



## **MULTISPORT BRASIL :: O TRIATHLON DAS MONTANHAS**

### **Regulamento 2013**

#### **1. Conceito**

1. O MULTISPORT BRASIL é um desafio inspirado em provas da Nova Zelândia, que através das modalidades de canoagem, ciclismo e corrida em trilha, cruza aproximados 90km pelos pontos mais fantásticos da Ilha de Santa Catarina.
2. Pode ser disputado individualmente ou em equipes de revezamento.
3. O objetivo é completar o percurso no menor tempo possível.
4. O percurso é balizado e não há navegação com mapas e bússola.

#### **2. Definições e Abreviações**

1. Atleta: toda pessoa inscrita no evento para fazer algum trecho da prova.
2. AT (Área de Transição): local onde há troca da modalidade esportiva e revezamento de atletas.
3. PC (Posto de Controle): local onde a organização estará presente para verificar o correto cumprimento do percurso por parte dos atletas / equipes.
4. MTB (Mountain Bike): bicicleta adequada para trechos de estrada de chão, trilha e morros.
5. Caiaque de performance: modelos como oceânico, velocidade, prancha oceânica, turismo, quatro e meio, canoa havaiana oc-1 ou oc-2 (para revezamento livre) e quaisquer outros que sejam considerados de melhor performance que o fornecido pela organização.
6. Caiaque recreacional: modelo padrão aberto ("sit-on-top"), simples ou duplo, fornecido pela organização ou similar.
7. SUP: prancha de stand-up paddle, que será usada exclusivamente em 2013 na categoria Revezamento SUP, como demonstração. É liberado qualquer tipo de prancha, que farão o trecho de remada idêntico à categoria OPEN.



8. Estágio: cada trecho do percurso realizado em uma das modalidades.
9. Horário ou Tempo-Limite: Horário ou tempo máximo permitido para se completar os trechos e/ou percurso total.
10. Roadbook: guia com instruções rodoviárias planilhadas para equipe de apoio.
11. Racebook: guia e instruções de prova para atletas.

### 3. Inscrição

1. São requisitos para se inscrever na prova:
  - estar apto tecnicamente e clinicamente;
  - ter mais de 18 anos de idade para categorias individuais ou 16 anos para categorias de revezamento;
  - possuir equipamentos obrigatórios;
  - possuir equipe de apoio\*;
  - estar de acordo com o Regulamento;
  - assinar Termo de Responsabilidade\*\*.

OBS.:

\* Detalhes e facilidades no item Equipe de Apoio;

\*\* Para menores de 18 anos de idade, será exigido Termo de Autorização do Responsável.

2. As inscrições são aceitas conforme o item Categorias.
3. As vagas são limitadas. Não é feita reserva de vagas.
4. É de responsabilidade dos atletas se inscrever na categoria correta (sexo, idade e tipo de caiaque). Não serão aceitas alterações após 03 de maio.
5. Considera-se inscrito, o atleta que finalizar todos os procedimentos de inscrição corretamente.
6. Não será devolvido qualquer valor referente à taxa de inscrição.
7. A inscrição dá direito ao Kit de Prova, água e frutas na chegada, entrada na cerimônia de premiação, remo de pá dupla e caiaque recreacional padrão para a



- categoria (simples ou duplo). O caiaque de performance deve ser trazido pelos próprios atletas.
8. Para a retirada do Kit de Prova o atleta deverá comparecer pessoalmente na data e local indicado conforme cronograma e apresentar documento oficial de identificação, como RG, CNH ou passaporte.
  9. Todos os atletas inscritos estarão cobertos por seguro pessoal contra acidentes e despesas médicas hospitalares. Estarão automaticamente excluídos desta cobertura, os atletas que prestarem informações errôneas ou incompletas sobre seus dados pessoais na ficha de inscrição, ou fora do prazo limite de inscrição.
  10. Também serão oferecidos serviços de primeiros socorros prestados no local. Caso precise remoção, internação ou atendimento especializado, estes serão custeados pelo próprio atleta.

#### 4. Categorias

1. A prova será disputada nas seguintes categorias:
  - *Individual Masculino Open*, atletas masculino com idade livre e caiaque recreacional;
  - *Individual Masculino Elite*, atletas masculino com idade livre e caiaque de performance;
  - \* *Individual Masculino Máster*, atletas masculino com idade acima dos 40 anos e caiaque recreacional;
  - \* *Individual Masculino Máster B*, atletas masculino com idade acima dos 50 anos e caiaque recreacional;
  - \* *Individual Masculino Máster Elite*, atletas masculino com idade acima dos 40 anos e caiaque de performance;
  - \* *Individual Feminino Open*, atletas feminino com idade livre e caiaque recreacional;
  - \* *Individual Feminino Elite*, atletas feminino com idade livre e caiaque de performance;
  - \* *Individual Feminino Máster*, atletas feminino com idade acima dos 40 anos e caiaque recreacional;



- \* *Individual Feminino Máster Elite*, atletas feminino com idade acima dos 40 anos e caiaque de performance;
- *Revezamento Dupla*, equipes formadas por 2 atletas;
- *Revezamento Trio*, equipes formadas por 3 atletas, onde obrigatoriamente cada atleta cumpri uma modalidade (corrida, canoagem e ciclismo);
- *Revezamento Livre*, equipes formadas de três à dez atletas;
- *Revezamento SUP*, equipes formadas de três à dez atletas, com utilização da prancha de *stand-up paddle* (NOVIDADE);

OBS.:

\* Estas categorias só serão abertas se houverem ao menos 4 competidores inscritos em cada uma. Se não houver este mínimo, atletas da Máster, masculino ou feminino, passam para a respectiva Open ou Elite.

\*\* Caso não feche o número mínimo de atletas das subdivisões da categoria master masculino, todos inscritos ficarão numa categoria master única. Porém, a diferença que quem estiver com caiaque de performance remarará 5km a mais no primeiro trecho (ver item Percurso, 1).

2. Atletas das categorias individuais devem cumprir todo o percurso sozinho.
3. Nas equipes de revezamento, cada atleta deve fazer um estágio completo.
4. As categorias de Revezamento Dupla e Livre podem cumprir o percurso da forma que acharem mais conveniente, em relação à estratégia e frequência de revezamento, ou seja, poderão fazer os trechos alternados ou em seqüência.
5. Na categoria de Revezamento Trio, cada atleta deve cumprir obrigatoriamente todos os trechos de sua modalidade. Estes atletas concorrem junto com os individuais ao prêmio de melhor canoísta, ciclista e corredor.
6. Não haverá distinção por sexo, idade ou tipo de caiaque nas categorias de revezamento, ou seja, todos concorrerão entre si.
7. As equipes de revezamento que competirem com caiaques de performance farão 5km a mais no primeiro trecho de canoagem (ver item Percurso, 1).



8. As categorias Elite serão compostas pelos atletas que informarem na ficha de inscrição que estarão trazendo seus caiaques de performance.
9. A categoria de Revezamento Livre fará os trechos de canoagem com caiaques duplos.

#### 5. Percurso

1. Há dois percursos, sendo um para atletas da elite e equipes de revezamento que estiverem utilizando caiaques de performance, e outro, para quem estiver com caiaque recreacional ou prancha SUP. A diferença são 5km no primeiro trecho de canoagem (Lagoa da Conceição).
2. A distância total da prova é de aproximadamente 90km.
3. O percurso da prova é aberto para reconhecimento e treinamento, e no dia da prova, será balizado.
4. Haverá PC's no percurso para verificação do correto cumprimento do mesmo pelos atletas, devendo os atletas informar seu número ao fiscal. O uso de atalhos é proibido.
5. Poderá haver pontos de hidratação no caminho, mas cada atleta / equipe (e seu respectivo apoio) é responsável pela sua hidratação e alimentação durante toda a prova.
6. Atletas de outras cidades que não tiverem equipe de apoio poderão contratar este serviço (ver item Equipe de Apoio).
7. Não há substituição de atletas após o início da prova. Nas categorias de revezamento, outros atletas da equipe poderão cumprir os trechos de um eventual atleta lesionado. A troca deve ser feita exclusivamente nas áreas de transição.
8. Os atletas terão até as 18:30hs para completar o percurso, independente do horário de largada. Para cada trecho, também haverá um tempo/horário limite para ser completado (divulgado no facebook).
9. Quando o atleta chegar em uma AT após o horário-limite, poderá seguir na prova pulando o próximo estágio, indo de carona com sua equipe de apoio até a próxima AT. Já para as equipes de revezamento, quando o atleta "A" não



conseguir cumprir seu trecho dentro do prazo, o atleta seguinte “B” poderá sair para o próximo trecho, sendo que a diferença de tempo entre saída do atleta “B” e chegada do “A” será acrescida no tempo final de prova. Em ambos os casos o atleta / equipe será classificado pelo tempo total de prova após o último atleta / equipe que completou a prova dentro dos tempos-limites.

10. Devido à motivos imprevistos, condições climáticas inadequadas e/ou por segurança, a organização se reserva o direito de adiamento, cancelamento e/ou alterações no evento (data, percurso ou trechos do mesmo), sem aviso prévio e sem ônus à mesma, inclusive durante o andamento da prova.

#### 6. Premiação

1. A premiação ocorrerá em uma cerimônia, realizada conforme cronograma, e poderá ser antes mesmo de todos os atletas terem terminado a prova.
2. Os atletas serão premiados com troféus até o 3º lugar\* por categoria, exceto a Revezamento Livre e Revezamento SUP, que receberá apenas um troféu por equipe.

OBS.: \* Nas categorias que tiverem 4 atletas inscritos, apenas o 1º colocado receberá troféu.

3. O melhor canoísta, ciclista e corredor, receberão troféu especial chamado de “Pingente de Prata”. Também poderão receber premiação em dinheiro.
4. Para a definição dos melhores de cada modalidade, serão somados os tempos de todos os trechos da mesma. Poderão ser atletas das categorias Individuais ou Revezamento Trio

#### 7. Regras Gerais

1. O colete de prova é a vestimenta oficial do evento e durante a prova, deve estar sempre vestido por cima de qualquer outra peça de roupa, exceto sobre o colete salva-vidas.
2. Adesivos e numeração também são de uso obrigatório, e devem estar colocados de forma visível. O número deve ser colocado no peito ou barriga.



3. A organização da prova não se responsabiliza por qualquer extravio de materiais ou prejuízos que porventura os atletas venham sofrer durante a participação na prova.
4. Serão classificados somente os atletas e equipes que alcançarem a linha de chegada em cumprimento à este Regulamento, pelo tempo total de prova acrescidas as penalizações (caso houver).
5. É proibida qualquer alteração ou mutilação dos materiais de prova, como coletes de prova, numeração e adesivos, sob pena de desclassificação.
6. É permitido o *pacing* apenas na corrida (ver item Equipe de Apoio, 4).
7. O médico responsável pela prova, após atender qualquer competidor, poderá impedi-lo de continuar caso constate condições físicas e médicas desfavoráveis.

## 8. Canoagem

1. Os caiaques poderão ser de dois tipos:
  - de performance, considerado modelos como oceânico, velocidade, prancha oceânica, turismo, quatro e meio, canoa havaiana oc-1 ou oc-2 (para revezamento livre) e quaisquer outros que sejam considerados de melhor performance que o fornecido pela organização;
  - recreacional: modelo padrão aberto (“sit-on-top”), simples ou duplo, similar ao fornecido pela organização.
2. Os caiaques de performance devem ser trazidos pelos próprios atletas.
3. Os caiaques recreacionais poderão ser próprios, desde que respeitado o padrão dos fornecidos pela organização.
4. Atletas ou equipes que utilizarem caiaques de performance como se fossem recreacionais, serão penalizadas.
5. A organização não fornecerá remos para atletas que utilizarem caiaques próprios, seja de performance ou recreacional.
6. É livre a estratégia de usar dois tipos de caiaques, um para cada trecho da prova (já que teremos lagoa e rio, com condições diferentes).





7. O atleta não pode trocar seu tipo de caiaque (performance ou recreacional) durante a prova.
8. O caiaque deve ser transportado pela equipe de apoio, mesmo o caiaque recreacional fornecido pela organização (neste caso, apenas uma vez, entre o AT4 e AT6 – ele já estará no AT4 à disposição). Caso a equipe / atleta não possua meios para tal transporte, pode solicitar previamente à organização mediante pagamento de um valor adicional para este serviço (ver item Equipe de Apoio).
9. Na categoria Revezamento Livre, é obrigatório o uso de caiaque duplo com dois atletas regularmente inscritos;
10. Na categoria Revezamento SUP, é livre o tamanho e modelo da prancha;

#### 9. Bike

1. O ciclismo será feito exclusivamente de MTB. Serão consideradas MTB, bicicletas adequadas para andar em estradas de chão batido, trilhas e morros. Está liberado número de marchas, tipo e espessura de pneu, uso ou não de suspensão dianteira e/ou traseira.
2. A prova passará por morros, trilhas, estradas de chão, areia e trechos urbanos.
3. Os atletas devem respeitar as normas de trânsito vigentes, visto que ruas e rodovias não são fechadas exclusivamente para o evento.
4. O vácuo é permitido apenas entre atletas inscritos na prova.
5. É livre a estratégia de usar mais de uma bicicleta ou adaptá-las para cada trecho da prova.

#### 10. Equipe de Apoio

1. Todos\* os atletas devem possuir equipe de apoio formada por um carro de apoio e pelo menos uma pessoa, sendo esta obrigatoriamente possuidora de Carteira Nacional de Habilitação. É responsabilidade do atleta observar tal norma.

\* OBS.: Para atletas de outras cidades é oferecido o serviço de apoio (transporte de caiaque, bicicleta, equipamentos, alimentação e traslado hotel base-largada),





conforme instruções complementares. Será cobrado um valor adicional para este serviço.

2. A função do apoio é prestar assistência a seu atleta fornecendo alimentação, hidratação e manutenção de equipamentos, sobretudo nas AT's.
3. O apoio também deverá transportar os equipamentos como bicicleta e caiaque entre as AT's, sendo sua responsabilidade zelar pelos mesmos.
4. O carro de apoio não pode acompanhar seu atleta no percurso.
5. O apoio deverá ser auto-suficiente no carregamento dos equipamentos de seu atleta no veículo. A organização não disponibiliza ajuda neste sentido.
6. O carro de apoio deve ser capaz de transportar os equipamentos (caiaque, bicicleta e outros) entre as AT's.
7. Poderá haver AT's fechadas. Neste caso, a equipe e o carro de apoio serão identificados e somente assim poderão entrar nas AT's.
8. Não será permitida a entrada de acompanhantes e espectadores nestas AT's.

#### 11. Equipamentos Obrigatórios

1. É de responsabilidade de cada atleta manter consigo os equipamentos obrigatórios durante todo o tempo da prova e disponível a qualquer momento quando a organização o exigir para conferência:
  - *bicicleta* (mountain bike);
  - *capacete* (para ciclismo);
  - *colete salva-vidas* (para canoagem);
  - *caiaque e remo* (caso opte por utilizar caiaque próprio);
  - *sistema de hidratação* (caramanhola ou "hidro-bag", sempre!);
  - *mochila ou pochete* (para carregar equipamentos e hidratação);
  - *apito* (para pedir ajuda - preso à local de fácil e rápido acesso, sempre!);

Os seguintes equipamentos são obrigatórios, mas podem ficar com o apoio:

- *head-lamp* (obrigatório para quem iniciar caiaque após 17:30hs);



- 2 *light-stick* (obrigatório para quem iniciar caiaque após 17:30hs, sendo preso um no colete salva-vidas e outro atrás do caiaque);
- *farol ou head-lamp* (obrigatório para quem iniciar ciclismo após 18:30hs);
- *estroboscópica* (obrigatório para quem iniciar ciclismo após 18:30hs);
- 1<sup>os</sup> *Socorros* (4 comprimidos de cada: analgésico, anti-histamínico, anti-inflamatório e anti-diarréico; esparadrapo, bandagem elástica ou atadura de crepe, protetor solar e 2 sachês de sais para reidratação).

OBS.: Aconselha-se aos atletas permanecerem o tempo todo com os saches de reidratação e bandagem elástica.

## 12. Equipamentos Proibidos

1. Não será permitido o uso de quaisquer equipamentos eletrônicos, como *headsets, headphone, discman, mp3* ou rádios, pois os mesmos distraem os atletas e atrapalham uma eventual necessidade de comunicação sonora.
2. O celular é permitido e é indicado para chamadas de emergência.

## 13. Meio Ambiente

1. Trata-se de uma competição com preocupações ambientais, e que busca a preservação da natureza e conscientização de todos os envolvidos no evento: organizadores, fiscais, competidores, jornalistas, populações locais e espectadores. Portanto, existem regras ambientais que se descumpridas implicarão em penalidades e responsabilidade civil.
2. É expressamente proibido:
  - abrir trilhas, jogar lixo em local inapropriado, perturbar animais, recolher plantas, entre outros considerados antipreservacionistas.

## 14. Área de Patrocínio

1. Os atletas poderão expor a marca de seus patrocinadores nas roupas, mochila, capacete, boné e demais equipamentos próprios, reservando espaço



para colocação dos adesivos da organização e seus patrocinadores, que deverão ser colocados prioritariamente e conforme instruções de prova.

#### 15. Procedimentos de segurança

1. ATENÇÃO: Os atletas são obrigados a prestarem assistência aos outros competidores caso os mesmos estejam em situação de perigo ou emergência, sob risco de desclassificação e responsabilidade civil.
  
2. Caso você esteja impossibilitado de se locomover:
  - *Mantenha-se calmo;*
  - *Mantenha-se hidratado e alimentado;*
  - *Peça ajuda a outro competidor;*
  - *Aguarde e tenha paciência até a chegada do resgate;*
  
3. Caso não tenha ninguém próximo:
  - *Use o apito para chamar a atenção;*
  - *Utilize o Celular para avisar a organização e sua equipe de apoio e definir sua exata localização;*

#### 17. Desistência e Resgate

1. A desistência do atleta deverá ser comunicada à organização.
2. A organização resgatará atletas apenas em casos de emergência. Outros casos, a própria equipe de apoio será responsável em resgatá-lo.

#### 18. Penalidades

1. Os atletas que descumprirem o regulamento da prova serão penalizados com acréscimo de tempo de prova, ou desclassificados, conforme a gravidade do assunto.
  - 1.1 Desclassificação:
    - *Desistência;*



- *Limite de tempo de prova ultrapassado;*
  - *Cortar caminho;*
  - *Omitir ajuda à outro atleta em situação de risco;*
  - *Reprovação clínica pelo Médico oficial da prova;*
  - *Utilizar-se de meios antidotesportivos para beneficiar a si próprio ou a terceiros.*
  - *Desrespeito à área do patrocinador: impossibilidade de prosseguir a prova até a solução da questão ou Desclassificação.*
  - *Não possuir equipamentos obrigatórios: impossibilidade de prosseguir a prova até a solução da questão ou Desclassificação.*
- 1.2 Penalizações em tempo serão cumpridas no final da prova:
- *Utilizar caiaque de performance no percurso do recreacional: 1 hora.*
  - *Utilizar-se de pacing ou vácuo fora das regras: 1 hora.*
  - *Descumprimento das Regras Ambientais: penalização de 20 minutos por infração;*

OBS.: Casos omissos e agravantes serão analisados pela organização da prova de forma soberana, não cabendo recursos a essas decisões.

#### 19. Consideração Final

1. Os comunicados e instruções da prova complementarão este regulamento.
2. Informações adicionais como cronograma, local-base do evento, descrição e distâncias do percurso e ficha, procedimentos e valores de inscrição, serão divulgados em links específicos pelo website oficial da prova.