



## REGULAMENTO IRONCRUZ 2024

**DATA:** 12 de outubro de 2024

**HORÁRIO :** 14:00h

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

**O IRONCRUZ 2024 SERÁ VÁLIDO PELA TERCEIRA ETAPA DO CAMPEONATO CAPIXABA DE TRIATHLON 2024.**

### **DISTANCIAS:**

- **IRONCRUZ SHORT TRIATHLON Largada 14:00:**
  - NATAÇÃO: 750 m
  - PEDAL: 20 Km
  - CORRIDA: 5 Km
- **IRONCRUZ KIDS Largada 8h:**
  - **4 a 7 ANOS:** 25 m NATAÇÃO e 100 m CORRIDA
  - **8 a 13 ANOS:** 250 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\$ 150,00. O Lounge funcionará entre 16h00 e 20h00.

### **REGRAS GERAIS**

1. O IRONCRUZ Triathlon 2024 será disputado no dia 12 de outubro de 2024 nas Categorias: Geral masculina, Geral 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



anos e acima); 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 anos acima).

2. O IRONCRUZ KIDS será disputado no dia 12 de outubro de 2024 em duas distâncias: 4 a 7 anos (categorias 4 e 5 anos; 6 e 7 anos) , 8 a 13 anos (categorias 8 e 9 anos; 10 e 11 anos; 12 e 13 anos).
3. Todos os competidores que completarem o percurso total da prova receberão medalha *finisher*.

### **PREMIAÇÃO**

4. **IRONCRUZ CAMPEÕES GERAL** : Serão premiados com troféus os 5 primeiros da Masculino e Feminino. O Campeão e Campeã receberão o cocar IRONCRUZ .
5. **IRONCRUZ CATEGORIA IDADE**: Os cinco primeiros de cada categoria Faixa Etária, de ambos os sexos, receberão troféus.
6. **IRONCRUZ KIDS**: Todos os participantes receberão medalha de participação, e os 3 primeiros de cada categoria receberão medalha especial.
7. Para classificação nas Faixas Etárias, deverá ser considerada a idade do atleta em **31 de dezembro de 2024**. A exceção ocorre para participantes com idade mínima, em que o interessado deverá ter 15 anos completos até 12 de outubro de 2024, data da prova.
8. As inscrições serão feitas somente pelo site **Ticket Agora** (<https://www.ticketagora.com.br/>) no período de 08/07/2024 de 2024 à 01 de outubro de 2024, ou em data anterior se atingir o limite técnico de 250 atletas.
9. **VALORES**:
  - **IRONCRUZ - LOTE ÚNICO R\$ 490,00 (de 08/04 a 01/10).**
  - **IRONCRUZ KIDS - LOTE ÚNICO R\$ 120,00**
  - **LOUNGE ADULTO (ACIMA DE 14 ANOS) R\$ 140,00**
  - **LOUNGE INFANTIL (A PARTIR DE 10 ANOS) R\$ 70,00**



**IMPORTANTE:** TODO ATLETA **NÃO FEDERADO** PAGARÁ A TAXA DA **R\$30,00** DIRETAMENTE A **FEDERAÇÃO CAPIXABA DE TRIATHLON (FECATRI)** NA RETIRADA DO KIT. **FORMAS DE PAGAMENTO:** PIX, PÍCPAY E DINHEIRO. **O ATLETA TEM QUE SER FEDERADO A ALGUMA FEDERAÇÃO PARA ESTAR ISENTO, NÃO IMPORTA O ESTADO AO QUAL É ASSOCIADO.**

10. Em caso de cancelamento por parte do atleta, por qualquer que seja o motivo, até o dia 12 de setembro de 2024 o atleta terá direito à metade do valor da inscrição a título de reembolso, após esta data, não haverá reembolso, sob qualquer argumento médico ou pessoal. A solicitação deve ser feita pelo email: [ironcruz.triathlon@gmail.com](mailto:ironcruz.triathlon@gmail.com). O valor da taxa de comodidade não é reembolsável.
11. 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.
12. Será permitido a troca de inscrição até o dia 12 de setembro de 2024, através do email: [ironcruz.triathlon@gmail.com](mailto:ironcruz.triathlon@gmail.com), tamanho da camiseta mediante disponibilidade.
13. Após o dia 13 de setembro de 2024 a inscrição não é transferível para outrem, sob qualquer argumento médico ou pessoal.
14. O kit de prova será entregue nos dias 11/10 (de 16 às 20:00) e 12/10 (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.
15. Para retirar o kit, o atleta deverá comparecer pessoalmente, apresentar documento de identidade oficial com foto, preencher e assinar o termo de responsabilidade.
16. O atleta deverá estar ciente e de acordo com o Regulamento, as Normas e Procedimentos e o Programa de Prova.
17. O kit de prova é intransferível, quem o fizer será desclassificado da prova.



18. 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.
19. 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).
20. 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**

21. As largadas da prova seguirão na seguinte ordem: MASCULINA 14:00h; FEMININA + PCD 14:05h. O atleta que largar na onda incorreta, será desclassificado.
22. 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.
23. A área de transição estará aberta no dia 12/10 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.
24. O BIKE CHECK-OUT será feito exclusivamente no dia 12/10, 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.



25. A alimentação durante a prova é de responsabilidade de cada atleta. Na etapa da corrida haverá 01 ponto de hidratação onde o atleta poderá passar a cada 1,5 km (distancia aproximada).
26. A prova tem tempo limite (tempo de corte) para término das competições 3h de duração.
27. O atleta que não cumprir fielmente o percurso de cada modalidade será desclassificado a qualquer tempo se houver comprovação dos controles oficiais da prova.
28. 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.
29. 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. Excetua-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.
30. 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.
31. Será permitida a entrada do atleta no funil e pórtico de chegada com acompanhantes.
32. 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**

33. A prova terá a largada da areia da praia na Barra do Sahy, na seguinte ordem: MASCULINA 14h; FEMININA e PCD 14h05. O atleta que largar na onda incorreta, será desclassificado.
34. O percurso da natação estará disponível para aquecimento até as 13h40, após esse horário os atletas deverão se movimentar para o curral de largada e se posicionar.
35. 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 ( 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.
36. É obrigatório o atleta ter em lugar visível (braço e perna) as tatuagens com seu respectivo número.
37. O atleta é obrigado a contornar as boias de vértice. Caso não o faça, será desclassificado.
38. É obrigatório usar a touca de natação fornecida pela Organização. Caso não use, será desclassificado.



39. 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.
40. 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.
41. É proibido utilizar-se da praia para correr, exceto na área marcada pela Organização. Caso não obedeça, será desclassificado.

### **CICLISMO**

42. É obrigatório usar capacete duro e afivelado, sempre que estiver em contato com a bicicleta. Caso não o faça, será desclassificado.
43. Não é permitido pedalar com torso nú.
44. 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.
45. 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.
46. É PERMITIDO VÁCUO.
47. Cada atleta é responsável por sua parada no Penalty Box. Caso não o faça, será desclassificado.
48. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som, o atleta que o fizer será desclassificado.



49. 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.
50. 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.
51. 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**

52. 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.
53. O atleta pode correr com torso nú.
54. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som, o atleta que o fizer será desclassificado.

## **PENALT BOX**

55. 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 .
56. É obrigação do ATLETA verificar se o seu número está no quadro do Penalt Box.





57. 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.
58. A penalização pode ser cumprida em qualquer uma das voltas da corrida, desde que antes da finalização da prova.
- a. É permitida a colocação e retirada do tênis ou sapatilha dentro da área de transição;
  - b. 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;
  - c. 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.

## **KIDS**

59. As largadas se iniciam as 8h largando 4 a 7 anos, após o final dessa categoria larga a categoria de 08 a 13 anos. Premiação logo em seguida da finalização da prova KIDS.
60. É permitido aos pais entrarem na água com os filhos caso achem necessário, desde que não o ajudem na propulsão.