

Associação Recreativa Cultural e Desportiva "OS BOINAS VERDES"

ASSOCIAÇÃO RECREATIVA CULTURAL E DESPORTIVA

Município da República nº 262 de 12/11/77

BASE ESCOLA DE TROPAS PARA Q'UEDISTAS - 2275 TANCOS - TEL. 93551

--- Iº TRIATLO DE TANCOS ---

REGULAMENTO E RECOMENDAÇÕES GERAIS

A - GENERALIDADES

- 1º. - O TRIATLO DE TANCOS é uma competição "non - stop", combinando as modalidades de NATAÇÃO, CICLISMO e CORRIDA a PÉ nas distâncias de 1000 m, 45Km e 10Km respectivamente.
- 2º. - O início da prova, é dado com o sinal de partida para o percurso de NATAÇÃO, e o seu final, com a chegada à linha da meta do percurso da corrida. O tempo conseguido pelo atleta inclui, portanto, o tempo gasto nas mudanças de equipamento, nos abastecimentos, em eventuais reparações, assim como o tempo gasto com problemas de trânsito, pessoas, etc.
- 3º. - Os concorrentes deverão fazer a sua apresentação assim como a entrega da respectiva bicicleta e saco de transição até às 11.00 do dia 13 Set. 86 em ARRIPIADO - CAMPO DE SALTOS (9Km Nordeste da PONTE DE CHAMUSCA -- EST. NACIONAL IIB).
- 4º. - Todos os concorrentes deverão preencher uma declaração responsabilizando-se pelo seu estado de saúde e por quaisquer acidentes decorrentes da participação no TRIATLO.

B -- NATAÇÃO

- 1º. - Cada nadador deverá ter uma touca própria para natação.
- 2º. - Não são permitidos quaisquer auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração, mas poderão no entanto, ser utilizados fatos isolantes e ou isotérmicos desde que mantenham os ombros e braços descobertos para a inscrição obrigatória do número de participante.
- 3º. - Recomenda-se o uso de óculos ou máscara bem como de tampões auriculares.
- 4º. - Não é permitido acompanhar os nadadores por quaisquer meios. A organização providenciará os necessários apoios para segurança e apoio.
- 5º. - Qualquer assistência requerida pelo nadador durante o percurso resultará na sua desclassificação imediata. Porém, é permitido auxiliar o atleta à saída da água, após o término do seu percurso.
- 6º. - O percurso de natação terá um tempo limite de 30 minutos para a sua realização. Os nadadores que se encontrem ainda na água, após este prazo serão desclassificados.

C - CICLISMO

- 1º. - Não são permitidos quaisquer artifícios, mecânicos e outros que, diminuindo a resistência ao vento proporcionem vantagens ao seu utilizador.
- 2º. - Não é permitido " ir na roda " ou ao lado de qualquer veículo. Esta é uma prova de capacidade individual de cada concorrente. Existirão juizes ao longo do percurso, zelando pelo cumprimento das regras expostas. Dois ou mais avisos implicarão uma penalização de 10 minutos na marca final obtida.
- 3º. - É obrigatório a utilização de capacete, de preferência rígido.



- 4º. - Haverá ^{Zonas} de abastecimento oficiais. O concorrente não poderá receber quaisquer produtos líquidos ou sólidos, fora daquelas zonas.
- 5º. - Cada concorrente é responsável pela manutenção e reparação da sua própria bicicleta durante a prova, não podendo para tal, utilizar apoio material para além daquele por ele próprio transportado.
- 6º. - Os ciclistas podem apelar-se e deslocarem-se a pé sempre que o desejarem.
- 7º. - Os participantes, sem excepção, obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dos agentes de segurança, sendo os únicos responsáveis por quaisquer infrações.

8º. - Este percurso considerar-se-á encerrado 3 horas e 45 minutos após o início do TRIATLO.

Os ciclistas ainda em prova, passado aquele período, serão desclassificados.

D - CORRIDA

- 1º. - O atleta deverá efectuar este percurso correndo, marchando ou andando a pé.
- 2º. - Não é permitido acompanhar o atleta por quaisquer meios; concorrentes que se tenham retirado da prova não poderão, igualmente, acompanhar outro concorrente ainda em competição.
- 3º. - O TRIATLO DE TANCOS será dado por terminado 5 horas após o seu início.

E - REGRAS APLICÁVEIS A TODOS OS PERCURSOS

- 1º. - O pessoal médico em serviço terá autoridade final e decisiva sobre a retirada de qualquer atleta da prova, sendo o mesmo julgado fisicamente incapaz de prosseguir sem risco sério para a sua própria saúde.
- 2º. - É proibido o uso ou consumo de álcool, drogas, estimulantes e de quaisquer outras substâncias que proporcionem vantagem (ou que se julgue proporcionar) sobre os demais concorrentes. Exclui-se desta cláusula a utilização de óleos, linimentos e outros produtos de aplicação exterior.
- 3º. - Os juizes oficiais terão toda a autoridade para desclassificar qualquer concorrente.
- 4º. - Os concorrentes que desistam durante a prova, deverão apresentar-se de imediato ao juiz ou posto de assistência mais próximo.
- 5º. - A idade mínima de participação é, portanto, de 18 anos, excepto nos casos em que o parente responsável autorize o menor a participar.
- 6º. - Qualquer concorrente que deseje apresentar queixa contra a decisão de um juiz, ou pela conduta de outro concorrente, deverá fazê-lo até 30 minutos após a sua chegada ou desistência. A mesma será apreciada pela organização, cuja decisão é irrevogável.
- 7º. - A organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes, sejam eles provocados pelo trânsito, pessoas et