



REGULAMENTO IRONCRUZ 2023

DATA: 17 de junho de 2023

HORÁRIO : 13h

LOCAL: Praia da Barra do Sahy, Aracruz/ES.

DISTANCIAS:

- **IRONCRUZ**

- NATAÇÃO: 1.700 m
- PEDAL: 60 Km
- CORRIDA: 15 Km

- **IRONCRUZ FAST**

- NATAÇÃO: 850 m
- PEDAL: 35 Km
- CORRIDA: 6 Km

- **IRONCRUZ KIDS:**

- **4 a 7 ANOS:** 25 m NATAÇÃO e 100 m CORRIDA
- **8 a 10 ANOS:** 100 m NATAÇÃO e 400 m CORRIDA
- **11 a 13 ANOS:** 200 m NATAÇÃO e 800 m CORRIDA

LOUNGE

Após a passagem pelo pÓrtico de chegada, o atleta terá direito ao nosso Lounge, onde será servido um Churrasco e Chopp para comer e beber à vontade. Para o acesso ao Lounge o atleta precisa estar com a pulseira recebida na retirada do kit. O atleta que quiser levar um acompanhante poderá comprar antecipadamente no site Ticket Agora o convite extra, no valor de R\$ 120,00. O Lounge funcionará entre 16h30 e 21h30.

Após a premiação teremos um Show com a banda VINIL BOX (Instagram: @bandavinilbox).



REGRAS GERAIS

1. O IRONCRUZ Endurance Triathlon 2023 será disputado no dia 17 de junho de 2023 nas Categorias: Elite masculina, Elite Feminina, Faixa Etária Masculina (15 a 18, 19 a 24, 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39, 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64, 65 a 69, 70 a 74, 75 a 79 e acima de 80); Faixa Etária Feminina (15 a 18, 19 a 24, 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39, 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64, 65 a 69, 70 a 74, 75 a 79 e acima de 80 anos).
2. O IRONCRUZ FAST será disputado no dia 17 de junho de 2023 nas Categorias: Faixa Etária Masculina (15 a 18, 19 a 24, 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39, 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64, 65 a 69, 70 a 74, 75 a 79 e acima de 80); Faixa Etária Feminina (15 a 18, 19 a 24, 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39, 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64, 65 a 69, 70 a 74, 75 a 79 e acima de 80 anos).
3. O IRONCRUZ KIDS será disputado no dia 17 de junho de 2023 nas categorias: 4 a 7 anos, 8 a 10 anos e 11 a 13 anos.
4. Todos os competidores que completarem o percurso total da prova receberão medalha *finisher*.

PREMIAÇÃO

5. **IRONCRUZ CAMPEÕES GERAL ELITE:** Serão premiados com troféu os 5 primeiros da Elite Masculino e Feminino. O Campeão e Campeã receberão o cocar IRONCRUZ ELITE. A campeã geral da Elite receberá um pingente do cocar Ironcruz em Ouro Nathália Salles.
6. **PREMIAÇÃO EM DINHEIRO ELITE:** Receberão premiação em dinheiro os 5 primeiros colocados da Elite Feminino e Masculino nos seguintes valores:

1º Colocado: R\$ 10.500,00

2º Colocado: R\$ 8.500,00

3º Colocado: R\$ 6.500,00



4º Colocado: R\$ 4.500,00

5º Colocado: R\$ 2.500,00

7. **IRONCRUZ CAMPEÕES GERAL AMADOR:** Serão premiados com troféu os 5 primeiros gerais femininos e masculinos. Os campeões amadores feminino e masculino receberão o cocar IRONCRUZ AMADOR. A campeã geral AMADORA receberá um pingente do cocar Ironcruz em Ouro Nathália Salles. Os classificados na premiação geral não entram na premiação de categoria.
8. **IRONCRUZ MELHORES CAPIXABAS IRONCRUZ AMADOR:** Serão premiados os 3 primeiros CAPIXABAS Masculino e Feminino. Os primeiros atletas CAPIXABAS, masculino e feminino, ganharão 01 teste cardiopulmonar da CardioLab. A campeã geral CAPIXABA receberá um pingente do cocar Ironcruz em Ouro Nathália Salles. Caso a campeã Geral Elite ou Amadora seja Capixaba o Pingente será destinado à segunda colocada.
9. **IRONCRUZ CATEGORIA IDADE:** Os cinco primeiros de cada categoria Faixa Etária, de ambos os sexos, receberão troféus.
10. **FAST IRONCRUZ CAMPEÕES GERAIS:** Serão premiados com troféus os 5 primeiros gerais femininos e masculinos.
11. **FAST IRONCRUZ CATEGORIA IDADE:** Os 03 primeiros de cada categoria Faixa Etária, de ambos os sexos, receberão troféus.
12. **REVEZAMENTO:** Serão premiadas as 3 primeiras equipes, com um troféu para cada participante.
13. **IRONCRUZ KIDS:** Todos os participantes receberão medalha de participação. Serão premiados com medalha especial os 3 primeiros Masculino e Feminino de cada Categoria (4 a 7 anos, 8 a 10 anos e 11 a 13anos).
14. Para classificação nas Faixas Etárias, deverá ser considerada a idade do atleta em **31 de dezembro de 2023**. A exceção ocorre para participantes com idade mínima, em



que o interessado deverá ter 15 anos completos até 17 de junho de 2023, data da prova.

15. As inscrições serão feitas somente pelo site **Ticket Agora** (<https://www.ticketagora.com.br/>) no período de 27 de fevereiro de 2023 à 05 de junho de 2023, ou em data anterior se atingir o limite técnico de 220 atletas.

16. **VALORES:**

- **IRONCRUZ - 1º LOTE P R\$ 820,00 (de 27/02 a 01/05). 2º LOTE R\$ 850,00 (02/05 a 01/06)**
- **FAST IRONCRUZ - 1º LOTE R\$ 680,00 (de 27/02 a 01/05). 2º LOTE R\$ 700,00 (02/05 a 02/06)**
- **IRONCRUZ KIDS - LOTE ÚNICO R\$ 120,00**
- **REVEZAMENTO - LOTE ÚNICO R\$ 1.250,00**
- **LOUNGE ADULTO (ACIMA DE 13 ANOS) R\$ 120,00**
- **LOUNGE INFANTIL (A PARTIR DE 10 ANOS) R\$ 70,00**

IMPORTANTE: TODO ATLETA **NÃO FEDERADO** PAGARÁ A TAXA DA **R\$20,00** DIRETAMENTE A **FEDERAÇÃO CAPIXABA DE TRIATHLON (FECATRI)** NA RETIRADA DO KIT. **FORMAS DE PAGAMENTO:** PIX, PICPAY E DINHEIRO. **O ATLETA TEM QUE SER FEDERADO A ALGUMA FEDERAÇÃO PARA ESTAR ISENTO, NÃO IMPORTA O ESTADO AO QUAL É ASSOCIADO.**

17. Em caso de cancelamento por parte do atleta, por qualquer que seja o motivo, até o dia 17 de maio de 2023 o atleta terá direito à metade do valor da inscrição a título de reembolso; depois desta data, não haverá reembolso, sob qualquer argumento médico ou pessoal. A solicitação deve ser feita pelo email: ironcruz.triathlon@gmail.com. O valor da taxa de comodidade não é reembolsável.



18. Em situações excepcionais de caso fortuito ou força maior, as quais levem ao cancelamento da prova por completo, os atletas serão cientificados pela Organização e terão suas inscrições transferidas para uma outra data, sem custos adicionais e também a opção de reembolso do valor pago excetuando-se a taxa de comodidade.
19. Será permitido a troca de inscrição até o dia 17 de maio de 2023, através do email: ironcruz.triathlon@gmail.com, tamanho da camiseta mediante disponibilidade.
20. Após o dia 17 de maio de 2023 a inscrição não é transferível para outrem, sob qualquer argumento médico ou pessoal.
21. O kit de prova será entregue nos dias 16/06 (de 16 às 20:00) e 17/06 (de 8 às 11h) na arena do Ironcruz, localizada na Praia Barra do Sahy, em Aracruz/ES. O atleta que não retirar o kit neste prazo não poderá fazer a prova. Não entregaremos kits após esse horário.
22. Para retirar o kit, o atleta deverá comparecer pessoalmente, apresentar documento de identidade oficial com foto, preencher e assinar o termo de responsabilidade.
23. O atleta deverá estar ciente e de acordo com o Regulamento, as Normas e Procedimentos e o Programa de Prova.
24. O kit de prova é intransferível, quem o fizer será desclassificado da prova.
25. Todo atleta inscrito na prova estará “segurado” a partir da hora em que larga na natação até o fim de sua participação na prova. A Organização não se responsabiliza por qualquer problema ocorrido com o mesmo antes ou depois da prova.
26. A Seguradora cobrirá as despesas médico-hospitalares até R\$ 5.000,00 (cinco mil reais). Despesas acima deste valor são por conta do atleta. Em caso de invalidez ou falecimento, a Organização, por meio da empresa seguradora, cobrirá com R\$ 50.000,00 (cinquenta mil reais).



27. Considerando-se a regulamentação das modalidades e os aspectos técnicos e de segurança nos percursos da prova, as Regras Técnicas Gerais e Específicas poderão sofrer alterações até o momento do início da largada das competições.

REGRAS TÉCNICAS

28. As largadas da prova seguirão na seguinte ordem: ELITE MASCULINA 13h; ELITE FEMININA 13h05; AMADOR IRONCRUZ MASCULINO 13h10; e AMADOR IRONCRUZ FEMININO+ REVEZAMENTO + PNE 13h15. FAST largada única 13h20. O atleta que largar na onda incorreta, será desclassificado.

29. O atleta deve se direcionar à largada pela área de concentração de largada, passando pelo controle de entrada. O atleta que não o fizer, será desclassificado.

30. A área de transição estará aberta no dia 17/06 entre 10h e 12h para BIKE CHECK-IN. O competidor deverá obrigatoriamente apresentar os equipamentos que irá utilizar na competição: bicicleta adesivada, capacete com o número de competição colado na parte frontal. Após o procedimento de check-in, as bicicletas serão colocadas nos respectivos suportes na Área de Transição.

31. O BIKE CHECK-OUT será feito exclusivamente no dia 17/06, após o término da prova quando autorizado pela organização, mediante número de peito ou tatuagem. Se, por algum motivo, o próprio atleta estiver impossibilitado de fazê-lo, este nomeará outrem, por meio de documento pessoal do atleta, e do número de peito poderá fazer a retirada das sacolas e bicicleta.

32. A alimentação durante a prova é de responsabilidade de cada atleta. Haverá um ponto de hidratação na etapa do ciclismo. Na etapa da corrida haverá 01 ponto de hidratação onde o atleta poderá passar a cada 1,5 km (distância aproximada).

33. A prova tem tempo limite (tempo de corte) para término das competições de 6h (distância IRONCRUZ) e 3h30 (FAST) de duração.



34. O atleta que não cumprir fielmente o percurso de cada modalidade será desclassificado a qualquer tempo se houver comprovação dos controles oficiais da prova.
35. Qualquer agressão física ou moral, por parte do competidor ou pessoa diretamente ligada a este, a algum membro da Organização, e/ou utilização de meios ilícitos para obter vantagem perante outros competidores, e/ou que comprometam a organização da prova será punida com a desclassificação da prova.
36. É liberado ao atleta receber ajuda externa que não seja aquelas prestadas pela Organização da prova previstas neste regulamento (mecânica, alimentação e médica) em qualquer das etapas da prova. Excetuam-se os casos em que há indicação médica para administração de medicação e/ou medição de níveis de alguma dosagem sanguínea, desde que previamente acertadas com a Direção da Prova.
37. A Organização é soberana para decidir sobre situações não previstas neste regulamento. As dúvidas decorrentes da aplicação ou interpretação do Regulamento da prova serão analisadas e decididas por um Júri de Competição, que possui Código de Justiça Desportiva específico e é composto por 3 membros: - 1 (um) indicado pela Direção Técnica da prova; - 1 (um) indicado pela entidade de Triathlon do Estado ou município onde se realiza a prova; - 1 (um) representante dos atletas, por estes indicado no ato do Congresso Técnico da prova.
38. Será permitida a entrada do atleta no funil e pórtico de chegada com acompanhantes.
39. A cronometragem será feita por meio de chip, ao final da prova esse deve ser devolvido após a passagem pelo pórtico de chegada. Nos casos de perda do chip, o atleta deverá pagar um valor de R\$ 150,00 de ressarcimento. A competição da categoria KIDS não haverá cronometragem.

REGRAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS



NATAÇÃO

40. A prova terá a largada da areia da praia na Barra do Sahy, na seguinte ordem: ELITE MASCULINA 13h; ELITE FEMININA 13h05; AMADOR IRONCRUZ MASCULINO 13h10; AMADOR IRONCRUZ FEMININO + REVEZAMENTO + PNE 13h15. A categoria FAST terá largada única 13h20. O atleta que largar na onda incorreta, será desclassificado.
41. O percurso da natação estará disponível para aquecimento até as 12h40, após esse horário os atletas deverão se movimentar para o curral de largada e se posicionar.
42. Caso o local não apresente condições de segurança a etapa de natação será substituída pela largada de corrida em distâncias equivalentes (metade da distância) por modalidade (corrida – ciclismo – corrida). Em situações excepcionais de caso fortuito ou força maior, as quais levem ao cancelamento da prova por completo, os atletas serão cientificados pela Organização e terão suas inscrições transferidas para outra data, sem custos adicionais, sem que implique em responsabilidade de qualquer natureza à empresa Organizadora, especialmente com despesas prévias a título de hospedagem.
43. É obrigatório o atleta ter em lugar visível (braço e perna) as tatuagens com seu respectivo número.
44. O atleta é obrigado a contornar as boias de vértice. Caso não o faça, será desclassificado.
45. É obrigatório usar a touca de natação fornecida pela Organização. Caso não use, será desclassificado.
46. É permitido o uso de bóia de segurança durante a etapa de natação, porém os atletas que forem fazer uso desse equipamento será orientado a largar ao final da respectiva onda. É proibido nadar apoiado na boia de sinalização, sendo desclassificado caso o faça.



47. Devido a região ter temperatura média da água abaixo de 24,5°C, principalmente no inverno, o uso da roupa de borracha por motivos de segurança é RECOMENDADO.
48. É proibido utilizar-se da praia para correr, exceto na área marcada pela Organização. Caso não obedeça, será desclassificado.

CICLISMO

49. É obrigatório usar capacete duro e afivelado, sempre que estiver em contato com a bicicleta. Caso não o faça, será desclassificado.
50. Não é permitido pedalar com torso nú.
51. O número de prova tem de estar visível na bicicleta e no capacete do atleta e não poderá ser adulterado de sua forma original. A não observância deste item implica em penalização de 1 minuto.
52. O atleta deve empurrar a bicicleta e montar somente após o tapete de MONTE e descer dela antes do tapete de DESMONTE. Caso não o faça, será penalizado em 1 minuto.
53. É PROIBIDO VÁCUO. A zona de vácuo para os atletas é de 20 metros, medidos da borda da roda dianteira (do ciclista que segue à frente) em direção à parte traseira da bicicleta. Isso significa que os atletas devem manter uma distância de 10 bicicletas entre eles e a bicicleta à frente. Se o atleta não obedecer a esta regra, ele/ela será penalizado em de 2 minutos no Penalty Box . Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box localizado na etapa da corrida.
54. A ultrapassagem define-se quando o atleta que ataca coloca a roda dianteira paralela com a roda traseira do atleta que estiver sendo ultrapassado. O atacado não poderá reagir até que a ultrapassagem seja feita e saia da zona de vácuo do atacante.



55. O atleta que fará a ultrapassagem não pode recuar da área de vácuo depois de ter adentrado. Uma vez que o atleta entre na zona de vácuo para a ultrapassagem de outro atleta, ele deve obrigatoriamente completá-la. Se a ultrapassagem não for concluída, o atleta receberá penalização e cumprirá uma parada de 2 minutos no Penalty Box, localizado na etapa da corrida. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box.
56. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box. Caso não o faça, será desclassificado.
57. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som, o atleta que o fizer será desclassificado.
58. O árbitro pode desclassificar o atleta em caso de violação repetida de regras, o não cumprimento das orientações fornecidas pela organização, e/ou apresentar conduta perigosa ou antiesportiva.
59. Os atletas não devem fazer qualquer progresso para a frente sem estar acompanhado por sua bicicleta. Se a bicicleta está inoperável, o atleta pode prosseguir no curso de ciclismo, correr ou caminhar, enquanto empurra ou carrega a bicicleta, sem qualquer outro tipo de auxílio, desde que a bicicleta seja empurrada ou transportada de forma que não dificulte ou impeça o progresso de outros atletas. O atleta que não cumprir estas orientações será desclassificado.
60. Os atletas devem permanecer pedalando sempre do lado direito da pista para permitir a ultrapassagem pela esquerda dos atletas mais rápidos. Aquele que não o fizer receberá penalização de 1 minuto. Tendo o atleta mais rápido feita a ultrapassagem, este deve retornar para o lado direito novamente, pois pode ter outro atleta vindo de trás ainda mais rápido do que o mesmo. Se permanecer de forma constante do lado esquerdo acarretará punição.

CORRIDA



61. O número de prova é de uso obrigatório e deve estar posicionado na parte frontal do corpo do competidor de forma visível e sem adulteração. A não utilização deste acarreta em desclassificação.
62. O atleta pode correr com torso nú.
63. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som, o atleta que o fizer será desclassificado.

PENALT BOX

64. Todas as penalidades serão cumpridas no Penalt Box localizado em um dos retornos da etapa da corrida. Quando o atleta for penalizado, este terá seu número de prova anotado no quadro do PENALT BOX .
65. É obrigação do ATLETA verificar se o seu número está no quadro do Penalt Box.
66. Durante o período de penalização o atleta somente poderá consumir alimentos e água que estão com ele. Os atletas são proibidos de usar o banheiro enquanto estiverem cumprindo o tempo de penalização. A recusa do cumprimento da penalização conforme regras definidas acarretará desclassificação.
67. A penalização pode ser cumprida em qualquer uma das voltas da corrida, desde que antes da finalização da prova.

REVEZAMENTO

68. As equipes de revezamento podem ser formadas por 2 ou 3 pessoas, sendo que o atleta tem que fazer a modalidade completa. Exemplo: 1 atleta nada o percurso todo da etapa da natação, 1 atleta pedala o percurso todo da etapa do ciclismo e 1 atleta corre o percurso todo da etapa da corrida.
69. As equipes revezamento seguirão as regras:



- a. As condutas dos atletas de revezamento deverão seguir as mesmas normas gerais para os demais atletas, com as especificidades nas etapas de transições;
- b. 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;
- c. 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;
- d. É permitida a colocação e retirada do tênis ou sapatilha dentro da área de transição;
- e. 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;
- f. 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.

PARATRIATHLON:

70. As regras para o Paratriathlon devem seguir as indicadas pela CBTRI.



KIDS

71. As largadas se iniciam as 7h30 largando 4 a 7 anos, após o final dessa categoria, larga 8 a 10 anos e por último 11 a 13 anos. Premiação logo em seguida da finalização da prova KIDS.
72. É permitido aos pais entrarem na água com os filhos caso achem necessário, desde que não o ajudem na propulsão.