

TRIDAY

SERIES



Bertioga I
30 MAR 25
FORTE SÃO JOÃO

GUIA DO ATLETA

Última atualização: 18 de março de 2025 | As informações a seguir podem ser atualizadas até a publicação do Congresso Técnico.

PROGRAMAÇÃO GERAL

SEX

28

ENTREGA DE KITS – SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL

Loja Track&Field – Vila Nova Conceição (Rua Bueno Brandão, 68)

10:00 - 20:00

SAB

29

ENTREGA DE KITS – SOMENTE EM BERTIOGA

Loja Track&Field – Shopping Riviera de São Lourenço (Avenida de Riviera, 1256 - Térreo)

10:00 - 21:00

DOM

30

06:00 - 06:45 – Bike Check-in STANDARD

07:00 - 07:15 – Largada STANDARD

08:30 - 09:00 – Bike Check-in SPRINT e SUPER SPRINT

09:15 - 09:30 – Largada SPRINT

09:45 - 11:15 – Bike Check-out STANDARD

10:15 - 10:30 – Largada SUPER SPRINT

11:00 - 11:40 – Bike Check-out SPRINT e SUPER SPRINT

12:00 - Premiação STANDARD

12:30 - Premiação SPRINT

13:00 - Premiação SUPER SPRINT



ENTREGA DE KITS

SEX
28
SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL
Loja Track&Field – Vila Nova Conceição
(Rua Bueno Brandão, 68)
10:00 - 20:00

SAB
29
SOMENTE EM BERTIOGA
Loja Track&Field – Shopping Riviera de São
Lourenço (Avenida de Riviera, 1256 – Térreo)
10:00 - 21:00

ENTREGA DO KIT PARA TERCEIROS

É permitido a retirada do kit por terceiros mediante apresentação do comprovante de inscrição e documento do atleta (digital ou impresso).

O competidor já deverá ter assinado o Termo Médico e realizado o pagamento do Day Use (taxa da Federação).

IMPORTANTE

O atleta que não retirar seu kit nas datas estabelecidas não poderá fazer a prova.

É proibido transferir o kit para outra pessoa.

O atleta que o fizer será suspenso das provas, conforme regulamento.

É OBRIGATÓRIO

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

MENORES DE 18 ANOS

Além de toda a documentação citada acima, o responsável legal de atletas menores de 18 anos deverá levar o termo a seguir assinado.

[TERMO](#)

É 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!



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 do bike check-in.



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.

ATENÇÃO! 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.



INSTRUÇÕES PARA EQUIPES DE REVEZAMENTO



**É OBRIGATÓRIO QUE OS ATLETAS DE REVEZAMENTO
SE COMUNIQUEM ENTRE SI.**

Cada equipe é responsável por ter seu atleta posicionado no local e horário corretos para troca.

1. 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.

2. BIKE CHECK-IN

É obrigatória a presença de todos os integrantes da equipe para verificação da equipe de arbitragem. Para acessar a transição o atleta deve estar com a tatuagem aplicada e com o capacete afivelado.

3. 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.

4. TRANSIÇÃO

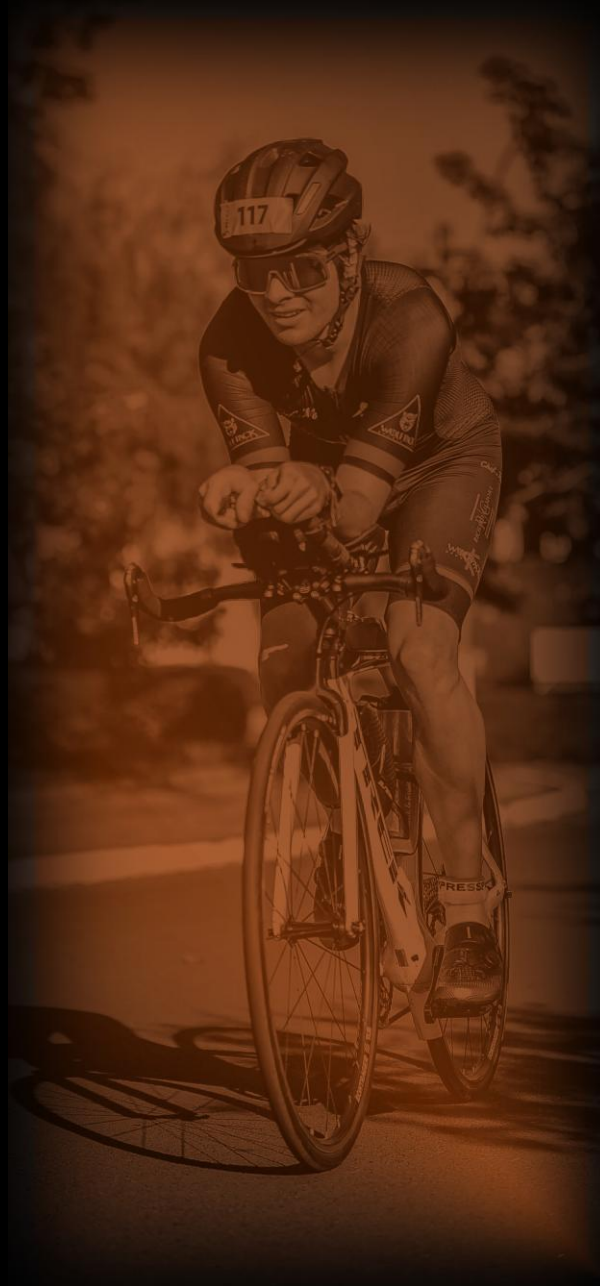
A troca de uma modalidade para outra é feita obrigatoriamente dentro da Área de Transição, ao lado da bike correspondente à equipe. Faça a transferência do chip de tornozelo para tornozelo e não corra com o chip nas mãos em nenhum momento.

5. CHEGADA

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



ASSISTIR AO
CONGRESSO
TÉCNICO É
OBRIGATÓRIO



UNLIMITED SPORTS BRASIL

Publicação até QUA, 27 de março de 2025

ARENA TRIDAY

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

Av. Anchieta

Av. Tomé de Souza

INÍCIO CORRIDA
CHEGADA
TENDA MÉDICA
DISPERSÃO
INÍCIO NATAÇÃO
FINAL NATAÇÃO

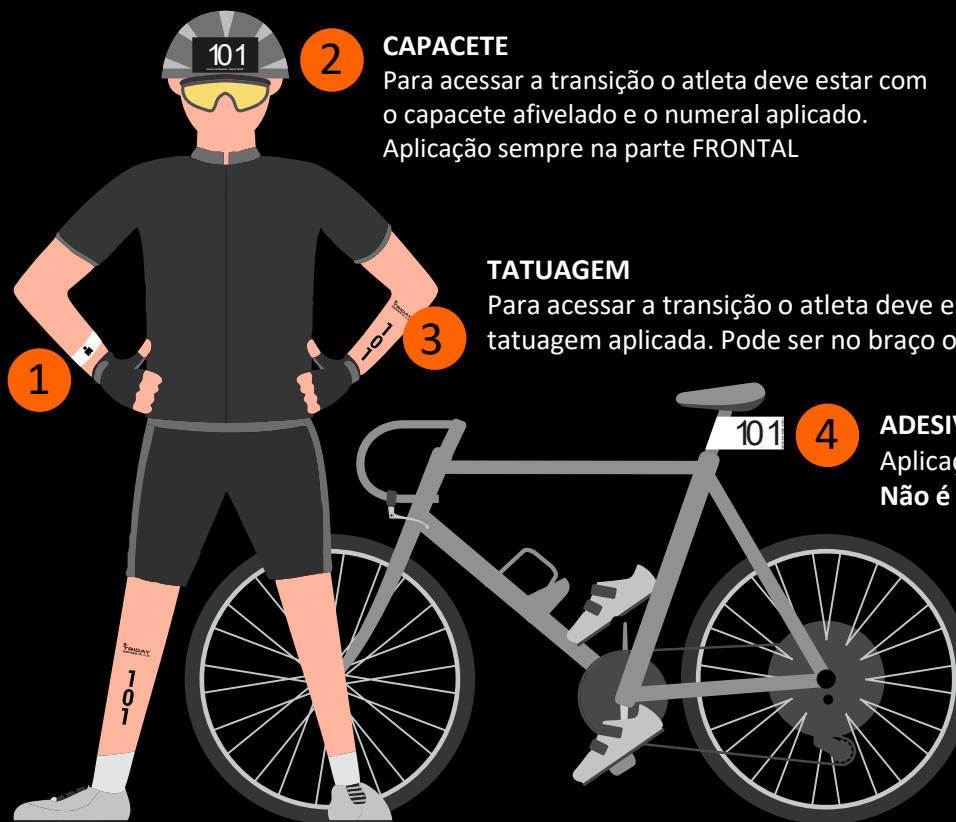
ESTACIONAMENTO

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.

DOM
30

ÁREA DE TRANSIÇÃO
Arena da prova ao lado do Forte
06:00 às 06:45 – STANDARD
08:30 às 09:00 – SPRINT e SUPER SPRINT



1 PULSEIRA

Deve ser usada até a premiação.
Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local.

2 CAPACETE

Para acessar a transição o atleta deve estar com o capacete afivelado e o numeral aplicado.
Aplicação sempre na parte FRONTAL

3 TATUAGEM

Para acessar a transição o atleta deve estar com a tatuagem aplicada. Pode ser no braço ou na perna.

4 ADESIVO DE BIKE

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

DOBRA



Treinadores podem solicitar 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, não sendo permitida ajuda de staffs ou terceiros para colocá-las no cavalete;



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

ÁREA DE TRANSIÇÃO

Dentro da área de Transição estará disponível



BANHEIROS



ÁGUA



PROTETOR SOLAR

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.
- Mantenha TODO SEU MATERIAL dentro do cesto, evitando interferências nas passagens do corredor e nos materiais dos atletas próximos



PENALTY BOX

Localizado na saída da área de Transição, antes do Monte e Desmonte

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 – 10:30	375m	25 minutos

*em relação ao horário em que o atleta largou

• 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.

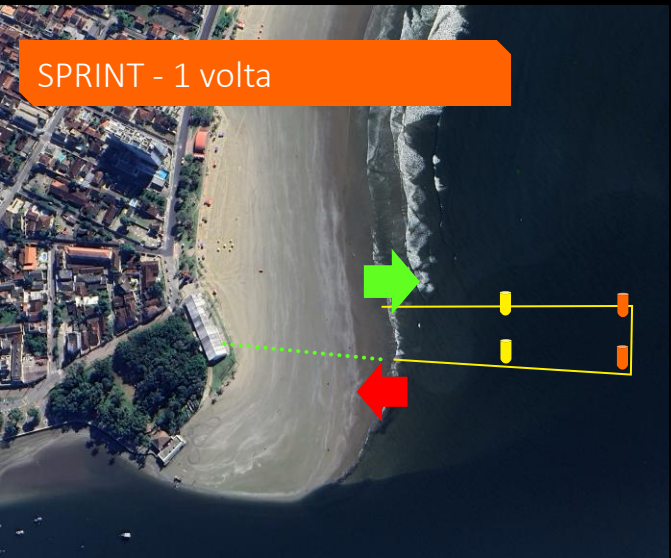
OBS: Os atletas de revezamento terão uma cor de touca diferenciada e, obrigatoriamente, serão os **ÚLTIMOS** a largar. Não será permitida a largada em meio aos atletas da competição individual, sendo a equipe passível de desclassificação em caso de descumprimento.

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



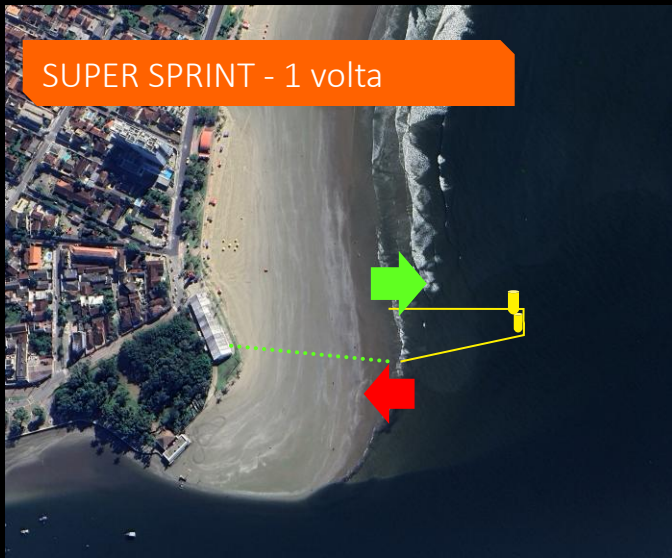
STANDARD - 2 voltas

Boia Amarela (Intermediária, qualquer um dos lados)
Boias Laranjas (Ombro direito)
Boia Amarela (Intermediária, qualquer um dos lados)
Boia Branca (Ombro direito – o atleta deve sair da água e contornar a boia correndo)



SPRINT - 1 volta

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



SUPER SPRINT - 1 volta

Boia Amarela (Ombro direito)

	DISTÂNCIA	Nº DE VOLTAS	POSTO DE HIDRATAÇÃO (km)	TEMPO DE CORTE*
STANDARD	40Km	4	5 15 25 35	2h e 20 min
SPRINT	20Km	2	5 15	1h e 20 min
SUPER SPRINT	10Km	1	5	50 min

*em relação ao horário em que o atleta largou

DISPONÍVEL NOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO:



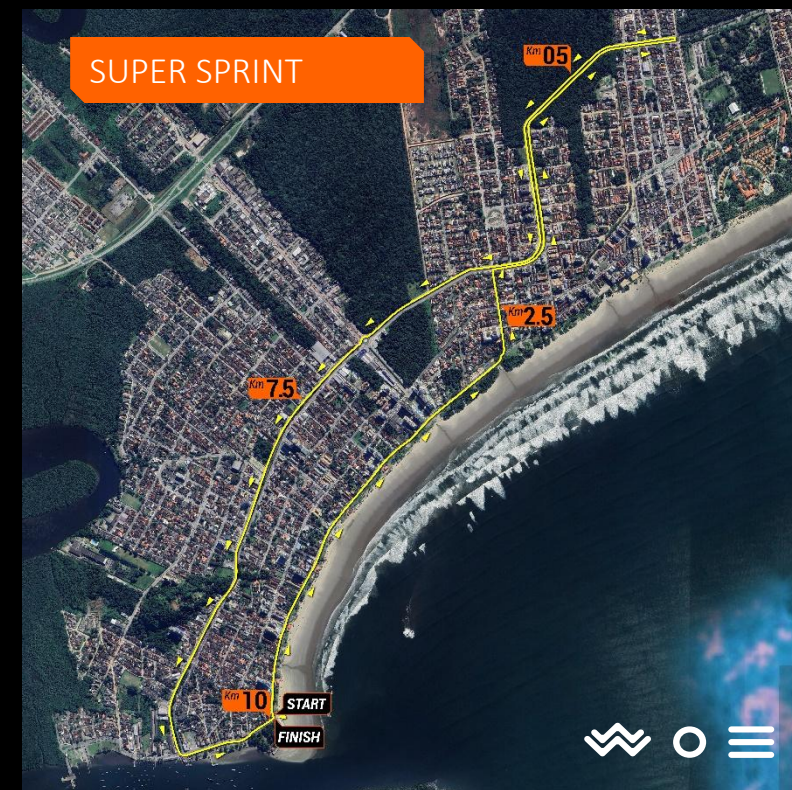
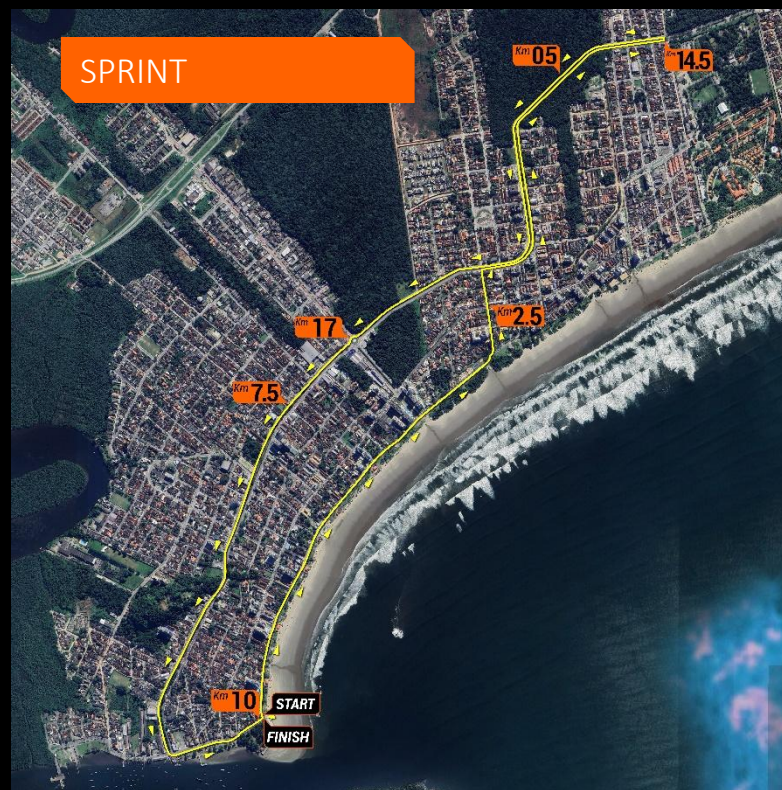
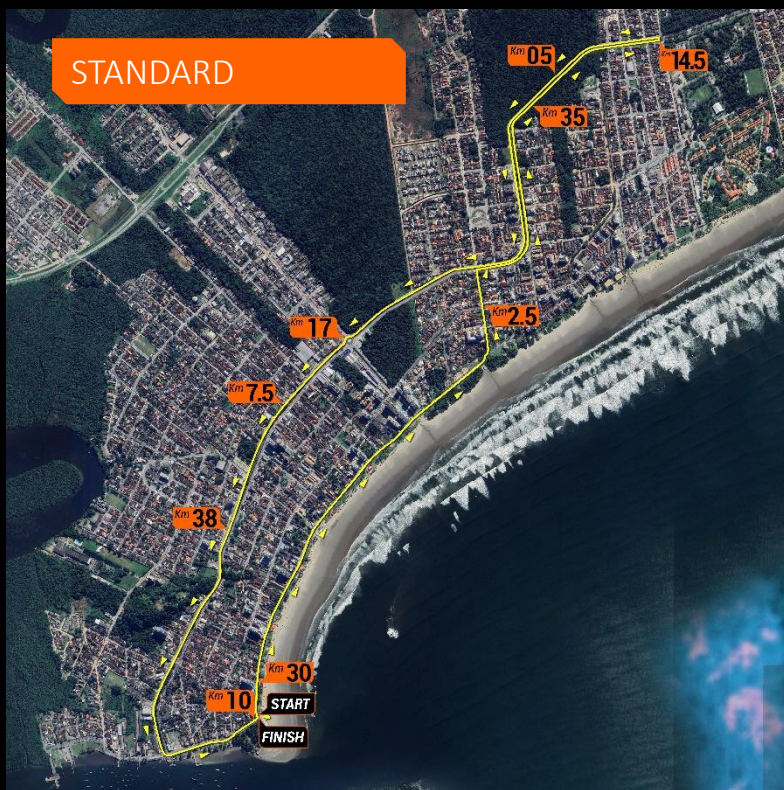
ÁGUA
(Squeeze Branco)



ISOTÔNICO Hydrolite DUX
(Squeeze Laranja)

ÁREA DE DESCARTE: 100m antes e 300m após cada posto de hidratação •

Auxílio mecânico: O atleta é responsável pela manutenção do próprio equipamento durante o percurso. Não é permitida ajuda externa.



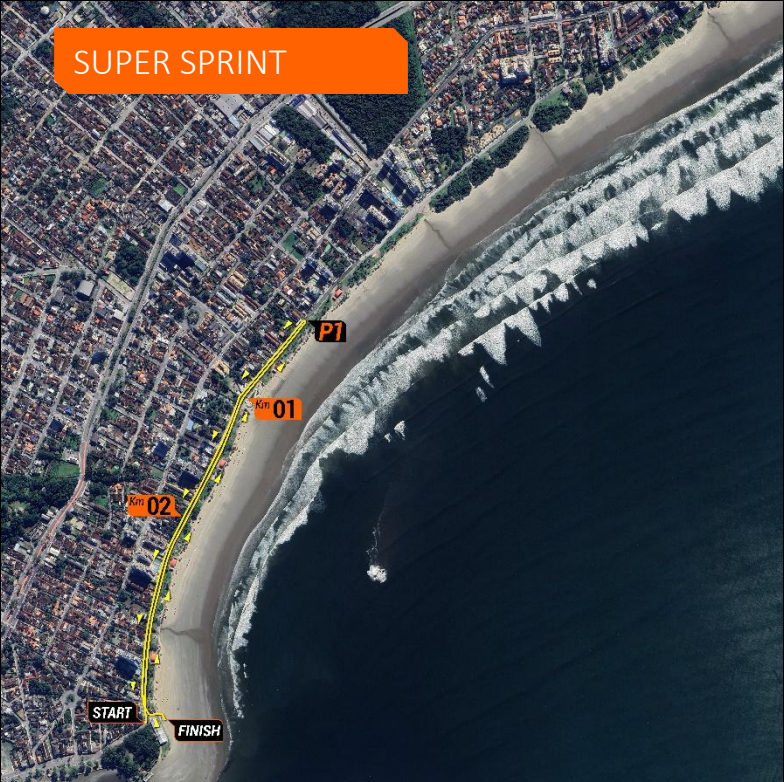
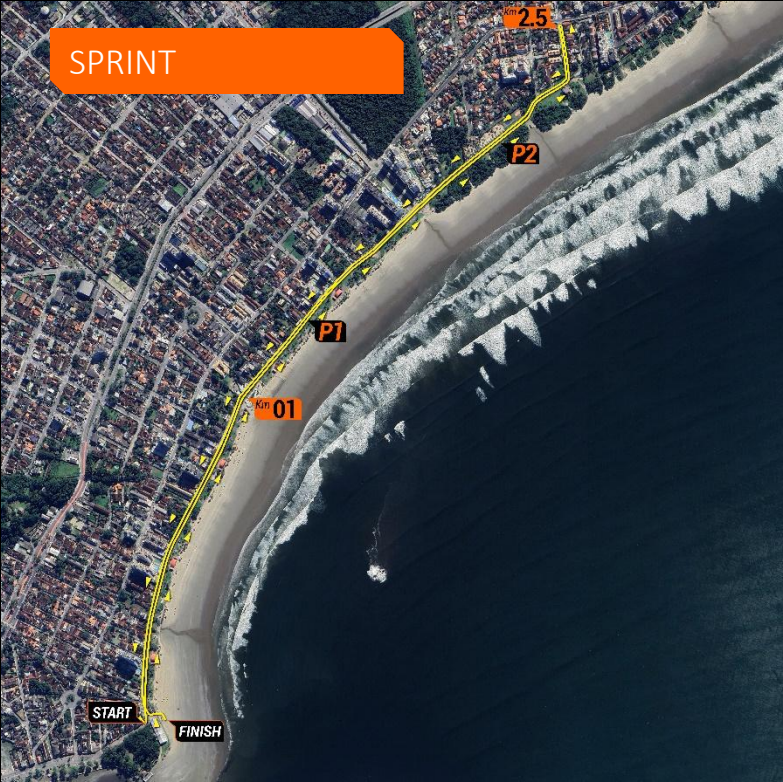
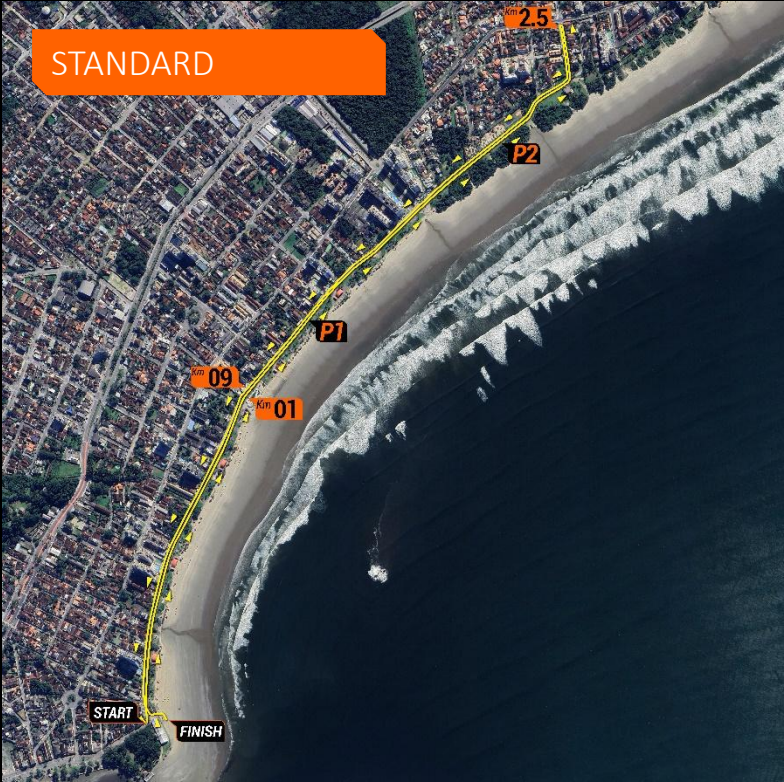
	DISTÂNCIA	Nº DE VOLTAS	POSTO DE HIDRATAÇÃO (km)	TEMPO DE CORTE*
STANDARD	10Km	2	P1 – 1,8 6,7 P2 – 3,3 8,2	4 horas
SPRINT	5Km	1	P1 – 1,8 P2 – 3,3	2 horas
SUPER SPRINT	2,5Km	1	P1 – 1,2	1h e 10 min

*em relação ao horário em que o atleta largou

DISPONÍVEL NOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO:

P1	ÁGUA	ISOTÔNICO Hydrolite DUX	BANANINHA Tachão de Ubatuba
P2	ÁGUA	ISOTÔNICO Hydrolite DUX	

ÁREA DE DESCARTE: 30m antes e 50m após cada posto de hidratação



REGRAS GERAIS

VÁCUO PROIBIDO



Pedale sempre à direita. Ultrapasse pela esquerda

12 metros (distância mínima)
25 segundos para completar ultrapassagem

PENALIZAÇÕES

	CARTÃO AMARELO			CARTÃO AZUL			CARTÃO VERMELHO
	SUPER SPRINT	SPRINT	STANDARD	SUPER SPRINT	SPRINT	STANDARD	
TEMPO NO PENALTY BOX	5 seg	10 seg	15 seg	30 seg	30 seg	1 min	



CICLISMO

PEDALAR SEM CAMISETA
USO DE EQUIPAMENTO DE SOM
AJUDA EXTERNA

VÁCUO
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.



ATENÇÃO ATLETAS 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.

O descumprimento pode acarretar na desclassificação do atleta infrator.

PÓS-PROVA



ÁGUA



FRUTAS



SUCO
NATURAL



LANCHE NATURAL
BOALI



ÁREA MÉDICA



MASSAGEM



BANHEIROS

ÁREA FINISHER

PARCEIROS: Isotônico DUX Hydrolite, cerveja Etapp, energético Push&Pow, Água de Coco Sococo, Paçoquita e Bananinha Tachão de Ubatuba.

BIKE CHECK OUT

DAS 09:45 ÀS 11:15 – STANDARD

DAS 11:00 ÀS 11:40 - 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

TOP 3 EM CADA CATEGORIA FAIXA ETÁRIA E REVEZAMENTO.

ASSESSORIA COM MAIS ATLETA E ASSESSORIA COM MAIS PONTOS.



12:00 - STANDARD

12:30 - SPRINT

13:00 - SUPER SPRINT

SUGESTÃO DE CHECK LIST

PARA RETIRADA DE KIT

- ☐ Documento oficial com foto (RG, CNH, Passaporte)
- ☐ Comprovante de inscrição
- ☐ Comprovante de pagamento Day Use / Carteirinha da Federação
- ☐ Termo médico online assinado

ITENS GERAIS

- ☐ Confirmar horário do bike check-in
- ☐ Relógio GPS carregado
- ☐ Itens do kit aplicados
- ☐ Vaselina e protetor solar
- ☐ Macaquinho ou roupa de prova

NATAÇÃO

- ☐ Macaquinho
- ☐ Maiô ou sunga
- ☐ Óculos de natação (incluindo 01 reserva)
- ☐ Touca da prova (será entregue no bike check-in)
- ☐ Chip de cronometragem (será entregue no bike check-in)
- ☐ Roupa de Borracha (verificar liberação)
- ☐ Toalha
- ☐ Tampões de ouvido/nariz

CICLISMO

- ☐ Capacete
- ☐ Sapatilha
- ☐ Meia
- ☐ Óculos de sol
- ☐ Pneus calibrados
- ☐ Caramanhola com água
- ☐ Kit para reparos básicos
- ☐ Câmara ou pneu reserva
- ☐ Suplementação (géis e outros)
- ☐ Protetor Solar

CORRIDA

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

NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA



#tridayseries @tridayseries

www.tridayseries.com.br