



## CAMPEONATO CAPIXABA DE TRIATHLON, DUATHLON E AQUATHLON 2018

### FECATRI

### MANUAL DO ATLETA

#### PROPOSTA

- a) A FECATRI é a entidade esportiva estadual responsável pelas regras de competição do Triathlon, Duathlon e Aquathlon no estado do Espírito Santo.
- b) O Departamento Técnico da FECATRI é o responsável por assegurar que os aspectos técnicos das competições oficiais sejam da qualidade exigida pela entidade.

Parágrafo Único:

#### 1 - NORMAS GERAIS

É obrigação de cada atleta ler, conhecer, compreender e acatar todas as regras de competição contidas no manual de regras da FECATRI. O não cumprimento dessas regras por desconhecimento, incompreensão e desacato por parte de qualquer atleta, pode resultar em advertência, desqualificação, suspensão ou expulsão.

##### 1.1 – GERAL

Uma competição de Triathlon envolve muitos atletas, cujas táticas de competição compreendem a dinâmica de interação entre estes, levando-os a tomada de decisões instantâneas, de acordo com o condicionamento e a experiência de cada um. Entretanto todos os competidores deverão:

- a) Manter durante todo o tempo uma conduta esportiva;
- b) Ser responsáveis pela sua própria segurança e a segurança de outros;
- c) Ser responsáveis pela compreensão e pelo cumprimento deste Manual de Regras
- d) Obedecer e acatar a todas as instruções dos árbitros;
- e) Tratar os outros competidores, árbitros, voluntários, espectadores e organizadores dos eventos/competições com educação, através de respeito e cortesia;
- f) **JAMAIS** fazer uso de linguagem vulgar ou de baixo calão;
- g) Em caso de um eventual abandono, informar imediatamente a um árbitro essa decisão.

##### 1.2 – SAÚDE

O triathlon é um esporte extenuante e para poder competir, os atletas devem estar em excelente condição física. Sua saúde e bem-estar são de extrema importância para a sua participação. Antes de iniciar uma competição, todos os atletas devem declarar que estão em condições físicas adequadas para participar do evento.

#### 2 – DAS NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

2.1 Todo o processo de inscrição nas provas da FECATRI será realizado pela página oficial da entidade ([www.fecatri.com.br](http://www.fecatri.com.br)), através do link “INSCRIÇÕES” e também nos locais credenciados para tal.

## 2.2 - UNIFORME

1) É recomendado a utilização de uniformes de uma peça única (macaquinho). No caso de utilização de uniforme de 2 (duas) peças, não deverá haver espaço entre as mesmas. Para uniformes de peça única, o zíper deste deverá estar localizado na parte posterior do uniforme, com um máximo de 30 cm de comprimento;

2) O uniforme deverá estar vestido de forma completa durante toda a competição, bem como se houver zíper na parte frontal deste, o mesmo deverá estar fechado;

3) Na etapa de natação, o atleta somente poderá nadar com o uniforme completo, de uma peça (macaquinho), ou de duas peças que deverá estar completo, ou maiô inteiro para o feminino. A touca fornecida pela organização do evento é de uso obrigatório durante toda a prova de natação e se um competidor escolhe usar duas toucas, aquela oficial deverá estar sempre no lado de fora. Jamais o competidor poderá alterar a touca de natação.

4) Na etapa de ciclismo, todo competidor deverá estar com o capacete na cabeça e devidamente afivelado ao pedalar. O competidor deve colocar os adesivos de seu número de competição no capacete conforme orientação da organização da prova.

5) Nas etapas de Transição, o atleta deverá colocar o capacete na cabeça e afivelá-lo antes da retirada da bicicleta do cavalete durante a Transição 1 (T1) e somente após a colocação da bicicleta de volta ao cavalete durante a Transição 2 (T2) é que poderá desafivelar e retirar seu capacete.

6) Na etapa de corrida, o competidor poderá usar boné/viseiras. O número de corrida deverá estar na parte da frente entre o peito e a cintura preso com alfinetes de segurança, podendo também ser usada a cinta para prender o número que deverá estar na parte da frente na altura da cintura. Jamais o número poderá ser recortado ou sofrer qualquer alteração.

## 2.3 – CONGRESSO TÉCNICO

- a) O Congresso Técnico deverá ser de presença obrigatória a todos os atletas e uma lista de presença deverá ser disponibilizada e assinada por cada um deles presentes antes do seu início, para fins de verificação.
- b) O não comparecimento por parte do atleta no Congresso Técnico poderá implicar na aplicação de advertência e será feita a imposição da restrição de não ter direito a recurso ao final do evento em caso de punição ou desqualificação, caso não seja apresentada uma justificativa.
- c) Quaisquer dúvidas de ordem técnica, de regras e regulamento, além de percurso e outras dúvidas devem ser esclarecidas unicamente durante o Congresso Técnico, não cabendo à organização ou ao DT que o façam posteriormente.

- d) Qualquer regra ou regulamento específico que apresente mudança e altere as informações divulgadas anteriormente, serão informados aos atletas durante a realização do Congresso Técnico;

#### 2.4 - ENTREGA DE KIT

- a) Os atletas individualmente serão responsáveis pela coleta de seus respectivos Kits de Competição. Em casos de solicitação no ato da retirada do kit, esta deverá ser feita por escrito e assinada, com cópia da Carteira de Identidade do atleta solicitante, e constando nome do responsável que fará a retirada do kit, devendo se identificar com documento original de identificação;
- b) O kit será entregue somente nos horários previamente estabelecidos nas informações de competição, e serão retirados mediante apresentação de qualquer documento de identidade original e com foto;

### 3 – DO FORMATO DA COMPETIÇÃO

Distâncias das provas das categorias Principal, iniciante e infantil;

Triathlon;

- 1ª etapa – Principal (750 mts Natação+ 20 km Ciclismo + 5 km Corrida)  
Iniciante (375 mts Natação+ 10 km Ciclismo + 2,5 km Corrida)  
Infantil (250 mts Natação+ 4 km Ciclismo + 800 mts Corrida)

- 2ª etapa -Principal (750 mts Natação+ 20 km Ciclismo + 5 km Corrida)  
Iniciante (375 mts Natação+ 10 km Ciclismo + 2,5 km Corrida)  
Infantil (250 mts Natação + 600 mts Corrida)

- 3ª etapa -Principal (750 mts Natação+ 20 km Ciclismo + 5 km Corrida)  
Iniciante (375 mts Natação+ 10 km Ciclismo + 2,5 km Corrida)  
Infantil (250 mts Natação+ 4 km Ciclismo + 800 mts Corrida)

- 4ª etapa -Principal (1,5 km Natação+ 40 km Ciclismo + 10 km Corrida)  
-Iniciante (375 mts Natação+ 10 km Ciclismo + 2,5 km Corrida)

Aquathlon;

- Etapa única – Principal (1 km Natação + 5 km Corrida)  
Iniciante (500 mts Natação + 2,5 km Corrida)  
infantil (250 mts Natação + 600 mts Corrida)

Duathlon Terrestre;

- 1ª Etapa única – Principal (5 km Corrida + 20 km Ciclismo + 2,5 km Corrida)  
Iniciante (2,5 km Corrida + 10 km Ciclismo + 2,5 km Corrida)  
infantil (800 km Corrida + 4 km Ciclismo + 800 km Corrida)

### 4 – DAS NORMAS DE CONDUTA NA COMPETIÇÃO

#### 4.1 - CONDUTA NA LARGADA

- a) Na largada o atleta deverá estar posicionado na área de largada de acordo com a orientação do DT e dos árbitros;

- b) A largada deverá ser dada através de sinal sonoro distinto (buzina);
- c) Caso haja uma largada em falso, o sinal sonoro será repetido várias vezes, o percurso será bloqueado pelos árbitros de água e os atletas deverão retornar ao ponto de partida conforme orientação do DT. O atleta que não retornar conforme a orientação da arbitragem será desqualificado;
- d) O atleta que causar uma segunda largada em falso será automaticamente desqualificado;
- e) Quando houver uma largada em falso, cuja identificação de atletas não seja possível, essa poderá ser validada pelo DT e a competição poderá prosseguir. Nesse caso, o atleta identificado e que largou em falso receberá a penalidade de 15 segundos antes da entrada para a Transição1. Caso não seja possível, cumprirá a penalidade no penalty box.

#### 4.2 - CONDUTA NA NATAÇÃO

Parágrafo único: Todos os atletas deverão seguir obrigatoriamente o percurso de natação estabelecido e apresentado no Congresso Técnico.

- a) O atleta poderá se utilizar de qualquer estilo propulsivo para mover-se na água;
- b) É permitido ao atleta descansar segurando-se em um objeto inanimado, tal como uma boia, entretanto este não poderá se utilizar desses objetos inanimados com o intuito de obter vantagem durante a competição, tal como maior flutuabilidade e maior propulsão;
- c) Nos casos de emergência, o atleta deverá sinalizar que se encontra em tal situação ao levantar o braço acima da cabeça, indicando que está solicitando ajuda. Após o recebimento desta, o mesmo deverá se retirar da competição e obrigatoriamente informar ao árbitro da etapa de natação, ou ao DT, que está se retirando por motivos próprios;
- d) O atleta deverá usar obrigatoriamente a touca fornecida pela organização da competição. Em caso de perda desta durante a etapa de natação e de forma não intencional detectada pelos árbitros, não haverá penalização do atleta. A não utilização da touca de natação fornecida pela organização poderá acarretar na penalização de desqualificação do atleta;
- e) Não será permitida aos atletas a utilização de: unhas grandes (tanto dos pés quanto das mãos), pés de pato, palmares ou qualquer meio de flutuação e/ ou propulsão que possam trazer qualquer tipo de vantagem desleal ao atleta. A não observância dessa conduta acarretará na imediata desqualificação do atleta;
- f) É permitida a utilização de óculos de natação e também clipe de nariz;
- g) O atleta deverá, obrigatoriamente, contornar todas as boias de marcação do percurso, de modo correto (conforme apresentado no congresso técnico), seguindo as determinações da organização da competição e dos árbitros de percurso;
- h) Todo atleta que ultrapassar o ponto de cronometragem da natação, em direção à área de transição para iniciar a etapa de ciclismo, não mais poderá retornar à etapa de natação;

#### 4.3 - CONDUTA NO CICLISMO

- a) O capacete deverá ser duro, possuindo um mínimo de 02 cm de espessura, devendo estar coberto por material sintético, além de apresentar selo de certificação do INMETRO ou entidade similar de um país filiado a ITU ou a UCI;
- b) O capacete deverá ser preso à cabeça através de tiras de material sintético de boa qualidade e resistência, não elásticas e providas de fechos de segurança. Capacetes fora dessas especificações serão proibidos;
- c) Durante os procedimentos de Transição 1 (T1), não será permitida a retirada da bicicleta do cavalete de suporte antes do atleta colocar e afivelar devidamente o capacete e sua cabeça, sujeitando o atleta à uma penalização;
- d) Durante toda a etapa de ciclismo, não será permitido ao atleta pedalar com o capacete desafivelado, sujeitando o atleta a uma desqualificação;
- e) Durante os procedimentos de Transição 2 (T2), não será permitido desafivelar e/ou retirar o capacete antes da devida colocação da bicicleta no cavalete de suporte, sujeitando o atleta à uma penalização;
- f) Caso o atleta deseje sair do percurso de ciclismo por qualquer motivo que seja, este somente poderá desafivelar seu capacete e retirá-lo da cabeça após o desmonte de sua bicicleta estando com os dois pés do mesmo lado da mesma. Após a paragem, o atleta deverá colocar o capacete e afivelá-lo novamente antes da montagem e somente poderá voltar ao percurso de ciclismo pelo mesmo ponto pelo qual saiu;
- g) O atleta deverá afixar o número de bicicleta, obrigatoriamente, somente nos locais permitidos e determinados pelo DT e pelos árbitros;
- h) Será de responsabilidade de o atleta manter-se no percurso estabelecido e determinado pelo DT e pelos árbitros durante toda a etapa de ciclismo;
- i) Será terminantemente proibido pedalar com o torso nu durante toda a etapa de ciclismo;
- j) Será terminantemente proibido ao atleta progredir sem a sua bicicleta durante toda a etapa de ciclismo;
- k) Não será permitido ao atleta bloquear a progressão de outros atletas, em qualquer situação, além de impedir a ultrapassagem de qualquer outro atleta através de qualquer atitude considerada antiesportiva, tal como o ziguezague, sujeitando o atleta a uma penalização e/ou desqualificação;
- l) Não será permitido ao atleta realizar troca de bicicletas em qualquer hipótese;

- m) Caso um atleta apresente condições nas quais ofereçam risco e perigo ao próprio e para qualquer outro atleta, notadas pelos árbitros, DT ou ao Delegado Médico, o mesmo poderá ser desqualificado e retirado imediatamente da competição para cuidados, tais como a falta de coordenação motora e/ou imperícia na condução de sua bicicleta;
- n) O Delegado Médico da competição poderá a qualquer momento solicitar a retirada de todo e qualquer atleta que esteja causando risco para a sua integridade física ou a de terceiros;
- o) No caso de provas onde seja permitido o vácuo, este somente poderá ser realizado entre atletas do mesmo sexo;
- p) Não é permitida a utilização de qualquer tipo de equipamento ou acessório que possa colocar em risco outros competidores ou a si próprio. Ex.: Fones de ouvido, telefones móveis, walkman, joias e etc.;
- q) Não é permitido o atleta que está participando da categoria revezamento pegar vácuo dos atletas que estão disputando as categorias individuais e nem vice-versa.
- r) Todo atleta que ultrapassar o ponto de cronometragem da saída da transição para a etapa de corrida não mais poderá retornar à etapa de ciclismo;

#### 4.4 - CONDUTA NA CORRIDA

- a) É de responsabilidade de o atleta manter-se no percurso durante a etapa de corrida;
- b) Ao atleta é permitido correr e/ou caminhar, não sendo permitido engatinhar ou se arrastar em momento algum, quando haverá intervenção e retirada do atleta do percurso;
- c) Não será permitida qualquer outra forma de deslocamento que não seja o bipedismo;
- d) O atleta não poderá, em nenhuma circunstância, correr com o Dorso nu durante esta etapa;
- e) O atleta não poderá, em nenhuma circunstância, correr descalço em qualquer parte do percurso de corrida;
- f) O número de competição fornecido deve ser posicionado na parte frontal do corpo, entre o peito e a cintura, e de forma que facilite a sua visualização em qualquer momento;
- g) O número de competição fornecido pela organização não poderá, em hipótese alguma, sofrer qualquer tipo de alteração de qualquer natureza;
- h) Para qualquer atleta que aparente aos árbitros, oficiais técnicos ou ao delegado médico da competição, condições de pouca segurança para si ou para outro competidor, será possível sua desqualificação e retirada da competição, como por exemplo, a falta de coordenação motora;

- i) Não será permitido ao atleta usar qualquer tipo de equipamento ou acessório que possa colocar em risco sua segurança ou a de outros competidores, tais como fones de ouvido, telefones móveis, recipientes de vidro, walkman, joias e etc.;
- j) Em momento algum o atleta poderá receber na etapa de corrida, ritmo de corrida de qualquer pessoa externa à competição (denominado "pacing"), cabendo ao atleta não aceitar este tipo de ajuda, o que poderá resultar em advertência e desqualificação do mesmo.
- k) Todo e qualquer atleta que ultrapassar o ponto de cronometragem da chegada, não mais poderá retornar à etapa de corrida.

#### 4.5 - CONDUCTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO

- a) Durante o Congresso Técnico, será pré-estabelecido o horário de abertura e fechamento da Área de Transição da competição. O atleta que não se apresentar durante o horário apresentado será considerado ausente e estará automaticamente desqualificado do evento, não sendo permitida sua participação em momento algum;
- b) Ao atleta somente será permitido colocar na área de transição todo o material a ser usado na competição. Em casos de ausência de guardavolumes, será permitido ao atleta que guarde seu material em recipientes (ex: mochila) limitados ao seu espaço destinado;
- c) O atleta deverá, obrigatoriamente, usar apenas o espaço a ele destinado;
- d) É estritamente proibido ao atleta pedalar dentro da Área de Transição, o que pode resultar em advertência e sua desqualificação;
- e) O atleta não poderá impedir o progresso de outros competidores, durante a competição, dentro da Área de Transição;
- f) O atleta não poderá, em hipótese alguma, interferir nos equipamentos de outros competidores;
- g) Durante a transição 1 (natação-ciclismo), somente será permitido ao atleta a retirada de sua bicicleta do cavalete de competição quando este estiver com o capacete na cabeça e devidamente afivelado. Durante a transição 2 (ciclismo-corrída), somente será permitido ao atleta desafivelar seu capacete e retirá-lo da cabeça quando este recolocar sua bicicleta em seu cavalete de competição, no local reservado a ele;
- h) Após a saída da transição 1 e antes da entrada na transição 2, o atleta deverá, respectivamente, montar e desmontar de sua bicicleta a partir da faixa pré-estabelecida e devidamente marcada nesses locais, denominada Linha de Monte/Desmonte;
- i) O atleta deverá depositar nas caixas de material fornecidas, caso aja, durante a transição 1, somente os seguintes materiais: óculos de natação, touca de natação e a roupa de neoprene, caso tenha sido utilizada. Todo e qualquer equipamento que ainda não tenha sido utilizado durante a competição deverá estar no espaço do atleta, ao lado da caixa. Todo e qualquer equipamento que já foi utilizado durante a competição e não

será mais utilizado, deverá ser colocado obrigatoriamente dentro da caixa de material. A não observância dessa regra pode resultar em advertência e consequente penalização.

j) Só será permitida a presença de pessoas devidamente autorizadas na Área de Transição, não sendo permitida a presença de qualquer outra pessoa que não seja atleta, árbitro ou da organização do evento;

k) O atleta só poderá retirar seu material da Área de Transição após o término oficial da competição, mediante a apresentação de sua numeração ou através de autorização do Delegado Técnico ou Árbitro Geral. O atleta que não registrar a retirada do seu equipamento através da súmula de retirada de material, será considerado ausente e automaticamente desqualificado;

l) Decorridos 40 minutos do anúncio da autorização de retirada de material da área de transição, realizada pelo DT, todo e qualquer material que não tenha sido retirado, será recolhido pelo Árbitro de Transição

#### 4.6 - CONDUTA NA CHEGADA

a) Será considerada a chegada de um atleta quando qualquer parte do torso deste cruzar verticalmente a linha de chegada;

b) Para considerar uma chegada, o atleta deverá obrigatoriamente cruzar a linha de chegada posicionada no pórtico de chegada;

c) Ao cruzar a linha de chegada, o atleta estará assumindo seu resultado final, não havendo nenhuma possibilidade do atleta retornar à competição novamente;

d) O atleta deverá manter uma atitude esportiva, mantendo respeito à arbitragem da competição e jamais desmerecendo a classificação dos seus concorrentes;

e) No caso de empate ao cruzar a linha de chegada entre dois ou mais atletas, a classificação da chegada será decidida pelo Árbitro de Cronometragem, que poderá recorrer aos recursos de foto ou vídeo para dar seu parecer final.

f) Não será permitido ao atleta, em qualquer hipótese, cruzar a linha de chegada em companhia de terceiros e alheios à competição, comprometendo a imagem do evento (ex: de mãos dadas com familiares, carregando objetos, conduzindo animais, etc.).

#### 5 – DAS PENALIZAÇÕES

a) O PENALTY BOX é uma área reservada, posicionada no percurso da etapa de corrida, onde todos os atletas deverão cumprir suas penalizações das etapas de ciclismo/corrída, e serão indicadas através do número do próprio atleta que ficará distintamente assinalado em um painel de fácil visualização;

b) Todos os atletas que forem penalizados deverão parar no Penalty Box e permanecer em sua posição de forma imóvel até que a penalidade de tempo específica seja cumprida. Caso um atleta seja penalizado e não pare em momento algum para cumprir sua penalidade, este será desqualificado da competição;



- c) TODO ATLETA É RESPONSÁVEL PELA VERIFICAÇÃO DE SUA PENALIZAÇÃO OU NÃO, ALÉM DE CUMPRIR A MESMA, CASO TENHA OCORRIDO, ESTANDO OS ÁRBITROS DE PENALTY BOX ISENTOS DE NOTIFICÁ-LOS DE SUAS PUNIÇÕES;
- d) O atleta que for penalizado duas vezes será desclassificado, como também o atleta que completar a prova sem cumprir sua penalidade.

#### 5.1 – DESQUALIFICAÇÃO

A desqualificação sempre será aplicada quando uma regra tiver sido violada.

- a) O árbitro da Competição transmitirá a desqualificação verbalmente ou por meio de um sinal sonoro de apito. Em seguida, será falado o número do atleta desqualificado e será mostrado o cartão vermelho;
- b) Caso um árbitro não consiga transmitir a desqualificação durante a Competição, esta poderá ser feita em qualquer momento após o término da mesma;
- c) o atleta desqualificado poderá solicitar e entrar com recurso contra a decisão do árbitro, de acordo com as condições estabelecidas na seção Recursos;
- d) Um competidor poderá ser desqualificado ou penalizado por diferentes violações, sendo as seguintes mais regulares:
  - 1. Recusar-se a seguir as instruções dos árbitros de competição;
  - 2. Não seguir o percurso pré-estabelecido pela organização do evento;
  - 3. Retirar-se do percurso de competição por motivo de segurança e não retornar ao mesmo pelo ponto onde foi realizada a saída;
  - 4. Bloquear ou obstruir o progresso de um ou mais competidores de modo proposital, ou interferindo de algum modo em seu progresso;
  - 5. Contato desleal;
  - 6. Não estiver usando os números de competição fornecidos pela organização, altera-los ou recorta-los, obstruir a visualização dos patrocinadores nele impressos;
  - 7. Durante a etapa de ciclismo, deverá ser utilizado número de bicicleta e durante a etapa de corrida, o número deve ser usado na parte da frente do atleta, localizado entre o peito e a cintura;
  - 8. Utilizar equipamentos de qualquer natureza que possam colocar em risco a integridade do atleta e/ou de outros competidores, tais como fones de ouvido, telefone móvel, recipientes de vidro, walkman, joias e etc.;
  - 9. Utilizar equipamentos sem autorização prévia e que possam promover qualquer tipo de vantagem ou que possam promover perigo ao atleta e/ou outros competidores;
  - 10. Não demonstrar e apresentar atitude esportiva, fazer uso inapropriado e abusivo de linguagem vulgar ou de baixo calão, além de gestos inadequados.
  - 11. Descartar qualquer equipamento ou artigo pessoal no percurso da Competição, devendo esses ser descartados na área de transição, em local

determinado para cada atleta, ou em local determinado pelo Árbitro-Geral da competição;

e) A desqualificação será aplicada nas seguintes situações e não limitadas a estas: - Quando os requisitos de inscrição não forem cumpridos; - Quando os requisitos de abertura/fechamento de Transição não forem cumpridos; - Quando os requisitos de equipamentos não forem cumpridos;

## 6 – RECURSO

O atleta que sofrer penalizações por inobservância, descumprimento e/ou violação das regras de competição da FECATRI, poderá apresentar “recurso” dentro de 10 minutos após publicação da classificação.

**Parágrafo Único: terão direito a solicitar recurso somente aqueles atletas que comprovadamente tiverem participado do Congresso Técnico na véspera da competição.**