



REGULAMENTO

Revisado em 14/08/2024

1. O Fodaxman SOLO POINT FIVE é um triathlon extremo com distância "intermediária" (2km de natação, 87 km de ciclismo e 22 km de corrida) com altimetria acumulada aproximada de 2600m no ciclismo e 450m na corrida.
2. Diferentemente do FODAXMAN Extreme Tiathlon, não há equipe de apoio individual do atleta. A sinalização do percurso de ciclismo e corrida são fornecidos pela organização, bem como os postos de hidratação. Entretanto, o atleta deve ser auto suficiente (de onde origina-se o termo SOLO) ao máximo possível, principalmente em termos de manutenção da bike (não haverá apoio mecânico). Também recomenda-se fortemente utilizar mochila ou cinto de hidratação na corrida e carregar hidratação e alimentação suficiente para o percurso tanto na bike quanto na corrida. **O apoio externo nesta prova é proibido.**
3. O processo de inscrição está descrito no site (www.fodaxman.com.br/solopointfive > **aba INSCRIÇÃO**).
4. O Congresso Técnico ocorrerá em Nova Veneza - SC na véspera da prova em horário e local a serem informados na programação que está disponível no site da prova (www.fodaxman.com.br/solopointfive > **aba PROGRAMAÇÃO**). É OBRIGATÓRIA a presença de TODOS os atletas.
5. A largada será na Barragem do Rio São Bento, distante 7 km de Nova Veneza - SC às 06:00h da manhã do dia da prova, mesmo lugar da T1. A T2 será no Mirante da Serra do Rio do Rastro em Bom Jardim da Serra. A chegada da corrida será no Mirante Serra Parque, localizado a 1.2 km do Mirante da Serra do Rio do Rastro.
6. Para segurança e integridade física dos participantes haverá tempos de corte durante os percursos, conforme descrito abaixo:
 - Conclusão da Natação: até as 7h20 (1h20min de prova);

- Conclusão do Ciclismo na T2: 13h (7h de prova);
 - Chegada da corrida - finish line: 16:30 (10h30min de prova).
7. O percurso do FODAXMAN SOLO POINT FIVE é extremamente exigente e desafiador, com **trânsito liberado para fluxo de veículos e sem nenhum tipo de controle de trânsito por parte da organização**. É extremamente recomendado carregar o tracking para o seu dispositivo de navegação GPS, que estará disponibilizado no site do FODAXMAN SOLO POINT FIVE e deverá ser baixado por todos os atletas.
 8. É permitido e recomendado levar um telefone celular, **que não pode ser utilizado de forma alguma enquanto estiver pedalando**.
 9. O FODAXMAN SOLO POINT FIVE é uma prova que exige ao máximo o físico e o emocional. Apesar de ser uma prova individual, incentivamos a camaradagem e o espírito esportivo entre os atletas e o auxílio mútuo é estimulado em casos de problemas mecânicos ou de equipamentos.

Natação

10. O percurso de uma volta de 2.000 metros será realizado na Barragem do Rio São Bento, no município de Siderópolis, distante 7 km de Nova Veneza - SC.
11. A largada da natação será às 6h da manhã.
12. Os atletas deverão utilizar a bóia de segurança fornecida pela organização durante a etapa de natação, sendo obrigatória a devolução da mesma na T1.
13. Não será permitido qualquer equipamento de auxílio durante o percurso de natação além da bóia de segurança citada acima.
14. O atleta pode utilizar qualquer técnica de nado para locomover-se.
15. O uso da roupa de borracha é liberado independente da temperatura da água. No entanto, se o atleta largou com a roupa de borracha, ele é obrigado a terminar a etapa de natação com ela, não sendo permitido retirá-la em qualquer parte que não seja ao término da natação. **Se a temperatura da água estiver abaixo de 20°C, o uso torna-se obrigatório.**

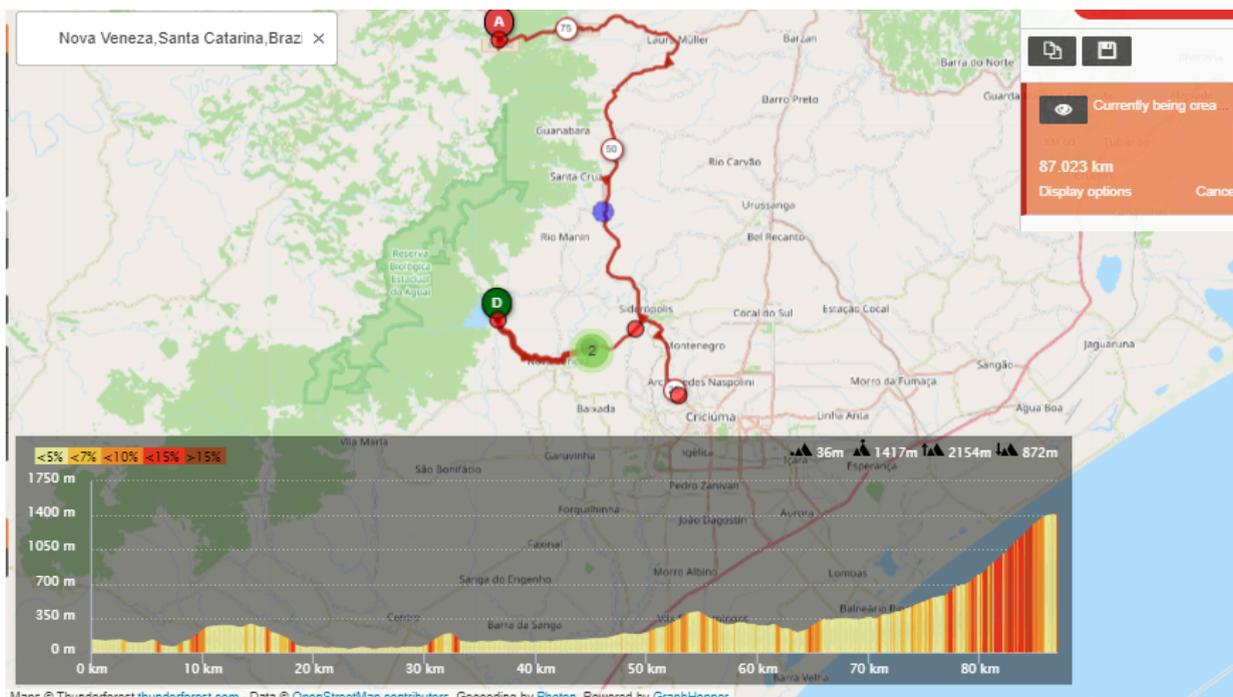
16. Não havendo condições de natação, por quaisquer condições que sejam, a etapa de natação será substituída por uma corrida de 5km antes do início do ciclismo.
17. É obrigatório o uso da touca de natação oficial durante todo o percurso.
18. É mandatória a utilização de óculos ou máscaras de natação.

Ciclismo

19. O percurso de ciclismo tem distância total de 87km com 2600m de altimetria positiva acumulada. O início é na Barragem do Rio São Bento, passando por Nova Veneza, Siderópolis, Criciúma, retornando para Siderópolis, Treviso, Lauro Muller, Serra do Rio Rastro e Bom Jardim da Serra. **Quando a rodovia não possuir acostamento ou este estiver em condições precárias, o ciclista deverá pedalar no bordo direito da pista com cuidado e atenção, sempre obedecendo às leis de trânsito.**
20. É recomendado que se use coroas compactas nas bicicletas, pois existe um trecho de cerca de 7km na Serra do Rio do Rastro, com até 20% de inclinação.
21. O ciclismo tem início na Barragem do Rio São Bento, saindo em direção à Nova Veneza e sentido Siderópolis (pelo Caminho da Fé) até a SC-445, em seguida sentido Criciúma até o trevo de acesso a Cocal do Sul (Posto Imola), retorno para Siderópolis pela SC-445, contornando Treviso pela SC-446 até Lauro Muller. Neste trecho já terão algumas serrinhas curtas mas com bastante inclinação (aquecimento pra Serra do Rio do Rastro). Também neste trecho já existem algumas placas indicando a direção da Serra do Rio do Rastro e já se vê uma "parede" ao fundo. Chegando em Lauro Muller, vira-se à esquerda em direção a Guatá e Bom Jardim da Serra sempre pela na SC-390. **Do Posto da Polícia do Guatá até o Mirante da Serra, são exatos 17 km com aproximadamente 1400m de altimetria, sendo 1000m nos últimos 7km.**
22. A Serra do Rio do Rastro é o maior desnível da prova (1400m em 17km, **com 1000m nos últimos 7 km**).
23. No site está disponível para download o arquivos do percurso no formato GPX (www.fodaxman.com.br/solopointfive > **aba** **DOWNLOADS**)
24. O vácuo é terminantemente proibido.
25. O uso de sinalizador luminoso traseiro na bicicleta é OBRIGATÓRIO e será conferido durante o bike checkin. Recomenda-se também o

uso de lanterna dianteira mesmo de dia, lembrando que o início do ciclismo ocorrerá ainda ao amanhecer. O uso de todos os equipamentos de segurança (capacete e freios na bicicleta) é obrigatório.

26. Por motivos de segurança, estão proibidas as rodas fechadas/disco.
27. Todas as características físicas da bicicleta devem concorrer para a segurança do atleta, *supporter* e público.
28. É proibida a troca de bicicletas durante a etapa de ciclismo.
29. Um conjunto de itens de todas as bicicletas será verificado no bike check-in pela organização e árbitros da prova. Estes itens incluem, mas não são limitados a freios, guidões, clips, capacetes, pneus e rodas. Não será permitida a utilização de qualquer equipamento que não atenda aos padrões mínimos de segurança.
30. Todos os atletas deverão se submeter às leis de trânsito e serão responsáveis por quaisquer infrações.
31. Não é permitida a utilização de aparelhos que interfiram na audição (tocadores de MP3 e similares). A utilização resultará em desclassificação.
32. **Como regra geral: sempre que houver uma descida forte, especialmente se não houver visibilidade completa até o final, o atleta deve descer "matando a velocidade" e segurar BEM o guidão. Isso vale especialmente para as cabeças-de-ponte após longas descidas, onde há desníveis e asfalto irregular.**
33. Para rodas clincher ou carbon clincher, certificar-se que as câmeras são novas e sem furos. O aquecimento do aro por conta das frenagens acaba dilatando os furos remendados e a partir daí as chances dele abrir ou estourar são grandes.
34. Visualização do percurso de ciclismo:



Corrida

35.A corrida começa na T2 que fica no Mirante da Serra do Rio do Rastro. A partir dali o atleta deverá correr em direção à estrada que dá acesso ao parque eólico, no sentido contrário ao ciclismo por cerca de 1000m. A pista deverá ser cruzada com atenção e com respeito às orientações da PMRv, que estará cuidando da segurança do trânsito no local.

36.O percurso da corrida é predominantemente em estradas de terra de perfil altimétrico ondulado. Serão 22 km contabilizando aproximadamente 450m de ganho de elevação. O percurso tem várias porteiras que estarão abertas e é em grande parte feito em propriedades particulares geridas pela empresa que administra o parque eólico.

37.No site está disponível para download o arquivos do percurso no formato GPX (www.fodaxman.com.br/solopointfive > **aba DOWNLOADS**)

38.O atleta pode se mover de qualquer forma sem ajuda externa, seja correndo, andando, engatinhando, rastejando ou rolando de lado sobre o próprio corpo.

39.Não é permitido o uso de trekking poles (bastões de caminhada) na etapa da corrida. **O uso acarretará na desclassificação do atleta.**

40.**O correto cumprimento do percurso é responsabilidade dos atletas, o não cumprimento acarretará na desclassificação.**

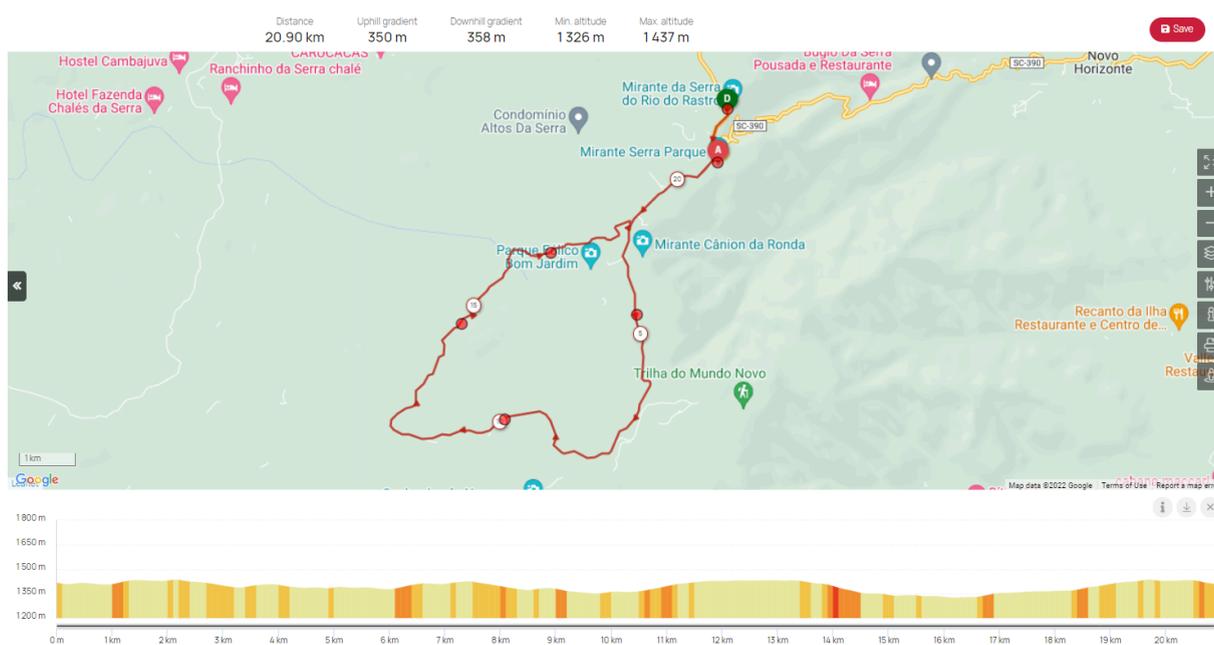
O atleta só será finisher se cumprir o percurso na íntegra e na sequência correta, independentemente da distância.

41.O atleta que terminar a prova receberá a medalha e camiseta de FINISHER.

42.Nenhum atleta receberá quaisquer ajustes na cronometragem de seus tempos em função de paradas durante as etapas. Incluem-se paradas para reparos, assistência médica, solicitações de fiscais de prova ou de autoridades municipais, estaduais ou federais.

43.Todas as ruas e estradas estarão abertas ao tráfego durante o percurso do FODAXMAN SOLO POINT FIVE. Todas as sinalizações de trânsito determinadas pelas autoridades competentes, inclusive semáforos.

44.Visualização do percurso de corrida



Disposições Gerais:

45.As áreas de transição estarão distantes 87 km uma da outra.

46.A hidratação do ciclismo será feita nos Km 35 e 73 (início do rio do rastro). A hidratação na corrida terá 3 pontos, sendo um no km 3, outro no km 11, além de nova passagem no km 18 no mesmo ponto da primeira passagem. Também haverá hidratação na T2.

47.O atleta receberá três **SACOLAS AMARELAS** para utilização durante a prova

- a. **T1**- Material de ciclismo (recebe material de natação pós swim)
- b. **T2**- Material de corrida (recebe material ciclismo pós bike)
- c. **Roupa SECA** - Roupas secas pós prova

48.A sacola **T1** deverá ser deixada na **T1** pelo atleta durante o bike check in, contendo o material de ciclismo. Nada pode ficar na bike exceto sapatilha clipada nos pedais. Esta mesma sacola deverá receber o material de natação e qualquer outro material não utilizado após o término da natação. **As sacolas serão transportadas pela organização até a T2.**

49.As sacolas **Roupa SECA** e **T2** deverão ser entregues à organização na hora do bike check in, ao lado da **T1**, e serão transportadas pela organização até a **T2**.

50.A sacola **T2** deverá acomodar todo o material de corrida e estará junto aos cavaletes de bike na **T2**.

51.A sacola **Roupa SECA** estará disponível após a chegada junto à **T2**, **sendo obrigatória a apresentação do número de peito ou documento que identifique o atleta para sua retirada**

52.Identificação das Sacolas: os respectivos adesivos constantes no kit devem ser **COLADOS** nas sacolas **AMARELAS**:



53.Jamais alguém entra em um desafio desse tamanho para abandonar, mas existem situações extremas que fogem de qualquer controle, onde isso pode ser necessário. Em casos onde o atleta seja forçado a não completar a prova, é importante avisar a organização o mais rápido possível.

54.A equipe médica que acompanhará a prova terá autonomia e autoridade para excluir qualquer atleta da prova para preservar sua integridade física.

55.A serra é um local de relevo acidentado e clima imprevisível. Podem ocorrer ventos intensos (há o parque eólico no topo da serra e não é coincidência). A temperatura pode variar bruscamente, com frio ao amanhecer e calor abrasivo ao meio dia se não houver vento. Neblina , nevoeiros e enxurradas são comuns mesmo durante o dia. É fundamental que o atleta esteja munido de vestimentas adequadas a qualquer clima. Esteja pronto para todas as condições climáticas. Em casos de condições climáticas adversas, sejam elas quais forem, que impeçam a realização ou continuação da prova, ou que ainda coloquem em risco a integridade dos atletas, a organização da prova terá autoridade para decidir pelo cancelamento ou finalização da prova. Caso a prova já tenha se iniciado só serão declarados finishers os atletas que tenham completado a prova antes de sua interrupção (caso algum atleta já tenha completado).

56.CONFORME ATESTADO MÉDICO A SER APRESENTADO E TERMO DE RESPONSABILIDADE A SER ASSINADO POR TODOS OS ATLETAS, O FODAXMAN SOLO POINT FIVE NÃO SE RESPONSABILIZARÁ PELA SAÚDE, SEGURANÇA OU BEM ESTAR DE QUALQUER ATLETA OU SUPPORTER EM QUALQUER PARTE OU ETAPA DO EVENTO. CASO OCORRA UMA EMERGÊNCIA QUE REQUEIRA ATENÇÃO MÉDICA, O SUPPORTER DEVERÁ CONTATAR A EQUIPE MÉDICA DO FODAXMAN SOLO POINT FIVE (HAVERÁ UMA UTI MÓVEL NO PERCURSO). ALTERNATIVAMENTE ACIONAR O TELEFONE DE EMERGÊNCIA PÚBLICO (193) OU TRANSPORTAR A PESSOA AFETADA AO ATENDIMENTO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO.

57.Filmagens para USO COMERCIAL, somente poderão ser realizadas com a autorização da organização do FODAXMAN SOLO POINT FIVE.

58.Qualquer parte do percurso poderá sofrer alteração prévia por força maior ou ainda para aumentar a segurança dos atletas. Caso haja alguma alteração, será comunicada o mais breve possível e reforçada no simpósio técnico.

Penalizações

59.Os itens abaixo geram penalização de 30 minutos acrescidos no tempo total de prova na primeira ocorrência e DESCLASSIFICAÇÃO na segunda:

- a. Descarte de qualquer tipo de resíduo no percurso;
- b. Vácuo no ciclismo.

* Se o tempo final do atleta acrescido dos 20 minutos da penalidade ultrapassar o tempo de corte do percurso, o atleta será automaticamente desclassificado.

60.Os itens abaixo geram desclassificação imediata do atleta:

- a. Utilizar qualquer dispositivo com fones de ouvido durante qualquer etapa da prova;
- b. Uso de trekking poles (bastões de caminhada) na etapa da corrida;
- c. Não cumprir os percursos em sua totalidade e sequência correta;
- d. Extrapolar os tempos limite de qualquer trecho de percurso ou modalidade;
- e. Ser acompanhado por outra bicicleta (pacer) durante o percurso de ciclismo;
- f. Receber qualquer apoio para o deslocamento durante a prova, inclusive ser empurrado em trechos de subida no ciclismo;

61. Em casos de divergência os atletas podem entrar com recurso junto à organização da prova, até as 08:00 do dia seguinte à data da realização da prova.