

## REGULAMENTO TRIMAN 2024

### 3ª ETAPA 3 DE NOVEEMBRO

PERCURSOS :

SPORT (NOVO)

SPRINT E STANDARD

DISTANCIAS

SPORT 300 MTS NATAÇÃO (1 VOLTA ) 10KM CICLISMO (1 VOLTA )2,5KM CORRIDA (1 VOLTA )

SPRINT 750MTS (1 VOLTA ) 20KM ( 2 VOLTAS )5KM (2 VOLTAS ) INDIVIDUAL

STANDARD 1500 MTS (2 VOLTAS ) 40KM (4 VOLTAS ) CORRIDA (4 VOLTAS ) INDIVIDUAL

LIMITE : 200 ATLETAS (TRIATHLON)



# NATAÇÃO



**NOVEMBRO**

**04<sup>a</sup>  
ETAPA**

**DOMINGO, DIA 03**

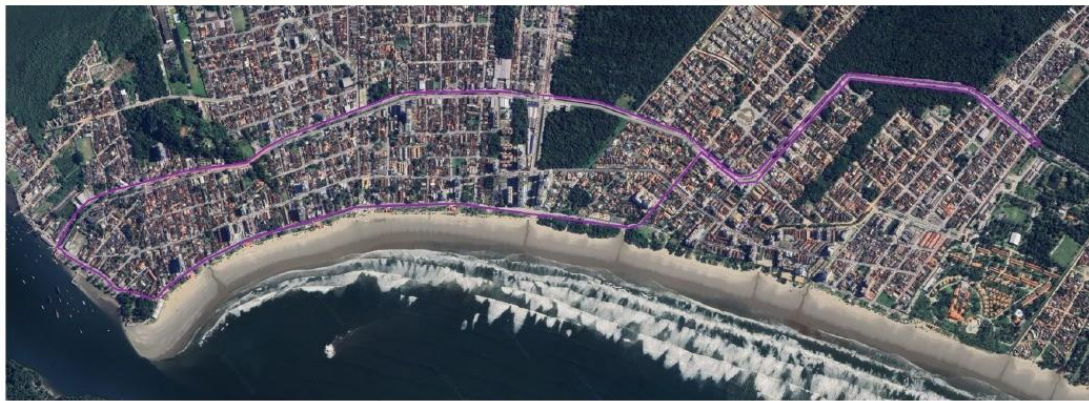
Sport 300 mts  
Sprint 750 mts 01 volta  
Standard 1500 mts 02 voltas

Sentido Anti-Horário

**TRIMAN SP**  
\* BERTIOGA-SP \*



# CICLISMO



**NOVEMBRO**

**04<sup>a</sup>**  
**ETAPA**

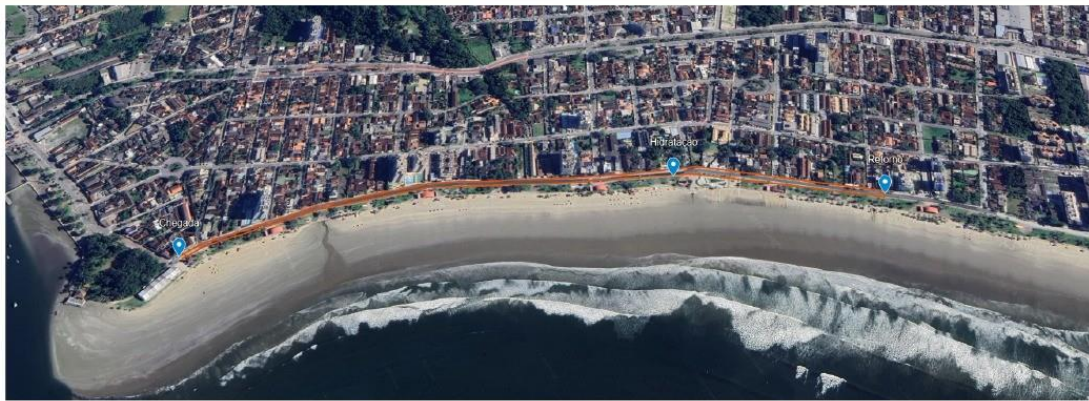
**DOMINGO, DIA 03**

Sport 10km 01 volta  
Sprint 02 voltas  
Standard 04 voltas

Sentido Anti-Horário



# CORRIDA



**NOVEMBRO**

**04<sup>a</sup>  
ETAPA**

**DOMINGO, DIA 03**

**Sport 01 volta  
Sprint 02 voltas  
Standard 04 voltas**

**Sentido Horário**

## **Retirada do kit**

**AV TOME DE SOUZA 130**

**SABADO DAS 14H AS 18HS PARA TODAS AS MODALIDADES AO LADO DO FORTE SÃO JOÃO**

## **Retirada do kit DOMINGO**

**AV TOME DE SOUZA 130 ( AO LADO DO FORTE SÃO JOÃO)**

– No dia e local do evento a partir das 6:00h.

. Comunicado :os atletas serão devidamente informados pela organização via e-mail sendo que em cada etapa podem ocorrer alterações .

**ENDEREÇO DA LARGADA:**

**AV TOME DE SOUZA 130 ( AO LADO DO FORTE SÃO JOÃO**

**HORÁRIOS: 6:00h \_ abertura da área de transição 7h – fechamento da área de transição PARA O SPRINT / SPORT E 7H PARA O STANDARD**

LARGADA

7H10 (TRIATHLON SPRINT )

7H10 (TRIATHLON SPORT )

7H15(STANDARD)

VALORES : 1ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 30/01/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES

VALORES : 2ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 30/04/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES

VALORES : 3ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 28/07/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES

VALORES : 4ª ETAPA DE 01/12/2023 ATÉ 26/10/2024 OU ENCERRAR O LIMITE DE INSCRIÇÕES

200 KIT PARTICIPAÇÃO SPORT ( NUMERO DE PEITO +CHIP +TOUCA +MEDALHA )

240 REAIS SPORT KIT BÁSICO ( CAMISETA + NUMERO DE PEITO + ADESIVOS+ TOUCA +MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO +CHIP)

300 KIT PARTICIPAÇÃO SPRINT ( NUMERO DE PEITO +ADESIVOS+CHIP +TOUCA +MEDALHA )

350 REAIS SPRINT KIT BÁSICO ( CAMISETA + NUMERO DE PEITO + ADESIVOS+ TOUCA+CHIP+MEDALHA )

330 KIT PARTICIPAÇÃO STANDARD ( NUMERO DE PEITO +CHIP +TOUCA +MEDALHA )

380 REAIS TRIATHLON STANDARD KIT BASICO ( CAMISETA + NUMERO DE PEITO + ADESIVOS+ TOUCA +MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO +CHIP)

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.

**AV TOME DE SOUZA 130 ( AO LADO DO FORTE SÃO JOÃO)**

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.CRONOSPORTS.COM.BR](http://WWW.CRONOSPORTS.COM.BR)

E-mai: [DENISIRONMAN@HOTMAIL.COM](mailto:DENISIRONMAN@HOTMAIL.COM)

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 e algum brinde definido pela organização .

**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 no kit basico 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!

TAMANHOS P,M,G,GG BAY P BABY M BABY G BABY GG

**INFORMAÇÕES GERAIS:**

- 1) Ao adentrar na área de transição não será permitida a retirada da bicicleta;
- 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 medicos e avaliações gerais
- 15) Não é possível efetuar transferência de inscrição para outra etapa
- 16) Não é possível efetuar transferência de inscrição para outro atleta

**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 zebraada, 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;
- 9) Cada atleta deverá nadar a distância da sua modalidade.
- 10) Se as condições do mar não oferecerem segurança, a prova passa a ser um Duathlon.

**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, carambola, squeeze ou qualquer material semelhante no percurso será punido administrativamente.
- 12) Cada atleta deverá pedalar 20 km (short) 40 km (standard), no percurso indicado pela organização fazendo o devido uso do odômetro.
- 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

**CORRIDA:** 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.

#### 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 quem 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: [contato@cronosports.com.br](mailto:contato@cronosports.com.br)

#### **PREMIAÇÃO :**

**CATEGORIA SPORT PREMIAÇÃO PARA OS 5 RIMEIROS COLOCADOS MASCULINO E FEMININO GERAL NÃO HAVERÁ PREMIAÇÃO POR CATEGORIA NESTA MODALIDADE .**

#### **CATEGORIAS TRIATHLON MASCULINO SPRINT E STANDARD**

**3 ATLETAS POR CATEGORIA 10 EM 10 ANOS NO MASCULINO**

**ATÉ 19 ANOS**

**20 A 29 ANOS**

**30 A 39 ANOS**

**40 A 49 ANOS**

**50 A 59 ANOS**

**60 +**

#### **CATEGORIAS FEMININO TRIATHLON SPRINT E STANDARD**

**3 ATLETAS POR CATEGORIA 10 EM 10 ANOS NO FEMININO**

**ATÉ 19 ANOS**

**20 A 29 ANOS**

**30 A 39 ANOS**

**40 A 49 ANOS**

**50 +**

EQUIPE CRONO SPORTS