

# 13º TRIATHLON CROSS

SÃO LUIZ (MOSQUITO) - CASA NOVA-BA

## REGULAMENTO DO CROSS TRIATHLON

### REGRAS GERAIS

1. O 13º Cross Triathlon do São Luiz será realizado no dia 19 de outubro de 2025 na comunidade de São Luiz (Mosquito), independentemente das condições climáticas do dia, desde que estas não ofereçam risco aos participantes.
2. O bicicletário (check in) ficará aberto das 5:30 h às 6:30 h. Os atletas devem estar no local da natação (em frente ao rio) pelo menos 15 minutos antes da **largada**, que **será às 7:00 h**. Serão dadas explicações e tiradas dúvidas sobre a prova ANTES da largada da natação.
3. Todo competidor é obrigado a ter conhecimento deste regulamento. Ao solicitar a inscrição o competidor deve ler o mesmo e estará automaticamente de acordo com seus termos.
4. É de responsabilidade exclusiva do atleta estar em condições de saúde suficientes para realização da prova.
5. O competidor é obrigado a permanecer no percurso nas três modalidades, sob pena de desclassificação ou de sofrer penalidade de acréscimo de até 10 (dez) minutos no seu tempo final, conforme decisão da organização da prova.
6. Outras infrações cometidas pelos atletas durante a prova, ou mesmo antes da largada, serão analisadas pela organização, que poderá aplicar penalidade de desclassificação ou de acréscimo de até 10 (dez) minutos no tempo final da prova, a depender da gravidade da infração.
7. Esta prova pontuará para o ranking do campeonato baiano apenas para os atletas federados.

### NATAÇÃO

1. O percurso será 1 volta de 750 m.
2. O atleta deve contornar todas as bóias de sinalização, conforme explicação que será dada antes da largada.
3. Proibido o uso de acessórios que dêem vantagem aos atletas, a exemplo de nadadeira, palmar etc, mas os atletas iniciantes (que nunca fizeram uma prova de triathlon) poderão usar bóia de segurança.
4. Obrigatório o uso da touca de natação dada pela organização da prova, bem como da numeração nos braços e nas pernas.
5. O uso de óculos de natação não é obrigatório, mas é recomendável.

### CICLISMO

1. O percurso será 2 voltas de 10 km.
2. Obrigatório o uso de bicicleta MTB e capacete durante todo percurso do ciclismo.
3. O apoio lateral de guidão (bar hand) é permitido, mas não poderá exceder 13 cm.
4. O competidor deverá terminar a prova com a mesma bicicleta que iniciou. Em caso de quebra etc, o competidor deverá carregá-la ou empurrá-la pelo percurso da prova, caso queira continuar na competição.
5. O atleta mais lento é obrigado a facilitar a ultrapassagem do atleta mais rápido ao receber a solicitação do mesmo, o qual deverá ultrapassar sempre pela **ESQUERDA**.
6. O vácuo é permitido somente entre atletas do mesmo sexo.

## **CORRIDA**

1. O percurso será 2 voltas, cada uma de 2,5 km.
2. O número de identificação do atleta deve ser usado a frente do corpo.

## **REVEZAMENTO**

1. Os atletas que irão fazer o revezamento usarão uma pulseira. O nadador ao sair da água passará a pulseira para ciclista, e este passará posteriormente esta mesma pulseira para o corredor.
2. A organização da prova indicará os locais de transição (passagem da pulseira) antes da largada.
3. Tanto no Sprint como no Super Sprint haverá alternativa de revezamento, devendo haver 1 (um) atleta para cada modalidade.
4. Os trios serão classificados e premiados conforme sejam masculino, feminino ou misto.

## **TIPOS DE PROVAS**

1. Além do sprint (750 m de natação + 20 km de ciclismo + 5 km de corrida), haverá também o Super Sprint, que corresponderá à metade das distâncias em cada uma das três modalidades.

## **FAIXAS ETÁRIAS (masculina e feminina) E PREMIAÇÃO**

1. Tanto no Sprint como no Super Sprint, os atletas disputarão entre si nas seguintes faixas de idade: Sub 20 ; 20 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; e 70+.
2. Tanto no Sprint como no Super Sprint receberão troféus os 5 (cinco) primeiros colocados (masculino e feminino).
3. Apenas no Sprint haverá premiação por faixa etária, do 1º ao 3º colocado.
4. Os 5 (cinco) primeiros atletas do Sprint (classificação geral – masculino e feminino) não participarão da premiação por faixa etária.
5. Para o revezamento, aplica-se a mesma regra de premiação do Sprint e do Super Sprint, respectivamente.
6. Todos os atletas que completarem regularmente a prova e cruzarem a linha de chegada receberão medalha.

## **INSCRIÇÕES**

1. Deverão ser feitas pelo site [www.cronosvale.com.br](http://www.cronosvale.com.br)
2. A inscrição e o kit da prova são pessoais e intransferíveis. O kit será entregue em local e momento divulgados futuramente.

## **SOBERANIA DA ORGANIZAÇÃO DA PROVA**

1. A organização da prova é soberana para decidir a respeito de qualquer situação não prevista neste Regulamento.

----- XXX -----

Telefone para dúvidas : (87) 99143-4469 ; Organizador; Givanildo Costa Silva (Gil Bala)

**BOA PROVA A TODOS !**