

## **REGULAMENTO LONG**

- 1- Bicicletas e todo o material de competição serão entregues à organização no dia da prova, antes da largada.
- 2- No dia da prova será permitido deixar no bicicletário somente uma bicicleta de competição, óculos de grau, sapatilhas e capacete. O atleta será responsável pela colocação desse material no seu respectivo boxe, NÃO teremos a sacola para natação.
- 3- Não será permitido na área de transição do ciclismo nenhum material solto como óculos de Sol, camisas, shorts, toalhas, ferramentas, etc.
- 4- Depois de feito o check in da bicicleta não será mais permitida a saída dessa bicicleta até o início da etapa de ciclismo.
- 5- Depois da natação, o atleta deverá correr até seu boxe, efetuar a troca e colocar capacete pegar sua bicicleta e começar o percurso de ciclismo.
- 6- Ao final da etapa de ciclismo o competidor deverá entrar na Transição 2, posicionar sua bicicleta no boxe, efetuar a troca e deixar todo equipamento junto a sua bicicleta no box e seguirá para etapa de corrida. Favor numerar todo seu material ou a sacola para facilitar a organização em localizar os atletas.
- 7- O atleta somente poderá subir ou descer de sua bicicleta após a faixa de desaceleração que estará posicionada na saída e entrada da área de transição.
- 8- Não serão feitas devoluções de inscrições.

### **Natação**

- 1- Será obrigatório o uso de touca oferecida pela Organização da Prova.
- 2- Não será permitido o uso de nadadeira, palmar e snorkel .
- 3- Qualquer auxílio recebido durante o percurso resultará na desclassificação.
- 4- Logo depois da natação, os competidores deverão trocar de roupa para a etapa do ciclismo em local apropriado, designado pela Organização da Prova.
- 5- O atleta deverá contornar as bóias posicionadas no percurso.
- 6- Roupa de Borracha Liberada

### **Ciclismo**

- 1- A zona de vácuo da bicicleta para os atletas amadores é um retângulo de 7 metros de comprimento por três metros de largura, que envolve cada competidor. A extremidade da roda dianteira da bicicleta definirá o centro da linha de três metros do retângulo.

Um competidor pode entrar na zona de vácuo de outro competidor mas deve ser visto progredindo através daquela zona. O máximo de 15 segundos será permitido para ultrapassar através da zona de outro competidor.

2- Ao competidor ultrapassado, cabe a responsabilidade de se colocar em posição tal que não entre na zona de vácuo.

3- As penalidades para vácuo. Fiscais no percurso aplicarão cartões de parada obrigatória para quebrar pelotões. Uma marcação implicará em 8 minutos de penalização no tempo final. Na etapa de Pirassununga, teremos as faixas de 7 metros no solo, onde os atletas deverão respeitar esta distância para a bike à sua frente. Teremos uma zona de vácuo de 200 mts com faixas de 7 em 7 metros no solo. Caso, o atleta não esteja cumprindo os 7 metros de uma faixa para outra, será penalizado pelos fiscais ali presentes. O fiscal não precisa avisar sobre esta penalização ao atleta.

4- Será proibido pedalar com o torso nu (desclassificação).

5- Não serão permitidas alterações no percurso (desvios) a não ser por determinação dos fiscais da prova face a motivos de segurança.

6- Será obrigatória a utilização do capacete duro, afivelado e nº no peito e capacete durante todo o percurso de ciclismo. implicará na desclassificação do competidor.

7- Os suprimentos de água, fruta ou qualquer outro alimento ou bebida só poderão ser dados por pessoas autorizadas (componentes do staff oficial da Organização). É da responsabilidade do competidor não aceitar assistência ou acompanhamento de pessoas de fora da Organização.

## VÁCUO

Controle vácuo com a famosa ZONA DE VACUO 7 metros colocado em 3 pontos distintos cones afunilando o percurso afim de que os atletas passem em fila única e assim consigam manter a distancia de 7 metros que estará marcada no chão nestes trechos de funil com os Fiscais a Postos para anotação. Teremos ainda 28 motos que farão a anotação Durante todo percurso.

## Corrida

1- O competidor não poderá correr com o torso nu.

2- Os corredores deverão usar numeração durante todo o percurso. Dobrar ou cortar a numeração da Prova, provocar qualquer outra forma de alteração, bem como a sua não utilização acarretará na desclassificação do competidor.

3- Não será permitido "pacing" praticado por um corredor não participante da Prova bem como qualquer tipo de acompanhamento "BICICLETA". O trabalho de equipe com objetivo de provocar vantagem ao competidor não será permitido. É proibido que amigos ou parentes corram, pedalem e alimentem o competidor durante o percurso.

É de inteira responsabilidade do competidor não permitir que isto aconteça.

4- Os corredores serão abastecidos com alimentos e líquidos durante o percurso por pessoal da Organização da Prova. Limite de tempo 7:30h da largada

## ESPECÍFICO

1- Qualquer competidor poderá recorrer contra decisão da Organização da Prova ou da conduta de qualquer outro competidor, devendo fazê-lo por escrito no prazo máximo de 60 min após completar a prova, ou tendo retirado-se da mesma. O protesto será acompanhado do pagamento de uma taxa no valor de R\$ 100,00. No julgamento, o indeferimento resultará na perda dos R\$ 100,00. Somente atletas que comparecerem ao congresso técnico obrigatório poderão apresentar protestos.

2- Qualquer infração observada será comunicada ao Diretor de Etapa e, posteriormente ao Diretor Geral da Prova. Os fiscais não estão obrigados a informar ao competidor quando ele(a) for anotado.

3- É obrigação do competidor conhecer o percurso

4- O atleta que não estiver presente na premiação e não nomear um representante, perderá o direito sobre a mesma.

## SEGURO DO ATLETA

1. Os atletas oficialmente inscritos, que tenham preenchido corretamente a ficha de inscrição, estarão cobertos por um seguro contra Acidentes Pessoais graves, somente válido para o dia da prova e no local do evento.

2. Este seguro não cobre doenças e/ou lesões pré-existentes. Menores de 14 anos tem somente cobertura para funeral.

3. As coberturas serão: Morte por acidente , Invalidez Permanente Total por Acidente e Reembolso de Despesas médico-hospitalares .

4. O valor total do seguro divulgado pela organização, será dividido em partes iguais para cada atleta inscrito.

5. E os inscritos assumem que estão cientes das condições gerais deste seguro de acidentes pessoais, que desde já aceitam.

## PREMIAÇÃO

Geral - Long Distance

Masculino

1º lugar - R\$ 3.500,00

2º lugar - R\$ 2.000,00

3º lugar - R\$ 1.400,00

Feminino

1º lugar - R\$ 3.500,00

2º lugar - R\$ 2.000,00

3º lugar - R\$ 1.400,00

Categorias:

Masculino

15-19/20-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54/ 55 - 59 / Acima de 60 anos

Feminino

15-19/20-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54/ 55 - 59 / Acima de 60 anos

Premiação Geral 3 primeiros troféu + dinheiro

- Medalhas finisher a todos os participantes

- Troféu do 1º ao 3º de cada categoria (Long Distance).

-O atleta que não estiver presente na premiação e não nomear um representante, perderá o direito sobre a mesma