



24º TRIATHLON DOS BOMBEIROS

REGULAMENTO DA 2ª ETAPA DO CAMPEONATO CAPIXABA DE TRIATHLON SPRINT 2022

A 2ª Etapa do Campeonato Capixaba de Triathlon Sprint de 2022 será realizada no dia **03 de julho de 2022**, na Praia de Camburi, Vitória/ES. O Campeonato é uma realização da Federação Capixaba de Triathlon (Fecatri) e para participar do Ranking do Campeonato Estadual é **OBRIGATÓRIO** que o atleta esteja federado em 2022 e que dispute a categoria Sprint (Principal).

O presente regulamento tem como objetivo adaptar as normas exigidas pelos campeonatos nacionais e internacionais de triathlon (Cbtri e ITU) para a realidade estadual, além de:

- Valorizar o *Fair-Play* entre atletas, árbitros, público e organizadores;
- Promover a segurança a todas as pessoas envolvidas no ambiente das competições;
- Criar uma atmosfera de igualdade e justiça entre os atletas, penalizando os que buscam vantagem de forma injusta e irresponsável;
- Elevar o nível técnico dos competidores.

É obrigação de cada atleta ler, conhecer, compreender, obedecer e acatar todas as regras de competição contidas neste regulamento e as que forem acrescentadas no Congresso Técnico. O não cumprimento pode resultar em advertência, desqualificação, suspensão ou expulsão.

1. 2ª ETAPA DO CAMPEONATO CAPIXABA DE TRIATHLON SPRINT 2022

1.1. Data: 03 de julho de 2022

Local: Praia de Camburi (após quiosque 7 próx. a Av. Simão Nader), Vitória/ES.

1.2. Distâncias:

1.2.1. TRIATHLON INFANTIL LÚDICO (6 a 7 anos): 100 m de natação; 1,5 km de ciclismo; e 400 m de corrida;

1.2.2. TRIATHLON INFANTIL (8 A 15 ANOS): 200 m de natação; 4 km de ciclismo; e 800 m de corrida;

1.2.3. TRIATHLON SUPER SPRINT: 375 m de natação; 10 km de ciclismo; e 2,5 km de corrida;

1.2.4. TRIATHLON SPRINT PRINCIPAL (**única categoria em que os atletas pontuam no ranking estadual**): 750 m de natação; 20 km de ciclismo; e 5 km de corrida;

1.2.5. TRIATHLON REVEZAMENTO SPRINT: 750 m de natação; 20 km de ciclismo; e 5 km de corrida;

1.2.6. CATEGORIA BOMBEIRO MILITAR (FESTIVA): 750 m de natação; 20 km de ciclismo; e 5 km de corrida.



2. INSCRIÇÕES E VALORES

2.1. As inscrições são realizadas através do link divulgado no Instagram e site da Fecatri/ABMES, e podem ser realizadas até dia **30 de junho de 2022**.

2.2. Valores:

2.2.1. Atletas filiados a FECATRI

2.2.1.1. TRIATHLON SUPER SPRINT: R\$ 260,00

2.2.1.2. TRIATHLON SPRINT PRINCIPAL: R\$ 290,00

2.2.2. Atletas não filiados a FECATRI

2.2.2.1. TRIATHLON SUPER SPRINT: Valor R\$ 290,00

2.2.2.2. TRIATHLON SPRINT PRINCIPAL: R\$ 320,00

2.2.3. TRIATHLON INFANTIL (De 06 anos a 15 anos): R\$ 110,00

2.2.4. TRIATHLON REVEZAMENTO SPRINT: R\$ 150,00/pessoa (é permitido dupla ou trio, misto ou não).

2.2.5. BOMBEIRO MILITAR do ESPÍRITO SANTO: isento+doação de sangue.

2.2.6. FORÇAS DE SEGURANÇA PÚBLICA: Valor R\$ 180,00+doação de sangue.

2.2.7. PARATRIATHLON SPRINT (PcD): Valor R\$ 180,00.

2.3. Será acrescido valor de taxa para inscrição on-line.

2.4. A inscrição do atleta implica no entendimento e aceitação deste regulamento, sendo que as dúvidas devem ser esclarecidas junto à organização até dia 02 de julho de 2022.

2.5. FORÇA DE SEGURANÇA PÚBLICA: Para que o atleta seja considerado e faça jus ao valor com desconto, deve comprovar, no dia do recebimento do KIT do atleta, a condição de servidor público da área de segurança. Por exemplo: Guarda-municipal, Policial Militar, Guarda-vidas, Exército, Bombeiros de outros estados, entre outros.

2.6. O Atleta inscrito como Força de segurança pública disputará a categoria de idade/geral.

2.7. Não haverá devolução do valor das inscrições.

2.8. Doação de sangue: O atleta inscrito como Bombeiro Militar do ES ou como Força de Segurança Pública, deverá doar sangue no HEMOES, no período de março/2022 até dia 01 de julho de 2022. O comprovante de doação deverá ser apresentado no ato da entrega do KIT.

2.8.1. O atleta deverá apresentar o atestado de doação dele ou de um terceiro para a retirada do kit.

2.8.2. Caso o atleta possua algum fator incapacitante para a doação, este deverá conseguir a doação por terceiros (parentes ou amigos) e apresentar o comprovante de comparecimento.

2.8.3. A doação deverá ser feita no HEMOES - Centro de Hematologia e Hemoterapia do Espírito Santo. Para os atletas de outros estados, será aceita a doação realizada em bancos de sangue públicos.

PARÁGRAFO ÚNICO: No ato da inscrição, o atleta aceita integralmente o plano de ação anticovid: o atleta só poderá acessar a área de transição após ter sua temperatura checada pela organização do evento por meio de termômetro; o atleta que estiver em estado febril, com temperatura superior a 37,9º C, não poderá realizara prova e será



orientado a procurar uma unidade de saúde; os atletas devem usar máscaras faciais, cobrindo nariz e a boca, durante as atividades pré e pós-competição e devem higienizar as mãos. O atleta deverá apresentar o Certificado Nacional de Vacinação COVID-19, comprovante que tomou as doses do imunizante.

3. RETIRADA DE KIT

- 3.1. Data: 02 de julho de 2022 (sábado)
- 3.2. Local: Quartel do Comando Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Espírito Santo na Quadra de esportes.
Rua Ten. Mário Francisco de Brito, 100 - Enseada do Suá
CEP: 29050-555 - Vitória / ES
- 3.3. Horário: a partir das 09h até o termino do congresso técnico.
- 3.4. Documentos necessários para a retirada do kit:
 - 3.4.1. Documento de Identificação;
 - 3.4.2. Comprovante de Inscrição e de pagamento;
 - 3.4.3. Certificado Nacional de Vacinação COVID-19 ou carteira de vacinação;
 - 3.4.4. Autorização de Retirada de Kit por terceiros;
 - 3.4.5. Comprovante de doação (Bombeiros/Força de segurança).
- 3.5. É OBRIGATORIO a assinatura do **“Termo de Responsabilidade”** pelo atleta.

4. CONGRESSO TÉCNICO

- 4.1. Data: 02 de julho de 2022
- 4.2. Local: (Quartel do Comando Geral do Corpo de Bombeiros Militar na Quadra de esportes).
Rua Ten. Mário Francisco de Brito, 100 - Enseada do Suá
CEP: 29050-555 - Vitória / ES
- 4.3. Horário: 17h.

OBS: É imprescindível a participação de todos os atletas no Congresso Técnico do 24º Triathlon do Corpo de Bombeiros Militar, haverá lista de presença e o atleta que não comparecer não poderá impetrar recurso ou alegar desconhecimento.

5. CRONOGRAMA DO EVENTO

Este cronograma poderá sofrer alterações.

5h – ABERTURA DA ÁREA DE TRANSIÇÃO

6h – FECHAMENTO DA ÁREA DE TRANSIÇÃO

6h30min – LARGADA TRIATHLON SPRINT FEMININO/SUPER SPRINT MASC E FEM

7h00min – LARGADA TRIATHLON SPRINT MASCULINO

7h10min – LARGADA TRIATHLON REVEZAMENTO

7h45min – ABERTURA DA ÁREA DE TRANSIÇÃO INFANTIL

8h45min – LARGADA TRIATHLON INFANTIL (previsto)

10h30min – CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO (previsto)



Assim que o último atleta concluir o ciclismo principal a transição será aberta para a retirada das bikes (Bike check-out).

6. CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO (BIKE CHECK-IN)

- 6.1. O participante que não se apresentar durante o horário estabelecido para a colocação de seus materiais nos espaços destinados a cada atleta será considerado ausente e estará automaticamente desqualificado da competição;
- 6.2. É obrigatório que o atleta esteja vestido com sua roupa de competição;
- 6.3. Para realizar o *bike check-in* é obrigatório que o atleta esteja equipado com o capacete afivelado, com os números fornecidos pelos organizadores devidamente fixados em seus devidos locais;
- 6.4. A bicicleta para a competição deverá possuir as seguintes características:
 - 6.4.1. Possuir componente de frenagem (freio) em cada uma das rodas individualmente;
 - 6.4.2. Apresentar pneus em ótimas condições de rodagem;
 - 6.4.3. Apresentar rodas bem ajustadas e apertadas, sem folgas aparentes;
- 6.5. O atleta deverá, obrigatoriamente, usar apenas o espaço a ele destinado;
- 6.6. É estritamente proibido ao atleta pedalar dentro da Área de Transição;
- 6.7. O atleta não poderá interferir nos equipamentos de outros competidores;
- 6.8. Só será permitida a presença de pessoas devidamente autorizadas na Área de Transição, não sendo permitida a presença de qualquer outra pessoa que não seja atleta, árbitro ou da organização do evento.

7. CONDUTA NA LARGADA

- 7.1. É de responsabilidade de cada atleta estar atento ao horário da largada de sua categoria e deve se posicionar na área designada de acordo com a chamada realizada pela arbitragem;
- 7.2. É permitido ao atleta reconhecer a área onde será realizada a etapa da natação, na área delimitada pelas boias da competição, até o tempo limite determinado pela arbitragem;
- 7.3. É proibido deixar qualquer tipo de objeto pessoal na área de concentração dos atletas na etapa da natação;
- 7.4. Qualquer modificação no percurso ou distância que esteja diferente das orientações informadas no Congresso Técnico será avisado pela arbitragem antes da largada.

8. CONDUTA NA NATAÇÃO

- 8.1. Todos os atletas deverão seguir obrigatoriamente o percurso de natação estabelecido e apresentado no Congresso Técnico;
- 8.2. A permissão do uso da roupa de neoprene será divulgada no Congresso Técnico;
- 8.3. O atleta poderá se utilizar de qualquer estilo propulsivo para mover-se na água;
- 8.4. É permitido ao atleta descansar segurando-se em um objeto inanimado, tal como uma boia, desde que esteja parado. No exato momento em que o atleta



retornar a nadar, o mesmo não poderá se utilizar desses objetos inanimados com o intuito de obter vantagem durante a competição, tal como maior fluabilidade e maior propulsão;

- 8.5. Nos casos de emergência, o atleta deverá sinalizar ao levantar o braço acima da cabeça, indicando que está solicitando ajuda. Após o recebimento desta, o mesmo deverá se retirar da competição e obrigatoriamente informar ao árbitro da etapa de natação, que está se retirando por motivos próprios;
- 8.6. Não será permitida aos atletas a utilização de pés de pato, palmares ou qualquer meio de flutuação e/ ou propulsão que possam trazer qualquer tipo de vantagem desleal ao atleta;
- 8.7. O atleta deverá, obrigatoriamente, contornar todas as boias de marcação do percurso, de modo correto (conforme apresentado no congresso técnico), seguindo as determinações da organização da competição e dos árbitros de percurso.

9. CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO (TRANSIÇÃO 1 – NATAÇÃO/CICLISMO)

- 9.1. É obrigatória a colocação de todos os equipamentos utilizados na etapa da natação somente dentro da área de cada atleta, inclusive a roupa de neoprene;
- 9.2. A retirada da bicicleta do cavalete de competição deverá ser feita somente após o atleta estar com o capacete na cabeça devidamente afivelado, sujeitando o atleta à penalização;
- 9.3. É proibido transitar na Área de Transição nas etapas que envolvem a bicicleta sem o capacete na cabeça devidamente afivelado;
- 9.4. É proibido o atleta estar montado na bicicleta dentro da Área de Transição, sujeito a desqualificação.

10. CONDUTA NO CICLISMO

- 10.1. É proibida a utilização de garrafas (caramancholas) de vidro, bem como usar qualquer tipo de equipamento ou acessório que possa colocar em risco outros competidores ou a si próprio, como fones de ouvido, telefones móveis etc.;
- 10.2. É obrigatório o monte na bicicleta somente após a linha de Monte/Desmonte.
- 10.3. É obrigatório o atleta pedalar durante toda a etapa de ciclismo com o capacete na cabeça devidamente afivelado;
- 10.4. É de responsabilidade do atleta manter-se no percurso determinado e divulgado no congresso técnico;
- 10.5. É de responsabilidade do atleta a contagem de suas voltas, caso o circuito seja assim estabelecido;
- 10.6. É proibido o atleta bloquear a progressão de outros atletas ou impedir a ultrapassagem através de qualquer atitude considerada antiesportiva;
- 10.7. É de responsabilidade do atleta resolver problemas mecânicos com sua bicicleta;
- 10.8. Caso um atleta apresente condições nas quais ofereçam risco e perigo ao próprio e para qualquer outro atleta, notadas pelos árbitros, o mesmo poderá ser desqualificado e retirado imediatamente da competição para



- cuidados, tais como a falta de coordenação motora e/ou imperícia na condução de sua bicicleta;
- 10.9. Todo e qualquer atleta que estiver pedalando em grupo não poderá fazer uso do clip e obrigatoriamente deverá estar com ambas as mãos em contato com as manetes de freio, salvo nos casos onde o atleta ponteiro esteja à frente do grupo, sem nenhum atleta diretamente à sua frente;
 - 10.10. A utilização do vácuo é permitida somente entre atletas do mesmo gênero;
 - 10.11. As áreas que não são consideradas zonas de vácuo são: os retornos das voltas de ciclismo; entrada e saída da área de transição; postos de hidratação; ou áreas de atenção, como trevos, passagens de pedestres etc.
 - 10.12. É obrigatório o desmonte da bicicleta somente após a linha de Monte/Desmonte.

11. CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO (TRANSIÇÃO 2 – CICLISMO/CORRIDA)

- 11.1. É obrigatório circular pela área de transição somente com o capacete afivelado na cabeça;
- 11.2. Somente é permitido ao atleta desafivelar seu capacete e retirá-lo da cabeça quando este recolocar sua bicicleta em sua área no cavalete de competição;
- 11.3. É proibido tocar, empurrar ou deslocar a bicicleta de outro atleta.

12. CONDUTA NA CORRIDA

- 12.1. É obrigatório o uso do número do atleta fornecido pelo evento e este deve ser posicionado na parte frontal do corpo, entre o peito e a cintura, e de forma que facilite a sua visualização em qualquer momento;
- 12.2. É proibido o número sofrer rasuras, recorte ou qualquer alteração;
- 12.3. É de responsabilidade do atleta manter-se no percurso durante toda a etapa de corrida;
- 12.4. É permitido correr e/ou caminhar;
- 12.5. É proibido correr com o tronco nu durante esta etapa;
- 12.6. Para qualquer atleta que aparente aos oficiais técnicos condições de pouca segurança para si ou para outro competidor, será possível sua desqualificação e retirada da competição, como por exemplo, a falta de coordenação motora;
- 12.7. Não será permitido ao atleta usar qualquer tipo de equipamento ou acessório que possa colocar em risco sua segurança ou a de outros competidores, tais como fones de ouvido, telefones móveis, recipientes de vidro etc.;
- 12.8. Em momento algum da competição o atleta poderá receber ritmo de corrida de qualquer pessoa externa à competição (denominado “pacing”), cabendo ao atleta não aceitar este tipo de ajuda, o que poderá resultar em advertência e desqualificação do mesmo.



13. CONDUTA NA CHEGADA

- 13.1. É obrigatório o atleta passar qualquer parte do torso pela linha de chegada para finalização do percurso;
- 13.2. Ao cruzar a linha de chegada, o atleta estará assumindo seu resultado final, não havendo nenhuma possibilidade do mesmo retornar à competição novamente;
- 13.3. O atleta deverá manter uma atitude esportiva, mantendo respeito à arbitragem da competição e jamais desmerecendo a classificação dos seus concorrentes;
- 13.4. No caso de empate ao cruzar a linha de chegada entre dois ou mais atletas, a classificação da chegada será decidida pelo Árbitro de Cronometragem, que poderá recorrer aos recursos de foto ou vídeo para dar seu parecer final.
- 13.5. Em caso de um eventual abandono, informar imediatamente a um árbitro essa decisão.

14. CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO (BIKE CHECK-OUT)

- 14.1. O atleta só poderá retirar seu material da Área de Transição após o término oficial da competição, anunciado pelos organizadores, mediante a apresentação de sua numeração e chip, ou através de autorização do Árbitro Geral.

15. REGRAS DE COMPETIÇÃO PARA FORMATOS ESPECÍFICOS

15.1. TRIATHLON DE REVEZAMENTO

- 15.1.1. As condutas dos atletas de revezamento deverão seguir as mesmas normas gerais para os demais atletas, com as especificidades nas etapas de transições;
- 15.1.2. Na transição entre a etapa da natação e ciclismo (T1), o atleta do ciclismo deverá esperar dentro da área de transição, na área do número da equipe, com o selim da bicicleta sobre o cavalete, obrigatoriamente sem a sapatilha/tênis e sem o capacete;
- 15.1.3. Somente após a chegada do atleta que concluir a natação tirar a roupa de neoprene (se for utilizada), óculos e touca, e depositá-los na área do atleta é que o atleta do ciclismo deverá obrigatoriamente colocar seu capacete na cabeça, afivelar o mesmo, retirar a bicicleta do cavalete e empurrar a bicicleta até após a linha de Monte/Desmonte;
- 15.1.4. É permitida a colocação e retirada do tênis ou sapatilha dentro da área de transição;
- 15.1.5. Após o término da etapa do ciclismo, o atleta da corrida deverá esperar estar posicionado na área destinada ao número da equipe e obrigatoriamente descalço;
- 15.1.6. O atleta da corrida deverá calçar o tênis somente após o atleta do ciclismo posicionar a bicicleta sobre o cavalete, retirar o capacete e depositá-lo na área da equipe.

15.2. PARATRIATHLON

- 15.2.1. As regras para os atletas que se enquadram no paratriathlon devem seguir as indicadas pela Cbtri.



16. DA DISCIPLINA E DAS PENALIZAÇÕES

- 16.1. A comissão técnica da Fecatri poderá penalizar o atleta a qualquer momento, inclusive após o término da competição, caso seja constatado algum tipo de irregularidade;
- 16.2. Não é obrigatório para nenhum árbitro notificar um atleta antes que este seja penalizado ou desqualificado pelo motivo que seja;
- 16.3. Todas as penalizações aplicadas nas etapas da natação, ciclismo e corrida deverão ser cumpridas pelo atleta na etapa da corrida no PENALTY BOX;
- 16.4. O PENALTY BOX é uma área delimitada e posicionada no percurso da etapa de corrida, onde haverá um quadro que estarão indicados os número dos atletas que receberam penalidades;
- 16.5. Os atletas que tiverem seus números escritos no quadro do PENALTY BOX deverão obrigatoriamente parar na área delimitada e permanecer em sua posição até que a penalidade de tempo específica seja cumprida;
- 16.6. Os atletas que tiverem seus números escritos no quadro do PENALTY BOX e não parar em momento algum para cumprir sua penalidade, este será desqualificado da competição;
- 16.7. Se a penalidade do atleta ocorrer após o PENALTY BOX ou próximo a linha de chegada, o tempo da penalidade será descontada do tempo final pela cronometragem;
- 16.8. **TODO ATLETA É RESPONSÁVEL PELA VERIFICAÇÃO DE SUA PENALIZAÇÃO OU NÃO, ALÉM DE CUMPRIR A MESMA, CASO TENHA OCORRIDO, ESTANDO OS ÁRBITROS DE PENALTY BOX ISENTOS DE NOTIFICÁ-LOS DE SUAS PUNIÇÕES;**
- 16.9. As penalidades de tempo que deverão ser cumpridas no PENALTY BOX para distância Sprint são de 20 segundos/cada.

17. CATEGORIAS E PREMIAÇÃO

- 17.1. Todo atleta que completar a prova receberá medalha de participação;
- 17.2. As referidas premiações ocorrerão ao final da competição na cerimônia de premiação;
- 17.3. O resultado oficial será publicado nas redes sociais da Fecatri;
- 17.4. Categorias:
 - 17.4.1. TRIATHLON INFANTIL (3 primeiros de cada categoria masculino e feminino): 06 a 07 anos/08 a 10 anos/11 a 13 anos/14 a 15 anos;
 - 17.4.2. TRIATHLON SUPER SPRINT (3 Geral masculino e 3 Geral feminino)
 - 17.4.3. TRIATHLON SPRINT (5 Geral masculino e 5 Geral feminino)
 - 17.4.4. TRIATHLON BOMBEIROS MILITAR (FESTIVO) (5 Geral masculino e 5 Geral feminino), haverá dupla premiação somente para a categoria BOMBEIROS MILITAR.
 - 17.4.5. TRIATHLON SPRINT FAIXAS ETÁRIAS MASCULINO E FEMININO (3 primeiros de cada categoria): 16/19 – 20/24 – 25/29 – 30/34 – 35/39 – 40/44 – 45/49 – 50/54 – 55/59 – 60/64 – 65/69 – 70 anos acima.;
 - 17.4.6. PARATRIATHLON SPRINT (PcD): PTWC – PTS2 – PTS3 – PTS4 – PTS5 – PTVI
 - 17.4.7. REVEZAMENTO SPRINT (1º e 2ª Geral)