

• GUIA DO ATLETA •



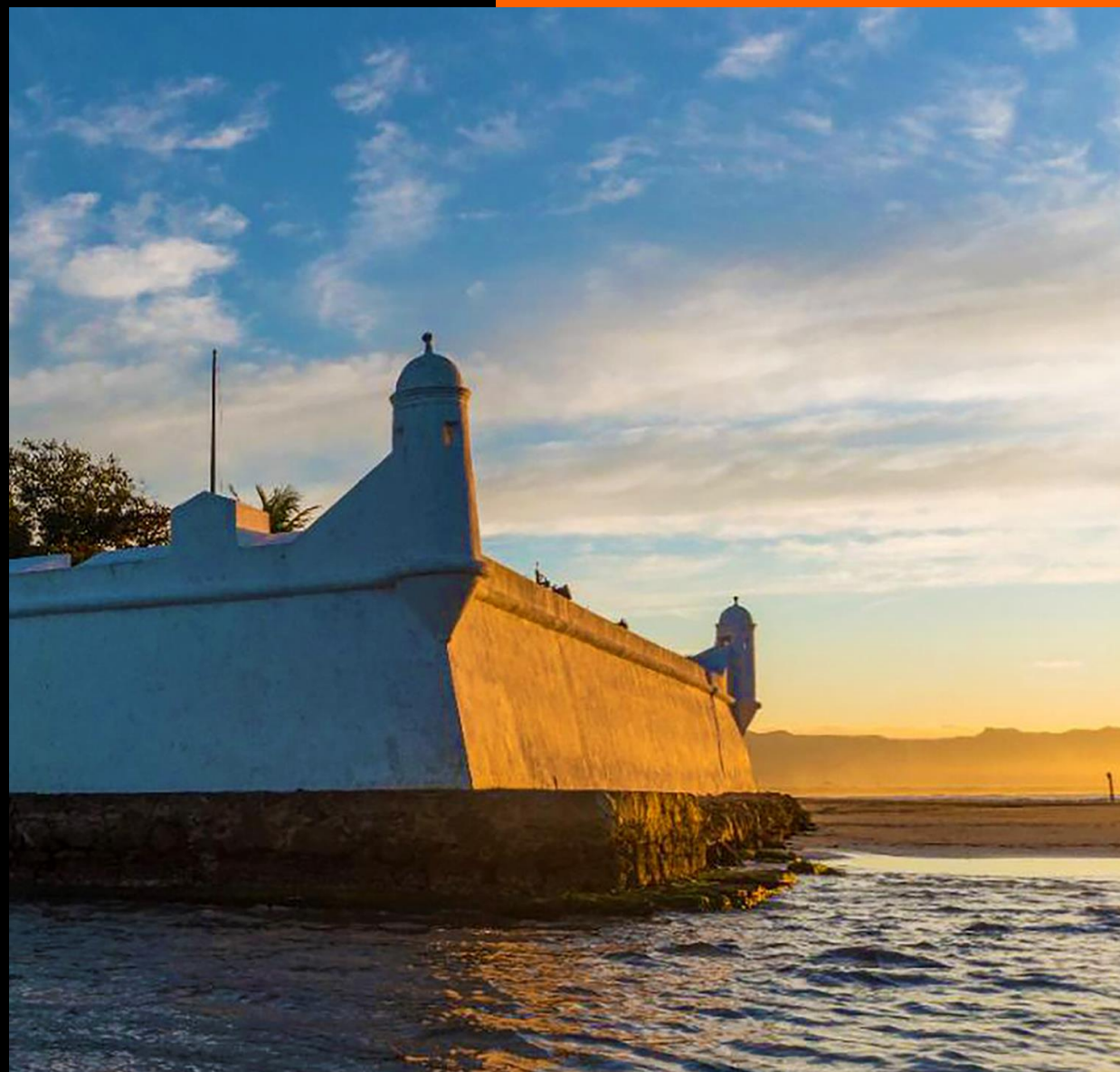
TRI DAY SERIES BERTIOGA

10 DE NOVEMBRO • 2024

Etapa válida pelo Campeonato Paulista de Triathlon Standard

Última atualização – 4 de novembro de 2024*

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



PROGRAMAÇÃO GERAL

Sexta-feira - 8 de novembro

Horário	Atividade	Local
10:00 AM – 10:00 PM	Entrega de Kits	Loja Track&Field – Shopping Vila Olimpia (Rua das Olimpíadas, 360, Térreo)

Sábado - 9 de novembro

Horário	Atividade	Local
10:00 AM – 08:00 PM	Entrega de Kits	Loja Track&Field – Shopping Vila Olimpia (Rua das Olimpíadas, 360, Térreo)

Domingo - 10 de novembro

Horário	Atividade	Local
06:00 AM – 06:45 AM	Bike Check-In STANDARD	Área de Transição
07:00 AM – 07:15 AM	Largada STANDARD – Formato Rolling Start	Forte São João
08:30 AM – 09:00 AM	Bike Check-In SPRINT e SUPER SPRINT	Área de Transição
09:15 AM – 09:30 AM	Largada SPRINT – Formato Rolling Start	Forte São João
09:30 AM – 10:15 AM	Bike Check-Out – STANDARD	Área de Transição
10:15 AM – 10:30 AM	Largada SUPER SPRINT – Formato Rolling Start	Forte São João
11:00 AM – 11:40 AM	Bike Check-Out – SPRINT e SUPER SPRINT	Área de Transição
12:00 AM	Premiação STANDARD	Forte São João - Palco
12:30 PM	Premiação SPRINT	Forte São João - Palco
13:00 PM	Premiação SUPER SPRINT	Forte São João – Palco

• CONGRESSO TÉCNICO OBRIGATÓRIO •

Publicação até 7 de novembro

YouTube

[UNLIMITED SPORTS BRASIL](#)

ITENS DO KIT

ENTREGA DE 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.

SOMENTE EM SÃO PAULO – CAPITAL

Loja Track&Field – Shopping Vila Olímpia
(Rua das Olimpíadas, 360, Térreo)

- 8 de novembro (sexta)

Horário: das 10:00 AM às 10:00 PM

- 9 de novembro (sábado)

Horário: das 10:00 AM às 08:00 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).

• 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!



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.

• LARGADA

Os atletas de revezamento terão uma cor de touca diferenciada e, obrigatoriamente, serão os ÚLTIMOS a largar.

Não será permitida a largada em meio aos atletas da competição individual, sendo passível de desclassificação.

• CHEGADA

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

• TRANSIÇÃO

A troca de uma modalidade para outra é feita obrigatoriamente 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.

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.



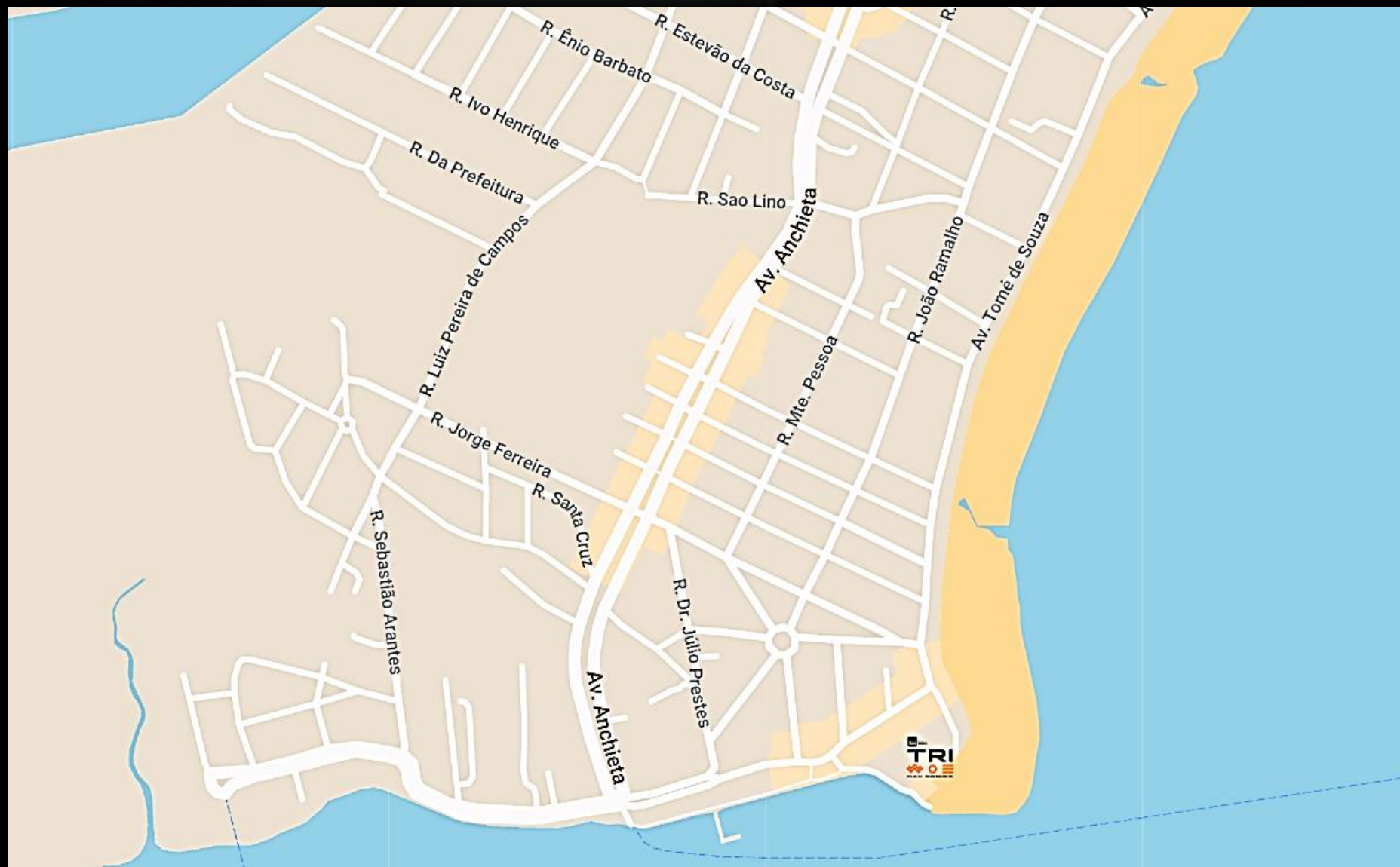
ARENA TRIDAY

Forte São João de Bertiooga
Av. Vicente de Carvalho, s/n – Centro,
Bertiooga - SP

Local com posição estratégica para
acompanhantes, próximo das áreas de
largada, chegada e transição.

ESTACIONAMENTO

Sugerimos a parada nas imediações do
Forte, nas ruas que ficam entre a Av.
Anchieta e a Av. Tomé de Souza.
Atenção, trata-se de um local público,
portanto, a quantidade de vagas pode ser
limitada, por isso, chegue com antecedência
para evitar transtornos



BIKE CHECK-IN

10.NOVEMBRO (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 na saída da área de Transição, antes do Monte e Desmonte

Dentro da área de Transição haverá:



BANHEIROS



ÁGUA

Itaú BBA

TRI DAY SERIES

DLX

0mint

0n

Track & Field

Itaú BBA

Track & Field

0n



NATAÇÃO

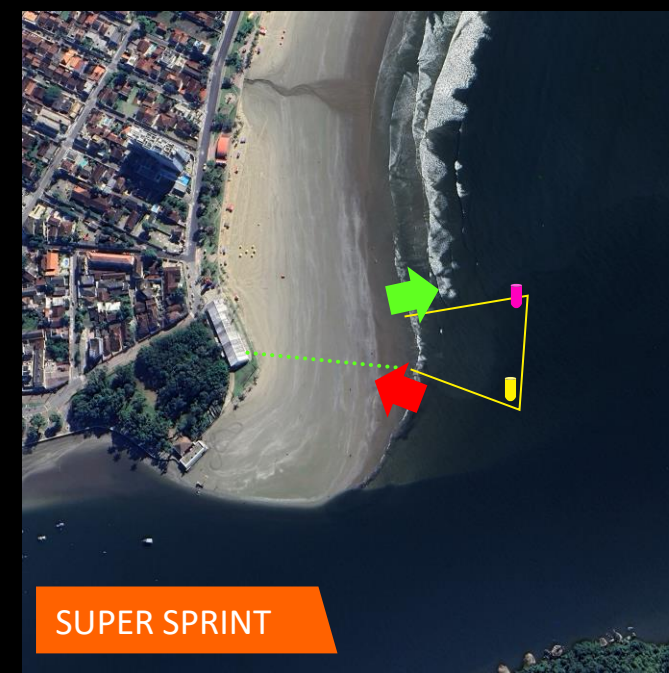
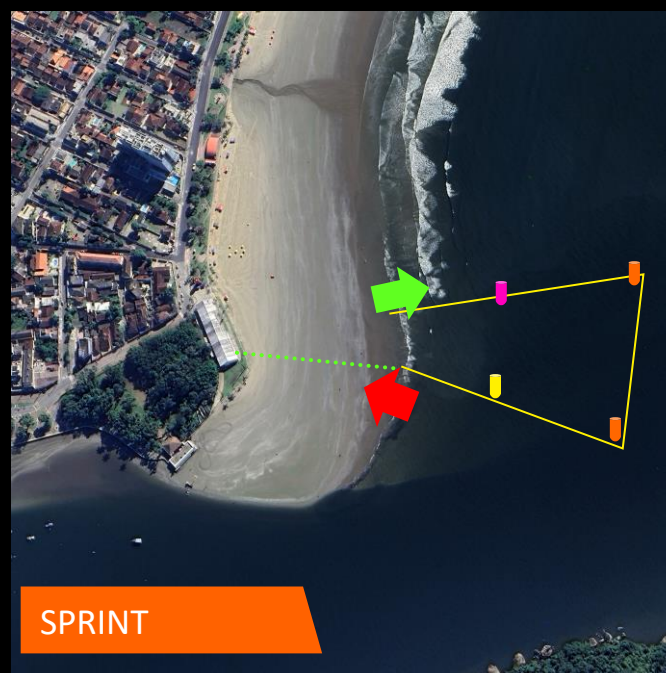
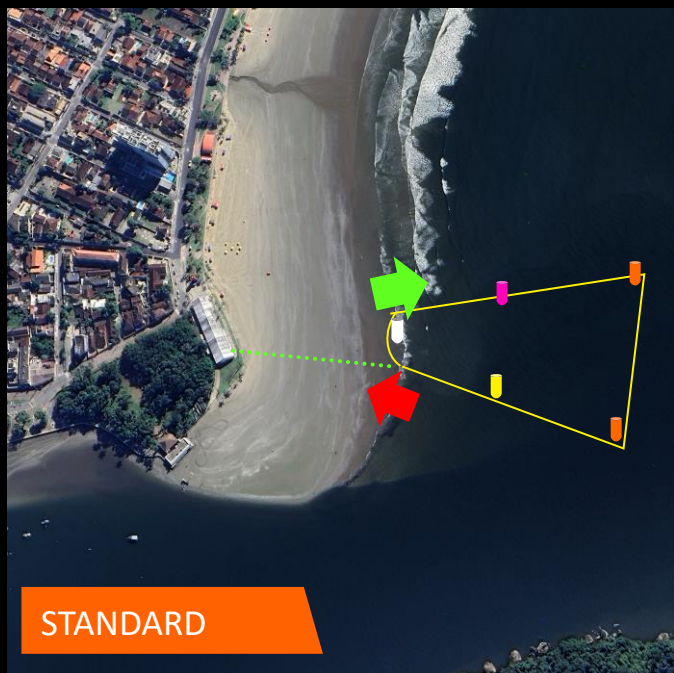
	HORÁRIO DE LARGADA	DISTÂNCIA	TEMPO DE CORTE*
STANDARD	07:00 - 07:15	1,5km	50 minutos
SPRINT	09:15 - 09:30	750m	35 minutos
SUPER SPRINT	10:15	375m	25 minutos

*em relação ao horário em que o atleta largou

- Boia Rosa (Intermediária, qualquer um dos lados)
- Boias Laranjas (Ombro direito)
- Boia Amarela (Intermediária, qualquer um dos lados)
- Boia Branca (Ombro direito – retorno 2ª volta)

- Boia Rosa (Intermediária, qualquer um dos lados)
- Boias Laranjas (Ombro direito)
- Boia Amarela (Intermediária, qualquer um dos lados)

- Boias Rosa (Ombro direito)
- Boia Amarela (Ombro direito)



• LARGADA NO FORMATO ROLLING START •

Os atletas devem se posicionar para a largada de acordo com o seu tempo previsto de natação. Haverá staffs e placas de sinalização com os tempos. A cada 10 segundos, largam 5 atletas ao mesmo tempo, de acordo com orientação da nossa equipe de staff.

OBS: Os atletas de revezamento terão uma cor de touca diferenciada e, obrigatoriamente, serão os ÚLTIMOS a largar. Não será permitida a largada em meio aos atletas da competição individual, sendo passível de desclassificação.

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

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

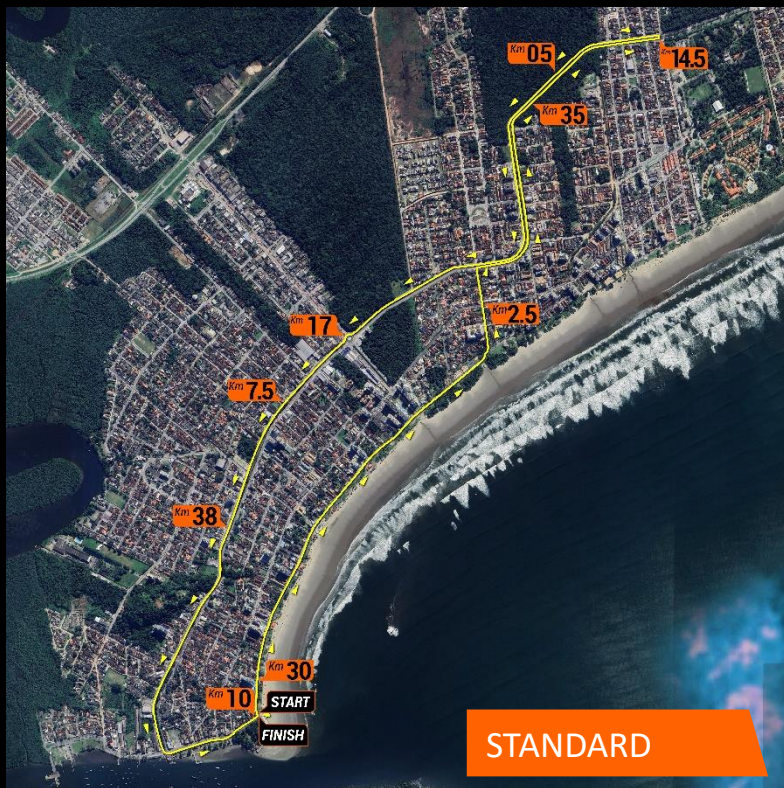
• DISPONÍVEL NOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO •

Água (squeeze branco) e Isotônico Hydrolite DUX (squeeze laranja)

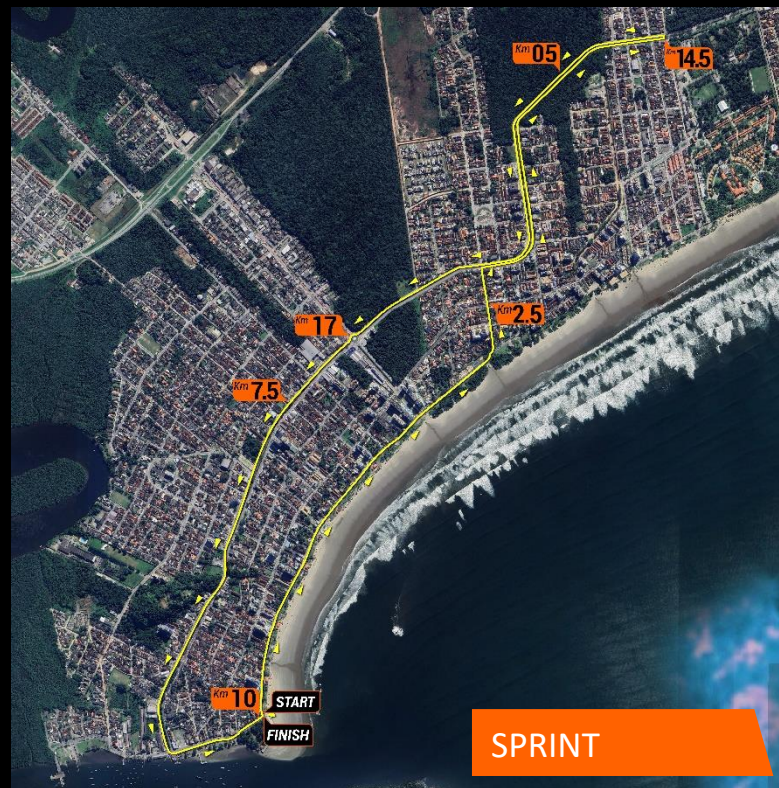
• ÁREA DE DESCARTE •

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.

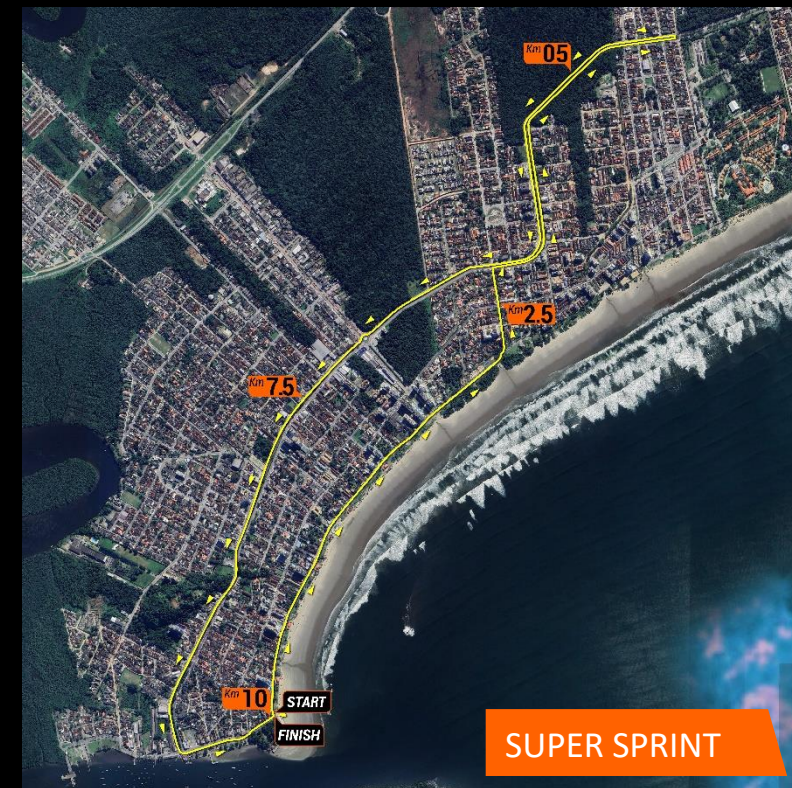
Posto de hidratação: 4 Passagens (KM - 5/ 15 / 25 / 35)



Posto de hidratação: 2 Passagens (KM - 5/ 15)



Posto de hidratação: 1 Passagem (KM - 5)



CORRIDA

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

*em relação ao horário em que o atleta largou

• DISPONÍVEL NOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO •

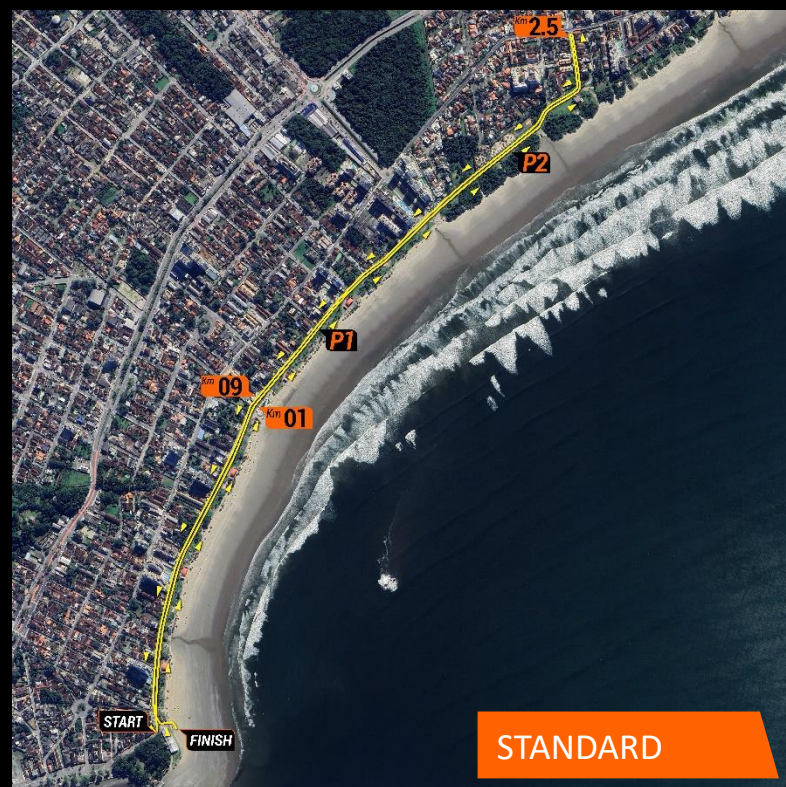
Água, Isotônico Hydrolite DUX e Paçoquita.

• ÁREA DE DESCARTE •

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

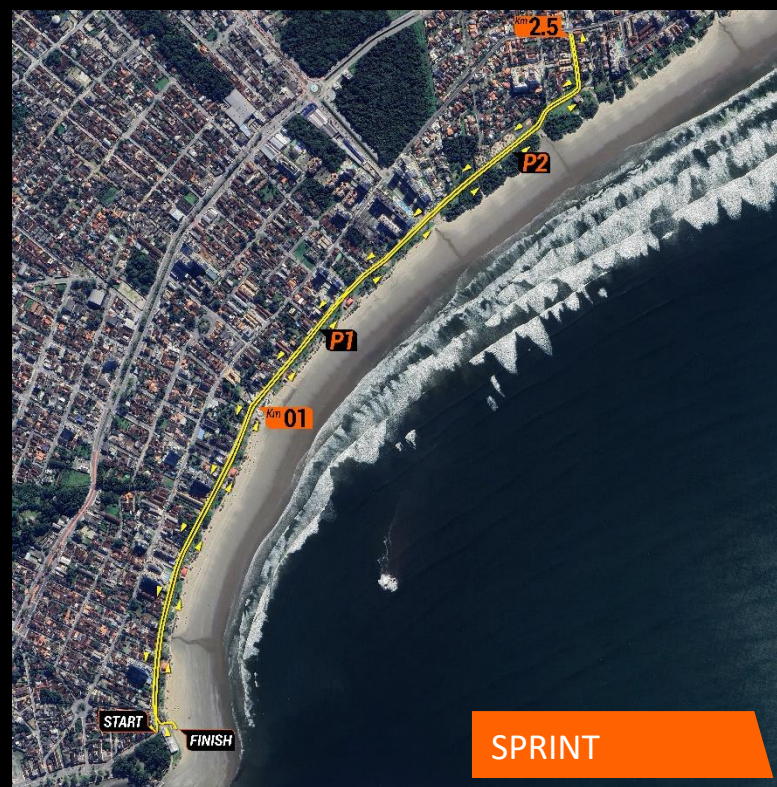
Posto de hidratação: 4 Passagens

P1: KM – 1,8 • P2: KM – 1,8 / 3,3 / 6,7 / 8,2



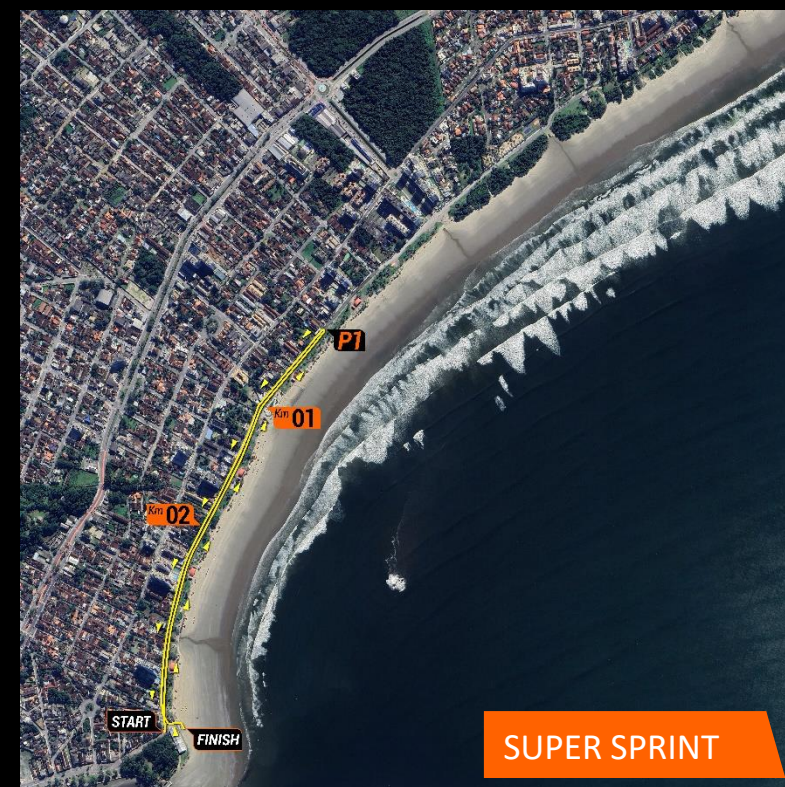
Posto de hidratação: 2 Passagens

P1: KM – 1,8 • P2: KM – 3,3



Posto de hidratação: 1 Passagem

P1: KM – 1,2



REGRAS GERAIS



VÁCUO PROIBIDO



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

Na saída da **ÁREA DE TRANSIÇÃO**
Antes do Monte/Desmonte

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, HEINEKEN 0.0, 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

12:00 AM - STANDARD

12:30 AM - SPRINT

13:00 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, ou de Sorocaba, no dia 28 de julho, e está competindo na mesma distância, em Bertiooga, confira o seu tempo a ser superado.

[RESULTADOS HOLAMBRA](#)

[RESULTADOS SOROCABA](#)

Sua conquista valerá uma Medalha de RP exclusiva!



·TITLE SPONSOR·



·PATROCÍNIO·



·CO-PATROCÍNIO·



·APOIO·



·ORGANIZAÇÃO·





• NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA! •

#tridayseries @tridayseries

www.tridayseries.com.br

UNLIMITED
SPORTS