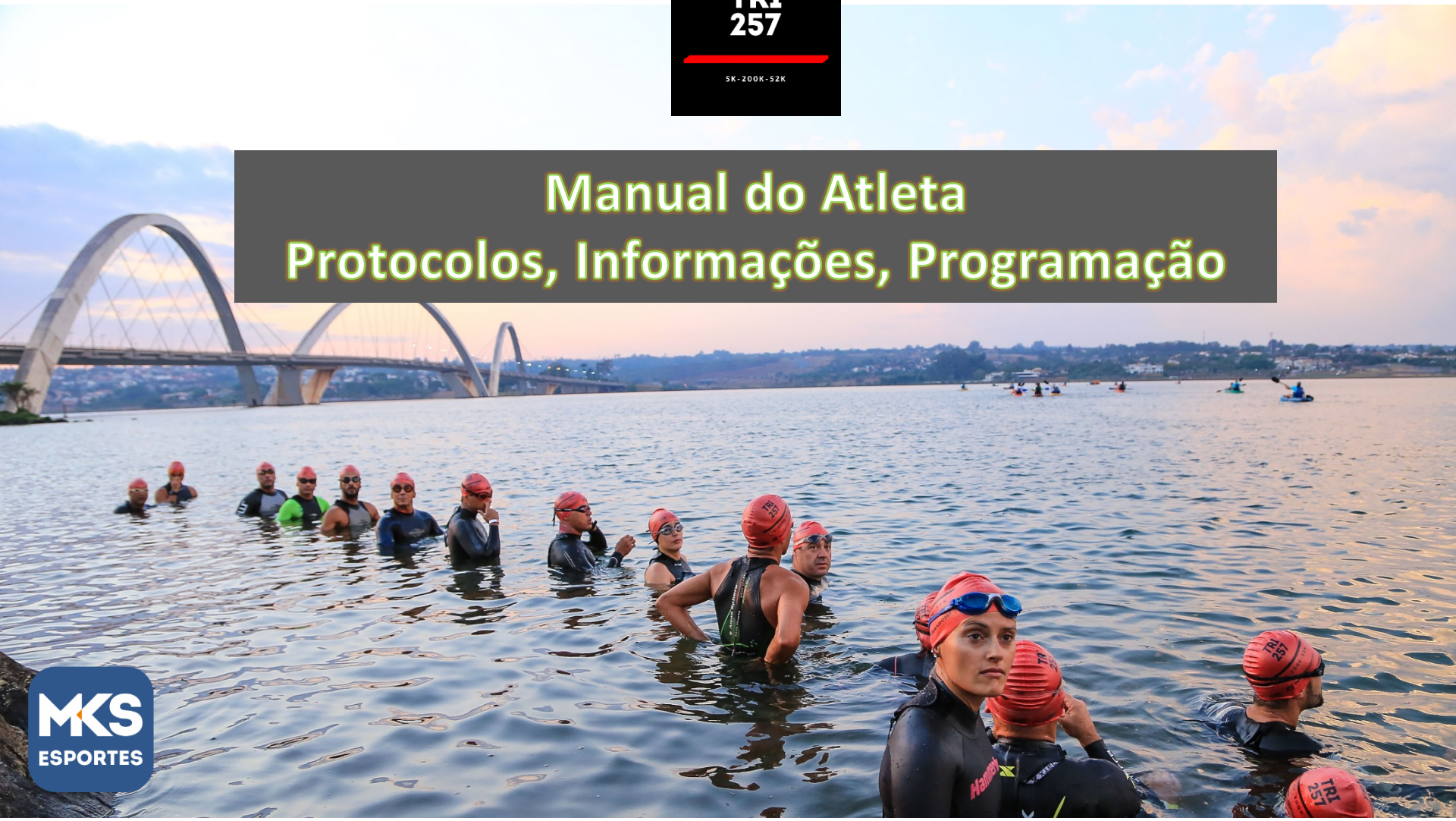
TRI 257

5K-200K-52K

Manual do Atleta
Protocolos, Informações, Programação



MKS ESPORTES

Leia o Regulamento

PROGRAMAÇÃO

SEXTA

9

OUT

CONGRESSO TÉCNICO – PRESENÇA OBRIGATÓRIA

Horário : 16:00

Local : loja BSB Tri – SHCW , Quadra 2, conj C , lt 15 - Sudoeste

COMO CHEGAR NA ENTREGA DE KIT ?

- **Apresentação das equipes**
- **Entrega de kits**
- **Adesivagem do veículo de apoio**
- **Congresso Técnico**
- **Checagem das bicicletas**

Levar preenchido e assinado o TR TERMO RESPONSABILIDADE FM FICHA MÉDICA

PROGRAMAÇÃO

SÁBADO

10 OUT

PROVA – DIA 1

Horário da Largada da Prova - 6:00

Local : Parque das Águas, Lago Sul, Brasília – DF.

Referência : fica ao lado das Pontes das Garças.

COMO CHEGAR ?

Distâncias da etapa : 5k de natação + 200k de ciclismo

PROGRAMAÇÃO

DOMINGO

11
OUT

PROVA – DIA 2

Horário : **6:00 – LARGADA PROVA – 2º DIA**

Local : Parque das Águas, Lago Sul, Brasília – DF.

Referência : fica ao lado das Pontes das Garças.

COMO CHEGAR ?

Distância da etapa : 52k de corrida

MAPA – NATAÇÃO

Tempo limite – 3 horas após a largada

RAIA DE NATAÇÃO

2 VOLTAS DE 2500 MTS

Percurso :

- B1, B2, B3, B4
- Bóia de orientação

REGRAS ETAPA NATAÇÃO

Tempo limite da etapa : 3 horas após a largada

1 - Tempo limite para etapa da natação

Todo atleta que permanecer no percurso de natação **após o tempo limite deverá, obrigatoriamente, embarcar em um dos barcos de apoio da Organização**.

Caso deseje, o atleta poderá dirigir-se à área de transição e participar das etapas de **ciclismo e corrida**. Nessa situação, o atleta não será considerado **"Finisher"**, mas sim **"Participante"**.

2 - Acompanhamento por caiaque

Durante todo o percurso de natação, será **obrigatório que o atleta seja acompanhado por um caiaque de apoio**.
O caiaque será fornecido pela Organização do TRI 257, e cada equipe deverá indicar um staff para realizar a condução do caiaque.

3 - Uso obrigatório da touca

Será **obrigatório o uso da touca fornecida pela Organização da Prova** durante toda a etapa de natação.

4 - Equipamentos proibidos

Não será permitido o uso de **nadadeiras, palmar, snorkel ou qualquer outro equipamento ou artifício que proporcione vantagem ou beneficie o desempenho do atleta**. Autorizado o uso de bóia de segurança, desde que não utilize para apoiar durante o nado, ex ; somente batida de perna.

REGRAS ETAPA NATAÇÃO

5 - Esteira de outro competidor

Não será permitido ao atleta **nadar deliberadamente na esteira de outro competidor.**

6 - Roupa de Neoprene

O uso de **roupa de neoprene será permitido** durante a etapa de natação.

7 - Apoio no caiaque

Os atletas poderão **descansar ou se apoiar no caiaque de apoio**, desde que não sejam beneficiados pelo deslocamento do caiaque.

Não será permitido utilizar o caiaque para obter propulsão ou vantagem no deslocamento.

8 - Ausência do caiaque de apoio

Atletas que estiverem no percurso **sem o acompanhamento de seu caiaque de apoio serão retirados do percurso pelos fiscais de prova**.

9- Hidratação e alimentação

Os atletas poderão receber **bebidas e alimentação diretamente de seus barcos/caiaques de apoio** durante o percurso.

A Organização recomenda fortemente que o caiaque de apoio esteja equipado com **hidratação e alimentação suficientes para o atleta**, de acordo com sua estratégia de prova.

REGRAS ETAPA NATAÇÃO

10 - Proximidade entre atleta e caiaque

O atleta e seu respectivo caiaque de apoio deverão **permanecer próximos durante todo o percurso de natação**, de modo a garantir o acompanhamento e a segurança do participante.

MAPA CICLISMO

Tempo limite – 12 horas após a largada

REGRAS ETAPA CICLISMO

1 – Comportamento no trânsito durante a prova.

Todas as ruas e estradas utilizadas no percurso estarão **abertas ao tráfego durante o evento**.

Os atletas deverão obedecer rigorosamente a **todas as sinalizações de trânsito determinadas pelas autoridades competentes**, incluindo semáforos, placas e demais sinalizações existentes no percurso.

Cada atleta será **integralmente responsável por quaisquer infrações de trânsito que cometer** durante a prova.

2 - Vácuo

O **vácuo não será permitido** durante toda a etapa de ciclismo.

3 - Uso de roupas

Não será permitido ao atleta **pedalar com o dorso nu**.

O descumprimento desta regra acarretará **desclassificação**.

4 - Uso obrigatório do capacete

Será obrigatória a utilização de **capacete rígido, devidamente afivelado durante todo o percurso de ciclismo**.

O atleta deverá manter o capacete corretamente afivelado enquanto estiver em contato com a bicicleta. O descumprimento desta regra implicará **desclassificação do competidor**.

REGRAS ETAPA CICLISMO

5 - Número de competição

O número de competição deverá permanecer **visível na bicicleta e no capacete do atleta** durante toda a etapa.

O número não poderá ser **alterado, modificado ou descaracterizado de sua forma original**.

6 - Posicionamento e ultrapassagens

O atleta deverá manter-se **sempre à direita da via/percurso**, respeitando os demais competidores.

As ultrapassagens deverão ser realizadas **obrigatoriamente pela esquerda** dos demais atletas, de forma segura e respeitando as condições do percurso.

7 - Abastecimento e assistência

Os suprimentos de água, frutas, alimentos ou quaisquer outras bebidas e alimentos somente poderão ser fornecidos por **pessoas autorizadas e integrantes da equipe de staff do próprio atleta**.

É responsabilidade do competidor **não aceitar assistência, acompanhamento ou abastecimento de pessoas que não estejam autorizadas pela Organização**.

Não será permitido realizar abastecimento **com o veículo em movimento**. O abastecimento deverá ser realizado exclusivamente com os integrantes do staff **fora do veículo e em posição segura**, devidamente parados e em pé.

REGRAS ETAPA CICLISMO

8 - Acompanhamento por outros ciclistas

Não será permitido que o atleta seja **acompanhado ou escoltado por outros ciclistas**, sejam eles competidores ou pessoas externas à prova.

9- Equipamentos de som

É **proibida a utilização de equipamentos de som pelo atleta** durante a etapa de ciclismo.

O descumprimento desta regra acarretará **cartão amarelo**, podendo resultar em **desclassificação** caso o equipamento não seja imediatamente retirado ou a situação não seja prontamente corrigida.

10 - Farolete e luz traseira

Será **obrigatória a utilização de um farolete dianteiro**, que deverá estar devidamente afixado **no capacete ou no guidão da bicicleta**, e de **uma luz traseira ("LED")**, que deverá estar afixada **no capacete ou na bicicleta**.

Tanto o farolete dianteiro quanto a luz traseira deverão permanecer **obrigatoriamente no modo intermitente ("pisca-pisca") durante todo o percurso de ciclismo**, inclusive durante o período diurno.

Os equipamentos de iluminação fazem parte dos **itens obrigatórios do atleta** e deverão ser utilizados durante toda a etapa.

A ausência de qualquer um dos equipamentos obrigatórios de iluminação acarretará **desclassificação do atleta**.

REGRAS ETAPA CICLISMO

11 - Tempo limite — percurso de ciclismo

Todo atleta que permanecer no percurso de ciclismo **após as 18h00** deverá, obrigatoriamente, embarcar em um dos **carros de apoio da Organização ou de sua própria equipe**.

Caso deseje, o atleta poderá dirigir-se à área de transição e participar da etapa de corrida.

Nessa situação, o atleta não será considerado **“Finisher”**, mas sim **“Participante”**.

INSPEÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE CICLISMO

12 - Inspeção prévia obrigatória

Como parte dos procedimentos preparatórios para o evento, **cada bicicleta deverá ser submetida à inspeção pela Organização**.
Poderão ser inspecionados, entre outros, os seguintes itens:

- freios; guidão; capacete; farolete dianteiro; luz traseira; pneus; rodas; demais componentes e equipamentos relacionados à segurança.

13 - Nova inspeção na área de transição

A Organização poderá realizar **nova rodada de inspeções dos equipamentos na área de transição**, antes do início da etapa de ciclismo.

REGRAS ETAPA CICLISMO

14 - Responsabilidade pela segurança dos equipamentos

É de **inteira responsabilidade de cada atleta** garantir que todos os componentes, equipamentos e condições de sua bicicleta atendam aos requisitos de segurança estabelecidos pela Organização.

Os equipamentos deverão apresentar condições adequadas para garantir, durante a prova, a segurança do próprio atleta, dos demais competidores, do staff da prova e do público em geral.

15 - Equipamentos reprovados na inspeção

Qualquer equipamento ou componente que seja considerado pela Organização como estando **abaixo dos padrões mínimos de segurança exigidos** não poderá ser utilizado na prova até que o problema seja devidamente solucionado ou o equipamento seja substituído.

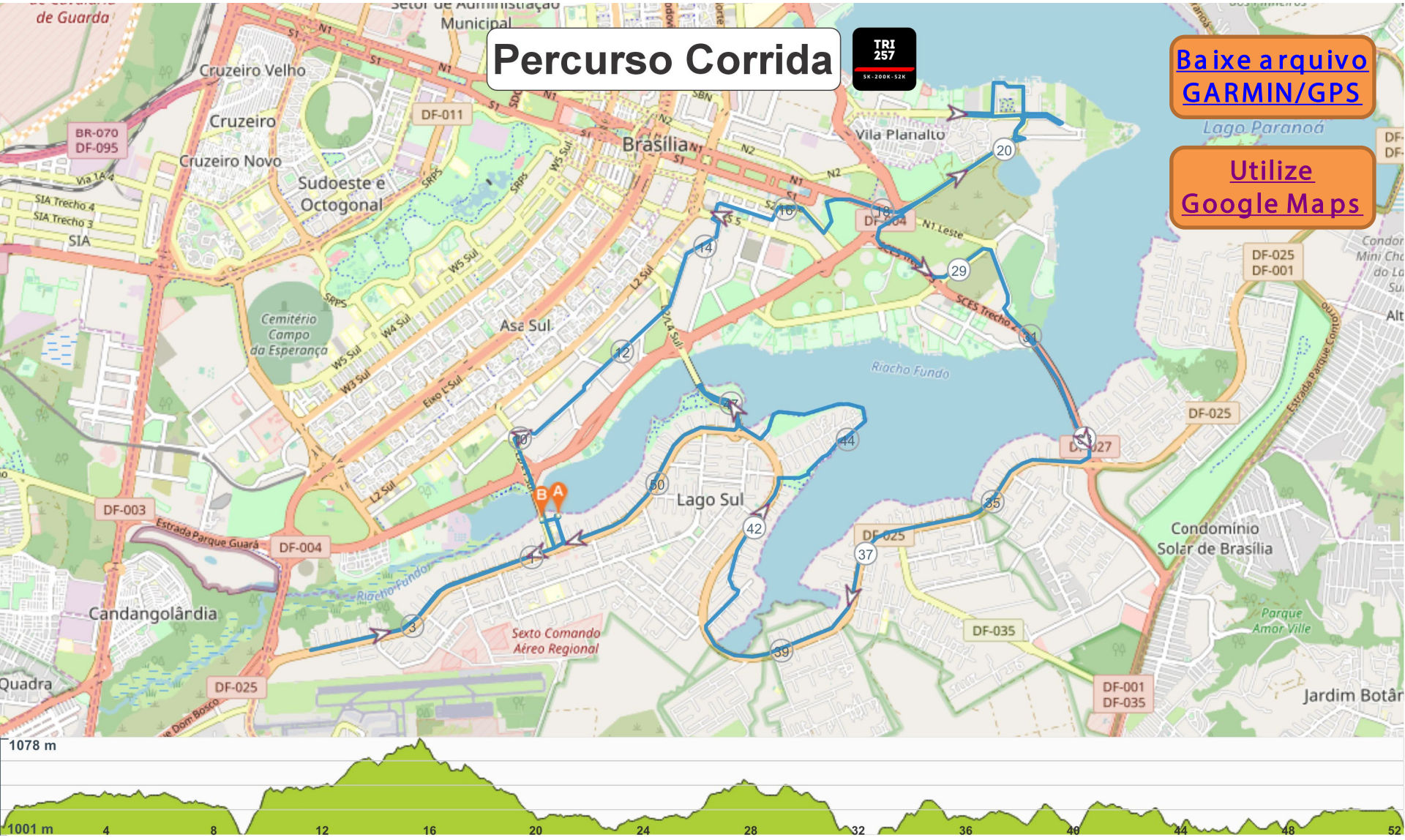
Após a realização do reparo ou substituição, o equipamento deverá ser **novamente vistoriado e liberado pela Organização da Prova** antes de sua utilização.

16 - Custos de reparo ou substituição

Todos os custos decorrentes de **reparos, ajustes, substituições ou adequações dos equipamentos** necessários para atender aos requisitos de segurança serão de **inteira responsabilidade do atleta**.

MAPA CORRIDA

Tempo limite – 7 horas após a largada



REGRAS ETAPA CORRIDA

1 - Trânsito aberto e cumprimento das leis de trânsito

Algumas ruas e estradas utilizadas no percurso estarão **abertas ao tráfego durante o evento**.

Os atletas deverão obedecer rigorosamente a **todas as sinalizações de trânsito determinadas pelas autoridades competentes**, incluindo semáforos, placas e demais sinalizações existentes no percurso.

Cada atleta será responsável por **quaisquer infrações de trânsito que cometer** durante a prova.

2 - Posicionamento dos corredores e travessias

Ao atravessar ou cruzar vias públicas, os atletas deverão ter **extremo cuidado**, observando o trânsito e demais usuários da via, visando preservar sua própria segurança e a segurança das demais pessoas.

3 - Uso de camisa

É **proibido ao competidor correr com o dorso nu** durante todo o percurso da etapa de corrida.

O descumprimento desta regra estará sujeito às penalidades previstas pela Organização.

4 -Número de competição

Os corredores deverão utilizar o **número de competição durante todo o percurso da corrida**, mantendo-o visível e em sua forma original.

REGRAS ETAPA CORRIDA

Será proibido **dobrar, cortar, modificar ou alterar de qualquer forma a numeração da prova**.

A não utilização do número de competição ou qualquer alteração de sua forma original acarretará **desclassificação do competidor**.

5 - Pacing e acompanhamento

Não será permitido o **"pacing" realizado por corredor que não esteja participando da prova**, nem qualquer outra forma de acompanhamento que proporcione vantagem indevida ao competidor.
Não será permitido qualquer tipo de **trabalho de equipe com o objetivo de proporcionar vantagem ao atleta** durante o percurso.

6 - Bloqueio de vento

Não será permitido que qualquer acompanhante **bloqueie o vento ou proporcione proteção aerodinâmica ao atleta**, com o objetivo de favorecer seu desempenho.

7 - Equipamentos de som

É **proibida a utilização de equipamentos de som pelo atleta** durante a etapa de corrida.
A utilização de equipamento de som acarretará **cartão amarelo**.

Caso a situação persista após a advertência, o atleta será **desqualificado**.

REGRAS ESPECÍFICAS

PENALIDADES E DESCLASSIFICAÇÃO

- **O descumprimento das seguintes regras causará a desclassificação do atleta:**

- a) É proibido desacatar outros atletas, os árbitros e/ou público presente.

- b) **Acessórios sonoros** – não será permitido o uso de nenhum tipo de aparelho sonoro ou de comunicação de qualquer espécie durante a competição.

- c). Não cumprir com o percurso oficial, obtendo uma vantagem, será motivo de desclassificação.

- d) O atleta que em qualquer momento deixe de atender as regras descritas neste Regulamento ou por omissão deixe de comunicar, (com registro por escrito e devidamente recebido pelos Organizadores), a Organização, qualquer impedimento de sua parte, poderá a qualquer tempo ser desclassificado deste evento.

- e) Quando um atleta for penalizado, o árbitro **chamará o número de competição do atleta e sinalizará a cor do cartão correspondente à penalidade aplicada**.

- **Penalidades : - 1 cartão amarelo – 6 minutos acrescido ao tempo final de prova. - Segundo Cartão amarelo – Mais 20 minutos acrescido ao tempo final de prova. - Cartão Vermelho – O atleta está desclassificado.**

- O atleta que receber três cartões, independentemente da cor, ou um cartão vermelho estará desclassificado.

TELEFONES DE EMERGÊNCIA

- **Em caso de emergência entre em contato nos telefones ;**

61 98402-3128

61 99901-3128.

.

MKS ESPORTES

BOA PROVA A TODOS