



GUIA TÉCNICO BAIXO GUANDU 14 DE JUL/24

COPA CAPIXABA DE



PATROCÍNIO

APÓIO INSTITUCIONAL

CO-PATROCÍNIO

APÓIO

Pif Paf

Central
 supermercados



FGCA
 FUNDACÃO GERAL DE CULTURA E ESPORTE

OGGI

multesporte

SUDRACT



TROPICAL



TOUR EXOT



uniaves





CONVITE

A Casinha de Aventuras tem a honra em convidar oficialmente a todos os atletas a participar da 4ª Etapa da Copa Capixaba de Mountain Bike XCM. O evento acontecerá dia 14 de julho, na cidade de Baixo Guandu/ES.

Será a primeira vez que Baixo Guandu será sede de uma de nossas etapas, com um percurso desafiador o destaque será a dura escalada da Rampa do Monjolo, uma subida brutal que entra para o hall da fama das subidas míticas da COCMTB

Este guia tem informações sobre o evento, é muito importante que você leia, assim como deve ler o regulamento e assistir ao congresso técnico, tudo isso está disponível em nosso site, [clique aqui](#) e acesse.

Sejam bem vindos e boa sorte a todos os atletas que vão disputar a prova.

Paulo Sidney Castilho Ataide
Organizador do evento.



Pif Paf

Central
supermercados





ITEM	SUMÁRIO	PÁGINA
01	Requisitos para participar	04
02	Classe do evento	04
03	Categorias	05/06
04	Inscrição	07
05	Local do evento	07
06	Secretaria do evento	07
07	Congresso Técnico	08
08	Zonas de Abastecimento e apoio	08
09	Ordem de largada	09
10	Programação geral do evento	10
11	Premiação	11
12	Altimetria e Percursos	11
13	Sinalização	12
14	Hotéis parceiros	13
15	Informações finais	13





1. REQUISITOS PARA PARTICIPAR

1.1 Atletas Elite Feminino, Elite Masculino e Sub 23: Estar devidamente filiado na Confederação Brasileira de Ciclismo no ano de 2024.

1.2 Os atletas participantes deverão realizar sua inscrição através do canal oficial, que esta disponível em nosso site www.casinhadeaventuras.com.br

1.3 Em caso de acidentes no dia do evento, a organização prestará os primeiros socorros.

1.4 Será aplicado o Regulamento da COCMTB mas sempre usando como base os regulamentos da FESC, CBC e UCI. A Organização recomenda bom comportamento e disciplina, tanto durante as horas oficiais da prova como fora das mesmas, seja no alojamento, restaurante, via pública, entre outros. Qualquer conduta desonrosa de um atleta ou membro de uma delegação presente no evento será sancionada com a sua expulsão do evento.

1.5 Em caso de danos ou prejuízos causados, serão da responsabilidade de cada atleta/equipe se comprometerem a pagarem todas as despesas necessárias, para além da aplicação do Regulamento UCI.

2. CLASSE DO EVENTO

A Copa Capixaba de Mountain Bike Etapa Baixo Guandu 2024 está inscrita no calendário estadual da Federação Espírito Santense de Ciclismo e conta pontos para o ranking estadual e da própria COCMTB.



Pif Paf

Central
supermercados





3. CATEGORIAS PRÓ

CATEGORIA	IDADE	NASCIMENTO
Sub 23	19-22	2001-2004
Elite Masc e Fem	23 e +	Até 2000
Sub 30	19-29	1994 – 2004
Máster A1	31-34	1989-1992
Máster A2	35-39	1984-1988
Máster B1	40-44	1979-1983
Máster B2	45-49	1974-1978
Máster C1	50-54	1969-1973
Máster C2	55-59	A partir de 1964
Máster D	60 a frente	1958 atrás
Máster Fem Pró	35-a frente	1984 em diante
Tanque de Guerra	18+	18+
Dupla Masculino	18+	18+





3.1 CATEGORIAS SPORT

CATEGORIA	IDADE	NASCIMENTO
Juvenil	15-16	2007-2008
Júnior	17-18	2005-2006
Sport 30	23-29	2000 – 2004
Sport 35	31-34	1989-1992
Sport 40	35-39	1984-1988
Sport 45	40-44	1979-1983
Sport 50	45-49	1974-1978
Sport Over	50-54	1969-1973
Sport Fem 30	23-29	2000-2004
Sport Fem 40	30-39	1984-1992
Sport Máster Fem	40 e +	1983 e +
Dupla Mista	18+	18+
PNE	18+	18+
Tanque	18+	18+
E-Bike	18+	18+





4. INSCRIÇÃO

Para disputar a COCMTB XCM Baixo Guandu 2024, a inscrição deverá ser feita obrigatoriamente através do link do site (www.casinhadeaventuras.com.br) até o dia 09/07/2024. ATENÇÃO: As inscrições podem encerrar antes caso atinja o número limite.

Existem prazos para cancelamento, reembolso e troca de categorias, consulte o regulamento do evento em nosso site.

5. LOCAL DO EVENTO

Parque da Lagoa em Baixo Guandu, Endereço: BR-259 - Baixo Guandu, ES, 29730-000. Link no Maps: <https://maps.app.goo.gl/7ZJnWkLAhcF9TjDd9>

O local dispõe de ótima estrutura, com área para lazer, lagoa, ciclovia, banheiros, quiosques, áreas esportivas e estacionamento.

6. SECRETARIA DO EVENTO

A secretaria do evento funcionará na arena do evento. A confirmação dos atletas deverá ser feita nos horários disponibilizados em nosso site.

Os numerais (placas e dorsais) devem ser retirados nos horários indicados na programação. **É obrigatório a doação de 1kg de alimento não perecível**, o kit só é entregue mediante a doação.

Todo ciclista deverá assegurar que o seu número de identificação seja visível e legível a todo o momento. O número de identificação deverá ser bem fixo e não poderá ser dobrado ou alterado.



Pif Paf

Central
supermercados





7. CONGRESSO TÉCNICO

Não haverá Congresso Técnico presencial. Disponibilizamos em nosso site o Congresso Técnico em vídeo.

No dia 08 de julho faremos uma live em nosso instagram

[@copacapixabamtb](https://www.instagram.com/copacapixabamtb)

08. ZONAS DE ABASTECIMENTO/APOIO MECÂNICO

8.1 Teremos 04 pontos de hidratação no percurso Pró e 03 no Percurso Sport, a quilometragem desses pontos serão divulgadas na Live do Congresso Técnico e também em nosso site.

8.2 A assistência técnica durante uma corrida é autorizada, consiste na reparação ou substituição de qualquer parte da bicicleta que não seja o quadro. Mudanças de bicicleta não são permitidas, e o ciclista deve cruzar a linha de chegada com a mesma placa de guidão que tinha na largada.

8.3 A assistência técnica só pode ser prestada nas zonas de abastecimento/assistência técnica.

8.4 Equipamentos e ferramentas sobressalentes para reparos devem ser mantidos nestas zonas. Reparos e trocas de equipamentos podem ser feitos pelo próprio ciclista ou com a ajuda de um companheiro de equipe, mecânico da equipe ou assistência técnica neutra.

8.5 Além da assistência técnica nas zonas de abastecimento, a assistência técnica é permitida fora dessas zonas apenas entre ciclistas que sejam membros da mesma equipe. Os ciclistas podem transportar ferramentas e peças sobressalentes, desde que não representem perigo para o próprio ciclista ou para os outros competidores.



Pif Paf

Central
supermercados





09. ORDEM DE LARGADA

9.1 A ordem de largada será determinada como segue. Todas as categorias Pró e Sport alinham às 08:10h e largam às 08:20.

9.2 Os 5 primeiros atletas de cada categoria são alinhados de acordo com o ranking da COCMTB

9.3 PROCEDIMENTO DE LARGADA Cinco minutos antes da chamada, um anúncio através do sistema de som deve ser feito para informar aos atletas da chamada e novamente outro com três minutos de antecedência. Os ciclistas fazem fila fora do bolsão de largada e devem aguardar a chamada da sua categoria para alinhar. O número de ciclistas de cada linha são decididos pelos comissários. O próprio ciclista decide qual a posição na linha a tomar. Uma vez alinhados, o aquecimento (por rolos, etc.) é excluído no interior ou fora da área de largada. O início é dado pelo comissário de largada utilizando o seguinte procedimento: vinheta de largada da COCMTB.

9.4 A largada será lançada, haverá um deslocamento de 02km em ritmo controlado pelo batedor até que este acelere a moto validando a largada (não haverá novo realinhamento).

9.5 É expressamente proibido ultrapassar o batedor na hora da largada, assim como entrar na contra mão dos carros.



Pif Paf

Central
supermercados





PROGRAMAÇÃO

•Segunda 08 de Julho

Live Congresso Técnico pelo Instagram @copacapixabamtb

•Sábado 13 de Julho

Das 13h às 18h entrega de kits na secretária do evento na arena.

15h 4ª etapa da Copinha Capixaba Kids [clique aqui para mais informações.](#)

•Domingo 14 de Julho

06:30h Abertura da secretaria para retirada de kits

07:50h Fechamento da secretaria e inicio dos protocolos de largada

08:20h, Largada da prova.

•As premiações vão acontecer imediatamente após as chegadas, assim que a categoria forma os 5 primeiros a premiação é liberada. Podem haver mudanças na programação, fique ligado.



Pif Paf

Central
supermercados





11. PREMIAÇÃO

- Medalha de participação para todos que completarem a prova;
- Troféus para os cinco primeiros de toda as categorias
- Premiação em dinheiro para os três primeiros das categorias oficiais CBC no percurso Pró (confira os valores e categorias no site)
- Para subir no pódio é obrigado o atleta esta vestido com uniforme de ciclista e calçado.

12. ALTIMETRIA E PERCURSOS (Aponte a câmera para o QR Code)

12.1. Pró



12.2. Sport



Obs. A altimetria correta do percurso Sport é 820m e não a que consta no arquivo.



Pif Paf

Central
supermercados





13. SINALIZAÇÃO

13.1 Elementos de sinalização:

1. Pintura no chão, pintamos setas brancas no chão, elas são pintadas antes das entradas indicando que haverá uma entrada a frente e exatamente na entrada.
2. Placas brancas com setas indicam a direção para onde o atleta deverá seguir, sempre posicionadas nas curvas.
3. Fitas TNT após as entradas, ou durante o trajeto indicam que o piloto esta na direção correta.
4. Placas brancas com setas pretas para baixo indicam trecho perigoso adiante, são de uma a três setas, sendo três a classificação mais perigosa.

13.2 Sinalização Pró

Durante a prova, existem trechos onde só andam atletas da categoria pró, esses trechos são caracterizados pela cor vermelha na marcação, as setas e as fitas são vermelhas.

13.3 Sinalização Sport

Durante a prova, existem trechos onde só andam atletas da categoria Sport, esses trechos são caracterizados pela cor azul na marcação, as setas e as fitas são azuis.

13.4 Sinalização mista.

Durante a prova, existem trechos onde passa, todas as categorias, esses trechos são caracterizados pelas cores vermelha e azul juntas na marcação, as setas e as fitas são vermelhas/azuis.

13.5 A pintura no chão é sempre na cor banca independente de percurso.



Pif Paf

Central
supermercados





14. HOTÉIS PARCEIROS EM BAIXO GUANDU

- Hotel Barbosa 27-99507-5206

15. INFORMAÇÕES FINAIS

- Esse guia não isenta o atleta de lê o regulamento que esta em nosso site.
- Acesse nosso site para mais informações, o mesmo é atualizado quase que diariamente
- Siga nosso Instagram @copacapixabambtb sempre tem mídias exclusivas e sorteios para os inscritos.
- Abaixo, QR Code da página do evento, aponte sua câmera:



Pif Paf

Central
supermercados

