



www.timem.com.br
desafio@timem.com.br

REGULAMENTO – MTB TIME TRIAL (CONTRARRELO □GIO)

Local: Santa Cruz da Conceição-SP, Hotel Marina do Lago Data:
09 de julho

Percurso: 20km aproximadamente, altimetria de 300m

Horário: Largada 15h30m

1. Ordem de largada será de acordo com sorteio realizado pela organização. As mulheres largam primeiro e os homens na sequência. Definida a ordem de largada os competidores serão posicionados com a ajuda dos staffs e largarão individualmente em intervalos de 30' segundos.
 - a. Parágrafo único. Dependendo do número de atletas, o intervalo de largada poderá variar entre mais ou menos tempo, inclusive com a possibilidade de largada de dois em dois competidores.
2. Cada atleta deverá comparecer com 1 hora de antecedência ao local de largada para credenciamento.
3. Cada competidor deverá estar posicionado no Grid de Largada, pelo menos, 15 minutos antes do horário alocado indicado na listagem, devidamente pronto e preparado. **O ATLETA QUER PERDER A ORDEM DE LARGADA ESTARÁ AUTOMATICAMENTE DESCLASSIFICADO.**
4. Será obrigatória a utilização de capacete. Demais equipamentos ficarão a critério do competidor.
5. É obrigatório que o competidor esteja com o número de identificação.
6. Eventuais furos de pneus, erros de percurso e problemas mecânicos, não credenciarão os competidores a uma nova tentativa.
7. Todos os competidores deverão manter distância mínima de 3 metros dos oponentes, incluindo as laterais. O infrator será penalizado.
8. Qualquer ultrapassagem deverá ser feita com o tempo máximo de 20 segundos e está não deverá sofrer reação. O infrator será penalizado.

9. Qualquer ato de indisciplina com staffs ou pessoas que estejam ajudando na organização será passível de punição, com acréscimo de 5min no seu tempo geral. Casos mais graves de indisciplina como xingamentos e agressões serão passíveis de expulsão do evento.

10. O tempo válido do competidor será computado pela passagem ao cruzar a linha de chegada, aferido por cronometragem e chip.

11. Cerimônia de Premiação. Serão premiadas as 10 primeiras colocações no geral masculino e feminino.

SOBRE A PROVA

Desafie o relógio nesta modalidade inédita no interior Paulista – Time Trial “contrarrelógio” MTB

Estreia este ano na como prova no calendário oficial Time M a prova de MTB contrarrelógio.

Criada para ser mais um desafio exclusivo Time M, esta modalidade promete levar novas emoções aos amantes das duas rodas.

Para quem não conhece a prova, vale ficar por dentro de alguns pontos que fazem a diferença na hora do “vamos ver”.

Disputa:

Contrarrelógio é uma prova “individual”. Você terá poucos adversários correndo paralelamente na trajetória com você. A luta é com você mesmo e, claro, com a natureza. Serão diversas baterias até todos os inscritos cravarem o seu tempo.

Vencedor:

Leva o 1º lugar aquele que fizer o percurso em menos tempo.

Preparação:

Time M Eventos realiza uma prova diferente que exige acima de tudo um planejamento específico para a sua disputa: largar forte, usar ritmo constante ou guardar energia para aquele

sprint final? Independente das suas escolhas, é importante no treinamento realizar tiros mais curtos e intensos, sempre de olho no relógio. Mude a sua postura, deixando-a mais aerodinâmica, aqui você não terá tempo para “descanso”. Trabalhe tanto o condicionamento físico, com exercícios de força, como o aeróbico, para aguentar o ritmo. Outro ponto importante é a concentração: você estará o tempo todo forçando ao máximo, portanto sua mente deve seguir o mesmo caminho: respiração, concentração e força de vontade!

Time Trial MTB – Santa Cruz da Conceição:

Nossa prova de contrarrelógio em Santa Cruz da Conceição reserva alguns desafios extras para os guerreiros. O primeiro deles é sobre o terreno. Engana-se quem pensa que será fácil pedalar em alta velocidade por lá, os tipos de terreno, compostos por 2 subidas e areiões, quebram o ritmo até do atleta mais experiente. Manter a rotação lá em cima não será tarefa fácil. Ou seja, prepare-se!