

# I COPA ATRIMA/EU CORRO DE TRIATHLON E DUATHLON TERRESTRE

## Será realizada em 6 Etapas

As metragens das provas são:

Para o DUATHLON TERRESTRE:

- Categoria ELITE e REVEZAMENTO ELITE – 5 km de corrida a pé, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida a pé.
- Categoria INICIANTE e REVEZAMENTO INICIANTE – 2,5 km de corrida a pé, 10 km de ciclismo e 2,5 km de corrida a pé.

Para o TRIATHLON:

- Categoria ELITE e REVEZAMENTO ELITE – 750 mts de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida a pé.
- Categoria INICIANTE e REVEZAMENTO INICIANTE – 250 mts de natação, 10 km de ciclismo e 2,5 km de corrida a pé.

Obs: A comissão organizadora reserva-se o direito de modificar as metragens das provas para uma melhor adequação ao local do evento.

CATEGORIAS:

- ELITE(masc. e fem.);
- INICIANTE(masc. e fem.) e
- REVEZAMENTO INICIANTE e ELITE (masc. e fem).

Obs1: Caso a equipe tenha um atleta do sexo masculino e outro do sexo feminino, estará concorrendo na categoria REVEZAMENTO masculino.

Obs2: As equipes de revezamentos deverão ter no mínimo 2(dois) atletas para o DUATHLON e TRIATHLON, e no máximo 3(três) para o TRIATHLON.

PREMIAÇÃO POR ETAPA:

Serão premiados com MEDALHAS os TRÊS primeiros colocados GERAL MASCULINO e FEMININO em cada CATEGORIA.

Serão premiados também com MEDALHAS os TRÊS primeiros lugares de cada CATEGORIA por faixas etárias (16 a 19; 20 a 29; 30 a 39; 40 a 49 e 50+ - masc. e fem.).

-Obs1: Os atletas premiados na GERAL não entrarão na premiação por faixas etárias.

-Obs2: As categorias REVEZAMENTO (masc. e fem.) não terão premiação por faixas etárias.

-Obs3: Todos os atletas que completarem a prova e NÃO chegarem entre os três primeiros colocados, em nenhuma CATEGORIA, receberão medalha de participação.

#### PREMIAÇÃO APÓS AS 6 ETAPAS:

Serão premiados com TROFÉUS os TRÊS primeiros colocados GERAL MASCULINO e FEMENINO em cada CATEGORIA.

Serão premiados também com MEDALHAS EXCLUSIVAS ou TROFÉUS os TRÊS primeiros lugares de cada CATEGORIA por faixas etárias (16 a 19; 20 a 29; 30 a 39; 40 a 49 e 50+ - masc. e fem.)

-Obs1: Os atletas premiados na GERAL não entrarão na premiação por faixas etárias.

-Obs2: As categorias REVEZAMENTO (masc. e fem.) não terão premiação por faixas etárias.

#### PONTUAÇÃO POR ETAPA:

Col.	Pontos
1°	30
2°	25
3°	20
4°	15
5°	12
6°	10
7°	09
8°	08
9°	07
10°	06
11°	05
12°	04
13°	03
14°	02
15°	01

## **Regulamento da Prova de DUATHLON TERRESTRE**

- KIT do ATLETA:

1. Nº de PEITO: uso obrigatório para etapa da CORRIDA, deverá ser fixado na Camiseta, Top, Macaquinho ou na cinta elástica (não precisa ser devolvido após a prova);
2. Nº P/ BIKE : Deverá ser colocado no canote do selim e após a prova ser devolvido à Organização.

Corrida: (para todas as categorias)

- 1- Manter o nº fornecido pela organização visível na frente do corpo, durante a 1ª corrida e a 2ª corrida;
- 2- É proibido ao atleta correr, pedalar e participar do pódio de premiação sem camiseta;
- 3- Somente correr nos locais indicados e sinalizados pela organização.
- 4- Proibido Pacing (ser acompanhado, correr junto), por outro corredor (alheio à prova) ou ciclista. O atleta que infringir esta regra poderá ser desclassificado.

Ciclismo: (para todas as categorias)

- 1- Obrigatório uso do capacete duro e afivelado, sendo que o atleta deverá colocar e afivelar (fechar) o capacete antes de pegar a Bike e no retorno do pedal, somente desafivelar e tirar o capacete depois de colocar a Bike no cavalete;
- 2- Fixar na bike o nº fornecido pela organização (colocar no canote do selim);
- 3- Obrigatório o uso de Camiseta, Top ou Macaquinho para todos os atletas;
- 4- Pedalar somente pela direita;
- 5- Ultrapassar sempre pela esquerda;
- 6- Vácuo liberado entre atletas do mesmo sexo;
- 7- Contagem das voltas é responsabilidade do atleta (os staffs o farão para controle da Prova).
- 8- Não será permitido pedalar dentro da área de transição, o atleta deverá montar na Bike após a faixa de "MONTE" e no retorno do pedal deverá descer da Bike antes da faixa "DESMONTE".
- 9- É permitido o uso de qualquer bicicleta;
- 10- As categorias (duplas) poderão ser formadas por dois homens ou duas mulheres, quando houver atletas de sexo oposto será considerada categoria masculino (não terá categoria revezamento misto). É obrigatória a entrada dos dois competidores na área de transição até o horário limite estipulado pela organização, se algum membro da dupla não estiver presente até este horário,

a dupla estará automaticamente desclassificada. O membro da dupla só poderá iniciar a modalidade quando bater na mão do outro atleta a troca deverá ser dentro da "Área de Transição", caso não cumpra será desclassificado. O corredor estará aguardando próximo à entrada da transição, ao retornar o ciclista bate na mão do outro atleta.

- 11- A área de transição é de uso exclusivo dos atletas e staffs (técnicos, pais, amigos não poderão entrar na área).
- 12- Todos os atletas deverão seguir as normas e horários impostos pela organização.
- 13- Para retirar o material da área de transição é obrigatório a entrega do nº da bicicleta.
- 14- Após o atleta terminar a prova, este poderá dirigir-se à área de hidratação (onde haverá água e frutas).
- 15- A hidratação no CICLISMO é de RESPONSABILIDADE do atleta. Não podendo a Organização ou pessoas alheias à prova (amigos, parentes) fornecer a mesma. Caso ocorra, correrá risco de desclassificação.

## **Regulamento da Prova de TRIATLHON**

Natação: (para todas as categorias)

- 1 - Todos os atletas deverão nadar nas áreas determinadas pela Organização do evento;
- 2 – É proibido o uso de qualquer meio que possa auxiliar na propulsão do atleta, tais como: palmar, pés de pato, boias, pranchas, etc;

Corrida: (para todas as categorias)

- 1- Manter o nº fornecido pela organização visível na frente do corpo, durante a 1ª corrida e a 2ª corrida;
- 2- É proibido ao atleta correr, pedalar e participar do pódio de premiação sem camiseta;
- 3- Somente correr nos locais indicados e sinalizados pela organização.
- 4- Proibido Pacing (ser acompanhado, correr junto), por outro corredor (alheio à prova) ou ciclista. O atleta que infringir esta regra poderá ser desclassificado.

Ciclismo: (para todas as categorias)

- 16- Obrigatório uso do capacete duro e afivelado, sendo que o atleta deverá colocar e afivelar (fechar) o capacete antes de pegar a Bike e no retorno do pedal, somente desafivelar e tirar o capacete depois de colocar a Bike no cavalete;
- 17- Fixar na bike o nº fornecido pela organização (colocar no canote do selim);
- 18- Obrigatório o uso de Camiseta, Top ou Macaquinho para todos os atletas;
- 19- Pedalar somente pela direita;
- 20- Ultrapassar sempre pela esquerda;
- 21- Vácuo liberado entre atletas do mesmo sexo;
- 22- Contagem das voltas é responsabilidade do atleta (os staffs o farão para controle da organização).
- 23- Não será permitido pedalar dentro da área de transição, o atleta deverá montar na Bike após a faixa de "MONTE" e no retorno do pedal deverá descer da Bike antes da faixa "DESMONTE".
- 24- É permitido o uso de qualquer bicicleta;
- 25- As categorias (duplas ou trios) poderão ser formadas por dois ou três homens, duas ou três mulheres, quando houver atletas de sexo oposto será considerada categoria masculino (não terá categoria revezamento misto). É obrigatória a entrada dos dois ou três competidores na área de transição até o horário limite, se algum membro da dupla ou trio, não estiver presente até o horário estipulado pela organização, a dupla ou trio estará automaticamente desclassificada. O membro da dupla ou trio só poderá iniciar a modalidade quando bater na mão do outro atleta (com exceção do atleta que for nadar), a troca deverá ser próximo a "Área de Transição", caso não cumpra será desclassificado. O ciclista estará aguardando próximo da área de transição, ao retornar o ciclista bate na mão do atleta que irá correr;
- 26- A área de transição é de uso exclusivo dos atletas e staffs (técnicos, pais, amigos não poderão entrar na área).
- 27- Todos os atletas deverão seguir as normas e horários impostos pela organização.
- 28- Para retirar o material da área de transição é obrigatório a entrega do nº da bicicleta.
- 29- Após o atleta terminar a prova, este poderá dirigir-se à área de hidratação (onde haverá água e frutas).
- 30- A hidratação no CICLISMO é de RESPONSABILIDADE do atleta. Não podendo a Organização ou pessoas alheias à prova (amigos, parentes) fornecer a mesma. Caso ocorra, correrá risco de desclassificação.