

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

### Será realizada em 3 Etapas

As metragens das provas são:

Para o DUATHLON TERRESTRE:

- Categoria SPRINT e SPRINT REVEZAMENTO – 5 km de corrida a pé, 20 km de ciclismo e 2,5 km de corrida a pé.
- Categoria SPRINT INTERMEDIÁRIO – 2,5 km de corrida a pé, 16 km de ciclismo e 2,5 km de corrida a pé.
- Categoria FITNESS – 1,25 km de corrida a pé, 12 km de ciclismo e 1,25 km de corrida a pé.
- Categoria MOUNTAIN BIKE (somente bicicletas com pneus “biscoito” – ver anexo) – 1km de corrida a pé, 10km de ciclismo e 1 km corrida.

Para o TRIATHLON:

- Categoria SPRINT e SPRINT REVEZAMENTO – 750 mts de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida a pé.
- Categoria SPRINT INTERMEDIÁRIO – 500 mts de natação, 16 km de ciclismo e 2,5 km de corrida a pé.
- Categoria FITNESS – 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:

- SPRINT (masc. e fem.) – DUATHLON E TRIATHLON ;
- SPRINT INTERMEDIÁRIO (masc. e fem.) – DUATHLON E TRIATHLON;
- REVEZAMENTO SPRINT (masc. e fem.) – DUATHLON E TRIATHLON;
- FITNESS (masc. e fem.) – DUATHLON E TRIATHLON;
- MOUNTAIN BIKE (masc. e fem.) – SOMENTE NO DUATHLON.

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 obrigatoriamente 2(dois) atletas para o DUATHLON e 3(três) para o TRIATHLON.

**Obs3: A CATEGORIA SPRINT (masc e fem) SERÁ SELETIVA PARA O CAMPEONATO BRASILEIRO DE DUATHLON TERRESTRE.**

#### 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 medalhas de participação.

#### PREMIAÇÃO APÓS AS 3 ETAPAS:

Serão premiados com (a definir) os TRÊS primeiros colocados MASCULINO e FEMENINO em cada CATEGORIA.

Serão premiados com (a definir) 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 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 para as categorias SPRINT, SPRINT REVEZAMENTO, SPRINT INTERMEDIÁRIO e FITNESS, para categoria MOUNTAIN BIKE somente bicicletas do tipo Mountain Bike com uso obrigatório de pneus tipo "Biscoito", ver anexo 1.
- 25- A categoria SPRINT REVEZAMENTO só poderá ser formada por três homens, ou três mulheres, quando houver atletas de sexo oposto será considerada categoria masculino (não terá categoria revezamento misto). É obrigatória a entrada dos três competidores na área de transição até o horário limite, se algum membro do trio, não estiver presente até o horário estipulado pela organização, o trio estará automaticamente desclassificado. O membro do trio só poderá iniciar a modalidade quando tocar na mão do outro atleta (com exceção do atleta que for nadar), a troca deverá ser dentro da "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.

## ANEXO

- PNEU BISCOITO

