



21 DE SETEMBRO

GUIA DO ATLETA

Última atualização: 17 de setembro 2025

As informações a seguir podem ser atualizadas até a publicação do Congresso Técnico.



BOAS-VINDAS!

Olá, triatletas!

Mais uma vez, São Paulo está pronta para sediar a mais famosa prova de triatlo da América Latina. O IRONMAN 70.3 São Paulo é um desafio vibrante, intenso, repleto de boas histórias e muita emoção.

Não por acaso, a cidade se tornou um dos principais polos do triatlo nacional. Mais do que infraestrutura, a capital paulista é um lugar onde saúde e performance convivem diariamente, inspirando pessoas a buscarem novos desafios e acreditarem que são capazes de coisas incríveis. Sua comunidade, cada dia mais apaixonada por esportes, também se tornou amplamente conhecida por receber atletas de todas as partes sempre com muito entusiasmo e acolhimento.

Assim, cercados de boas expectativas, desejamos a todos uma excelente prova e que todos vivam um fim de semana de muita alegria, rodeados de amigos e familiares.



CARLOS GALVÃO - CEO

MAPA DE ARENA VENUE MAP

- AZUL: NATAÇÃO | SWIM COURSE
- LARANJA: CICLISMO | BIKE COURSE
- AMARELO: CORRIDA | RUN COURSE
- VERDE: ACESSO TORCIDA | SPECTATORS ACCESS

LARGADA NATAÇÃO | SWIM START

BIKE CHECK-IN / CHECK-OUT

ASSESSORIAS
TRICLUBS

SAÍDA NATAÇÃO | SWIM EXIT

ÁREA DE RECUPERAÇÃO | RECOVERY ZONE

● **PREMIAÇÃO | AWARDS**

ÁREA MÉDICA

TRANSIÇÃO | TRANSITION

ENTRADA | ENTRANCE
PORTÃO 21 | GATE 21

- IRONMAN VILLAGE
- ÁREA VIP | VIP AREA
- CHEGADA | FINISH LINE
- TRANSIÇÃO | TRANSITION

CHEGADA | FINISH LINE

- ÁREA VIP | VIP AREA
- IMPRENSA | PRESS

IRONMAN VILLAGE

P3 USP
ENTRADA | ENTRANCE

Av. Corifeu de Azevedo Marques - Vila Lageado

P1 USP
ENTRADA | ENTRANCE

PRAÇA PROF. REYNALDO PORCHAT, S/N

MAPA DE ACESSOS - USP

USP - ACCESS MAP

Acesse o aplicativo Waze para encontrar o melhor caminho e os locais mais próximos para estacionar seu veículo!

P3 USP - ENTRADA

DOMINGO, DE MEIA-NOITE ATÉ 13:00 - LARGADA E CHEGADA
SUNDAY, FROM MIDNIGHT TO 01 PM - SWIM START AND FINISH LANE ACCESS

LARGADA NATAÇÃO | SWIM START

BIKE CHECK-IN / CHECK-OUT

IRONMAN VILLAGE

ENTRADA ENTRANCE

TRANSIÇÃO TRANSITION

CHEGADA FINISH LINE

P1 USP - ENTRADA

DE QUINTA À SÁBADO - ENTREGA DE KITS
DOMINGO, APÓS 13:00 - PREMIAÇÃO E ROLAGEM DE VAGAS
FROM THURSDAY TO SATURDAY - ATHLETE'S CHECK-IN
SUNDAY, AFTER 01 PM - AWARDS AND SLOT ALLOCATION CEREMONY

P1 - USP

Endereço: Praça Prof. Reynaldo Porchat, S/N - Butantã, São Paulo

- ✓ ENTREGA DE KIT
- ✓ PREMIAÇÃO E ROLAGEM DE VAGAS

Entrada pelo Portão 21 em frente à Praça da Reitoria
Nestes momentos, o estacionamento dos veículos pode ser realizado próximo a Praça da Reitoria, no bolsão do CEPEUSP ou na Travessa C

- ✓ BIKE CHECK-IN

Portão 10 CEPEUSP
O acesso pode ser feito pelo IRONMAN Village ou pela Av. Prof. Mello Moraes

P3 - USP

Endereço: Av. Corifeu de Azevedo Marques - Vila Lageado, São Paulo - SP

- ✓ TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA – Portão 10 CEPEUSP
- ✓ LARGADA DA NATAÇÃO – Raia Olímpica

O acesso deve ser feito a pé pela Av. Prof. Mello Moraes

- ✓ CHEGADA

Entrada pelo Portão 21 em frente à Praça da Reitoria

No dia da prova, sugerimos que atletas, amigos e familiares estacionem próxima à Rua do Anfiteatro, Praça do Relógio da USP, Rua da Reitoria. Reforçamos que Av. Prof. Mello Moraes estará totalmente bloqueada durante toda a prova.

PROGRAMAÇÃO

QUINTA - 18

12:00 – 20:00	IRONMAN Village	Em frente a Praça da Reitoria
12:00 – 19:00	Entrega de Kits	IRONMAN Village

SEXTA - 19

10:00 – 20:00	IRONMAN Village	Em frente a Praça da Reitoria
10:00 – 19:00	Entrega de Kits	IRONMAN Village
16:00 – 17:00	Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico	SAC – IRONMAN Village

SÁBADO - 20

08:00	IRONKIDS	Pista de Atletismo
08:00 – 19:00	IRONMAN Village	Em frente a Praça da Reitoria
08:00 – 13:00	Entrega de Kits	IRONMAN Village
10:00	Plantão de Dúvidas exclusivo e obrigatório para atletas PRO	Palco de Premiação – Pista de Atletismo
10:30	Coletiva de Imprensa	Palco de Premiação – Pista de Atletismo
11:30 – 12:30	Plantão de Dúvidas sobre o Congresso Técnico - Amadores	SAC – IRONMAN Village
13:30 – 18:30	Bike Check-In – de acordo com nº de peito	Transição – Pista de Atletismo

PROGRAMAÇÃO

DOMINGO - 21

04:30 – 06:00	Acesso dos atletas à Área de Transição	Transição – Pista de Atletismo
05:50	Largada PRO - Masculino	Raia Olímpica
05:55	Largada PRO - Feminino	Raia Olímpica
06:05 – 06:20	Largada Amadores – Categorias de Idade e Revezamentos	Raia Olímpica
07:00 – 17:00	IRONMAN Village	Em frente a Praça da Reitoria
10:30	Premiação Profissionais – Masc. e Fem.	Chegada – Pista de Atletismo
12:00 – 15:40	Bike Check-Out / Achados e Perdidos	Transição – Pista de Atletismo
17:00 – 18:00	Resultados Oficiais / Contestações	Premiação – Pista de Atletismo
19:00	Premiação Top 5 por categoria e TriClubs	Premiação – Pista de Atletismo
20:00	Cerimônia de Rolagem de Vagas – Mundial 2026	Premiação – Pista de Atletismo

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

Sua segurança é nossa principal preocupação. Dentro das instalações do IRONMAN Village haverá uma área médica especializada e com profissionais disponíveis para qualquer tipo de atendimento. Recursos médicos também estarão disponíveis enquanto você estiver no percurso.

Se você não estiver se sentindo bem na manhã da prova, aconselhamos fortemente que não largue. Se decidir não largar, você deve informar um membro da Organização (pode ser por email contato@ulsp.com.br ou, se estiver ao seu alcance, na área de transição).

Se começar a se sentir mal a qualquer momento durante o percurso, recomendamos que PARE e procure ajuda em vez de continuar.

NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA

Se a qualquer momento durante a corrida você sentir dor ou desconforto no peito, falta de ar, tontura, dormência ao redor da boca ou nas mãos, dificuldade de concentração ou parar de suar, PARE imediatamente e procure ajuda médica.

Você não receberá penalidade ou será desqualificado por receber uma avaliação médica.

Uma avaliação médica não constitui assistência externa.

Durante a natação: Levante e agite a mão, o que alertará a equipe de segurança aquática de que você precisa de ajuda. Se conseguir, também pode verbalizar que precisa de ajuda gritando "socorro". Você também pode agarrar-se a um caiaque, prancha de stand up paddle ou barco próximo. Você não será desqualificado por agarrar-se a nenhum desses itens de segurança durante a natação. Você não deve avançar na água enquanto estiver segurando um caiaque, prancha de paddle ou barco próximo. Avançar dessa forma resultará em desclassificação (DQ).

Durante o ciclismo: Se estiver em um posto de apoio, avise alguém que precisa de ajuda médica. Se não estiver perto de um posto de apoio, PARE e avise alguém que precisa de ajuda médica. Qualquer pessoa pode ajudar - outro atleta, um voluntário, um veículo da equipe, um veículo de apoio ao evento ou uma moto do evento no percurso; até mesmo um espectador. Peça-lhes para alertar o posto de apoio ou membro da equipe mais próximo que você precisa de assistência médica. Certifique-se de fornecer seu número de peito para iniciar seu atendimento.

Durante a corrida: Assim como no ciclismo, se estiver em um posto de apoio, avise alguém que precisa de ajuda médica. Se não estiver em ou perto de um posto de apoio, PARE e avise alguém que precisa de ajuda médica. Qualquer pessoa pode ajudar - outro atleta, um voluntário, um veículo da equipe, um veículo de apoio ao evento ou uma moto do evento no percurso; até mesmo um espectador. Peça-lhes para alertar o posto de apoio ou membro da equipe mais próximo que você precisa de assistência médica. Certifique-se de fornecer seu número de peito para iniciar seu atendimento.

Ajudando outro atleta - Se um colega atleta precisar de ajuda, por favor, use as mesmas etapas listadas acima para obter assistência médica para o atleta. Certifique-se de fornecer o número de peito do atleta que precisa de ajuda. **Você não será desqualificado ou receberá uma penalidade por ajudar um colega atleta em necessidade médica!**

Depois de terminar a prova, por favor, não saia da área pós-prova até conseguir beber sem vomitar, ficar de pé sem tonturas e se sentir bem. Se não estiver se sentindo bem, por favor, vá até a tenda médica do evento para ser avaliado pela equipe médica antes de deixar a área de recuperação.

ENTREGA DE KITS

IRONMAN Village – Em frente à Praça da Reitoria

QUINTA - 18 - das 12:00 às 19:00

SEXTA - 19 - das 10:00 às 19:00

SÁBADO - 20 - das 08:00 às 13:00

É OBRIGATÓRIO

- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto
- ✓ Agendar o horário para retirada - [CLIQUE AQUI](#)
Atletas PRO e AWA podem retirar em qualquer horário, desde que apresentando o certificado no celular.
- ✓ Pagar a Taxa da Federação local (Day Use) - [PAGUE AQUI](#)
- ✓ Assinar o Termo Médico Online
 - [Link para BRASILEIROS](#)
 - [Link para ESTRANGEIROS](#)



ITENS DO KIT

 <p>PULSEIRA Deve ser usada até a rolagem de vagas para o Mundial</p>	 <p>NÚMERO DE PEITO Uso obrigatório apenas na corrida</p>
 <p>TOUCA Uso obrigatório na natação</p>	 <p>TATUAGEM Deve ser aplicada antes da largada, no braço ou na perna.</p>
 <p>ADESIVO DE CAPACETE Aplicação sempre na parte FRONTAL</p>	 <p>ADESIVO DE BIKE Aplicação abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo</p>
 <p>SACOLA DE TRANSIÇÃO Para o material de ciclismo e corrida</p>	 <p>SACOLA BRANCA Para roupas secas, itens que você removerá antes da largada da natação ou itens que possa precisar na linha de chegada.</p>
 <p>ADESIVOS Para seus pertences e sacolas</p>	 <p>TICKET BIKE CHECK-OUT Para retirada da bike por terceiros – Deixar com uma pessoa de confiança</p>

IMPORTANTE

Conforme descrito no regulamento, a entrega de kits é um procedimento presencial, portanto, se você pretende fazer a prova, não existe a possibilidade de entrega do kit para terceiros.

O atleta que não retirar seu kit nos dias e horários estabelecidos não poderá fazer a prova.

É proibido transferir o kit. O atleta que o fizer será suspenso, conforme previsto no regulamento.

O Chip de cronometragem será entregue no Bike Check-in

INSTRUÇÕES PARA EQUIPES DE REVEZAMENTO

Entrega de Kits

Um atleta pode retirar o kit de todos os integrantes, desde que tenha toda a documentação necessária informada na página 8, incluindo o Termo Médico online e o comprovante de pagamento da taxa da Federação.

Bike Check-in

O procedimento pode ser realizado por apenas um dos integrantes do time, desde que siga as instruções da página 12. Lembrando que o atleta deve retirar o chip de cronometragem na saída do Bike Check-In.

Largada

Os atletas de revezamento terão uma cor de touca diferenciada. A largada será realizada junto aos atletas amadores (Age Group) no formato Rolling Start. O nadador deve, portanto, se posicionar nas baias conforme o tempo estimado de natação.

Durante a Prova

A transição dos atletas é feita somente dentro da Área de Transição, ao lado da bike correspondente. **O acesso à Área de Transição será feito pelo Portão 11 do CEPEUSP.** Faça a transferência do chip de tornozelo para tornozelo e não corra com o chip nas mãos em nenhum momento. A equipe deve estar por todo o tempo de prova com a tornozeleira com chip. Cada equipe é responsável por ter seu atleta posicionado no local e horário corretos para troca. É OBRIGATÓRIO QUE OS ATLETAS DE REVEZAMENTO SE COMUNIQUEM ENTRE SI.

Chegada

Os atletas podem cruzar a linha de chegada junto ao atleta da corrida para ter acesso à área Finisher. Os atletas que já nadaram e pedalarão podem acessar essa área Finisher antes da chegada do atleta da corrida.

Bike Check-out

Bike check-out das 12:00 às 15:40, mediante a entrega do chip de cronometragem, após a chegada do atleta da corrida. Não haverá antecipação no horário do bike check-out mesmo que a equipe tenha finalizado a prova.





CONGRESSO TÉCNICO



[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#)

O vídeo será publicado até QUINTA - 18

**ASSISTIR AO CONGRESSO TÉCNICO
É OBRIGATÓRIO**

**PLANTÃO DE DÚVIDAS
SOBRE O CONGRESSO TÉCNICO**

SAC – IRONMAN Village
SEXTA - 19 – das 16:00 às 17:00
SÁBADO - 20 – das 11:30 às 12:30

**PLANTÃO DE DÚVIDAS
OBRIGATÓRIO E EXCLUSIVO PARA ATLETAS PROFISSIONAIS**

Palco de Premiação – Pista de Atletismo
SÁBADO - 20 – 10:00

BIKE CHECK-IN

SÁBADO - 20 – Área de Transição
Pista de Atletismo

De acordo com Nº de Peito

13:30 – 14:30	1501 - 1900
14:30 – 15:30	1151 – 1500
15:30 – 16:30	801 – 1150
16:30 – 17:30	451 – 800
17:30 – 18:30	101 – 450 e 3001 – 3025 (Rev)

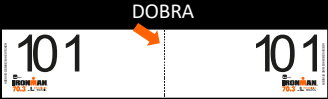
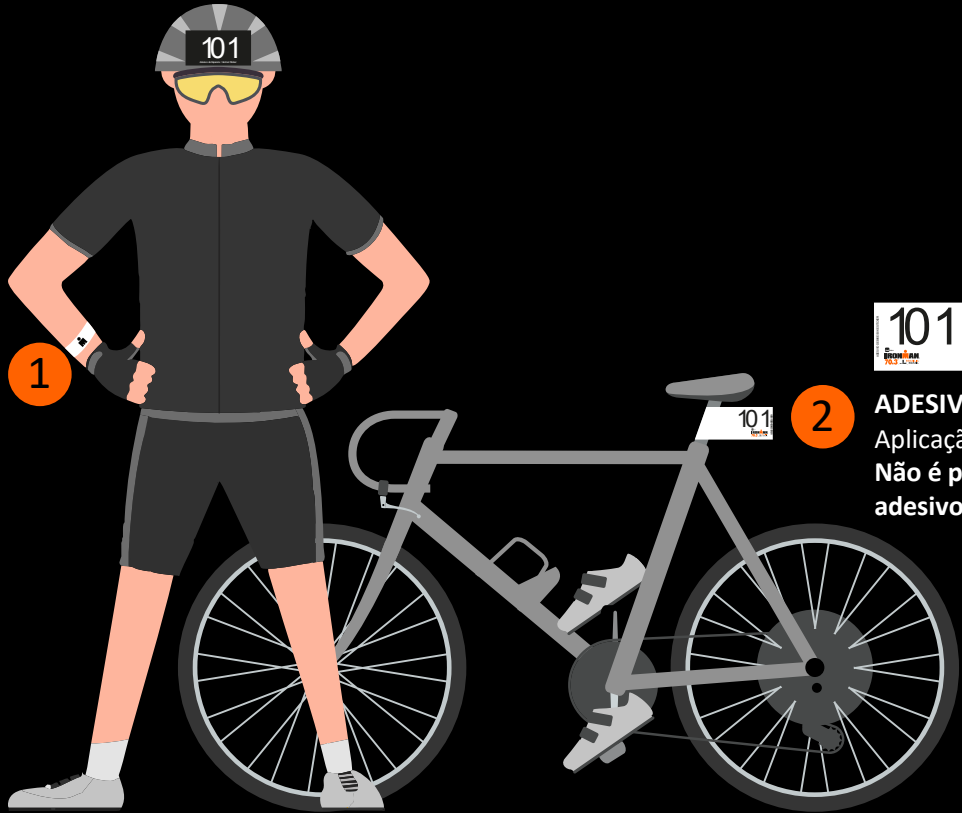
Atletas PRO e AWA em qualquer horário, desde que apresentando o certificado no celular

Retire o chip de cronometragem na saída do Bike Check-in

O Bike Check-In é obrigatório no sábado e deve ser feito pessoalmente pelo atleta. Quem não o fizer, não poderá participar da prova, conforme disposto no regulamento.

PULSEIRA

Deve ser usada até a rolagem de vagas para o Mundial. Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local.



ADESIVO DE BIKE

Aplicação abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo.

As bikes devem ser posicionadas de acordo com o número disposto no rack, não sendo permitida ajuda de staffs ou terceiros para colocá-las no cavalete;

Não será permitido cobrir a bike por completo, apenas câmbio, selim e guidão. Capas inteiras serão removidas pela organização caso utilizadas.

Nenhum material deve ser deixado no sábado, além da bike, com exceção da sapatilha clipada.

ACESSO BIKE CHECK-IN

BIKE CHECK-IN ACCESS

OPÇÃO 2 | OPTION 2

CEPEUSP - PORTÃO 10 | GATE 10

Av. Professor Mello Moraes P

TRANSIÇÃO | TRANSITION

SAÍDA BIKE CHECK-OUT
BIKE CHECK-OUT EXIT

CHEGADA | FINISH LINE

OPÇÃO 1 | OPTION 1

PORTÃO 21 | GATE 21



IRONMAN VILLAGE

Praça da Reitoria

TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA

DOMINGO - 21 – das 04:30 às 06:00
Pista de Atletismo

Lembre-se de trazer seu chip, touca e demais pertences não deixados durante o Bike Check-in
Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local.

SACOLA DE TRANSIÇÃO Materiais de prova

Posicionar a sacola próximo de sua bike;

Os itens de corrida podem ser posicionados ao lado da bike. Capacete, sapatilhas e itens de nutrição podem estar posicionados na bike;

Após a natação, coloque sua roupa de borracha dentro da sacola;

É proibido o uso de mochila ou outro tipo de sacola na área de Transição.

Esta sacola será devolvida ao atleta no bike check-out.



SACOLA BRANCA Itens pós-prova

Esta sacola é para itens como blusa de frio, chinelo e outros objetos que o atleta precise após terminar sua prova (*Sugerimos não deixar equipamentos eletrônicos, como celular e chave de carro*);

Deixe a sacola na tenda indicada dentro da área de transição;

Você terá acesso ao seu material após sua chegada ao sair da área de alimentação; Caso abandone a prova, você encontrará a sacola na saída da área de recuperação.



Dentro da área de Transição teremos disponível:



MECÂNICOS
DE BIKE



BOMBAS PARA
PNEU



BANHEIROS



ÁGUA



PROTETOR SOLAR e
VASELINA

TRANSIÇÃO PRÉ-PROVA

PRE RACE TRANSITION

- VERDE: ACESSO TORCIDA | SPECTATORS ACCESS
- AMARELO: ATLETA | ATHLETES
- PINK: ATLETAS REVEZAMENTO (BIKE E CORRIDA)
RELAY ATHLETES (BIKE AND RUN)

O acesso deve ser feito **SOMENTE** pela Av. Prof. Mello Moraes. O portão do IRONMAN Village estará fechado neste momento.

Equipes de Revezamento devem acessar a Área de Transição pela rampa do Portão 11 do CEPEUSP

Atenção! A distância da Área de Transição para a Largada é de aproximadamente 555 metros. Recomendamos que os atletas se programem para saírem da área com antecedência.

PORTÃO 11 | GATE 11

PORTÃO 10 | GATE 10

REVEZAMENTO | RELAY

TRANSIÇÃO | TRANSITION

TORCIDA

CHEGADA | FINISH LINE

Av. Professor Mello Moraes

LARGADA | DOMINGO - 21

Raia Olímpica

05:50 Atletas PRO - MASC

05:55 Atletas PRO - FEM

06:05 – 06:20 Atletas Amadores – Categorias de Idade e Revezamentos

FORMATO ROLLING START

Os atletas devem se posiciona para a largada de acordo com o seu tempo previsto de natação. Haverá staffs e placas de sinalização com os tempos indicados abaixo.

< 30

MINUTOS

31 - 35

MINUTOS

36 - 40

MINUTOS

41 - 45

MINUTOS

> 45

MINUTOS

O atleta que, por qualquer motivo, **NÃO LARGAR** ou abandonar a natação deve comunicar a Organização **IMEDIATAMENTE**. (CONTATO@ULSP.COM.BR)

PLANO B (Caso a natação seja cancelada) - Largada das bikes em time trial às 07:00



O uso da roupa de borracha será liberado se a temperatura da água estiver igual ou abaixo de **24,5°C** para atletas amadores e **21,9 °C** para atletas PRO.

A confirmação será enviada por e-mail aos atletas e divulgada nas redes sociais no sábado.

A roupa de borracha deve ser colocada dentro da sacola LARANJA de Transição após a natação.

PERCURSO NATAÇÃO

1,90 KM | 1 volta



TEMPO DE CORTE – 1 hora e 10 min

O percurso de natação será fechado 1 hora e 10 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 1 hora e 10 minutos para completar o percurso de natação, independentemente de quando iniciar a prova. Qualquer atleta que demorar mais de 1 hora e 10 minutos para completar o percurso de natação e não terminar antes do fechamento do percurso será removido da prova e receberá DNF (Did Not Finish). Qualquer atleta que demorar mais de 1 hora e 10 minutos para completar a natação, mas estiver à frente do fechamento do percurso de natação e continuar até a linha de chegada, receberá NC (Não Classificado).

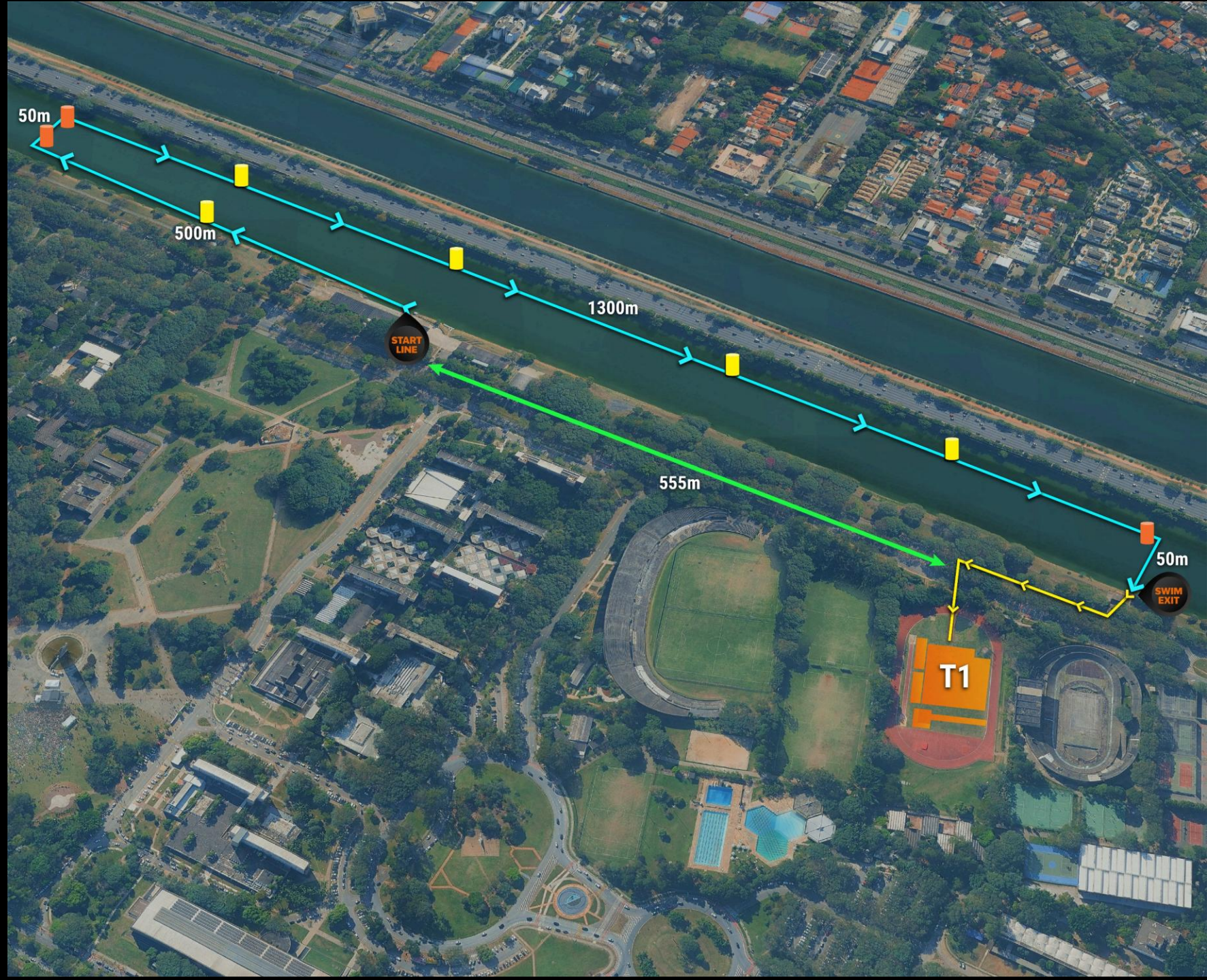


BÓIAS DE VÉRTICE - OMBRO DIREITO



BÓIAS INTERMEDIARIAS – POR AMBOS OS LADOS

ATENÇÃO! Não haverá staff para auxiliar na retirada da roupa de borracha



PERCURSO CICLISMO

90 KM | 2 voltas



TEMPO DE CORTE – 5 horas



CORTE INTERMEDIÁRIO – Km 73 | 10:38 AM

O percurso de bicicleta será fechado 5 horas após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta ou equipe de revezamento terá 5 horas para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta, independentemente de quando iniciar a natação. Qualquer atleta que demorar mais de 5 horas para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta e não atingir o fechamento final do percurso de bicicleta será removido da prova e receberá DNF (Did Not Finish). Qualquer atleta que demorar mais de 5 horas para completar a natação, T1 e o percurso de bicicleta, mas estiver à frente do fechamento final do percurso de bicicleta e continuar até a linha de chegada, receberá NC (Não Classificado). Cortes intermediários adicionais são determinados pela organização da prova e são os seguintes: km 73 às 10:38. Qualquer atleta que não cumprir os tempos limite intermediários não poderá continuar e receberá um DNF (Did Not Finish).



POSTOS DE HIDRATAÇÃO

a cada 15km ≅

P1 = Km 10

P2 = Km 24,5 | 55,5

P3 = Km 37 | 68,5

Em todos os postos:

Água (squeeze branco)

Isotônico Hydrolite DUX (squeeze laranja)

Banana

Bomba de Pé

Banheiro químico

ÁREA DE DESCARTE

100m antes e 300m depois do posto



ATENÇÃO, CICLISTAS!

Pedale sempre à direita
Ultrapasse pela esquerda

VÁCUO PROIBIDO



12 metros (distância mínima)
Completar a ultrapassagem em 25 segundos



APOIO MECÂNICO

Dentro da área de transição e
circulando no percurso

Reforçamos que os mecânicos buscam auxiliar os atletas o mais breve possível, entretanto, não é responsabilidade da Organização nenhum tipo de reparo durante a prova. É importante que os atletas saiam com autonomia mínima para manutenção básica de sua própria bike.

Os atletas são responsáveis por colocar a bike no rack na T2.

PERCURSO CORRIDA

21,1 KM | 3 voltas

Controle de voltas : 3 pulseiras



TEMPO DE CORTE – 8 horas e 30 min

O percurso de corrida será fechado 8 horas e 30 minutos após o último atleta iniciar a natação. Cada atleta terá 8 horas para completar todo o percurso. Qualquer atleta que demorar mais de 8 horas e 30 minutos para completar o percurso completo e não terminar antes do fechamento do percurso de corrida receberá DNF (Did Not Finish). Qualquer atleta que demorar mais de 8 horas e 30 minutos para completar o percurso completo, mas cruzar a linha de chegada antes do fechamento do percurso de corrida, receberá NC (Não Classificado) nos resultados da prova e não será elegível para prêmios de faixa etária ou vagas para o Campeonato Mundial.

POSTOS DE HIDRATAÇÃO - a cada 2,5km \cong

P1 – KM 1,5 | 6 | 7,8 | 12,5 | 14 | 18,8 (Gel DUX | Bananinha Tachão de Ubatuba)

P2 – KM 3 | 4,6 | 9,3 | 11 | 16,2 | 18,3 (Paçoquita)

Em todos os postos:

Água • Isotônico Hydrolite DUX • Refrigerante • Banana • Biscoito salgado • Banheiro químico

Push & Pow (copo) – KM 6,9 | 13,7 | 20,4 - Para informações nutricionais [clique aqui](#)

ÁREA DE DESCARTE • 20m antes e 70m depois do posto



PENALIZAÇÕES

Cartão Azul

- Vácuo
- Descarte incorreto

2 MINUTOS

NO PENALTY BOX

Cartão Amarelo

- Bloqueio de passagem
- Correr/pedalar sem camiseta
- Ajuda externa
- Equipamento de som
- Ser acompanhado por equipe de foto e filmagem não credenciada

30 SEGUNDOS

NO PENALTY BOX

Cartão Vermelho

- Não parar no Penalty Box
- 3 cartões azuis
- O atleta que reportar um cartão amarelo em vez de um cartão azul
- Ser acompanhado por equipe de foto e filmagem não credenciada - reincidência
- Desacato

DESCCLASSIFICAÇÃO

Penalidades durante o percurso de ciclismo serão cumpridas no Penalty Box

O “PB” estará localizado antes da Entrada da área de Transição, a aproximadamente 300 metros do desmonte

Cada atleta é responsável por sua própria parada no Penalty Box. Os árbitros do PB não notificam ou direcionam atletas para o espaço, eles apenas fiscalizam o cumprimento da penalização.

Enquanto estiver no PB o atleta é proibido de usar o banheiro, trocar de roupa e fazer ajustes no equipamento ou qualquer tipo de manutenção na bike;

As penalidades da corrida são aplicadas no próprio percurso da corrida

Após receber o cartão, o atleta penalizado deverá parar imediatamente, cumprindo sua punição juntamente ao árbitro que aplicou a penalização. Depois disso, será liberado para correr.

Tênis Proibidos

Em provas IRONMAN, é proibido o uso de tênis cuja espessura da sola (a altura total da entressola do tênis) ultrapasse 40 mm ou que contenham mais de uma placa rígida embutida. Para mais especificações, acesse o site oficial do IRONMAN

[Running Shoes FAQs](#)

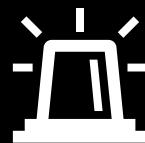
Atenção, acompanhantes e familiares!

É proibida a entrada de acompanhante(s), incluído animais de estimação, junto com o atleta no funil e pórtico de chegada. O atleta que descumprir o regimento será desclassificado, conforme previsto no regulamento.

Tempo limite de prova

A Organização do IRONMAN se reserva o direito de retirar atletas do percurso que excedam qualquer limite de tempo estabelecido para o percurso.





Atenção triatletas e produtores de conteúdo!

É TERMINANTEMENTE PROIBIDA a presença de fotógrafos não credenciados, produtores de vídeos, **DRONES** e qualquer tipo de veículo não oficial (incluindo skate, patinete, monociclo, bicicleta, moto, patins e carro) dentro do percurso.

Essa medida reforça nosso compromisso em oferecer segurança e uma experiência única para todos os participantes regularmente inscritos.

Qualquer atleta flagrado pelos oficiais de prova sendo acompanhado, filmado ou fotografado por profissionais não credenciados, utilizando qualquer tipo de veículo e em qualquer ponto do percurso ou nas proximidades, **será imediatamente penalizado com cartão amarelo e poderá também ser desclassificado da prova** em caso de reincidência.

BIKE CHECK-OUT

DOMINGO - 21 – das 12:00 às 15:40
Área de Transição – Pista de Atletismo

Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local.

Para realizar o bike check-out o atleta deverá estar com a pulseira de atleta e apresentar seu chip de cronometragem.

Caso não possa realizar o bike check-out pessoalmente, um terceiro pode fazer a retirada desde que apresente o ticket de bike check-out (entregue junto ao kit da prova) e o chip de cronometragem

A não devolução do chip de cronometragem implicará na cobrança de uma taxa de 350 REAIS para reposição do dispositivo.

Tanto a bike como os materiais de prova serão liberados somente mediante entrega do chip e/ou pagamento da taxa.

ACHADOS E PERDIDOS

Caso algum material seja encontrado fora da área dos atletas, ele será levado e disponibilizado para busca durante o bike check-out e também durante a Premiação.



RESULTADOS OFICIAIS

DOMINGO - 21 – às 17:00

Os resultados oficiais serão atualizados e confirmados no domingo às 17:00 no aplicativo **IRONMAN TRACKER**

Os tempos publicados antes das 17:00 representam apenas uma estimativa já que ainda não passaram pela revisão e apuração da comissão de arbitragem, que irá confirmar eventuais penalizações.

CONTESTAÇÃO

Caso haja alguma divergência nos resultados divulgados após a apuração, o atleta deve se dirigir aos coordenadores de arbitragem ao lado do Palco de Premiação, das 17:00 às 18:00. Após esse prazo, não serão feitas alterações na classificação geral.



PREMIAÇÃO

DOMINGO - 21 – às 19:00

PISTA DE ATLETISMO

Serão premiados com troféus os 5 primeiros colocados de cada categoria e Triclubs

PROCESSO DE CLASSIFICAÇÃO



Nice - França
12 e 13 de setembro

Cada prova terá um número de vagas classificatórias para a categoria faixa etária (Age Group), distribuídas de maneira igualitária entre homens e mulheres, de acordo com a categoria faixa etária. Uma parte dessas vagas serão "**Vagas de Qualificação Automática**". As vagas restantes por faixa etária irão para um grupo de "**Vagas por Desempenho**".

Os atletas devem aceitar suas vagas somente PRESENCIALMENTE e apenas durante a Cerimônia de Rolagem Vagas do Campeonato Mundial de IRONMAN 70.3 de 2026, marcada para o domingo imediatamente após a Premiação. A premiação começará às 19:00, portanto, o atleta deve estar presente às 20:00, para iniciar o Processo de Rolagem e Alocação das vagas.

Para mais informações sobre o processo de classificação e número de vagas por categoria de faixa etária [CLIQUE AQUI](#)

INFORMAÇÕES SOBRE PAGAMENTO E INSCRIÇÃO

O pagamento da inscrição deverá ser efetuado imediatamente após o aceite, sendo feito EXCLUSIVAMENTE com CARTÃO DE CRÉDITO. ATENÇÃO: Pix, cartões de débito ou dinheiro não serão aceitos.

O atleta deve ter em mãos o número completo do cartão, data de validade e CVV. Apenas um cartão será aceito (pagamentos parcelados não serão aceitos).

Os atletas também precisarão das informações de login do seu Perfil IRONMAN para aceitar uma vaga. Caso não se lembre das informações do seu login, [CLIQUE AQUI](#) e siga as instruções para redefinir sua senha antes da cerimônia de Rolagem de Vagas.

Documento de identidade com foto também é necessário no momento do pagamento.

CERIMÔNIA DE ROLAGEM E ALOCAÇÃO DE VAGAS

Domingo (21) – 20:00 – Pista de Atletismo



Nice - França
12 e 13 de setembro

ANTES DA PROVA

Cada evento classificatório receberá um número determinado de vagas para as categorias faixa etária masculina e o mesmo número de vagas para as categorias faixa etária feminina.

Com o número total de vagas estabelecido, cada categoria faixa etária terá direito a uma (01) vaga concedida automaticamente para o(a) vencedor(a) da categoria (masculino e feminino). Essa posição será chamada de **"Vaga de Qualificação Automática"**.

Todas as outras vagas disponíveis para a prova serão então destinadas ao grupo de **"Vagas por Desempenho"**, que será classificado após o término da prova. Essa qualificação será reconhecida como "Vagas por Desempenho". Esse Grupo de Desempenho será mantido para homens e mulheres, de modo que as vagas sejam divididas igualmente entre os gêneros.

NO DIA DA PROVA

O vencedor de cada categoria faixa etária masculina e feminina ganhará automaticamente uma (01) vaga para o Mundial (**"Vaga de Qualificação Automática"**)

Se essa vaga não for preenchida, ela será transferida para o segundo colocado e, em seguida, para o terceiro colocado, caso não seja preenchida pelo segundo colocado.

Se a Vaga de Qualificação Automática para uma categoria faixa etária específica não for preenchida por um dos três primeiros colocados, essa vaga será alocada no "Grupo de Desempenho" de vagas de qualificação daquele gênero, que será então oferecida aos atletas mais competitivos da prova vigente.

CERIMÔNIA DE ROLAGEM E ALOCAÇÃO DE VAGAS

Domingo (21) – 20:00 – Pista de Atletismo



Nice - França
12 e 13 de setembro

NO DIA DA PROVA

Após a atribuição das vagas aos Vencedores de cada categoria faixa etária, passamos à alocação das vagas por meio do **"Grupo de Vagas por Desempenho"**

Os tempos de chegada de todos os atletas concluintes da prova serão ajustados conforme um índice (IRONMAN 70.3 Standard), criado pela média dos 20% melhores tempos de chegada do Campeonato Mundial IRONMAN 70.3 nos últimos 5 anos para cada faixa etária (ou seja, um padrão global de faixa etária para cada gênero e faixa etária). Ao equiparar cada tempo de chegada com o padrão da sua faixa etária, criamos um tempo de chegada ajustado por idade para cada atleta. Para saber mais sobre o IRONMAN 70.3 Standard, [clique aqui](#)

Os atletas são então reclassificados por gênero, com base em seus tempos de chegada ajustado (ou seja, seu desempenho na prova em relação ao padrão da sua própria faixa etária). Assim, os atletas mais competitivos no dia da prova em relação ao padrão da sua respectiva faixa etária receberão a classificação mais alta. Com base neste novo ranking formado pelos atletas mais competitivos, as **"Vagas por Desempenho"** serão distribuídas por meio de um "aceite formal". Esse processo seguirá até que todas as vagas classificatórias para a prova feminina sejam alocadas e, em seguida, para a prova masculina (ou vice-versa).

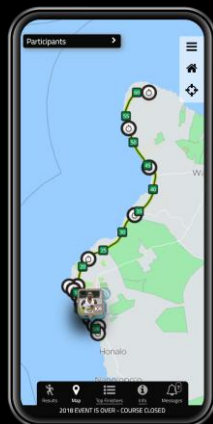
Outras informações

Somente atletas amadores (Age Group) são elegíveis para receber vagas classificatórias para o Campeonato Mundial. Atletas que possuam status Profissional ou Elite atual em qualquer Órgão Nacional de Triatlo Membro da World Triathlon, no programa de Associação Pro do WTC ou que tenham competido como atletas de elite em quaisquer eventos internacionais durante o ano civil não são elegíveis para vagas classificatórias por faixa etária. Os atletas não podem, no momento do evento, nem no momento do evento do Campeonato Mundial IRONMAN para o qual se classificaram, possuir status Profissional ou Elite. Qualquer alteração no status de um atleta antes da participação em qualquer evento ou evento qualificado para o Campeonato Mundial deve ser comunicada imediatamente à IRONMAN (World Triathlon Corporation, WTC). A falha do atleta em fazer tal divulgação será motivo para desqualificação do evento e pode resultar em sanção do WTC Events.

DICAS IMPORTANTES

[GUIA DA TORCIDA - CLIQUE AQUI](#)

Confira no link acima informações relevantes, como horários, locais e acessos, para que seus familiares e amigos possam acompanhar os melhores momentos da prova!



O app **IRONMAN Tracker** é a melhor forma para acompanhar os atletas. A lista de inscritos é atualizada no sábado, véspera da prova.



Para facilitar o deslocamento tanto dos atletas como de seus familiares e amigos, recomendamos que utilizem o aplicativo WAZE – GPS e Trânsito Ao Vivo. Todas as restrições de trânsito referentes à prova estarão disponíveis para os usuários na semana do evento.



Otimize seu tempo e evite seguindo os pontos destacados nos mapas da página 3 e 4.

- ✓ P1 USP
- ✓ P3 USP
- ✓ Praça da Reitoria
- ✓ Praça do Relógio da USP
- ✓ IRONMAN Village





FinisherPix | Powered by Smiles

NEVER FORGET **YOUR RACE**



As imagens oficiais da prova são oferecidas pela empresa FinisherPix

Se você adquiriu o pacote antecipadamente, as fotos serão encaminhadas para o seu email até 72 horas após a prova.

Se você ainda não adquiriu o pacote, você pode realizar a compra diretamente no site da empresa, na semana da prova ou após o evento

Guarde os melhores momentos para sempre

www.finisherpix.com
[@finisherpix](https://www.instagram.com/finisherpix) [#finisherpix](https://www.facebook.com/finisherpix)

CHECK LIST

ITENS PESSOAIS

- ☐ Documento oficial com foto (RG, CNH, Passaporte)
- ☐ Comprovante de inscrição
- ☐ Comprovante de pagamento Day Use / Carteirinha da Federação
- ☐ Passagem Aérea
- ☐ Voucher da hospedagem

NATAÇÃO

- ☐ Macaquinho
- ☐ Maiô ou sunga
- ☐ Óculos de natação (incluindo 01 reserva)
- ☐ Touca da prova
- ☐ Chip de cronometragem (entregue após o bike check-in)
- ☐ Roupas de Neoprene (verificar liberação)
- ☐ Toalha
- ☐ Vaselina e Protetor Solar
- ☐ Tampões de ouvido/nariz

OUTROS

- ☐ Serviço de transporte/montagem/desmontagem bike
- ☐ Verificar transfer/transporte para largada (se for o caso)
- ☐ Verificar horários e itens para o bike/sacolas check-in
- ☐ Relógio GPS

CICLISMO

- ☐ Capacete
- ☐ Sapatilha
- ☐ Meia
- ☐ Óculos de sol
- ☐ Caramanhola para água ou similares
- ☐ Kit para reparos - bike
- ☐ Câmara ou pneu reserva
- ☐ Hidratação (géis e outros)
- ☐ Protetor Solar

CORRIDA

- ☐ Tênis
- ☐ Meia reserva
- ☐ Boné ou viseira
- ☐ Óculos de sol
- ☐ Porta número de peito ou alfinetes
- ☐ Hidratação (géis e outros)
- ☐ Protetor Solar



BOA PROVA!

www.ironmanbrasil.com.br
@brasilironman
#IM703SP