

XVI TROFÉU KARTING CCD TRANQUILIDADE 2016

REGULAMENTO

Art.º 1º – Definição

O “XVI Troféu Karting CCD Tranquilidade”, é constituído por 8 provas, por equipas, que se regem pelo presente regulamento. Este Evento visa fundamentalmente o convívio desportivo entre os diversos participantes.

Art.º 2º - Participação

Este Evento é aberto a todos os Associados do CCD Tranquilidade e Colaboradores das Empresas do Grupo, bem como aos respetivos Familiares e Amigos.

Art.º 3º - Generalidades

Este evento será disputado de acordo com as presentes regras, o qual todos os participantes, pelo simples facto de se inscreverem na/s provas, se comprometem a respeitá-las na íntegra.

Qualquer atitude desleal, incorreta ou fraudulenta da parte de um concorrente ou de qualquer membro da sua equipa será julgada pela organização, que decidirá sobre qualquer penalização, podendo pronunciar a respetiva exclusão da prova ou do Troféu.

Os não Associados do CCD terão que proceder junto do respetivo Kartódromo ao preenchimento e pagamento do seguro de Ac. Pessoais que os mesmos têm para o efeito, sendo da sua inteira responsabilidade a efetivação do mesmo. O CCD Tranquilidade declina qualquer responsabilidade, por acidente ou outro ocorrido durante a prova.

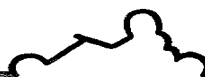
Art.º 4º - Inscrições

4.1. – Será sempre dada prioridade aos Associados do CCD Tranquilidade, e a equipas constituídas por Associados do CCD.

4.2. – As inscrições devem obrigatoriamente ser efectuadas no site do CCD Tranquilidade para cada prova (www.ccdtranquilidade.pt).

4.2.1. – As inscrições só serão válidas desde que respeitem os seguintes quesitos:

- a) A ficha de inscrição tem que estar devidamente preenchida, conforme indicado na mesma, devendo ser atribuído um nome à Equipa.
- b) A realização ou o tipo de prova ficará sempre condicionada ao número mínimo de inscrições e presenças na pré-grelha, exigidas pelos respectivos kartódromos, bem como, por factores que levem o CCD ou o Director de Prova/Kartódromo a determinar o seu cancelamento.



- c) As inscrições recebidas serão consideradas por ordem cronológica de recepção.

4.2.2. – **Formas de pagamento:**

- a) Equipas que na sua constituição tenham elementos que sejam Associados do C.C.D., desconto no vencimento ou outra acordada.
b) Restantes situações pagamento até ao dia da prova, antes do início da mesma.

4.2.3. – Nas Equipas constituídas exclusivamente por não Associados do CCD, os elementos que a constituem ficam responsáveis pelo pagamento total da inscrição da equipa para as respectivas provas. Nas restantes será o Associado ou Associados designado/s para o efeito.

4.2.4. – Apenas será considerada a inscrição efectiva na prova e aceite a respectiva participação se o referido pagamento tiver sido efectuado ou garantido.

ATENÇÃO: O pagamento referente às equipas constituídas por elementos não Associados do CCD terá obrigatoriamente de ser efectuada antes do início da respectiva prova.

4.3. – Não serão permitidas participações a menores de 18 anos de idade.

4.3.1 – Poderá, no entanto ser admitida a participação a filhos ou familiares de Associados do CCD ou outros, com a respectiva autorização/responsabilização dos pais. No entanto estes ou outros casos deverão ser sempre analisados individualmente e comunicados ao respectivo Kartódromo, do qual depende a autorização/aprovação para participação na prova respectiva.

4.4. - As equipas que participem na totalidade das provas do Troféu não pagam a inscrição na 8ª e última prova.

Art.º 5º - Equipas

5.1. – Entende-se por equipa o conjunto de **2 pilotos (mínimo)**, pelo que não é permitido as equipas fazerem-se representar com número inferior.

Em cada prova cada participante terá uma e só uma equipa.

5.1.1. – A comparticipação no valor da prova pelo CCD apenas será efectuada para os Associados de CCD, de acordo com os valores divulgados na ficha de inscrição de cada prova, e apenas para os que efectivamente participem na prova.

5.1.2. – Em cada prova será obrigatório a confirmação, junto de um membro da organização da presença e participação na prova do Associado, sem a qual não será atribuída a respectiva comparticipação. Nestes casos será atribuído o valor da prova igual a não Associados.

5.2. – Não será admitida à participação numa prova a equipa que não se faça representar pelo número mínimo de pilotos.



Poderá, no entenato e em casos excepcionais, ser permitida a participação de uma equipa sem o número mínimo de pilotos.

Esta situação deverá ser participada a fim de ser analisada pontualmente pela Organização.

5.3. – Cada equipa poderá nomear um chefe de equipa (piloto ou não), ficando este como único responsável pelo comportamento de toda a equipa e porta-voz, junto da mesma, para todas as decisões e instruções da organização da prova.

5.4. – O acesso às Boxes e Paddock poderá ser limitado aos pilotos e chefes de equipa, dependendo das normas específicas de cada Kartódromo.

5.5. – As equipas são livres de mudar a sua formação ao longo do troféu, desde que se identifiquem junto da entidade organizadora os novos elementos da equipa.

5.6. – **Pesos:**

Será feito um peso médio por equipa de 75 Kgs ou individual no mesmo valor.

A média de peso será achada pela média da pesagem da totalidade dos pilotos da equipa na prova.

5.6.1. - Nas equipas, cujo somatório do peso dos pilotos não atinjam a média, serão colocados pesos (lastro) no respectivo kart, até perfazer o peso médio ou o máximo estipulado. A unidade considerada como base será o quilograma, pelo que os acertos serão sempre efectuados para a unidade superior.

5.6.2. - **No caso de substituição do Kart, por qualquer motivo, os pesos acompanharão o mesmo.**

5.6.3. - Poderão ser efectuadas pesagens aleatórias aos pilotos no início/fim ou durante o decorrer da prova.

A tolerância de peso (em relação ao indicado) por piloto será de 1 kg.

5.6.4 - As equipas que quando lhes for solicitado não compareçam na pesagem, ou não indiquem o nome dos elementos que constituem a mesma para a respectiva prova, ser-lhes-á atribuído o peso (lastro) igual ao da equipa com menor pesagem (maior penalização).

5.6.5. - O peso (lastro) extra em cada carro será colocado e da responsabilidade dos Kartódromos.

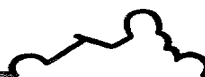
5.6.6. – Penalizações de acordo com o **Art.º 11º**.

Art.º 6º - Atribuição dos Karts

6.1. – A atribuição dos karts será sempre feita por sorteio em cada prova, ou de acordo com as regras do Kartódromo.

Os karts para realização deste Troféu terão por base os karts com motor Honda de 270 cc., no entanto poderão ser utilizadas outras cilindradas ou motores, sempre dependendo da frota existente nos respectivos Kartódromos.

A Organização pode substituir os mesmos por outros de diferente cilindrada, devendo para o efeito comunicar esse facto às Equipas.



6.2. – Os elementos da equipa responsabilizam-se pela verificação do estado geral do kart atribuído.

Qualquer tipo de reclamação referente ao estado do kart devem ser efectuadas por um elemento da equipa e dirigidas ao Kartódromo com conhecimento a um elemento da organização.

6.3. – As equipas poderão decorar o kart atribuído com os respectivos patrocinadores ou outros, respeitando a área reservada pela organização ou pelo Kartódromo, bem como o fato e capacete desde que seja autorizado pela organização, kartódromo e/ou direcção da prova e desde que não seja proibida por lei e não seja contrária aos princípios da boa moral e costumes, nem transmita ideologias religiosas ou políticas. A mesma não deverá ainda colidir com o espaço destinado aos números de competição e aos patrocinadores oficiais que existirem.

6.4. – Só são admitidos Karts fornecidos pelo Kartódromo.

6.5. – Toda a assistência técnica é da responsabilidade dos Kartódromos, bem como a indicação da autonomia dos Karts.

É da responsabilidade da equipa a gestão dos consumos de gasolina e tempos de condução.

6.6. – Somente serão admitidas as seguintes alterações no kart:

- Nas pressões dos pneus, substituição do volante e instalação de cronómetro e telemetria, de responsabilidade de cada equipa.
- Qualquer outra alteração ou adulteração do kart directamente pela equipa, quer a nível de chassis, quer a nível de motor ou carenagem, implicará na desclassificação imediata da equipa infractora sem direito a restituição do valor da inscrição.

6.7. – A cronometragem das voltas será da exclusiva responsabilidade do Kartódromo, que utilizará “telemetria”. Não são aceites reclamações, sendo os pilotos responsáveis pelo “transponder” colocado no kart. Em caso de perda do “transponder”, todas as voltas em falta não serão, em caso algum consideradas pela organização.

6.8. – A troca de Karts apenas é permitida durante os treinos. Durante a corrida apenas será permitida a troca por motivo de avaria.

ATENÇÃO: Se por algum motivo existir a necessidade de troca de kart, esta deverá ser efectuada durante os treinos.

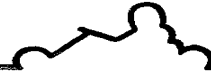
No decorrer da prova a troca deverá apenas ser efectuada por motivo de avaria ou outro devidamente justificado.

Art.º 7º - Briefing

A presença no Briefing é obrigatória para todos os pilotos da equipa, podendo ser excluídos da prova aqueles que não compareçam.

Art.º 8º - Treinos livres e cronometrados

8.1. – Haverá uma única sessão de treinos (livres e cronometrados) com duração variável, dependendo do kartódromo e tipo de prova.



8.2. – A presença nos treinos é obrigatória para todas as equipas com os respectivos pilotos.
A não comparência será atribuída o último lugar na ordem de partida.

Art.º 9º - Pré-Grelha

9.1. – A pré-grelha será formada em função dos tempos obtidos nos treinos cronometrados. Esta formação poderá ser invertida ou alterada por indicação da Organização ou do Kartódromo, visando sempre o convívio desportivo.

9.2. – Os pilotos terão de comparecer na pré-grelha após a chamada no prazo máximo de 5 minutos, após o qual poderão não ser admitidos a participar na prova. Este período de tempo apenas poderá ser invocado com uma causa devidamente justificada junto da organização/Direcção de Prova.

Art.º 10º - Corrida

10.1. – O tipo de partida será comunicado no briefing de cada prova.

10.2. – **Cada equipa terá de efectuar no mínimo 1 paragem para troca de piloto.**

Entende-se por troca de piloto a entrada do kart na box e saída do piloto do respectivo kart.

- **Nota: Tem de se verificar troca de piloto, ou seja o piloto que dá entrada na box não pode ser o mesmo que efectua a saída.**
- **Excepção para os casos referidos no Art. 5.2.**

10.3. – **Cada piloto não poderá conduzir mais de 35 (trinta e cinco) minutos, em cada turno de condução.**

10.4. - **Cada piloto terá de conduzir no mínimo 15 (quinze) minutos durante o decurso da prova.**

10.5. – **O intervalo mínimo entre dois turnos de condução para o mesmo piloto será, no mínimo, de 20 (vinte) minutos.**

10.6. – O controlo destes tempos poderá ser efectuado por um posto colocado nas boxes, onde cada piloto terá obrigatoriamente de parar, antes de se dirigir para a pista, ou poderá ser efectuado com recurso ao sistema de cronometragem do Kartódromo.

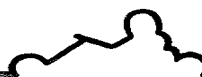
O não cumprimento desta paragem será considerada como não efectuada a respectiva troca de piloto.

10.7. – Não poderá ser efectuada qualquer troca de pilotos nos reabastecimentos ou na zona reservada aos mesmos.

10.8. – A prova por equipas terá a duração de 1 hora. A duração dos treinos será a indicada no Briefing pelo Kartódromo ou Organização.

10.8.1. – A Organização poderá alterar a duração ou o formato da Prova a realizar, de acordo com o numero de equipas presentes ou por indicação do Kartódromo.

10.9. – Poderão ser realizadas provas tipo 'sprint', no entanto as mesmas serão englobadas na pontuação geral da equipa.



10.9.1. – Nas provas de ‘sprint’, todos os pilotos participarão conjuntamente na mesma prova e ao mesmo tempo.

Sempre que possível, dependendo dos Kartódromos, o esquema da prova será o seguinte:

- 1 (uma) manga (corrida) de 30 minutos.
- Grelha de partida de acordo com o Art.º 9º.
- A grelha de partida para a segunda manga, caso exista, será constituída com base na classificação da 1ª corrida, mas por ordem inversa.
- Terão de participar pelo menos 2 elementos de cada equipa, de acordo com o Art.º 5º.
- Excepção para os casos referidos no Art. 5.2.

10.9.2. – Neste tipo de prova será também aplicado o peso mínimo de 75 Kgs., no entanto o peso será aplicado individualmente a cada piloto/kart, aplicando-se as regras indicadas no Art. 5.6 e penalizações indicadas no Art. 11.

10.9.3. – A classificação final da prova será obtida pelo somatório dos pontos referentes às posições obtidas na prova, a dividir pelo numero de pilotos.

10.9.3.1. - Ao 1º classificado será atribuído 1 ponto, ao 2º classificado 2 pontos e assim sucessivamente. No final somam-se as pontuações dos pilotos de cada equipa e divide-se pelo numero dos mesmos, para se obter o vencedor da prova.

10.9.3.2. - Em caso de empate será atribuída a classificação executiva (não existindo factor de desempate), tanto na prova, como para a classificação do Troféu.

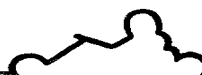
Art.º 11º - Penalizações

11.1. – Todas as equipas e pilotos estão sujeitos a penalizações do tipo “*Stop and Go*”, nas seguintes situações:

- Não indicação dos elementos que constituem a equipa para a prova (necessário para o apuramento do peso médio da equipa).
- Alteração ou ausência de peso (lastro) em relação ao inicialmente indicado para a prova.
- Excesso de velocidade nas boxes, ou local designado para o efeito;
- Condução Anti-Desportiva;
- Outras irregularidades/situações verificadas pela Organização e/ou Direcção da prova.

11.2. – As penalizações a aplicar serão as seguintes:

- 1ª Penalização : 2 minutos
- 2ª Penalização : 5 minutos
- 3ª Penalização : 10 minutos
- 4ª Penalização e seguintes: o dobro da 3ª.



11.2.1. – Podem ser aplicadas outras penalizações, por determinação da Organização ou do Director de Prova (Kartódromo).

11.3. – No caso de infracção ao estipulado em 10.2, 10.3 e 10.4 as penalizações a aplicar serão as seguintes:

Em 10.2. – A equipa será classificada em ultimo lugar na prova, ou desclassificada, se existir reincidência.

Em 10.3., 10.4. e 10.5. – Será concedida uma tolerância máxima de 1 minuto, após o qual será aplicada uma volta de penalização por cada minuto para além do tempo máximo ou mínimo por turno previsto, ou período de descanso. Considera-se um minuto o tempo que medeia entre 01 segundo e 59 segundos, e assim sucessivamente. No caso de não ser possível aplicar a penalização em corrida, a mesma deverá ser aplicada no final corrida ou após a análise dos tempos, reordenando a respectiva classificação final da prova.

No caso se verificar a impossibilidade de aplicar em tempo real ou no final da prova estas penalizações, a Organização poderá retirar à classificação da Equipa 5 pontos por cada minuto de infracção, sendo os resultados publicados com a classificação do troféu. Podendo, inclusivamente não atribuir quaisquer pontos na Prova.

11.4. – O não cumprimento de qualquer penalização implica a aplicação de nova penalização no dobro do tempo da penalização não cumprida. O não cumprimento desta Segunda penalização implica a desclassificação da equipa ou do piloto.

11.5. – Qualquer alteração feita no kart à revelia da Organização/Direcção de Prova resultará na desclassificação da equipa ou do piloto.

11.6. – Quando a um piloto ou equipa for dada a indicação de “*Stop and Go*” deve dirigir-se imediatamente à zona estipulada pela Direcção da Prova.

11.7. – Todas as decisões respeitantes ao conteúdo do disposto no presente Art.º (Penalizações) serão da inteira responsabilidade e única competência da Organização ou do Director da Prova (Kartódromo).

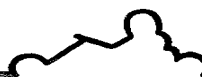
11.8. – As Equipas terão de respeitar o nº de pilotos indicado. Salvo se tiverem comunicado a alteração dentro dos prazos previstos no presente regulamento.

Assim, as Equipas que se façam representar por numero inferior ao que está inscrito e a Organização não tenha sido informada e dado o seu consentimento poderão ser excluídas da prova ou penalizadas com 10 pontos.

Art.º 12º - Pontuações

12.1. – No final de cada prova serão atribuídas a cada equipa as seguintes pontuações:

Class.	Pontos	Class.	Pontos	Class.	Pontos	Class.	Pontos
1º	30 pts.	2º	28 pts.	3º	26 pts.	4º	24 pts.
5º	22 pts.	6º	21 pts.	7º	20 pts.	8º	19 pts.
9º	18 pts.	10º	17 pts.	11º	16 pts.	12º	15 pts.
13º	14 pts.	14º	13 pts.	15º	12 pts.	16º	10 pts.
17º	9 pts.	18º	8 pts.	19º	7 pts.	20º e seguintes	6 pt.



12.2. – No final serão atribuídos 20 pontos de bonificação às equipas que tenham participado todas as provas do Troféu.

12.3. – Se a equipa for constituída exclusivamente por elementos femininos terá uma bonificação final de 10 pontos.

12.4. – As pontuações/penalizações/bonificações serão cumulativas.

Art.º 13º - Classificação

13.1. – No final de cada prova sagrar-se-à vencedora aquela que chegar na frente.

13.2. – Será ainda vencedora do Troféu a equipa que no final somar maior número de pontos durante as provas disputadas, incluindo as respectivas bonificações.

13.3. – Em caso de igualdade de pontos, vencerá aquela que tiver disputado mais provas. Se mesmo assim o empate se mantiver, vencerá aquela que tiver obtido mais 1ºs. lugares / 2ºs. / 3ºs. e assim sucessivamente, enquanto o empate se verificar.

Art.º 14º - Reembolsos

14.1. – Aos participantes excluídos pelo não cumprimento do Presente Regulamento, não será considerado ou atribuído qualquer reembolso, total ou parcial.

14.2. – Haverá direito a reembolso dos valores já pagos referentes á prova em questão, e apenas a esta, se por qualquer motivo imprevisto, a prova for cancelada, quer pela organização, quer pelo kartódromo, podendo no entanto não ser considerado o reembolso caso se verifique a marcação de nova data para a realização da prova.

14.3. – **Não haverá direito a reembolso se a equipa faltar à prova ou se desistir da prova ou do troféu.**

Art.º 15º - Prémios

15.1. – Poderão ser atribuídos prémios por prova aos participantes, sempre de acordo com as normas/iniciativas dos respectivos Kartódromos.

Art.º 16º - Custo da Inscrição

16.1. – O custo da inscrição nas provas será o indicado no boletim de inscrição de cada prova.

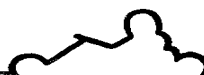
16.2. – Os Associados do CCD Tranquilidade terão um desconto no valor a pagar em cada prova.

Os valores a pagar serão indicados no boletim de inscrição de cada prova.

O desconto no valor da prova será apenas efectuada para os Associados do CCD, e apenas para os que efectivamente participem na prova.

Com confirmação junto de um elemento da Organização no dia da prova.

16.3. - Conforme indicado no Art. 4.4, as equipas que tenham participado na totalidade das 7 provas anteriores do XVI Troféu não pagam a participação na 8ª e ultima prova.



Art.º 17º – Equipamento dos Participantes

16.1. – O participante, antes de sentar no kart, terá de estar a usar obrigatoriamente capacete integral com viseira sempre fechada e devidamente apertado e ajustado.

16.2. – Sempre que as luzes artificiais estejam ligadas, a Organização recomenda o uso de viseiras transparentes, não sendo aconselhado o uso viseiras escuras, fumadas e/ou espelhadas.

16.3. – A Organização recomenda vivamente uso da pescoceira (vulgo colar) e de colete de protecção.

16.4. – O uso de sistemas de comunicação via rádio é autorizado nos dois sentidos (boxes/piloto/boxes) sendo proibido a utilização de frequência idêntica ao do Director do Evento, Comissários, Organizadores e especialmente das Forças de Segurança.

Art.º 17º - Casos Omissos

17.1. – Todos os casos omissos serão resolvidos pontualmente pela Organização.

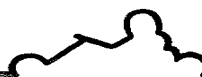
Calendário das Provas do XVI Troféu

Data da Prova	Kartódromo	Tipo de Prova
20-02-2016	ALMEIRIM	Por equipa 1 hora
12-03-2016	BATALHA	Por equipa 1 hora
16-04-2016	ÉVORA	Por equipa 1 hora
21-05-2016	BOMBARRAL	Por equipa 1 hora
18-06-2016	PALMELA	Por equipa 1 hora
10-09-2016	BATALHA	Por equipa 1 hora
15-10-2016	ALMEIRIM	Por equipa 1 hora
19-11-2016	PALMELA	Por equipa 1 hora

Notas:

- **Todas as provas terão início às 11 horas.**
- **Poderá haver alguma alteração dos Kartódromos, datas ou valor das Provas.**
- **Os ajustes serão comunicados logo que possível.**

Solicita-se que todos os elementos compareçam nos respectivos Kartódromos com devida antecedência (30 minutos antes do início da prova).



REGRAS BASE A OBSERVAR DURANTE UMA CORRIDA DE KART

Para que as corridas sejam de facto competitivas e desportivas, é absolutamente necessário que todos conheçam os significados das Bandeiras que podem ser mostradas durante uma corrida.

Existem basicamente 8 bandeiras possíveis de ser mostradas durante uma corrida e que têm os seguintes significados:

1. – **Bandeira de Xadrez:**
 - 1.1. – É mostrada para marcar o fim da corrida ou dos treinos.
2. – **Bandeira Preta:**
 - 2.1. – É sempre mostrada em conjunto com o número do kart, e serve para indicar ao piloto que foi sancionado com uma penalização, devendo o mesmo entrar na Boxe na volta seguinte, afim de cumprir a sanção que lhe foi aplicada.
3. – **Bandeira Amarela:**
 - 3.1. – Quando for mostrada, quer dizer que deve conduzir com prudência não podendo proceder a qualquer ultrapassagem enquanto não for mostrada outra bandeira que lhe permitirá voltar a conduzir ao ritmo normal.
4. – **Bandeira Verde:**
 - 4.1. – Esta bandeira será sempre mostrada na altura do arranque na grelha de partida, bem como durante a corrida, após ter sido mostrada uma bandeira amarela. Só depois desta, poderá voltar a ultrapassar os outros concorrentes.
5. – **Bandeira de riscas vermelhas e amarelas:**
 - 5.1. – Significa que há óleo na pista ou qualquer líquido escorregadio. Deve, portanto, conduzir com prudência nesse local; nem todos os kartódromos a usam.
6. – **Bandeira Azul:**
 - 6.1. – Quando mostrada significa que à sua retaguarda circula um concorrente mais rápido, devendo facultar-lhe a passagem o mais rápido possível; nem todos os kartódromos a utilizam.
7. – **Bandeira Vermelha:**
 - 7.1. – Quando for mostrada significa que a corrida parou, por decisão do director da prova; nem todos os kartódromos a utilizam.

Pace Kart

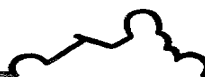
O Pace Kart pode entrar em pista sempre que o director da prova o julgue necessário.

Sempre que se verifique a entrada do mesmo em pista, devem os pilotos respeitar o seguinte:

1. – Formar fila indiana atrás do mesmo.



Karting



2. – Não podem, durante a presença do mesmo, proceder a qualquer ultrapassagem.
3. – Não podem entrar nas Boxes enquanto o mesmo se encontrar em pista.
4. – Se, na altura da entrada do mesmo em pista, se encontrar nas Boxes, deve esperar que todos passem pela linha da Meta, retomando a pista imediatamente após o último concorrente.
5. – Só quando o Pace Kart abandonar a pista é que os pilotos podem voltar ao ritmo normal de corrida.

NORMAS DE CONDUTA DE PILOTAGEM

1. – Manter tanto quanto possível uma trajectória uniforme.
2. – Sempre que possível espreitar à esquerda e direita se há algum piloto mais rápido.
3. – Ao abordar uma curva o piloto que se encontre por dentro da mesma tem direito a passar devendo o piloto que está por fora facultar a passagem. (Vidé Caso 1).
4. – Se ao chegar à curva se encontrar colocado atrás ou por fora deve o piloto não forçar a passagem se houver a possibilidade de colisão. (Caso 2).

A não observação destas normas de conduta implicarão penalização para os infractores por condução anti-desportiva.

EQUIPAMENTO INDIVIDUAL DE SEGURANÇA

Não esqueça que é obrigatório o uso de capacete integral, em bom estado e com uma viseira resistente e fecho eficaz, que se deve manter sempre fechado durante o tempo de pilotagem.

Para maior conforto deverão ser utilizados um macaco fechado, um par de luvas e calçado adequado.

RECOMENDAÇÕES UTEIS

Antes da Prova não ingira bebidas alcoólicas, a alimentação deve ser leve. Lembramos que a ingestão de bebidas alcoólicas em excesso pode levar à não participação na prova.

Durante a condução não use em simultâneo o travão e o acelerador, pois o efeito é nulo, e pode a breve trecho levar à perda de eficácia quer dos travões quer do rendimento do próprio motor.

CUMPRINDO ESTAS NORMAS PODEMOS REALIZAR UMA PROVA DESPORTIVA SEM PERCALÇOS