



CARANGUEJOMAN

Regulamento de prova

REGRAS GERAIS:

- 1.** O Caranguejoman é uma prova de triathlon que é composta pelas etapas descritas no site oficial (www.caranguejoman.com.br).
- 2.** Em cada etapa do Circuito Caranguejoman de Triathlon são oferecidas as seguintes opções de modalidade: **Long:** que compreende as distâncias de 1.500 mts de natação, 60km de ciclismo e 15km de corrida, **Olímpica:** que compreende as distâncias de 1.500 mts de natação, 40km de ciclismo e 10km de corrida, **Sprint:** que compreende as distâncias de 750m de natação, 20km de ciclismo e 5km de corrida e **Super Sprint:** que compreende as distâncias de 400m de natação, 20km de ciclismo e 2,5 km de corrida. A organização poderá disponibilizar apenas algumas dessas distâncias em cada prova, conforme definição específica de cada etapa.
- 3.** A disputa, dentro das modalidades Olímpica e Sprint, acontecem nas categorias de Faixa Etária. São elas:
 - **Modalidade Olímpica:** Faixas Etárias Masculino e Feminina (faixas etárias 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 e 65 a 69).

- **Modalidade Sprint:** Faixas Etárias Masculino e Feminina (faixas etárias 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 e 60+).
- Para classificação nas Faixas Etárias, deverá ser considerada a idade que o atleta completa no ano corrente. Atletas menores de 18 anos deverão apresentar o termo de responsabilidade assinado pelo responsável legal.
- Serão premiados os atletas com classificação geral do primeiro ao terceiro colocado masculino e feminino, estes não disputarão a classificação por categoria de idade.

4. A disputa, dentro das modalidades **Long** e **Super Sprint**, **não** contemplam as categorias por faixa etária. Desta forma a premiação acontece conforme descrição abaixo:

- **Modalidade Super Sprint:** Somente geral masculino e feminino do primeiro ao quinto colocado.
- **Modalidade Long:** Somente geral masculino e feminino do primeiro ao quinto colocado.

5. Todos os atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos competidores.

- Haverá, para qualquer tipo de emergência, serviço de ambulância com médicos e socorristas, além segurança por todo o percurso da prova que será garantida pelos órgãos competentes e serviços particulares contratados pela organização.

6. As inscrições serão feitas somente pelo site www.caranguejoman.com.br até que haja vagas disponíveis.

7. Cancelamentos e reembolsos:

- **Em caso de cancelamento**, por qualquer que seja o motivo, o atleta tem direito a reembolso de 50% com até 30 dias antes da prova; depois deste prazo, não haverá reembolso, sob qualquer argumento médico ou pessoal e seu kit de atleta estará disponível por até 20 dias após o evento para sua retirada.
- Após o prazo de 30 dias antes da prova, a inscrição não pode ser transferida para outrem. O kit da prova também é intransferível. Quem o fizer ficará suspenso, juntamente com o atleta que o recebeu, por dois anos, de qualquer prova realizada pela Caranguejoman.
- **Qualquer solicitação de cancelamento** deverá ser feita através dos canais abaixo:

1. Enviar uma Solicitação (Formulário/E-mail)

Este é o canal ideal para questões que precisam de um acompanhamento detalhado

e envio de documentos ou comprovantes.

- **Onde:** Clique em “**Enviar uma solicitação**” (no canto superior direito desta página) ou acesse diretamente:
<https://ajuda.sympla.com.br/hc/pt-br/requests/new>
- **Dica:** Preencha o formulário com o máximo de detalhes possível sobre o seu problema para que nossa equipe possa responder de forma mais precisa e rápida.

2. Chat

Use o chat para dúvidas rápidas ou para ser direcionado automaticamente para o recurso mais útil.

- **Onde:** Clique no **balão de chat** que aparece no canto inferior direito desta Central de Ajuda.
- **Como funciona:** O robô (chatbot) fará algumas perguntas para tentar resolver sua questão imediatamente ou te encaminhar para um artigo relevante. Caso precise falar com um atendente, ele fará o direcionamento.

3. Redes Sociais (Mensagem Direta / Direct)

Se você estiver navegando em uma das nossas redes, pode nos enviar uma mensagem direta (Direct) por lá.

- **Instagram:** <https://www.instagram.com/sympla/>

- **Facebook:** <https://pt-br.facebook.com/sympia/>
- **X (Twitter):** <https://twitter.com/sympia/>

- **O valor da taxa de comodidade do site, que será de 12%, não é reembolsável.**

8. O kit de prova será entregue em datas e horários divulgados no site, redes sociais oficiais e Guia do Atleta. O atleta que não retirar o kit neste prazo não poderá participar da prova.

- Será obrigatória a assinatura do termo de responsabilidade e sua entrega no ato da retirada dos kits;

9. Para a retirada do kit é necessário o comparecimento do atleta pessoalmente, ou pessoa portando o termo de aceite assinado pelo participante, devendo apresentar o documento original com foto. É indicada a apresentação do atestado médico datado há menos de 6 (seis) meses, com o nome completo do atleta, carimbo, assinatura do médico e confirmação de estar apto a competir em uma prova de triathlon. A apresentação do atestado médico não é obrigatória, entretanto, a organização recomenda fortemente que os atletas apresentem atestado médico durante a entrega de kit, datado há menos de 6 meses.

10. O kit da prova é composto por: Bolsa, Camiseta, touca de natação, pulseira de participante, adesivo para capacete e bike, número de peito, chip de cronometragem e tatuagem com número de atleta.

11. Todo atleta inscrito na prova estará “segurado” a partir da hora em que largar na natação até o final de sua participação na prova. A Organização não se responsabiliza por qualquer problema ocorrido com o mesmo, antes ou depois da prova.

12. A Seguradora cobrirá as despesas médico-hospitalares e os casos de invalidez ou falecimento, conforme apólice do seguro contratado disponível para os participantes. Despesas acima dos valores cobertos pela seguradora ficará por conta do atleta.

13. Fica eleito o foro da comarca de Aracaju, com renúncia expressa de qualquer outro, por mais privilegiado que seja, para nele serem dirimidas quaisquer dúvidas oriundas do presente regulamento.

14. Caso o atleta largue e por qualquer motivo precise abandonar a prova, ele deverá imediatamente avisar a organização.

REGRAS TÉCNICAS GERAIS:

15. A largada da prova será feita por bateria e a ordem de largada será informada no Congresso Técnico em vídeo e Guia do Atleta.

16. É obrigatório que todos os atletas entrem na área de transição dentro do horário limite, quem não o fizer será desclassificado e não poderá participar da competição. A programação estará no “Guia do Atleta” e no “Congresso Técnico em vídeo” enviado através do e-mail cadastrado na inscrição.

17. O material deixado na área de transição só pode ser retirado após a autorização do diretor da respectiva área. Para retirar o material, é obrigatório que o atleta apresente o número de peito.

18. A tornozeleira com chip deverá ser entregue à organização no BIKE CHECK OUT. A não devolução do chip com tornozeleira implicará na cobrança do valor de R\$ 200,00 (duzentos reais) como ressarcimento à Organização pelo equipamento extraviado.

19. O bike check-out será feito exclusivamente no dia da prova, a partir da transição 02 dos atletas de todas as modalidades, com o objetivo de evitar possíveis acidentes durante a retirada das bicicletas de atletas concluintes com outros participantes ainda em disputa. A liberação será divulgada no sistema de som do evento.

20. A Organização não se responsabilizará por pertences de atletas, extraviados dentro ou fora da Área de Transição, ou por itens fora da especificação deste regulamento. (É extremamente proibido deixar celular, carteira, chave de carro, documentos pessoais e outros objetos de valor na área de transição, sendo recomendado procurar a direção da prova para utilização do guarda volumes).

21. A prova com distância **Long tem o tempo limite de 5:30h**; a prova com distância **Olímpica tem o tempo limite de 4 horas**; a prova com distância **Sprint tem o tempo limite de 3 horas** e a prova com distância **Super Sprint tem o tempo limite de 2 horas**. Os percursos de natação, ciclismo e corrida tem seus tempos de cortes individuais e os atletas que não o completarem em tempo, deverão abandonar a prova. São estes:

- Considerando o horário inicial de largada, os atletas da modalidade

Long terão 1 hora para a natação, 2 horas e 30 minutos para o ciclismo e 2 horas para a corrida. Os atletas da modalidade **Standard** terão 1 hora para a natação, 1 hora e 40 minutos para o ciclismo e 1 hora e 20 minutos para a corrida. Os atletas da modalidade **Sprint**, também considerando o horário inicial da largada, terão 40 minutos para a natação, 1 hora e 30 minutos para o ciclismo e 50 minutos para finalizar a corrida. Atletas da modalidade **Super Sprint** terão 30 minutos para a natação, 1 hora para ciclismo e 30 minutos para corrida. O atleta que exceder o tempo limite de qualquer percurso será desclassificado e deverá abandonar a prova. A partir do tempo limite de cada modalidade, o aparato de segurança de cada percurso será desmobilizado.

- O atleta que não cumprir fielmente o percurso de cada modalidade será desclassificado a qualquer tempo se houver comprovação dos controles documentais oficiais da prova.

22. A organização do evento poderá suspender a prova por qualquer questão que ponha em risco a segurança, bem como atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior.

23. Qualquer agressão física ou moral, por parte do competidor, a algum membro da Organização, e/ou utilização de meios ilícitos para obter vantagem perante outros competidores ou que comprometam a organização da prova será punida com a desclassificação da prova, podendo o atleta agressor/infrator ficar suspenso das provas promovidas pelo Caranguejoman, além das penalidades legais.

24. É obrigatório o uso, durante toda a prova, do “chip com tornozeleira” fornecido pela Organização.

25. O atendimento médico poderá retirar da prova o atleta que, a critério do médico, não apresentar condições de continuar.

26. Em caso de abandono da prova, por qualquer razão, a organização deverá ser informada, para a própria segurança do atleta.

27. A Organização é soberana para decidir situações não previstas neste regulamento. As dúvidas decorrentes da aplicação ou interpretação do Regulamento da prova serão analisadas e decididas por um Júri composto por árbitros.

TRÓFEU DE PREMIAÇÃO:

28. A premiação será realizada somente no final da prova, quando os resultados forem liberados, e obedecerão às regras abaixo:

- **Modalidade Long** - 5 (Cinco) primeiros colocados no geral masculino e feminino (Medalha finisher para todos que concluírem);
- **Modalidade Standard** - Os (3) três primeiros colocados no geral, mais faixas etárias 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 e 60+ feminino e masculino, receberão troféus. (Medalha finisher para todos que concluírem);
- **Modalidade Sprint** - Os 3 (Três) primeiros colocados no geral, mais faixas etárias faixas etárias 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 e 60+ feminino e masculino

(Medalha finisher para todos que concluírem);

- **Modalidade Super Sprint** - 5 (Cinco) primeiros colocados no geral masculino e feminino (Medalha finisher para todos que concluírem);
- Não reconhecemos a bike modelo MTB como uma categoria específica, sendo assim todos os tipos de bike estão disputando a mesma categoria, as desvantagens da bike MTB devem ser considerada pelo atleta na escolha do seu equipamento.

29. O atleta tem de estar presente ou nomear alguém para representá-lo no ato da premiação. Caso não o faça, o troféu ficará disponível para retirada durante o prazo de 30 dias após a premiação.

- O atleta que receber o troféu de classificação geral, automaticamente, está descartado da premiação por faixa etária, sendo assim, a premiação de faixa etária será feita para os demais classificados na sua posição de chegada.

REGRAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS:

NATAÇÃO

32. Os atletas devem se posicionar 10 minutos antes da largada no pódio de largada. Caso haja alguma alteração no horário, a informação será passada pelo sistema de som, o qual deve ser observado pelos atletas.

33. É obrigatório acessar a área de largada pelo portão de controle

eletrônico.

34. O atleta é obrigado a contornar as boias de vértice. Caso não o faça, será desclassificado.

35. A permissão de uso de roupas e trajes especiais como de borracha estão no guia do atleta, sendo obrigatório o uso da touca de natação fornecida pela Organização. Caso não use, será desclassificado.

Obs: Permitimos também o uso de boia inflável para atletas com pouca habilidade ou que exijam atenção especial, **apenas nas modalidades Super Sprint e Sprint**, devendo estes atletas largarem por último em suas respectivas modalidades para garantir a segurança dos outros atletas.

36. É proibido usar equipamento de som e equipamentos de auxílio para nadar, exceto óculos de natação. Caso use, será desclassificado.

37. A permissão ou proibição da roupa de borracha é divulgada através das redes sociais oficiais do evento e através do guia do atleta, além de ser informado no congresso técnico em vídeo.

38. Qualquer auxílio ao atleta só é permitido desde que seja feito por membros da organização, caso tenha auxílio externo será desclassificado;

39. Informações sobre percurso e a quantidade de voltas serão

transmitidas no congresso técnico em vídeo e no Guia do Atleta.

- Os pertences da natação devem ser colocados na área de transição, na sacola ou espaço previamente destinado, inclusive a roupa de borracha (quando permitido). O atleta que descumprir esta exigência estará sujeito a acréscimo de 5 minutos no tempo final de prova.

CICLISMO

40. Há restrição quanto ao modelo de bicicleta somente na modalidade OLÍMPICO e LONG, podendo esta ser apenas speed ou TT, não sendo permitido usar o modelo de bicicleta MTB.

41. Em todos os casos, é obrigatório usar capacete duro e afivelado, sempre que estiver em contato com a bicicleta. Caso não o faça, será desclassificado.

- É obrigatório deixar o material acomodado na sacola ou bacia ao lado da bicicleta na área de transição. Todo material de uso desta modalidade precisa estar dentro deste espaço, com exceção do capacete, que pode ser deixado pendurado no guidão e a sapatilha, somente se estiver acoplada aos pedais. O não cumprimento dessa regra está sujeita a acréscimo de 5 minutos no tempo final de prova.
- É obrigatório a colocação de todos seus pertences dentro da sacola e/ou bacia ao término da etapa de ciclismo, com exceção da sapatilha caso esteja acoplada aos pedais e o capacete pendurado

no guidão da bicicleta, sujeito a acréscimo de 5 minutos no tempo final de prova.

42. O número de competição tem de estar visível na bicicleta e no capacete do atleta, e não poderá ser alterado de sua forma original.

43. O atleta é obrigado a empurrar a bicicleta até a faixa de monte e descer antes da faixa de desmonte. Caso não o faça, será penalizado com um acréscimo de 5 minutos no tempo final da prova.

44. Todo atleta deverá respeitar a divisão de pista, respeitando a sinalização. O atleta que desrespeitar a sinalização e divisão de pista, será penalizado com um acréscimo de 5 minutos no tempo final da prova.

45. A hidratação no percurso de ciclismo será por conta do atleta, não havendo postos de hidratação. Orientamos aos atletas levarem suas garrafinhas de água ou quaisquer produtos para hidratação na própria bicicleta.

CORRIDA

46. O número de competição é de uso obrigatório e tem de estar colocado na frente do corpo do competidor de forma visível e sem adulteração. A não utilização deste acarretará desqualificação.

- É obrigatório o uso da sacola ou bacia devidamente numerada para colocação do material utilizado na corrida, seja tênis, óculos, meias, boné etc. O descumprimento acarretará acréscimo de 5 minutos no tempo final de prova.

47. É obrigatório o uso da roupa de cima e se tiver zíper deverá estar fechado. O não cumprimento desta regra resultará em desclassificação.

48. É proibido ao atleta utilizar equipamento de som. A utilização acarretará na desclassificação do atleta.

49. É proibido o descarte de materiais fora dos locais indicados próximos aos postos de hidratação. A não obediência será penalizado com um acréscimo de 5 minutos no tempo final da prova.

50. É proibido utilizar PACER na prova, o atleta deverá correr sempre só, quem for pego utilizando desta vantagem será desclassificado. Atletas após concluir a prova não poderão correr com atletas ainda em prova, sujeito a desclassificação dos dois atletas.

FINAL

50. As dúvidas ou informações técnicas devem ser enviadas por

Whatsapp (79)99842-6175 para que sejam registradas e respondidas a contento.

51. A ORGANIZAÇÃO poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do EVENTO, incluir ou alterar este regulamento, total ou parcialmente.

52. As dúvidas ou omissões deste regulamento serão analisadas pela Comissão ORGANIZADORA e de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões;

53. Ao se inscrever nesta prova, o atleta assume automaticamente o conhecimento de todos os termos deste Regulamento, ficando de acordo com todos os itens supracitados e acatando todas as decisões da organização, comprometendo-se a não recorrer a nenhum órgão ou Tribunal, no que diz respeito a qualquer punição imputada pelos organizadores do evento.

ADITIVO: Em todas as etapas será obrigatório o uso da sacola na transição numero 1 e da sacola na transição de numero 2 e nenhum pertence poderá ficar fora da sacola, como também é proibido deixar a sacola com os pertences fora o semi expostos (sacola sempre fechada, a exceção é apenas para sapatilha que poderá ficar afixada nos pedais e o capacete sobre o guidão da bike) PUNIÇÃO DE 5min de acréscimo no tempo final da prova.