

TRI DAY SERIES

SOROCABA

• GUIA DO ATLETA •

30. JULHO | 2023 • SOROCABA

PARQUE NATURAL PORTO DAS ÁGUAS – SOROCABA • Av. Quinze de Agosto, 5882-6300, Sorocaba – SP

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

ÍNDICE



03 PROGRAMAÇÃO GERAL

04 BIKE CHECK IN

05 NATAÇÃO

06 CICLISMO

07 CORRIDA

08 TRANSIÇÕES

09 PENALIZAÇÕES

10 PÓS PROVA

11 EQUIPES DE REVEZAMENTO

PROGRAMAÇÃO GERAL

• DATA •	• HORÁRIO •	• ATIVIDADE •
28.JULHO SEXTA-FEIRA	10:00 – 22:00	Entrega de Kit • Loja Track&Field em São Paulo (Shopping Pátio Higienópolis)
	11:30	Publicação do Congresso Técnico Online (Youtube – Unlimited Sports Brasil)
29.JULHO SÁBADO	10:00 – 20:00	Entrega de Kit • Loja Track&Field em Sorocaba (Shopping Iguatemi Esplanada)
30.JULHO DOMINGO	06:15 - 07:55	Bike Check-in
	07:00	Largada Super Sprint "Largada Única"
	07:45 - 07:55	Largada Sprint no formato "Rolling Start"
	08:30 - 08:45	Largada Standard no formato "Rolling Start"
	09:00 – 10:00	Bike Check Out – Super Sprint
	11:05h - 12:45h	Bike Check Out – Sprint e Standard
	08:30	Premiação Super Sprint
10:15	Premiação Sprint	
13:00	Premiação Standard	

• CONGRESSO TÉCNICO OBRIGATÓRIO •

Publicação até 28 de Julho às 11:30



UNLIMITED SPORTS BRASIL

• RETIRADA DE KIT •

28/07
São Paulo
Track&Field

Shopping
Pátio Higienópolis

29/07
Sorocaba
Track&Field

Shopping
Iguatemi Esplanada

Entrega de kit em São Paulo apenas no dia 28/07 e entrega de kit em Sorocaba apenas no dia 29/07.

• DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS •

- Assinatura eletrônica do Termo Médico.
- Pagamento da Taxa de Day Use Federação de Triathlon SP.

[ASSINAR](#)

[DAY USE](#)

• Termos para retirada por terceiros e menores •

•A retirada do kit por terceiros será realizada mediante apresentação do comprovante de inscrição e documento do atleta. O competidor deverá já ter assinado o Termo Médico e realizado o pagamento do Day Use (Federação). Para a modalidade revezamento, um atleta poderá retirar todos os kits desde que apresentadas as documentações citadas acima.

- MENORES DE 18 ANOS: além de toda a documentação citada acima, o responsável legal deverá levar este termo assinado.

[MENORES](#)

ITENS DO KIT



ADESIVO DE BIKE

- Cole-o abaixo do selim.



TATUAGEM

- Aplique-a no dia da prova, com água



ADESIVO DE CAPACETE

- Cole-o na frente de seu capacete.



PULSEIRA ATLETA

- deve ser usada até o final da prova, no bike check out.



SACOLA BRANCA

- Coloque seu número na sacola, ela será usada para guardar seus pertences na Transição.

30. JULHO
06:15 - 07:55

Apenas os atletas com a pulseira podem entrar na Transição.

Durante o bike check in, você encontrará a touca de natação e o chip de cronometragem dentro da cesta posicionada na sua numeração de bike.

	HORÁRIO DE LARGADA	DISTÂNCIA	TEMPO DE CORTE*
SUPER SPRINT	7:00	375m	25 minutos
SPRINT	7:45 - 7:55	750m	35 minutos
STANDARD	8:30 - 8:45	1,5km	50 minutos

*em relação ao horário em que o atleta largou

- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Rosa (referência de saída, qualquer ombro)

- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (intermediária, qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Rosa (ombro direito)

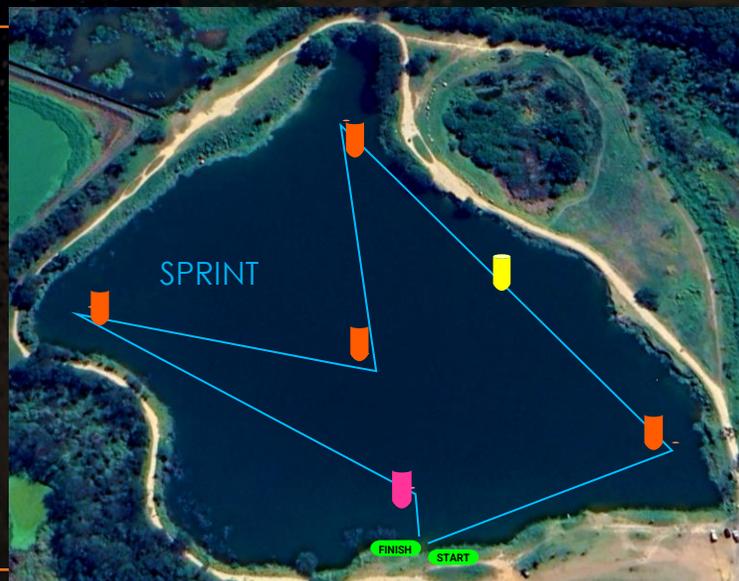
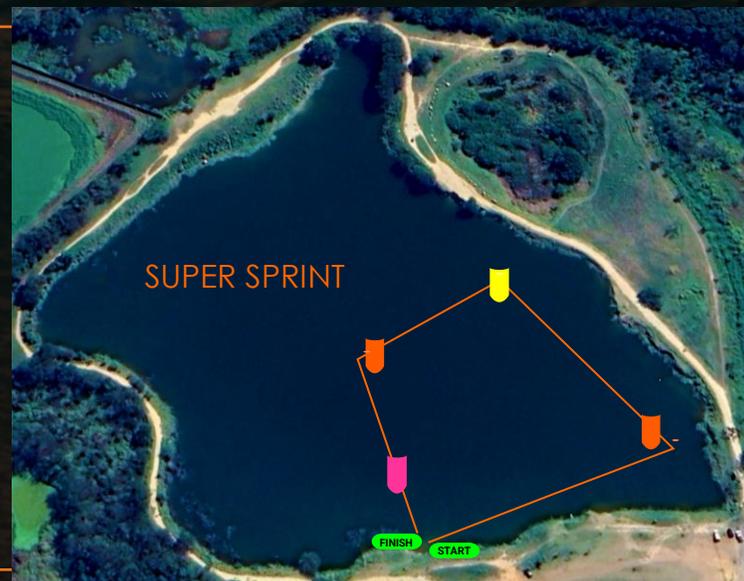
• LARGADA ÚNICA •
Super Sprint

• LARGADA ROLLING START •
Sprint e Standard

ROLLING START

A cada 10 segundos, largam 5 atletas ao mesmo tempo, de acordo com orientação da nossa equipe de staff.

- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (Intermediária qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Rosa (ombro esquerdo, início 2º Volta)
- Saída Rosa (ombro direito)



	DISTÂNCIA	Nº DE VOLTAS	POSTO DE HIDRATAÇÃO	TEMPO DE CORTE*
SUPER SPRINT	10Km	1	1 passagem	50 minutos
SPRINT	20Km	2	2 passagens	1h e 20 minutos
STANDARD	40Km	4	4 passagens	2h e 20 minutos

*em relação ao horário em que o atleta largou

POSTOS DE HIDRATAÇÃO

Os postos de hidratação terão água (squeeze branco) e isotônico (squeeze laranja) à disposição em squeezes.

• ÁREA DE DESCARTE •

Descarte de resíduos na zona de coleta 100m antes e 300m após cada posto de hidratação. O atleta é responsável pela manutenção do próprio equipamento durante o percurso. Não é permitida ajuda externa.



CORRIDA

	DISTÂNCIA	Nº DE VOLTAS	POSTO DE HIDRATAÇÃO	TEMPO DE CORTE*
SUPER SPRINT	2,5Km	1	1 passagem	1h e 10 minutos
SPRINT	5Km	1	1 passagem	2 horas
STANDARD	10Km	2	2 passagens	4 horas

*em relação ao horário em que o atleta largou

POSTOS DE HIDRATAÇÃO

Os postos de hidratação terão água e isotônico.

• ÁREA DE DESCARTE •

Descarte de resíduos na zona de coleta 30m antes e 50m após cada posto de hidratação.



T1. NATAÇÃO > CICLISMO

O ATLETA É RESPONSÁVEL PELA RETIRADA DA ROUPA DE BORRACHA.
Não haverá staff para auxiliar, não será permitida ajuda externa e a roupa de borracha deve ser colocada dentro da sacola de transição.

T2. CICLISMO > CORRIDA

Posicione sua bike pelo selim, mantendo a maior parte da bike no mesmo lado de indicação de seu número no rack.



BANHEIROS



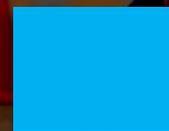
ÁGUA

O ATLETA É RESPONSÁVEL POR MANTER TODO O SEU MATERIAL EM SUA CESTA E POSICIONAR SUA BIKE DE FORMA CORRETA NO RACK.

PENALIZAÇÕES

• **PENALTY BOX** •
Localizado na Transição

- O atleta é responsável por parar no Penalty Box e informar ao árbitro sobre a penalização a ser cumprida.
- A falha neste procedimento resultará em desclassificação.



SUPER SPRINT	SPRINT	STANDARD
--------------	--------	----------

SUPER SPRINT	SPRINT	STANDARD
--------------	--------	----------

TEMPO NO
PENALTY BOX

10 seg	10 seg	15 seg
--------	--------	--------

30 seg	1 min	2 min
--------	-------	-------


CICLISMO

PEDALAR SEM CAMISETA
USO DE EQUIPAMENTO DE SOM
AJUDA EXTERNA

VÁCUO
DISTÂNCIA MÍNIMA DE 12M (25s)
DESCARTE DE RESÍDUOS FORA DA ZONA

ACUMULO DE 3 CARTÕES AZUIS ou DESACATO
DESCUMPRIMENTO DA REGRA PENALTY BOX


CORRIDA

CORRER SEM CAMISETA
USO DE EQUIPAMENTO DE SOM
AJUDA EXTERNA

DESCARTE DE RESÍDUOS FORA DA ZONA

ACÚMULO DE 3 CARTÕES AZUIS ou DESACATO

• ÁREA FINISHER *

ÁGUA, LANCHE PÓS, SANITÁRIOS,
MASSAGEM, ÁREA MÉDICA

• BIKE CHECK OUT •

Das 09:00 às 10:00 - Super Sprint
Das 11:05 às 12:45 - Sprint e Standard

• PREMIAÇÃO •

08:30 - Super Sprint
10:15 - Sprint
13:00 - Standard

Para o Bike Check-out, o atleta deve devolver o chip de cronometragem.

A perda deste equipamento implicará na cobrança de R\$300,00 a ser quitada para permissão da retirada da bike da Transição.

Top 3 em cada categoria individual e TOP 3 (sem gênero) na categoria revezamento.

• ENTREGA DE KIT •

Um atleta pode retirar o kit de todos os integrantes, desde que apresente os documentos, conforme orientação geral sobre a entrega de kit. A equipe é responsável por distribuir o material de prova entre si.

• TRANSIÇÃO •

A equipe deve estar por todo o tempo de prova com a tornozleira e chip. Faça a transferência do chip de tornozelo para tornozelo e não corra com o chip nas mãos em nenhum momento. A transição dos atletas é feita dentro da Área de Transição, ao lado da bike correspondente à equipe.

• CHEGADA •

Os atletas podem cruzar a linha de chegada junto ao atleta da corrida para ter acesso à Área Finisher.

É OBRIGATÓRIO QUE OS ATLETAS DE REVEZAMENTO COMUNIQUEM-SE ENTRE SI.
Cada equipe é responsável por ter seu atleta posicionado no local e horário corretos.



• É O SEU 1º TRIATHLON? •

Nos avise durante a retirada de kit para que possamos identificar seu número de peito e orientar o locutor sobre sua chegada especial!

Fez a etapa Base área, no dia 19 março deste ano? Se você bater o seu tempo na etapa de Sorocaba, na mesma distância, já levará para a casa uma medalha extra de **“Recorde Pessoal”**.



• TITLE SPONSOR •



• PATROCÍNIO •

Track
& Field



Omint
SAÚDE E SEGUROS



• CO-PATROCÍNIO •

DUX
NUTRITION LAB

• APOIO •



YoPRO

Secretaria de
Esporte e
Qualidade de Vida



• ORGANIZAÇÃO •

UNLIMITED
SPORTS



• NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA! •

#trdayseries @tridayseries

www.tridayseries.com.br

UNLIMITED
SPORTS