



TRIDAY

SERIES

BERTIOGA

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

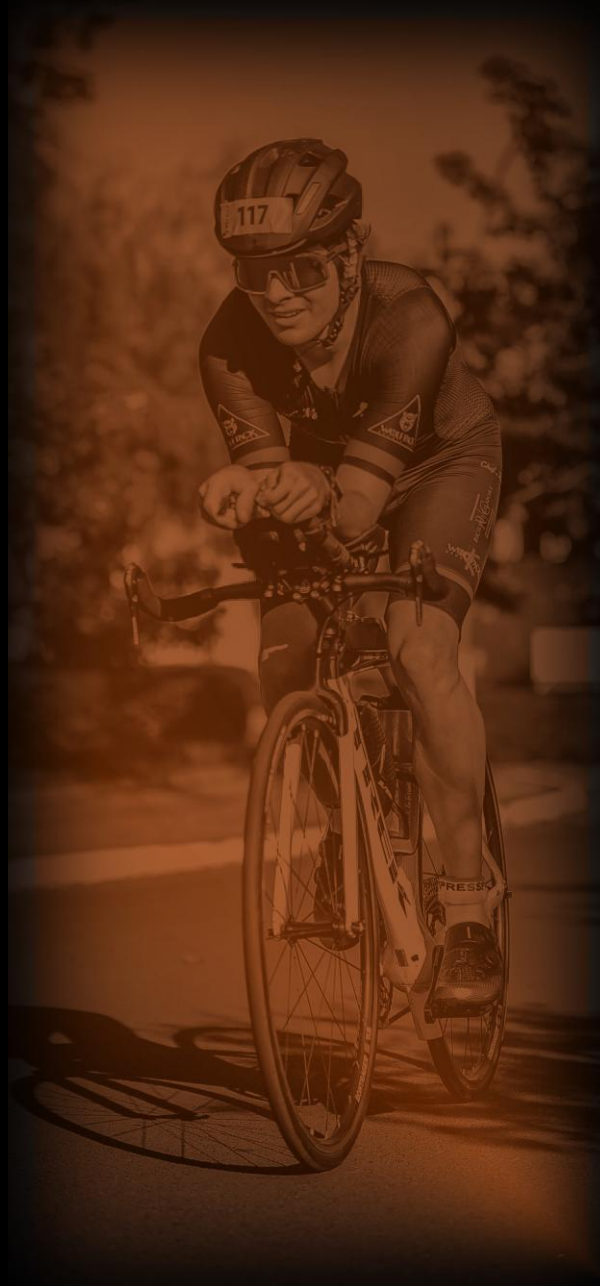
A troca de uma modalidade para outra é feita obrigatoriamente dentro da Área de Transição, ao lado da bike correspondente à equipe. Faça a transferência do chip de tornozelo para tornozelo e não corra com o chip nas mãos em nenhum momento.

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
TRANSIÇÃO

TENDA MÉDICA
DISPERSÃO

INÍCIO NATAÇÃO

FINAL NATAÇÃO

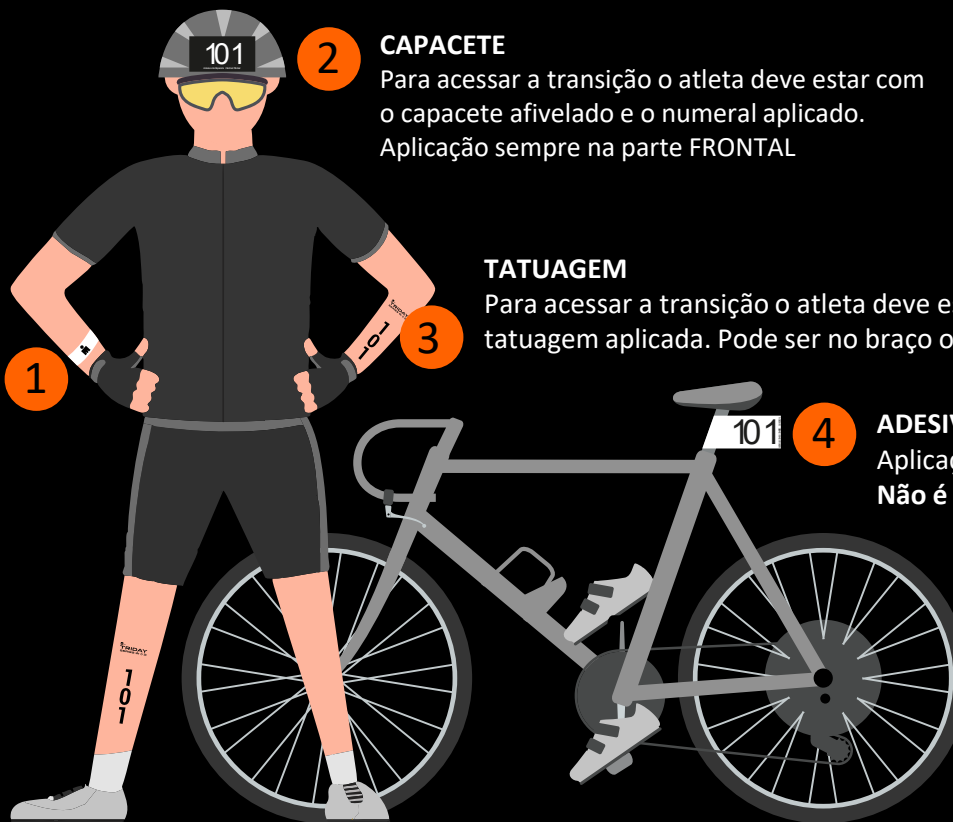
ESTACIONAMENTO

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



2

CAPACETE

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

TATUAGEM

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

1

PULSEIRA

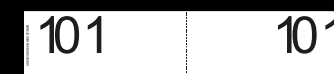
Deve ser usada até a premiação. Apenas atletas com pulseira terão acesso à transição, nenhum acompanhante será permitido no local.

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.

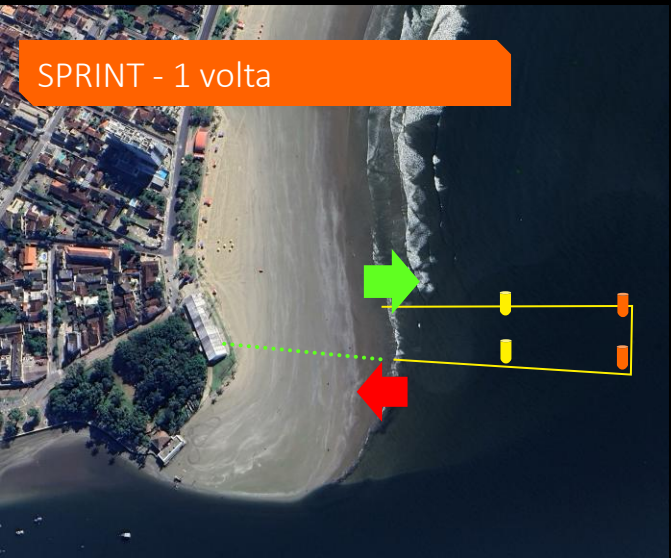
OBS: Os atletas de revezamento terão uma cor de touca diferenciada e, obrigatoriamente, serão os **ÚLTIMOS** a largar. Não será permitida a largada em meio aos atletas da competição individual, sendo a equipe passível de desclassificação em caso de descumprimento.

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



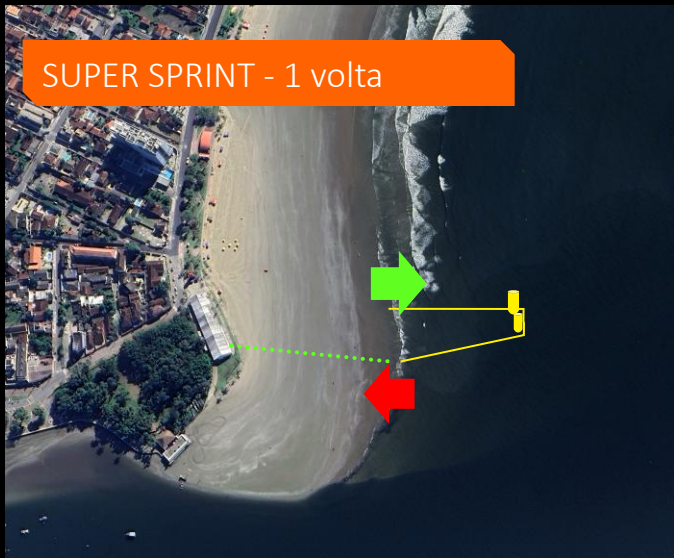
STANDARD - 2 voltas

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:



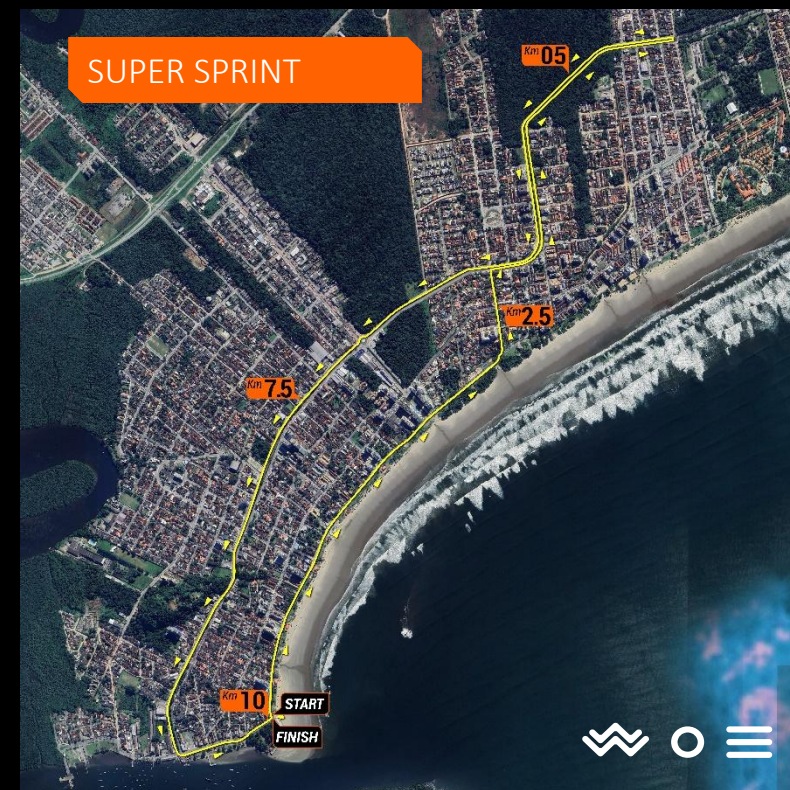
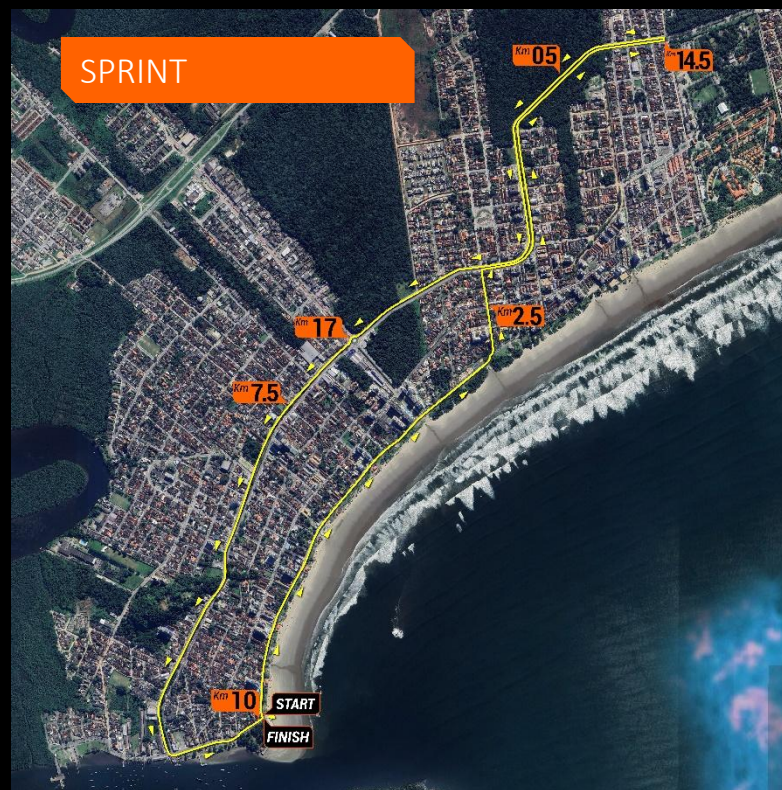
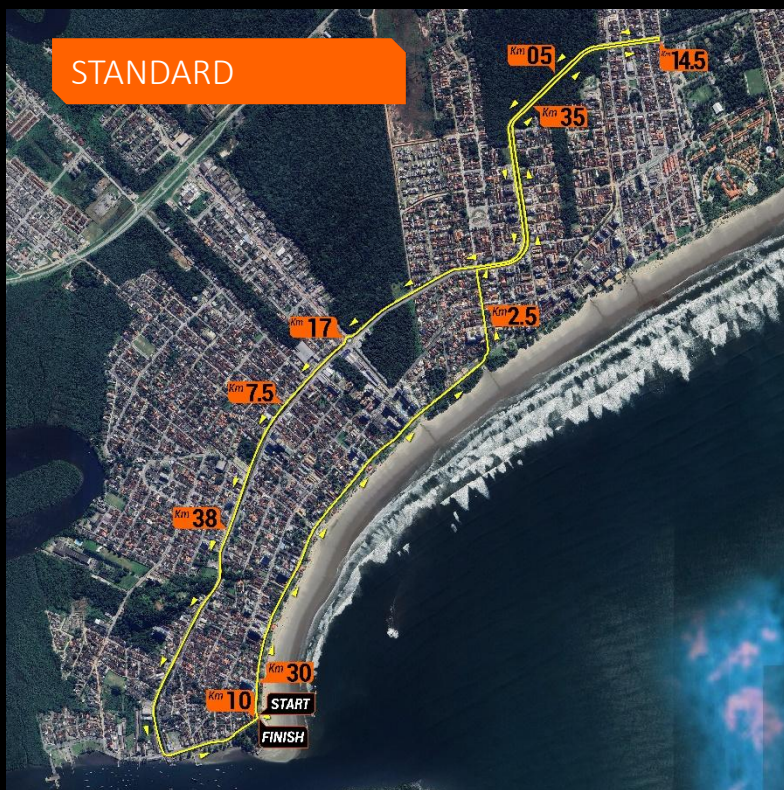
ÁGUA
(Squeeze Branco)



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.



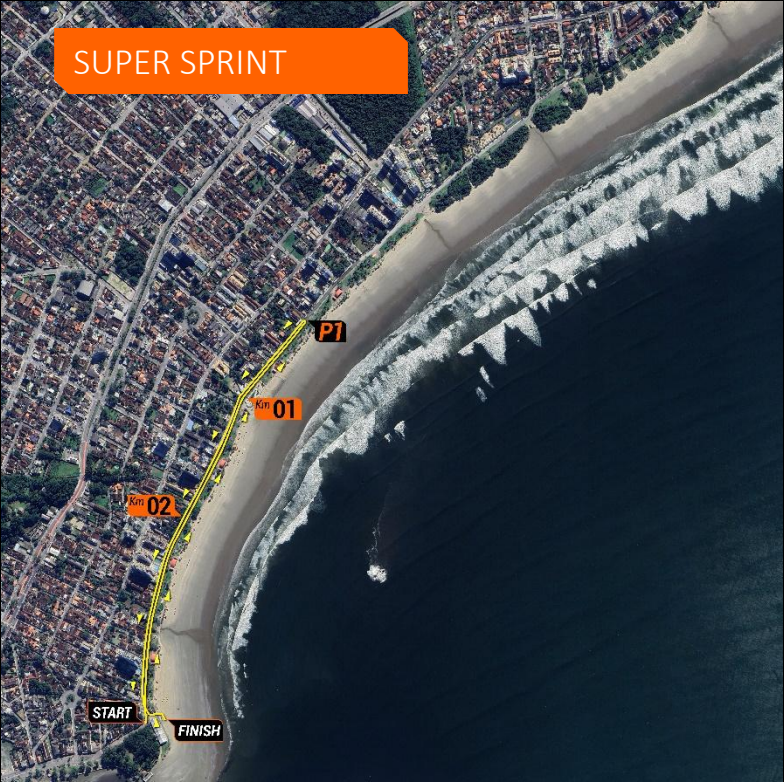
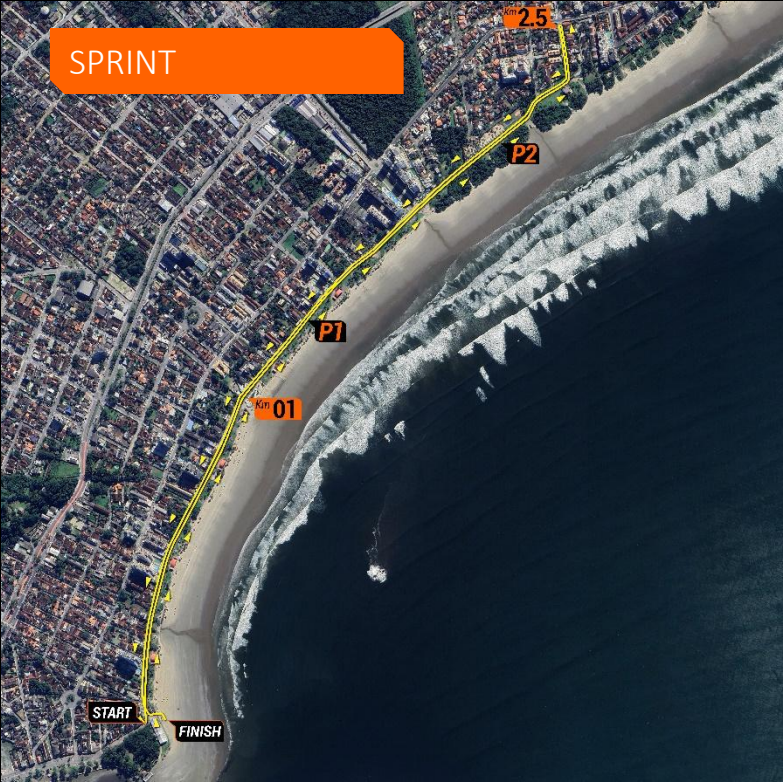
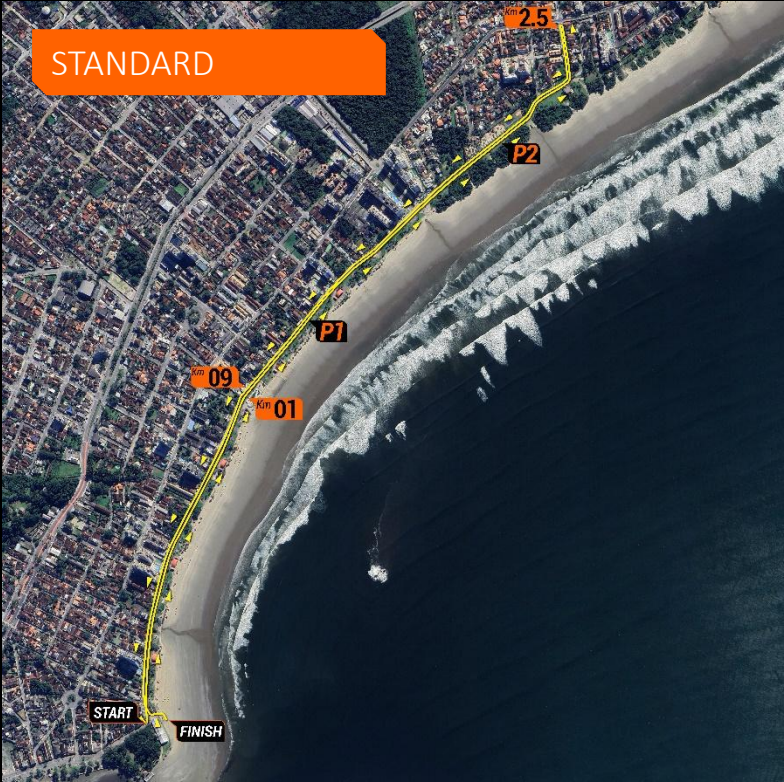
	DISTÂNCIA	Nº DE VOLTAS	POSTO DE HIDRATAÇÃO (km)	TEMPO DE CORTE*
STANDARD	10Km	2	P1 – 1,8 6,7 P2 – 3,3 8,2	4 horas
SPRINT	5Km	1	P1 – 1,8 P2 – 3,3	2 horas
SUPER SPRINT	2,5Km	1	P1 – 1,2	1h e 10 min

*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



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	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

ÁREA FINISHER



ÁGUA



FRUTAS



SUCO
NATURAL



LANCHE NATURAL
BOALI



ÁREA MÉDICA



MASSAGEM



BANHEIROS

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

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



Track
& Field



sococo®



NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA



#tridayseries @tridayseries

www.tridayseries.com.br