

## Regulamento do III Triatlo Crossfit Vale do Ave

1 - É da inteira responsabilidade dos participantes qualquer problema (acidentes na estrada ou na piscina, lesões, etc...) que possam acontecer durante a prova.

2 - Será atribuído um número a cada participante no início da prova, esse número irá ajudar na identificação e no controlo por parte de toda a organização, por isso não se esqueçam do número que vos for atribuído! Os números serão atribuídos de acordo com a idade de cada participante, sendo que o mais velho ficará com o número 1, o segundo mais velho com o número 2, e assim em diante até ao mais novo!

3 - Qualquer situação verificada durante a prova que não se encontre prevista no regulamento, será decidida posteriormente pela organização.

Percurso da natação - 300 metros

4- O percurso de natação irá ser realizado nas piscinas do Aquaplace - Academia Municipal da Trofa.

5 - É obrigatório o uso da touca durante a permanência na piscina.

6 - Não se pode colocar o pé no chão, agarrar a corda ou a parede lateral durante a prova de natação. Caso isso se verifique o participante terá uma penalização de 10 segundos por cada infração. Caso seja necessário os participantes poderão agarrar a parede final, ou parede do cais da piscina e aí sim poderão descansar.

7 - Os participantes terão que sair da piscina pelo cais (parede onde se encontram os blocos de partida) e não o poderão fazer pela escada.

8 - Os participantes não podem deliberadamente impedir a ultrapassagem de um adversário mais rápido na água, caso isso aconteça terão uma penalização de 30 segundos.

#### Percurso de Ciclismo - 17 km (+ uns trocos)

9 - Por uma questão de equidade e equilíbrio todos os participantes deverão competir com bicicletas de BTT, com pneus de BTT.

10 - É obrigatório o uso de capacete durante toda a parte correspondente ao ciclismo.

11 - É obrigatório que utilizem o percurso delineado pela organização, ao longo do percurso teremos vários pontos de controlo, se alguém não passar em todos os pontos de controlo não poderá dar por concluída a sua prova.

(Percurso delineado pela organização: utilizar a estrada nacional desde a Trofa até Vila das Aves).

12 - A bicicleta terá que ser deixada no espaço correspondente ao número de cada participante na box, Crossfit Vale do Ave.

13 - Pedimos a todos os participantes que cumpram e que respeitem todas as regras de segurança na estrada. Pedalem sempre pela vossa direita, o mais encostado à direita possível. Não pedalem a pares e respeitem o trânsito.

#### Atletismo - 5000 metros

14 - Na parte de Atletismo, corrida, será realizado um percurso em Vila das Aves. A meio do percurso estrará alguém da

organização a controlar a passagem de todos os atletas. Qualquer participante que não tenha passado no posto de controlo não poderá dar por concluída a sua prova.

15 A parte da corrida começa e termina na box Crossfit Vale do Ave. A prova só será concluída após a entrada na box.