



## 37ª EDIÇÃO TRIATHLON EXÉRCITO 2024 IV ETAPA CAMPEONATO CAPIXABA DE TRIATHLON SPRINT 2024

### REGULAMENTO GERAL

1. **EVENTO:** 24/11/2024 (domingo)
2. **LOCAL:** Praia de Coqueiral de Itaparica – Vila Velha – ES
3. **INSCRIÇÕES E VALORES:**
  - 3.1. Número máximo de 300 atletas;
  - 3.2. A inscrição do atleta dará direito a: medalha de participação (pós prova), camisa, seguro atleta, área de dispersão após a prova e brinde surpresa;
  - 3.3. Atletas filiados a FECATRI: Valor R\$ 320,00 (categoria: sprint)
  - 3.4. Atletas **NÃO** filiados a FECATRI: Valor R\$ 370,00 (categoria: sprint)
  - 3.5. TRIATHLON REVEZAMENTO (distância: sprint): valor R\$ 170,00 por atleta. Podendo ser dupla ou trio, misto ou não.
4. **DISTÂNCIAS:**
  - 4.1. TRIATHLON SPRINT: 750 m natação, 20 km ciclismo e 5 km corrida;
  - 4.2. REVEZAMENTO SPRINT: 750 m natação, 20 km ciclismo e 5 km corrida.
5. **CATEGORIAS E PREMIAÇÃO:**
  - 5.1. Todo atleta que completar a prova receberá medalha de participação;
  - 5.2. TRIATHLON SPRINT: 5 Geral masculino e 5 Geral feminino.
  - 5.3. TRIATHLON SPRINT FAIXAS ETÁRIAS MASCULINO: 14/15 – 16/17 – 18/19 – 20/24 – 25/29 – 30/34 – 35/39 – 40/44 – 45/49 – 50/54 – 55/59 – 60/64 – 65/69 – 70 +
  - 5.4. TRIATHLON SPRINT FAIXAS ETÁRIAS FEMININO – 14/15 - 16/17 – 18/19 - 20/24 – 25/29 – 30/34 – 35/39 – 40/44 – 45/49 – 50/54 – 55/59 – 60/64/ - 65/69 – 70 +
  - 5.5. Premiação das faixas etárias masculino e feminino será: 1ª ao 5ª colocado será premiado com medalhas.
  - 5.6. PARATRIATHLON SPRINT: Pessoas com deficiência (PcD) – PTWC - PTS2 – PTS3 – PTS4 – PTS5 – PTVI (1ª de cada categoria) - Medalhas
  - 5.7. REVEZAMENTO SPRINT: 1º, 2ª e 3ª lugar geral – Medalhas



## 6. CRONOGRAMA DO EVENTO

- 6.1. ABERTURA DA ÁREA DE TRANSIÇÃO: **5h**
- 6.2. FECHAMENTO DA ÁREA DE TRANSIÇÃO: **6h**
- 6.3. LARGADA TRIATHLON SPRINT MASCULINO: **6h10**
- 6.4. LARGADA TRIATHLON SPRINT FEMININO: **6h15**
- 6.5. LARGADA TRIATHLON REVEZAMENTO: **6h20**

## 7. RETIRADA DE KIT:

- 7.1. Data: 23 de Novembro (Sábado)
- 7.2. Local: 38º BATALHÃO DE INFANTARIA – Prainha – Vila Velha/ES
- 7.3. Horário: 14h às 17h
- 7.4. Documentação necessária para retirada do Kit da prova:
  - 7.4.1. Documento de identificação
  - 7.4.2. Comprovante de Inscrição e de pagamento ou
  - 7.4.3. Autorização de Retirada de Kit por Terceiros;

## 8. CONGRESSO TÉCNICO:

- 8.1.1. Data: 23/11/2024 - VIRTUAL

## 9. REGRAS E CONDUTAS DA PROVA A SEREM SEGUIDAS PELOS ATLETAS

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

- 9.1.1. 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 desclassificado da competição;
- 9.1.2. É obrigatório que o atleta esteja vestido com sua roupa de competição;
- 9.1.3. Para realizar o bike check-in é obrigatório que o atleta esteja vestido com o capacete afivelado, com os números fornecidos pelos organizadores devidamente fixados em seus devidos locais;
- 9.1.4. A bicicleta para a competição deverá possuir as seguintes características:
  - 9.1.4.1. Possuir componente de frenagem (freio) em cada uma das rodas individualmente;



- 9.1.4.2. Apresentar pneus em ótimas condições de rodagem;
- 9.1.4.3. Apresentar rodas bem ajustadas e apertadas, sem folgas aparentes;
- 9.1.5. O atleta deverá, obrigatoriamente, usar apenas o espaço a ele destinado;
- 9.1.6. É estritamente proibido ao atleta pedalar dentro da Área de Transição;
- 9.1.7. O atleta não poderá interferir nos equipamentos de outros competidores;
- 9.1.8. 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.

## **9.2. CONDUTA NA LARGADA**

- 9.2.1. 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.
- 9.2.2. 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;
- 9.2.3. É proibido deixar qualquer tipo de objeto pessoal na área de concentração dos atletas na etapa da natação;
- 9.2.4. Qualquer modificação no percurso ou distância que esteja diferente das orientações informadas no Congresso Técnico será avisado pela arbitragem antes da largada.

## **9.3. CONDUTA NA NATAÇÃO**

- 9.3.1. Todos os atletas deverão seguir obrigatoriamente o percurso de natação estabelecido e apresentado no Congresso Técnico;
- 9.3.2. A permissão do uso da roupa de neoprene será divulgada no Congresso Técnico;
- 9.3.3. O atleta poderá se utilizar de qualquer estilo propulsivo para mover-se na água;
- 9.3.4. 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 flutuabilidade e maior propulsão;
- 9.3.5. 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;



- 9.3.6. 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;
- 9.3.7. 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.

#### **9.4. CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO (TRANSIÇÃO 1 – NATAÇÃO/CICLISMO)**

- 9.4.1. 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;
- 9.4.2. 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;
- 9.4.3. É proibido transitar na Área de Transição nas etapas que envolvem a bicicleta sem o capacete na cabeça devidamente afivelado;
- 9.4.4. É proibido o atleta estar montado na bicicleta dentro da Área de Transição sujeito a desclassificação.

#### **9.5. CONDUTA NO CICLISMO**

- 9.5.1. 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.;
- 9.5.2. É obrigatório o monte na bicicleta somente após a linha de Monte/Desmonte.
- 9.5.3. É obrigatório o atleta pedalar durante toda a etapa de ciclismo com o capacete na cabeça devidamente afivelado;
- 9.5.4. É de responsabilidade do atleta manter-se no percurso determinado e divulgado no congresso técnico;
- 9.5.5. É de responsabilidade do atleta a contagem de suas voltas, caso o circuito seja assim estabelecido;
- 9.5.6. É proibido o atleta bloquear a progressão de outros atletas ou impedir a ultrapassagem através de qualquer atitude considerada antiesportiva;
- 9.5.7. É de responsabilidade do atleta resolver problemas mecânicos com sua bicicleta;
- 9.5.8. 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



- desclassificado e retirado imediatamente da competição para cuidados, tais como a falta de coordenação motora e/ou imperícia na condução de sua bicicleta;
- 9.5.9. 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;
- 9.5.10. A utilização do vácuo é permitida somente entre atletas do mesmo gênero;
- 9.5.11. 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.
- 9.5.12. É obrigatório o desmonte da bicicleta somente após a linha de Monte/Desmonte.

### ZONA DE VÁCUO



O atleta deverá manter uma distância de 5 m frontais da extremidade posterior da roda traseira que estiver à frente até a extremidade anterior da roda dianteira da bicicleta que estiver atrás, e 3 m laterais. O atleta poderá entrar na zona de vácuo progredindo por 15 segundos para ultrapassagem através da zona de vácuo de outro atleta.

### ATLETA NA ZONA DE VÁCUO



O atleta B entrou na zona de vácuo traseiro e lateral do atleta A, e tem 15 segundos para ultrapassar o atleta A ou ficar a 5 metros de distancia da parte frontal de sua roda dianteira para a parte posterior da roda traseira do atleta A ou a 3 metros de distância lateralmente.

#### VÁCUO E NÃO VÁCUO



Os atletas A e B se mantêm separados adequadamente, enquanto o atleta C está na zona de vácuo de B e tem 15 segundos para ultrapassá-lo.

#### BLOQUEIO



O atleta B esta mantendo a separação adequada da zona de vácuo. Se o atleta A for para o seu lado esquerdo estará bloqueando o atleta B, assim recebendo uma penalização por bloqueio.



## **9.6. CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO (TRANSIÇÃO 2 – CICLISMO/CORRIDA)**

- 9.6.1. É obrigatório circular pela área de transição somente com o capacete afivelado na cabeça;
- 9.6.2. 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;
- 9.6.3. É proibido tocar, empurrar ou deslocar a bicicleta de outro atleta.

## **9.7. CONDUTA NA CORRIDA**

- 9.7.1. 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;
- 9.7.2. É proibido o número sofrer rasuras, recorte ou qualquer alteração;
- 9.7.3. É de responsabilidade do atleta manter-se no percurso durante toda a etapa de corrida;
- 9.7.4. É permitido correr e/ou caminhar;
- 9.7.5. É proibido correr com o torso nu durante esta etapa;
- 9.7.6. Para qualquer atleta que aparente aos oficiais técnicos condições de pouca segurança para si ou para outro competidor, será possível sua desclassificação e retirada da competição, como por exemplo, a falta de coordenação motora;
- 9.7.7. 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.;
- 9.7.8. 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 desclassificação do mesmo.

## **9.8. CONDUTA NA CHEGADA**

- 9.8.1. É obrigatório o atleta passar qualquer parte do torso pela linha de chegada para finalização do percurso;
- 9.8.2. Ao cruzar a linha de chegada, o atleta estará assumindo seu resultado final, não havendo nenhuma possibilidade do mesmo retornar à competição novamente;
- 9.8.3. O atleta deverá manter uma atitude esportiva, mantendo respeito à arbitragem da competição e jamais desmerecendo a classificação dos seus concorrentes;



- 9.8.4. 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.
- 9.8.5. Em caso de um eventual abandono, informar imediatamente a um árbitro essa decisão.

## **9.9. CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO (BIKE CHECK-OUT)**

- 9.9.1. 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.

## **9.10. REGRAS DE COMPETIÇÃO PARA FORMATOS ESPECÍFICOS**

### **9.10.1. TRIATHLON DE REVEZAMENTO**

- 9.10.1.1. As condutas dos atletas de revezamento deverão seguir as mesmas normas gerais para os demais atletas, com as especificidades nas etapas de transições;
- 9.10.1.2. 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;
- 9.10.1.3. 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;
- 9.10.1.4. É permitida a colocação e retirada do tênis ou sapatilha dentro da área de transição;
- 9.10.1.5. 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;
- 9.10.1.6. 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.





## 9.10.2. PARATRIATHLON

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

## 9.11. DA DISCIPLINA E DAS PENALIZAÇÕES

- 9.11.1. 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;
- 9.11.2. Não é obrigatório para nenhum árbitro notificar um atleta antes que este seja penalizado ou desclassificado pelo motivo que seja;
- 9.11.3. Todas as penalizações aplicadas nas etapas da natação, ciclismo e corrida deverão ser cumpridas pelo atleta na etapa da corrida no PENALTY BOX;
- 9.11.4. 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;
- 9.11.5. 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;
- 9.11.6. Os atletas que tiverem seus números escritos no quadro do PENALTY BOX e não parar em momento algum para cumprir sua penalidade, este será desclassificado da competição;
- 9.11.7. 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;
- 9.11.8. 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;
- 9.11.9. As penalidades de tempo que deverão ser cumpridas no PENALTY BOX para distância Sprint são de 20 segundos /cada, sendo para vácuo penalidade de 1 minuto.