

## **REGULAMENTO 12 ° CIRCUITO DE SPRINT DE TRIATHLON SANTA CECÍLIA TV**

**DIA DA PROVA : ( 11/03/2018) - (06/05/2018) - (05/08/2018) -  
(30/09/2018)- (11/11/2018)**

### **Inscrição:**

**Adulto individual**

**Militar**

**Mountain Bike**

**Revezamento**

### **PERCURSOS:**

Cada atleta inscrito na prova deverá nadar 750m, pedalar 20 km e correr 5 km , podendo ser o percurso dividido por atletas inscritos na categoria revezamento onde cada componente da equipe será responsável pela conclusão de cada modalidade

### **CRONOGRAMA:**

Retirada do kit – No dia e local do evento das 6:00h. as 6:45h.

A área de transição será fechada as 7:50h.

Comunicado :os atletas serão devidamente informados pela organização via e-mail sendo que em cada etapa podem ocorrer alterações .Este email sempre segue entre 4a. e 5a.feira da semana que antecede a prova.

Caso não possua e-mail, o atleta deverá obter informações por telefone nos números : (13) 99124.7183 ou (13) 99633.6292

### **ENDEREÇO DA LARGADA:**

Guarujá - Cantão da Enseada

### **HORÁRIOS:**

7:00h \_ abertura da área de transição

7:50h – fechamento da área de transição

8:00h – primeira bateria

8:35h – segunda largada  
9:10 h – terceira largada  
9:12 h – quarta largada  
11:45h – cerimônia de premiação (previsão)

### **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.

### **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.ypseventos.com.br](http://www.ypseventos.com.br)

Informações pelos telefones: (13) 99124.7183 ou (13) 99633.6292

E-mail: [sac@ypseventos.com.br](mailto:sac@ypseventos.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 ,cintas plasticas e chip.

### **MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO:**

A medalha de participação será entregue no ato de sua saída da transição ao final do evento, devendo efetuar a devolução da placa da bike..

### **O CHIP:**

O chip deve ser preso ao tornozelo devendo o atleta usa-lo durante toda prova. No final, será obrigatório devolve -lo para adentrar a transição.

Não pode colocar o chip debaixo da roupa de borracha.

O equipamento desenvolvido com sistema mais do moderno, caso não seja devidamente posicionado, o resultado é comprometido sem opção de recurso.

### **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!

### **CATEGORIAS:**

1) Amador (masc. /fem)

1214,1519,2024,2529,3034,3539,4044,4549,5054,5559,60+, militar até 39 anos, militar acima de 40 anos ,Mountain Bike, revezamento misto, revezamento masculino e revezamento feminino

2) Mountain Bike categoria única dividida pelo sexo.

3) O critério de categoria será pelo *ano de nascimento* e não pela idade.

### **INFORMAÇÕES GERAIS:**

1) Ao adentrar na área de transição não será permitida a retirada da bicicleta;

2) O chip deverá ser trocado pelo participante quando terminar a modalidade que estiver participando, fazer a troca no local estipulado pela organização.

- 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 hipotese 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 transferencia de inscrição para outra etapa
- 16) Não é possível efetuar transferencia de inscrição para outro atleta

### **REVEZAMENTO:**

- 1) É proibido a troca de membros da equipe. Caso a equipe troque algum membro, deverá comunicar o fato a organização até a véspera da competição para devida alteração, caso contrário a equipe será desclassificada;
- 2) É obrigatório a entrada de todos os membros da equipe juntos na área de transição dentro do horário limite;
- 3) Ciclista próximo da urna da água;
- 4) Corredor fora da área de transição aguardando a pulseira para finalizar a prova;
- 5) Nadador deverá estar devidamente no curral de largada,

- 6) Se algum membro não estiver posicionado até horário limite a equipe será desclassificada;
- 7) O atleta da equipe só pode iniciar a modalidade quando receber a pulseira do outro competidor;
- 8) O nadador nada com a pulseira de velcro e ao sair da água deverá entregá-la ao ciclista que deverá estar posicionado na 1ª urna, evitando que o nadador entre na área de transição;
- 9) O ciclista ao completar a sua prova deverá passar a pulseira para o corredor que deverá ficar fora da área de transição sendo que, para finalizar, o corredor deve entregar a pulseira ao passar pelo pórtico de chegada a organização;
- 10) Somente o ciclista poderá retirar seus pertences da área de transição;
- 11) É obrigatório entregar o chip para entrar na transição e a placa da bicicleta para liberação dos seus pertences aos staff responsável;
- 12) A premiação oferecida será na forma de troféus para os primeiros, sendo que cada integrante ganhará pela sua respectiva colocação
- 13) Os demais itens do regulamento são iguais para todas as categorias.

## **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 zebra, 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;
- 8) É obrigatório que o atleta esteja com o corpo marcado pela organização desde o início da prova até o final da mesma deixando a marcação visível aos fiscais de percurso;

9) Cada atleta deverá nadar 750 m

.

10) Se as condições do mar não oferecerem segurança, a prova passa a ser um Duathlon, sendo 2,5km de corrida, 20km de ciclismo e para finalizar 5km de corrida.

### **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 por GPS).

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 , no percurso indicado pela organização fazendo o devido uso do odômetro. \* Percurso aferido com média de 19.4KM

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

### **PEDESTRIANISMO:**

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.

### **CAMPEONATO:**

Serão 5 etapas durante o ano de 2018 e para estar participando do campeonato, o atleta deverá participar de 4 etapas, aqueles que participarem das 5 etapas deverão descartar uma etapa ou o pior resultado.

O critério de pontuação é o seguinte: 1º = 127, 2º = 107, 3º = 99, 4º = 93, 5º = 89, 6º = 87, 7º = 85, 8º = 83, 9º = 81, 10º = 79, 11ª = 77, 12º = 75, 13º = 73, 14º = 71 e as demais colocações contarão com pontuação de número a número em ordem decrescente assim determinadas: ,70,69,68,67,66

**Parágrafo 1** - Os 5 colocados geral (masc/fem ) premiados na etapa ,serão computados pontuações maiores e, serão bonificados com pontuações conforme (parágrafo 2) abaixo.

No final do campeonato,será somada a pontuação da categoria( soma das etapas) e acrescentada a pontuação obtida na etapa que pegou no geral.

Não serão premiados como campeões no geral os atletas participantes das seguintes categorias: Revezamento,Mountain Bike e Militar

### **Parágrafo 2 :**

1º lugar geral masc/ fem = 30 pontos

2º lugar geral masc/ fem = 25 pontos

3º lugar geral masc/ fem = 20 pontos

4º lugar geral masc/ fem = 15 pontos

5º lugar geral masc/ fem = 10 pontos

### **PESO DAS ETAPAS:**

Os pesos das etapas do campeonato são assim definidos:

1ª etapa = peso 1,25

2ª etapa = peso 1

3ª etapa = peso 1



4ª etapa = peso 1

5ª etapa = peso 1,50

### **PREMIAÇÃO DOS CAMPEÕES DO CIRCUITO:**

A premiação será realizada em dia e hora informados pela organização via e-mail, devendo aqueles que não fazem uso deste serviço, manterem-se informados pelos telefones: (13) 99124.7183 /99182.6726

Troféu do 1º ao 5º lugar - masc/fem

Premia-se os 5 melhores tempos com troféus diferenciados + kit oferecido pelo patrocinador no masc/fem

### **ALONGAMENTO E AQUECIMENTO:**

Antes de iniciar a natação, alongue seu corpo por cerca de 10 minutos e depois aqueça. Corra devagar (trote) e intercale com tiros rápidos para seu corpo acordar. Isso ajuda evitar futuras lesões e melhora para seu desempenho na hora da prova.

### **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: [sac@ypseventos.com.br](mailto:sac@ypseventos.com.br)

Tel. (13) 99124.7183 – 99633.6292