$890,00.
8. Em caso de cancelamento por parte do atleta, por qualquer que seja o motivo, até o dia 9 de junho de 2022 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 O valor da taxa de comodidade não é reembolsável.
9. 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 e também a opção de reembolso do valor pago excetuando-se a taxa de comodidade.
10. Será permitido a troca de inscrição até o dia 09/06/2022, através do email: ironcruz.triathlon@gmail.com, tamanho da camiseta mediante disponibilidade.
11. Após o dia 09/06/2022 a inscrição não é transferível para outrem, sob qualquer argumento médico ou pessoal.
12. O kit de prova será entregue no dia 06/07/2022 em Vitória, local a ser definido, e nos dias 08 (de 16 às 19:30) e 09/07 (de 8 às 11h) em Aracruz, Barra do Sahy, na



arena do Ironcruz. O atleta que não retirar o kit neste prazo não poderá fazer a prova. Não entregaremos kits após esse horário.

13. Para retirar o kit, o atleta deverá comparecer pessoalmente, apresentar documento de identidade oficial com foto, preencher e assinar o termo de responsabilidade.
14. O atleta deverá estar ciente e de acordo com o Regulamento, as Normas e Procedimentos, e o Programa de Prova.
15. O kit de prova é intransferível, quem o fizer será desclassificado da prova.
16. 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.
17. 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).
18. 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

19. As largadas da prova seguirão a seguinte ordem: INDIVIDUAL – 13h masculino e 13:05 feminino. REVEZAMENTO – 13:15.
20. O atleta que largar na onda incorreta, será desclassificado.
21. 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.
22. A área de transição estará aberta no dia 09/07 das 8:00 até 12:00. 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.



23. O bike check-out será feito exclusivamente no dia 09/07, após o término a prova quando 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.
24. A alimentação durante a prova é de responsabilidade de cada atleta. Haverá um ponto de hidratação na etapa do ciclismo. Na etapa da corrida haverá 2 pontos de hidratação.
25. A prova tem tempo limite para término de 6h00.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. É responsabilidade de cada atleta, quando na Tenda de Troca, o manuseio de seus materiais de competição.
30. 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.

31. Será permitida a entrada do atleta no funil e pórtico de chegada com acompanhantes.
32. A cronometragem será feita por meio de chip, ao final da prova esse deve ser devolvido após a passagem pelo pórtico de chegada.

REGRAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS

NATAÇÃO

33. A prova terá a largada da areia da praia em Barra do Sahy, largando o masculino às 13:00, feminino às 13:05 e Revezamento às 13:15. O percurso da natação estará disponível para aquecimento até as 12:40, após esse horário os atletas deverão se movimentar para o curral de largada e se posicionar.
34. 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.
35. É obrigatório o atleta ter em lugar visível (braço e perna) as tatuagens com seu respectivo número.
36. O atleta é obrigado a contornar as boias de vértice. Caso não o faça, será desqualificado.
37. É obrigatório usar a touca de natação fornecida pela Organização. Caso não use, será desqualificado.



38. É permitido o uso de bóia de segurança durante a etapa de natação, porém os atletas que forem fazer uso desse equipamento será orientado a largar ao final da respectiva onda.
39. Devido a região ter temperatura média da água abaixo de 24.5°C, principalmente no inverno, o uso da roupa de borracha por motivos de segurança é RECOMENDADO.
40. É proibido utilizar-se da praia para correr, exceto na área marcada pela Organização. Caso não obedeça, será desqualificado.

CICLISMO

41. É obrigatório usar capacete duro e afivelado, sempre que estiver em contato com a bicicleta. Caso não o faça, será desqualificado.
42. Não é permitido pedalar com dorso nú.
43. 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.
44. O atleta deve empurrar a bicicleta até a faixa de monte e descer antes da faixa de desmonte. Caso não o faça, será penalizado com cartão amarelo.
45. É PROIBIDO VÁCUO. 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 2 minutos no Penalty Box e assinará o termo. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box.
46. 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 atacante. Caso o ultrapassado não cumpra, receberá cartão amarelo.



47. 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 2 minutos no Penalty Box mais próximo e assinará o termo. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box.
48. É proibido o descarte de materiais fora dos locais indicados próximos aos postos de hidratação. A não obediência desta regra acarretará em cartão azul e penalização de 2 minutos.
49. 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.
50. O atleta penalizado com um cartão amarelo deverá, obrigatoriamente, parar no Penalty Box e permanecer por 1:00 minuto. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box. Caso não o faça, será desclassificado.
51. O atleta penalizado com um cartão azul cumprirá uma parada de 2 minutos no Penalty Box. 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.
52. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som, o atleta que o fizer será desclassificado.
53. 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.
54. 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.



55. 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.
56. 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.
57. 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

58. 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.
59. O atleta pode correr com dorso nú.
60. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som o atleta que o fizer será desclassificado.
61. 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 2 minutos em local indicado pelo árbitro.
62. Quando o atleta for penalizado, este terá seu número de prova chamado pelo árbitro, que sinalizará a cor do cartão.



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

REVEZAMENTO

64. As equipes de revezamento podem ser formadas por 2 ou 3 pessoas, sendo que o atleta tem que fazer a modalidade completa. Exemplo: 1 atleta nada o percurso todo da etapa da natação, 1 atleta pedala o percurso todo da etapa do ciclismo e 1 atleta corre o percurso todo da etapa da corrida.

65. As equipes de revezamento seguirão as regras gerais e específicas das modalidades descritas acima, e farão a transferência do chip (tornozeleira) em local definido pela organização para a troca dos atletas.