

13JUN'26 . 14H00

ERGATHLON

DESAFIA OS TEUS LIMITES

**SKIERG
ROWERG
BIKEERG**



REGULAMENTO

1. OBJETIVO DO EVENTO

O ERGATHLON by HMC SPORTS tem como objetivo promover a prática desportiva em equipa, estimulando o espírito de cooperação, superação e desafio físico em formato de tripla.

2. LOCALIZAÇÃO, DATA E HORÁRIO

O evento realizar-se-á no dia 13 de junho, nas instalações do HMC Sports Canedo, entre as 14h00 e as 19h00.

A organização reserva-se o direito de ajustar horários, heats ou componentes operacionais do evento sempre que necessário para garantir o bom funcionamento da competição.

3. FORMATO DA PROVA

A prova realiza-se exclusivamente em formato de tripla. Nenhum participante poderá competir individualmente ou a pares.

4. CATEGORIAS

Serão permitidas as seguintes categorias:

- Tripla Feminina
- Tripla Masculina
- Tripla Mista (2 masculinos + 1 feminino ou 2 femininos + 1 masculino)

Não existirão divisões por escalões etários.

5. ELEGIBILIDADE

- Todos os participantes deverão ter, no mínimo, 18 anos à data do evento.
- As inscrições encontram-se abertas a sócios e não sócios do HMC Sports.
- Ao efetuar a inscrição, os participantes declaram encontrar-se em condições físicas e psicológicas adequadas à prática desportiva e à participação numa competição desta natureza.

6. REALIZAÇÃO DA PROVA

O objetivo da prova será completar, no menor tempo possível:

- 10 km Ski Erg
- 10 km Row Erg
- 20 km Bike Erg

7. REGRAS OPERACIONAIS

- A prova inicia-se com os ergómetros totalmente parados.
- Os elementos da equipa podem estar posicionados nos respetivos ergómetros no momento da partida.

Condições de arranque:

- No Ski Erg e Row Erg, as pegas deverão permanecer nos respetivos apoios;
- Na Bike Erg, os pedais deverão estar imóveis.

Funcionamento da Prova

- Os três ergómetros podem funcionar em simultâneo.
- As trocas entre atletas são livres e podem ocorrer a qualquer momento da prova.
- Apenas um atleta pode estar em esforço em cada ergómetro de cada vez.
- As trocas deverão ocorrer em segurança e sem interferir com outras equipas.
- É permitida a alteração dos “dampers” durante a prova.

Término da Prova

A prova termina:

- quando a equipa completa integralmente as distâncias definidas nos três ergómetros; ou
- quando é atingido o time-cap de 60 minutos.

8. CONTABILIZAÇÃO DO TEMPO DE PROVA

- O tempo final será registado quando a equipa concluir integralmente o último ergómetro.

- Caso a equipa não complete a totalidade da prova dentro do tempo limite de 60 minutos, será aplicado o seguinte critério:

Tempo final = 60 minutos + distância total em falta nos três ergómetros. (Ex: 60' + 1522m)

A distância em falta corresponderá à soma total dos metros não concluídos em:

- Ski Erg
- Row Erg
- Bike Erg

9. CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO

- As equipas que completem a totalidade da prova dentro do tempo limite serão classificadas por ordem crescente de tempo final.

- As equipas que não completem a prova dentro dos 60 minutos serão classificadas pela menor distância em falta.

Exemplo:

- Equipa A: 60' + 1500 m em falta
- Equipa B: 60' + 1750 m em falta

Neste caso, a Equipa A ficará melhor classificada.

Critério de Desempate

- Equipas que terminem o Ergathlon dentro do tempo limite:
 1. Fica melhor classificada a equipa com menor tempo na Bike Erg;
 2. Mantendo-se o empate, considera-se o tempo do Ski Erg
 3. Mantendo-se o empate, considera-se o tempo do Row erg

- Equipas que não terminem o Ergathlon dentro do tempo limite de 60 minutos:

1. Fica melhor classificada a equipa com menor distância em falta na Bike Erg;
2. Mantendo-se o empate, considera-se a menor distância em falta no Row Erg;
3. Persistindo o empate, considera-se a menor distância em falta no Ski Erg.

10. MATERIAL E SEGURANÇA

- Cada participante é responsável por utilizar vestuário e calçado adequados à prática desportiva.
- Recomenda-se que cada atleta assegure a sua própria hidratação.
- Todo o material disponibilizado pela organização deverá ser utilizado de acordo com as indicações dos juizes e staff.

Conduta Desportiva

A organização poderá aplicar penalizações ou proceder à desclassificação de equipas em situações de:

- comportamento antidesportivo;
- incumprimento do regulamento;
- condutas que coloquem em risco participantes, staff ou público;
- utilização inadequada ou perigosa do equipamento.

Qualquer dano provocado por utilização negligente do material poderá ser imputado ao participante ou equipa responsável.

11. INSCRIÇÕES E ALTERAÇÕES

- As inscrições são pessoais e, por defeito, não transferíveis.
- A inscrição apenas será considerada válida após confirmação de pagamento (aplicável a “não sócios”).
- O valor da inscrição é gratuito para sócios e de 7,50€ para não sócios (valor por participante não sócio, convertível em crédito para inscrições no hmc sports piscinas municipais de santa maria da feira).
- Este valor não é reembolsável, exceto em situações de cancelamento do evento por decisão da organização.

Alterações de Equipas

A organização poderá aceitar, excecionalmente:

- alteração de nomes;
- substituição de elementos da equipa.

Todas as alterações estão sujeitas à aprovação da organização;

Após a publicação oficial das heats/start lists, não serão aceites quaisquer alterações.

14. CLASSIFICAÇÃO

Haverá classificação geral para:

- 1º, 2º e 3º lugar — Equipas Femininas
- 1º, 2º e 3º lugar — Equipas Masculinas
- 1º, 2º e 3º lugar — Equipas Mistas

15. CASOS OMISSOS

Qualquer situação não prevista neste regulamento será analisada e decidida pela organização do HMC Sports.

Todas as decisões da organização são finais e inapeláveis.