



TRI DAY SERIES

SOROCABA

28 DE JULHO • 2024

• GUIA DO ATLETA •

PARQUE NATURAL PORTO DAS ÁGUAS – SOROCABA
Av. Quinze de Agosto, Sorocaba – SP

Última atualização – 18 de julho de 2024

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



PROGRAMAÇÃO GERAL

Sexta-feira - 26 de julho

Horário	Atividade	Local
09:00 AM – 08:00 PM	Entrega de Kits EXCLUSIVA EM SÃO PAULO - Capital	Loja Track&Field – Vila Nova Conceição (Rua Bueno Brandão, 68)

Sábado - 27 de julho

Horário	Atividade	Local
10:00 AM – 09:00 PM	Entrega de Kits EXCLUSIVA EM SOROCABA / SP	Loja Track&Field – Shopping Iguatemi Esplanada

Domingo - 28 de julho

Horário	Atividade	Local
06:00 AM – 06:45 AM	Bike Check-In STANDARD	Área de Transição
08:30 AM – 09:00 AM	Bike Check-In SPRINT e SUPER SPRINT	Área de Transição
07:00 AM – 07:15 AM	Largada STANDARD – Formato Rolling Start	Parque Natural Porto das Águas – Lago
09:15 AM – 09:30 AM	Largada SPRINT – Formato Rolling Start	Parque Natural Porto das Águas – Lago
10:15 AM	Largada SUPER SPRINT – Largada única	Parque Natural Porto das Águas – Lago
09:30 AM – 10:15 AM	Bike Check-Out – STANDARD	Área de Transição
11:00 AM – 11:40 AM	Bike Check-Out – SPRINT e SUPER SPRINT	Área de Transição
11:00 AM	Premiação Standard	Parque Natural Porto das Águas – Palco
11:30 AM	Premiação SPRINT	Parque Natural Porto das Águas – Palco
12:00 PM	Premiação Super Sprint	Parque Natural Porto das Águas – Palco

• CONGRESSO TÉCNICO OBRIGATÓRIO •

Publicação até 25 de julho

YouTube

[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#)

ITENS DO KIT



PULSEIRA

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



TATUAGEM

Deve ser aplicada no braço ou na perna antes da largada.



ADESIVO DE BIKE

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



NÚMERO DE PEITO

Uso obrigatório apenas na corrida.



ADESIVO DE CAPACETE

Aplicação sempre na parte FRONTAL.



SACOLA BRANCA

Para itens de prova (tênis, óculos etc.). Após a natação, colocar sua roupa de borracha dentro da sacola

IMPORTANTE:

O chip de cronometragem e a touca serão disponibilizados APENAS no domingo, dia da prova. O atleta encontrará os itens no cesto posicionado abaixo do rack onde sua bicicleta será posicionada.

- 26 de julho (sexta) - Entrega APENAS EM SÃO PAULO - CAPITAL
Loja Track&Field – Vila Nova Conceição (Rua Bueno Brandão, 68)
Horário: das 09:00 AM às 08:00 PM
- 27 de julho (sábado) - Entrega APENAS EM SOROCABA
Loja Track&Field – Shopping Iguatemi Esplanada (End: Av. Prof. Izoraida Marques Peres – Parque Campolim)
Horário: das 10:00 AM às 09:00 PM

É OBRIGATÓRIO

- Apresentar documento oficial com foto
- Assinar o Termo Medico Online • [Clique AQUI](#)
- Pagar a Taxa da Federação local (day use) • [Clique AQUI](#)

RETIRADA DE KIT

• TERCEIROS

- 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

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

[TERMO](#)



• 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!

ARENA TRIDAY



ESTACIONAMENTO

Sugerimos a parada no Jardim Botânico ou Residencial Ilhas Gregas. Atenção, a quantidade limitada de vagas é limitada, por isso, chegue com antecedência para evitar transtornos.

ARENA TRIDAY

Local com posição estratégica para acompanhantes, próximo das áreas de largada, chegada e transição. Haverá foodtrucks e banheiros químicos para comodidade do público.

BIKE CHECK-IN

28.JULHO (DOMINGO)

LOCAL: ÁREA DE TRANSIÇÃO

- Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local;
- Treinadores receberão na entrega de kits um crachá para acesso a área de transição, lembrando que é proibida a ajuda externa durante a prova;
- As bikes devem ser posicionadas de acordo com o número disposto no rack de bikes, não sendo permitida ajuda de staffs ou terceiros para colocá-las no cavalete;
- A bike deve estar com o adesivo de numeração colado abaixo do selim. Não é permitido cortar o adesivo;
- Embaixo do rack, você encontrará uma cesta com o seu número. Nela estará a touca de natação e o chip de cronometragem;
- Todo material do atleta (tênis de corrida, óculos, número de peito etc.) deve estar dentro do cesto. Não será permitida a entrada de mochilas na área de Transição

IMPORTANTE:

Para acessar a transição o atleta deve estar com a tatuagem aplicada e com o capacete afivelado.



ÁREA DE TRANSIÇÃO

T1. NATAÇÃO > CICLISMO

O ATLETA É RESPONSÁVEL PELA RETIRADA DE SUA ROUPA DE BORRACHA. Não haverá staff para auxiliar e não será permitida ajuda externa. Após a natação, a roupa de Neoprene deve ser colocada dentro da Sacola Branca de Transição. IMPORTANTE: Não deixar a roupa secando no rack ou solta fora do cesto.

T2. CICLISMO > CORRIDA

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

• PENALTY BOX •

Localizado dentro da área de Transição

Dentro da área de Transição haverá



BANHEIROS



ÁGUA

Itaú BBA

TRI DAY SERIES

DLX

0mint

0n

Track & Field

Itaú BBA

Track & Field

0n



NATAÇÃO

	HORÁRIO DE LARGADA	DISTÂNCIA	TEMPO DE CORTE*
STANDARD	07:00 - 07:15	1,5km	50 minutos
SPRINT	09:15 - 09:30	750m	35 minutos
SUPER SPRINT	10:15	375m	25 minutos

*em relação ao horário em que o atleta largou

SPRINT E STANDARD • LARGADA NO FORMATO ROLLING START •

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

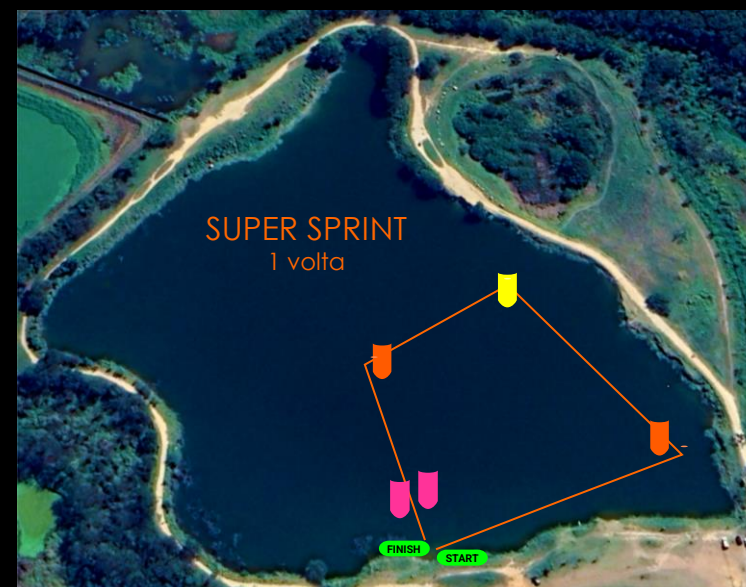
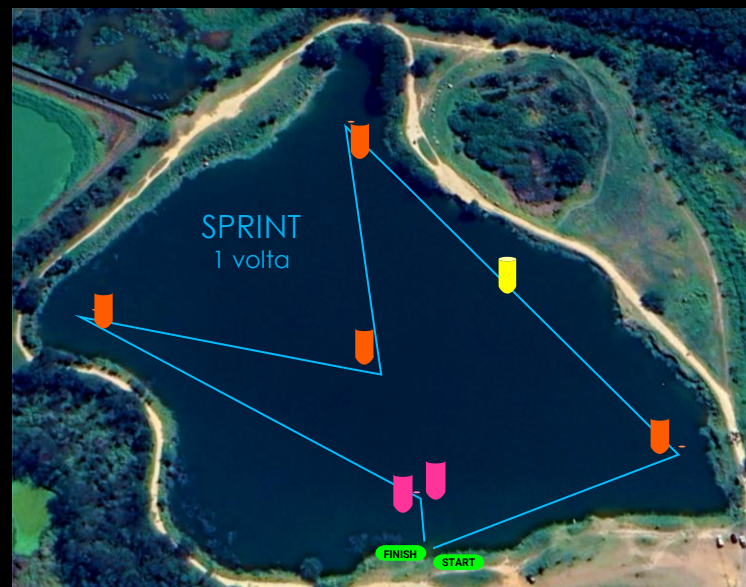
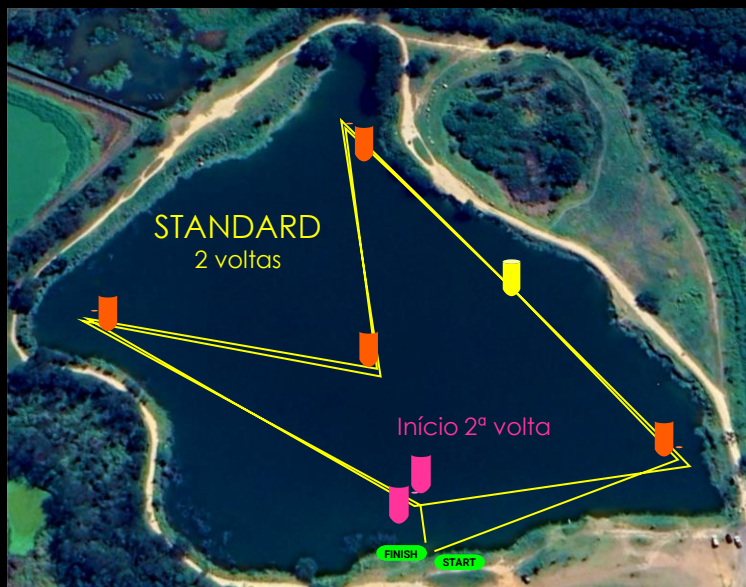
SUPER SPRINT • LARGADA ÚNICA •

AQUECIMENTO: Permitido até 10 minutos antes da largada de cada distância em local a ser definido pela organização (buscar orientação da equipe de staff).

- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (Intermediária qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro Esquerdo)
- Boias Rosas (pelo meio, início 2º Volta à esquerda)
- Saída Rosa (pelo meio)

- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (intermediária, qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boias Rosas (saída pelo meio)

- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boias Rosas (saída pelo meio)



CICLISMO

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

*em relação ao horário em que o atleta largou

• POSTOS DE HIDRATAÇÃO •

Os postos de hidratação terão água (squeeze branco) e Isotônico Hydrolite DUX (squeeze laranja) à disposição.

• 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.

STANDARD

Posto de hidratação: 4 Passagens (KM - 4/ 14 / 24 / 34)



SPRINT

Posto de hidratação: 2 Passagens (KM - 4/ 12)



SUPER SPRINT

Posto de hidratação: 1 Passagem (KM - 4)



CICLISMO – FIQUE ATENTO AOS RETORNOS



CORRIDA

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

*em relação ao horário em que o atleta largou

Posto de Hidratação: 4 Passagens (km – 1,7 / 3,9 / 6,2 / 8,2)

• POSTOS DE HIDRATAÇÃO •

Os postos de hidratação terão água, Isotônico Hydrolite DUX e Paçoquita.

• ÁREA DE DESCARTE •

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



REGRAS GERAIS



12 metros (distância mínima)
25 segundos para completar ultrapassagem

Pedale sempre à direita. Ultrapasse pela esquerda

PENALIZAÇÕES

	CARTÃO AMARELO			CARTÃO AZUL			CARTÃO VERMELHO
	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

PENALTY BOX
dentro da **ÁREA DE TRANSIÇÃO**

Cada atleta é responsável sua por parada no Penalty Box (PB). 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 usar o banheiro, fazer ajustes no equipamento, ou qualquer tipo de manutenção na bike, e trocar de roupa.

PÓS-PROVA

• ÁREA FINISHER

ÁGUA, ÁGUA DE COCO SOCOCO, LANCHE NATURAL BOALI, PAÇOQUITA, FRUTAS, SANITÁRIOS, MASSAGEM E ÁREA MÉDICA

• BIKE CHECK OUT

DAS 09:30 AM ÀS 10:15 AM - STANDARD

DAS 11:00 AM ÀS 11:40 PM - SPRINT E SUPER SPRINT

Para realizar o bike check-out o atleta deverá estar com a pulseira de atleta e apresentar seu chip de cronometragem. A não devolução do chip de cronometragem implicará na cobrança de uma taxa de R\$ 350 (TREZENTOS E CINQUENTA 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.

• PREMIAÇÃO

11:00 AM - STANDARD

11:30 AM - SPRINT

12:00 AM – SUPER SPRINT

TOP 3 EM CADA CATEGORIA INDIVIDUAL E REVEZAMENTO



MEDALHA RECORDE PESSOAL

Se você participou da etapa em Holambra, no dia 17 de março, e está competindo na mesma distância, em Sorocaba, confira o seu tempo a ser superado.

[RESULTADOS HOLAMBRA](#)

Sua conquista valerá uma Medalha de RP exclusiva!





REVEZAMENTO STANDARD

• 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 transição dos atletas é feita dentro da Área de Transição, ao lado da bike correspondente à equipe. 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 tornozeleira e chip.

• 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.

·TITLE SPONSOR·



·PATROCÍNIO·



·CO-PATROCÍNIO·



·APOIO·



·ORGANIZAÇÃO·



• NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA! •

#tridayseries @tridayseries

www.tridayseries.com.br

UNLIMITED
SPORTS