

**REGULAMENTO STRONGMAN 2022**

**ultra triathlon 515**

**27 28 E 29 DE MAIO DE 2022**

**1º dia 7km natação + 142km ciclismo (limite de 12h )**

**2º dia 284km ciclismo (limite de 12h )**

**3º dia 82km corrida (limite de 12h)**

**valor :2500 reais (poderá ser parcelado )**

**limite de vagas : 30**

**kit da prova :**

**mochila personalizada**

**jersey ( uso obrigatorio no ciclismo)**

**camiseta de staff**

**toalha**

**boné**

**touca (obrigatório na natação )**

**meia personalizada**

**chinelos**

**camiseta de finisher**

**adesivos de prova**

**no ato da inscrição o atleta deve informar o tamanho da jersey ( p m g gg )**

**tamanho da camiseta de finisher ( baby p m g gg camiseta p m g gg )**

**tamanho da camiseta de staff ( baby p m g gg camiseta p m g gg )**

**tamanho do chinelo 35 ao 44**

## **NATAÇÃO (PORTO DE CARUARA SANTOS)**

**Esta etapa terá um total de 7km**

**limite de tempo: 3hs**

É obrigatório o uso de roupa de borracha;

Cada atleta deverá usar a touca de natação oficial durante todo o percurso;

Não será permitida a utilização de pés de pato, snorkels ou quaisquer outros meios artificiais de propulsão ou de flutuação;

É mandatária a utilização de óculos ou máscaras de natação;

O percurso da natação será fechado 3 hs após o início da prova, e os atletas que ainda estiverem na água serão retirados pelo barco da organização da prova.

Esta é uma medida de segurança.

### **TRANSIÇÃO 1**

#### **FORTE SÃO JOÃO (BERTIOGA)**

Os veículos das equipes de apoio deverão ser estacionados na área de transição, devendo ficar nas áreas designadas; ;

Não será permitida a interferência de uma equipe ou de um atleta no equipamento de outro atleta;

A organização da prova poderá, a qualquer tempo, verificar os equipamentos de ciclismo, tais como bicicleta e capacetes. PERCURSO Serão realizados esforços para que haja indicações de direções no percurso, porém é de responsabilidade do atleta e de sua equipe de apoio se manterem fiéis ao percurso.

É recomendado que as equipes de apoio e os atletas se familiarizem com os percursos antes do início do Dia 1;

É de responsabilidade da equipe de apoio a correta utilização do Book de Informações Gerais da prova, que será disponibilizado para todos os atletas;

Nenhum atleta receberá quaisquer ajustes na cronometragem de seus tempos em função de paradas durante as etapas. Incluem-se paradas para reparos, assistência médica, solicitações de fiscais de prova ou de autoridades municipais, estaduais ou federais;

**TODAS AS RUAS E ESTRADAS ESTARÃO ABERTAS AO TRÁFEGO DURANTE OS TRÊS DIAS. TODAS AS SINALIZAÇÕES DE TRÂNSITO DETERMINADAS PELAS AUTORIDADES COMPETENTES, INCLUSIVE SEMÁFOROS, DEVERÃO SER OBEDECIDAS PELOS ATLETAS E POR SUAS EQUIPES DE APOIO.**

### **CICLISMO**

**O CICLISMO SERÁ REALIZADO NA RODOVIA RIO SANTOS**

**1º DIA 1 VOLTA 142KM**

## 2º DIA 2 VOLTAS 284KM

Não serão permitidas bicicletas com motorização, com capacidade para mais de uma pessoa ou reclinadas (“recumbent”).

Será permitido que uma bicicleta reserva no carro de apoio do atleta e que esta possa ser utilizada pelo atleta na prova. Todas as bicicletas reservas deverão ser submetidas à inspeção, da mesma forma que a bicicleta principal.

Não será permitido que os atletas sejam acompanhados por outros ciclistas;

Não será permitida a utilização de qualquer equipamento que não atenda aos padrões mínimos definidos pela organização, até que o problema seja resolvido. Todos os custos de reparo são de responsabilidade do atleta;

Durante o ciclismo do Dia 1 e do Dia 2 não será permitido o recurso de utilização de vácuo de qualquer tipo; dia 2 de ciclismo será iniciado com largadas individuais no formato “contrarrelógio”.

Estas largadas ocorrerão em observância à ordem crescente de classificação do Dia 1 (a qual abrange a soma dos tempos da natação e ciclismo de cada atleta, individualmente). O intervalo entre as largadas será de 30 (trinta) segundos.

A DISTÂNCIA MÍNIMA ENTRE OS ATLETAS PARA QUE NÃO OCORRAM PENALIZAÇÕES DE VÁCUO É DE VINTE METROS (OU CERCA DE 15 BICICLETAS);

Todos os atletas e equipes de apoio deverão se submeter às leis de trânsito e serão responsáveis por quaisquer infrações;

Cada atleta deverá obrigatoriamente utilizar um número oficial da prova. Este deverá ser afixado nas costas do atleta;

Cada atleta receberá dois adesivos para serem afixados nos canotes das bicicletas, com o seu número oficial da prova.

É obrigatória a utilização desses adesivos em cada uma das bicicletas;

Cada atleta deverá utilizar um capacete que atenda integralmente as normas de segurança da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas);

Cada atleta receberá dois adesivos frontais para capacete com o seu número oficial da prova.

É obrigatória a utilização desses adesivos em cada um dos capacetes (caso o atleta utilize dois capacetes durante a prova). Não é permitida a utilização de aparelhos que interfiram na audição (tocadores de MP3 e similares);

Não é permitido aos atletas pedalam uns ao lado dos outros;

Também é mandatária a utilização de materiais refletivos na frente e nas costas de suas vestimentas durante o período noturno para segurança do atleta .

O não cumprimento desta norma poderá resultar em penalidade de perda de tempo;

Os percursos de ciclismo do Dia 1 e do Dia 2 serão finalizados ao término das 12 horas de prova de cada dia, considerados os horários de largadas de cada atleta.

## CORRIDA

A ETAPA DE CORRIDA SERÁ REALIZADA NUM CIRCUITO MISTO ASFALTO ,TRILHAS E AREIA DA PRAIA

ESTA ETAPA TERÁ UM TOTAL DE 81KM

LIMITE DE TEMPO:12H

Cada atleta deverá correr ou caminhar durante todo o percurso

Cada atleta deverá usar o seu número oficial durante todo o percurso. Este número deverá ser usado de forma visível na parte da frente do atleta; Será permitido o “pacing” na corrida, porém somente será permitido um acompanhante por vez.

Os acompanhantes poderão estar a pé ou numa bicicleta.

Não será permitido que o acompanhante bloqueie o vento para o atleta;

Os atletas deverão correr à direita das estradas;

Os atletas e suas equipes deverão ser extremamente cuidadosos ao cruzarem estradas;

Nenhum atleta ou acompanhante poderá utilizar aparelhos que interfiram na audição (tocadores de MP3 e similares); Todos os atletas ou acompanhantes que continuarem no percurso após o pôr do sol deverão usar materiais refletivos na parte frontal e nas costas de suas vestimentas;

O percurso da corrida será finalizado 12 horas após o início do Dia 3.

Cada equipe de apoio deverá ter pelo menos dois adultos e estes não poderão ser trocados após o registro do atleta, antes da prova. Com exceção de casos emergenciais, nenhuma equipe de apoio poderá atender mais de um atleta;

Os dois adultos da equipe de apoio necessariamente deverão ser habilitados a dirigir;

Cada membro da equipe deverá informar antecipadamente o seu nome, endereço, telefones de contato à organização

O uso de bebidas alcoólicas durante qualquer etapa da prova é proibido;

Um membro da equipe será designado capitão da equipe, e será o principal responsável por toda equipe de apoio, incluindo suas ações, decisões e será o seu porta-voz;

Todos os custos relativos a arranjos tais como, transporte, alimentação e hospedagem da equipe de apoio é de total responsabilidade do atleta;

Todos os capitães de equipe deverão estar presentes ao Simpósio (ver cronograma de eventos). É encorajada a presença dos demais membros das equipes;

Os membros das equipes de apoio deverão permanecer no percurso apenas se tiverem condições físicas para tal. Com exceção para o acompanhante na corrida, ser membro da equipe de apoio não significa uma oportunidade para nadar, pedalar ou correr durante uma das etapas;

Nenhum membro de equipe de apoio deverá interferir ou obstruir outro atleta, equipe de apoio, rua, estrada ou causar qualquer inconveniência pública;

Nenhum membro de equipe deverá dar qualquer ajuda a qualquer atleta enquanto estiver dentro de um veículo, seja estacionado ou em movimento, a menos que o atleta tenha desistido

Todo o apoio ao atleta (hidratação, alimentação, assistência técnica à bicicleta, massagem, troca de roupas, etc.) deverá ser realizado enquanto o veículo de apoio estiver parado à direita da estrada e com as luzes de alerta ligadas;

Um atleta desclassificado deverá ser trazido o mais breve possível, após sua desclassificação, para a linha de chegada, de forma que sua desclassificação seja registrada.

Se isto não for possível é de responsabilidade do capitão da equipe informar o staff STRONGMAN o mais breve possível;

CONFORME TERMO DE RESPONSABILIDADE ASSINADO POR TODOS OS ATLETAS, O STRONGMAN não se responsabiliza pela saúde, segurança ou bem estar de qualquer atleta ou integrantes das equipes de apoio, em qualquer parte ou etapa do evento. Se ocorrer uma emergência que requeira atenção médica a equipe de apoio deverá contatar o telefone de emergência público (193) ou transportar a pessoa afetada ao atendimento de saúde mais próximo;

O papel da equipe de apoio é verdadeiramente vital para cada atleta e para a segurança da prova.

O máximo de cuidado, preocupações e cortesia devem ser dispensados pela equipe de apoio a todos, inclusive o público em geral.

O correto tratamento e atenção da equipe de apoio para com seus membros e para com o bem estar de todos são cruciais e será solicitado;

Uma vez que a equipe de apoio será a guardiã do atleta, a correta provisão de alimentação, hidratação, suporte técnico, primeiros socorros, a necessidade da adequada preparação e de suprimentos, especialmente gelo e água não deve ser subestimada.

VEÍCULO DE APOIO Cada atleta NÃO PODERÁ TER MAIS DE UM veículo de apoio durante todas as etapas do percurso;

Cada veículo deverá expor claramente a sinalização cedida pela organização do STRONGMAN;

Nenhum veículo poderá conceder vácuo ou realizar pacing para qualquer um dos atletas;

MUITO IMPORTANTE E ALTAMENTE RECOMENDADO: o método para suporte do atleta deverá obrigatoriamente ser o do veículo realizar o apoio ao atleta, ir à frente do mesmo (aconselha-se de 3 a 5 km) e aguardar o atleta no lado direito da estrada, SOMENTE EM ÁREAS QUE POSSUAM ACOSTAMENTO, para realizar novo apoio.

Nenhum veículo de apoio poderá acompanhar o atleta ao seu lado. ISTO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE, POIS GERA RISCO EXTREMO DE ACIDENTES. FAIXAS ETÁRIAS

Não será permitida a participação de atletas com menos de 20 anos, que deverão estar completos até um dia antes do Dia 1.

ESTAÇÕES DE APOIO Não haverá estações de apoio no percurso.

Todo o suporte de hidratação e nutrição aos atletas deverá ser fornecido por suas equipes de apoio.

PREMIAÇÕES

O STRONGMAN não concede prêmios em dinheiro.

## INSPEÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE CICLISMO

Como parte das preparações que antecedem ao evento, cada atleta deverá ter suas bicicletas (principal e reserva) inspecionadas.

É de responsabilidade de cada atleta garantir que todos os aspectos de sua bicicleta atenderão os requerimentos que venham a maximizar sua segurança, de outros atletas, das equipes, do staff da prova e do público em geral durante a prova.

Todos os equipamentos que forem avaliados como não tendo atingido os padrões mínimo de segurança não deverão ser usados até que o problema seja resolvido ou o item trocado.

**CONTINGÊNCIAS** Se quaisquer condições (climáticas, catástrofes, etc.) antes ou durante a prova gerarem uma mudança de planos, serão adotadas as seguintes medidas, em ordem de severidade: (1) postergação, (2) modificação do percurso, (3) cancelamento.

Se o segmento de natação apresentar-se sem condições de ser cumprido, este poderá ser transferido para a manhã seguinte do Dia 3.

Se a prova ou quaisquer de suas etapas for postergada, modificada ou cancelada não serão realizados reembolsos.

**MEIOS DE PAGAMENTOS** É altamente recomendável que as equipes de apoio levem recursos financeiros para aquisição de bebidas, alimentos, gelo, combustível, etc., nos pontos de varejo e postos de combustível ao longo do percurso.

**LIMITES DE TEMPO** Por razões de segurança, são estabelecidos os seguintes limites de tempo: Natação: cinco horas e trinta minutos; Dias 1, 2 e 3: doze horas cada; total geral de trinta e seis horas.

Qualquer atleta que não conseguir cruzar a linha de chegada antes de um limite de tempo será desclassificado e poderá ser solicitado a deixar a prova, onde quer que esteja quando o limite de tempo for atingido.

Contudo, apenas os atletas que concluírem todas as etapas antes dos limites de tempo serão considerados finalistas e, portanto elegíveis a receberem quaisquer premiações. Os tempos limites poderão ser modificados se condições adversas no percurso ocorrerem.

**DESCLASSIFICAÇÃO** Atletas que não conseguirem cumprir os limites de tempo ou que não iniciarem quaisquer das etapas serão automaticamente desclassificados.

Atletas ou membros das equipes de apoio que não cumprirem o Regras ou determinações do STRONGMAN também estão sujeitos à desclassificação.

Atletas e equipes desclassificadas poderão receber autorização para continuarem na prova, de forma não oficial, mas nenhum será elegível a receber quaisquer premiações.

## DISTÂNCIAS

Dia 1: 7 km natação + até 142 km de ciclismo;

Dia 2: até 284 km de ciclismo;

Dia 3: até 81 km de corrida.

## VÁCUO

É um evento individual de endurance, portanto a utilização de vácuo de qualquer tipo em qualquer etapa da prova (inclusiva na natação) é proibida.

## QUANTIDADE DE ATLETAS

terá um limite de até 20 atletas individuais e não terá equipes de revezamento.

As participações dos atletas individuais se darão somente por convite da organização. SUPORTE MÉDICO E ESTUDOS MÉDICOS NÃO SERÁ FORNECIDO SERVIÇO MÉDICO PELA ORGANIZAÇÃO DO UB515 BRASIL ULTRA TRIATHLON. ASSIM, É DE RESPONSABILIDADE DA EQUIPE DE APOIO BUSCAR AJUDA MÉDICA CASO SE FAÇA NECESSÁRIO. SE OCORRER UMA EMERGÊNCIA QUE REQUEIRA ATENÇÃO MÉDICA, A EQUIPE DE APOIO DEVERÁ CONTATAR O TELEFONE DE EMERGÊNCIA PÚBLICO (193) OU TRANSPORTAR A PESSOA AFETADA AO ATENDIMENTO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO. SERÃO FORNECIDAS ÀS EQUIPES DE APOIO INFORMAÇÕES SOBRE POSTOS DE SAÚDE E HOSPITAIS NAS PROXIMIDADES DE CADA ETAPA DA PROVA.

Poderão ser realizados estudos médicos independentes durante a prova.

A participação dos atletas será voluntária.

## ÁREAS EM QUE NÃO SERÁ PERMITIDO O APOIO PARA ALIMENTAÇÃO PELAS EQUIPES DE APOIO

Por razões de segurança haverá áreas em que não será permitido o fornecimento de alimentos para os atletas pelas equipes de apoio (ex.: trechos de estradas que não possuem acostamento).

Somente em caso de emergência será permitido às equipes de apoio parar nestas áreas. PACING Será permitido o “pacing” aos atletas somente no Dia 3, e nas seguintes condições: (a) o atleta poderá receber o “pacing” apenas de uma pessoa de cada vez, (b) todos os acompanhantes deverão estar a pé ou de bicicleta, (c) todos os acompanhantes deverão usar o número fornecido pela organização do STRONGMAN será permitido que o acompanhante bloqueie o vento para o atleta e, (e) não será permitido que o acompanhamento seja realizado por pessoas em patins, skates ou correlatos.

ESTACIONAMENTOS Uma vez que os estacionamentos serão limitados em todas as áreas da prova, e proibido nas linhas de largada e chegada, recomendamos que seja realizado planejamento pela equipe de apoio nesse sentido. Em todos os casos, todos os veículos ligados à prova deverão estacionar com segurança nas estradas, fora das pistas, de forma a não obstruir o fluxo normal de tráfego nem criar riscos para quem quer que seja.

PENALIDADES Serão aplicadas penalidades específicas para infrações ou má conduta. Estas penalidades consistirão basicamente de perda de tempos do atleta ao final de cada dia, podendo haver imediata desqualificação de acordo com gravidade da infração incorrida.

As penalidades consistirão em 6 (seis) minutos para a primeira infração e 20 (vinte) minutos para a segunda infração. A terceira penalidade consistirá na desqualificação do atleta. Estas penalidades são cumulativas para os três dias de prova.

Os diretores de prova têm a autoridade, de, a qualquer tempo e hora, sobrepor ou estabelecer uma nova regra com base em extenuação física ou circunstâncias não préestabelecidas para manter a integridade e o espírito de retidão, necessários para que a prova seja completada.

Os diretores de prova têm a última palavra no que se refere às regras, suas interpretações e suas aplicações. Todos os atletas, suas equipes de apoio devem aceitar este fato, assim como todas as demais regras estabelecidas para a prova. PERTENCES PESSOAIS É altamente recomendado que todos os pertences pessoais dos atletas e de suas equipes de apoio sejam identificados antes do início do Dia 1.

## PLANEJAMENTO

A imperiosa necessidade de um planejamento para a prova não pode ser subestimada. Em conjunto com o planejamento de viagem, é crucial que cada atleta informe adequadamente, treine, organize e prepare cada membro de sua equipe de apoio. Isto inclui prover os membros das equipes de apoio com cópias de todas as informações pertinentes bem como suas atualizações.

Esperar para fazer isto no dia que antecede ao evento não é recomendado.

Os atletas deverão planejar percorrerem de carro todo o percurso antes de realizarem seus registros.

A ninguém será permitido iniciar qualquer Dia (1, 2 ou 3) sem uma equipe completa de apoio e/ou sem os equipamentos necessários.

## SEGURANÇA

A segurança é o tema mais importante da prova e todas as equipes de apoio devem estar atentas a ela. Contudo, este é um evento extremamente extenuante, que requer enorme resistência física e psicológica. O risco de acidentes, lesões, enjoo e mesmo morte estarão presentes nos três dias do evento.

O correto treinamento, os equipamentos adequados (assim como sua manutenção), o correto julgamento, respeito, bom senso e cortesia são cruciais em fazer deste um evento seguro.

## . PROCEDIMENTOS PARA AS LARGADAS

Vinte minutos antes de cada largada se iniciarão as chamadas de alerta.

Um sinal sonoro será dado. As largadas serão realizadas pontualmente de acordo com seus horários pré-estabelecidos

. É de inteira responsabilidade do capitão de equipe e do atleta que este último esteja pronto nos horários e lugares e designados das largadas. Não serão concedidos tempos adicionais aos atletas que não largarem de acordo com o cronograma da prova.

**EQUIPES DE APOIO** Devido às distâncias e à natureza do evento, é obrigatório que haja uma equipe de apoio, com pelo menos dois adultos, para cada atleta.

Não será permitido que cada equipe de apoio tenha mais de um veículo, que deverá prestar o apoio ao atleta em todas as etapas da prova.

Não será permitida a nenhum atleta a participação na prova sem esta equipe de apoio.

Cada atleta é responsável por organizar e treinar sua equipe.

**VEÍCULO DE APOIO** Cada atleta deverá providenciar e arcar com os custos de um automóvel para ser usado como veículo de apoio durante toda a prova. É altamente recomendável que o veículo tenha o porte

necessário para carregar todos os equipamentos e membros da equipe (veículos com o perfil de “minivan”). Por razões de segurança não serão permitidos veículos com mais de dois eixos, trailers e caminhões.

Nenhuma equipe deverá ter mais de um veículo ao mesmo tempo no percurso.

**VIAGEM E ACOMODAÇÕES** Toda a logística de viagem e alimentação para o atleta e sua equipe de apoio é de responsabilidades do atleta. **ROUPAS DE BORRACHA**

É obrigatória a utilização de roupas de borracha durante a natação, para proteger os atletas da exposição ao sol, sal, organismos marinhos e correlatos.

**DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO** Nos casos de desistências até quatro meses antes da data de realização do Simpósio de Abertura do evento será realizada devolução de 50% (cinquenta por cento) do valor da taxa de inscrição.

Para desistências com prazos inferiores a quatro meses contados em relação à data de realização do Simpósio de Abertura do evento não serão realizadas quaisquer formas de devoluções da taxa de inscrição.

**BEM VINDOS AO STRONGMAN 515**