

REGRAS A RESPEITAR

Jovem Triatleta:

Para o bom funcionamento das provas tens que:

1 – Inscrever-te até 4ª feira às 24h

2 – Na véspera, verificar o material necessário para a prova:

- Equipamento; touca; óculos; dorsal; bicicleta; capacete; ténis;

3 – Respeitar os horários:

Para isso tens de:

- saber a que horas abre e fecha o secretariado;
- saber a que horas abre e fecha o Parque de Transição (PT);
- saber a hora de partida da prova;
- saber a hora e o local de entrega dos prémios.

4 – Chegar ao local da prova, o mais tardar, 01h30 antes do início da prova para teres tempo de :

- ir ao secretariado;
- reconhecer o percurso;
- fazer o check-in;
- aquecer.

5 – Reconhecer o percurso e o nº de voltas:

- utiliza o croquis e esclarece todas as dúvidas no terreno.

6 – Aquecer antes das provas:

- deves terminar o aquecimento 5 a 10 minutos antes do início da prova, ficando perto da zona de partida a aguardar a chamada.

7 – Conhecer e respeitar o Regulamento da Prova.

E para que tudo corra ainda melhor, tens que:

8 – No Parque de Transição:

antes da prova:

- Saber onde fica a entrada e onde fica a saída;
- Localizar a linha de montagem e de desmontagem;
- Localizar a zona reservada para o teu clube, onde colocarás a bicicleta e o capacete.

No fim do 1º segmento (corrida ou natação):

- afivelar o capacete antes de pegar na bicicleta;
- correr com a bicicleta na mão até a linha de montagem.

no fim do 2º segmento:

- colocar a tua bicicleta no lugar onde a tiraste (**ATENÇÃO** não deites a bicicleta para o chão);
- Tirar o capacete e deixá-lo ao lado da bicicleta (**ATENÇÃO** não o atires para qualquer lado);
- Deslocar o dorsal/peitoral para a frente e bem visível.

9 – Na meta :

- Respeitar o ordem de chegada no funil de meta, mantendo-a, e mostrando o teu dorsal ao Juiz.

Se cumprires com estas regras básicas, de certeza absoluta, que terás uma boa prova.

Felicidades para a tua competição !

**A Direcção Técnica do
Triatlo Jovem**