

nu ultravioleta

TRIDAY SERIES

BERTIOGA

29 DE MARÇO
FORTE SÃO JOÃO

GUIA DO ATLETA



PROGRAMAÇÃO GERAL



SEXTA

27

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL

10:00 - 20:00

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

SÁBADO

28

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM BERTIOGA

10:00 - 21:00

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

DOMINGO

29

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

07:00 - 07:10 – Largada STANDARD

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

09:15 - 09:25 – Largada SPRINT

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

10:15 - 10:20 – 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 KIT

SEXTA

27

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL

10:00 - 20:00

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

SÁBADO

28

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM BERTIOGA

10:00 - 21:00

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

É OBRIGATÓRIO

- Apresentar documento oficial com foto
- Assinar o Termo Médico 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](#)

ENTREGA DO KIT PARA TERCEIROS

É permitida 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 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, na premiação.



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



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

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.



ASSISTIR AO CONGRESSO TÉCNICO É OBRIGATÓRIO



UNLIMITED SPORTS BRASIL

Publicação até SEXTA, 27 de março de 2026

ARENA TRIDAY

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

Av. Anchieta

Av. Tomé de Souza

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.

INÍCIO CORRIDA
CHEGADA
TENDA MÉDICA
DISPERSÃO
TRANSIÇÃO
INÍCIO NATAÇÃO
FINAL NATAÇÃO

BIKE CHECK-IN

DOMINGO
29

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



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;

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

1

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.



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.

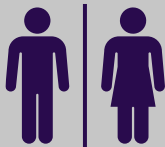


Embaixo do rack, você encontrará uma **cesta** com o seu número. Nela estará a **touca de natação** e o **chip de cronometragem**.

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

T2

 CICLISMO

 CORRIDA

- **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.

- 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

IMPORTANTE: Não deixar a roupa secando no rack ou solta fora do cesto.



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 - 07:10	1,5km	50 minutos
SPRINT	09:15 - 09:25	750m	35 minutos
SUPER SPRINT	10:15 – 10:20	375m	25 minutos

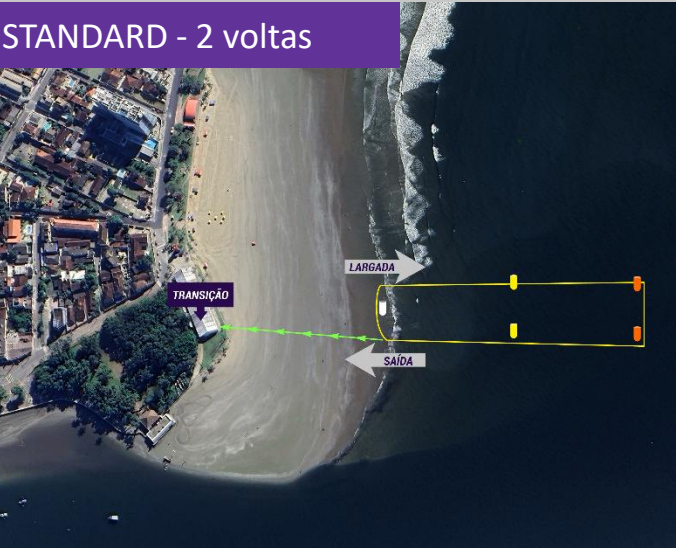
*em relação ao horário em que o atleta largou

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).



- 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)



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



- Boia Amarela (Ombro direito)

CICLISMO

	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)

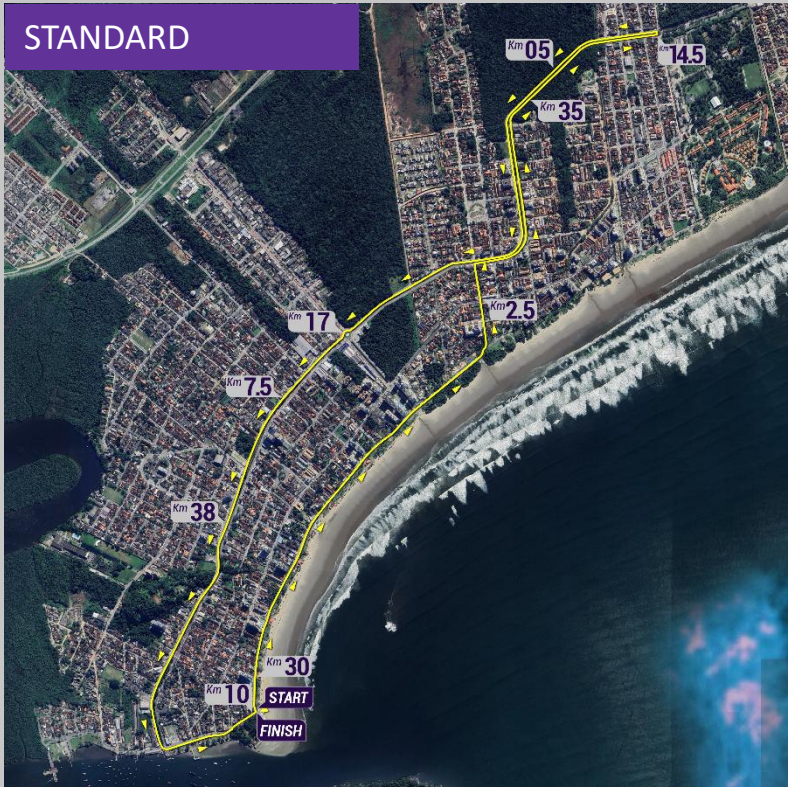


Eletrólitos LIQUIDZ
(Squeeze verde limão)

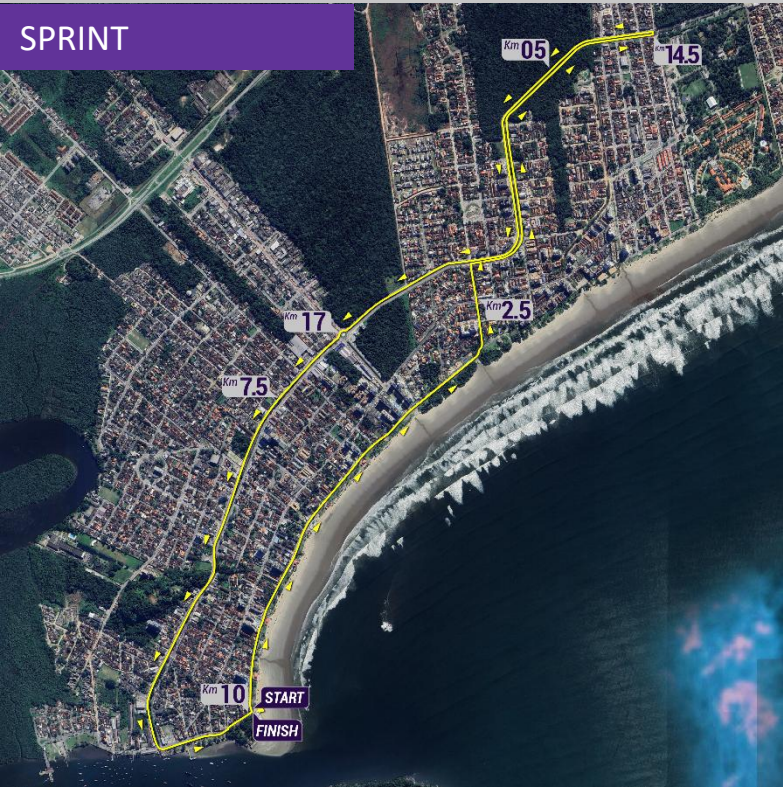
ÁREA DE DESCARTE: 100m antes e 300m após cada posto de hidratação

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

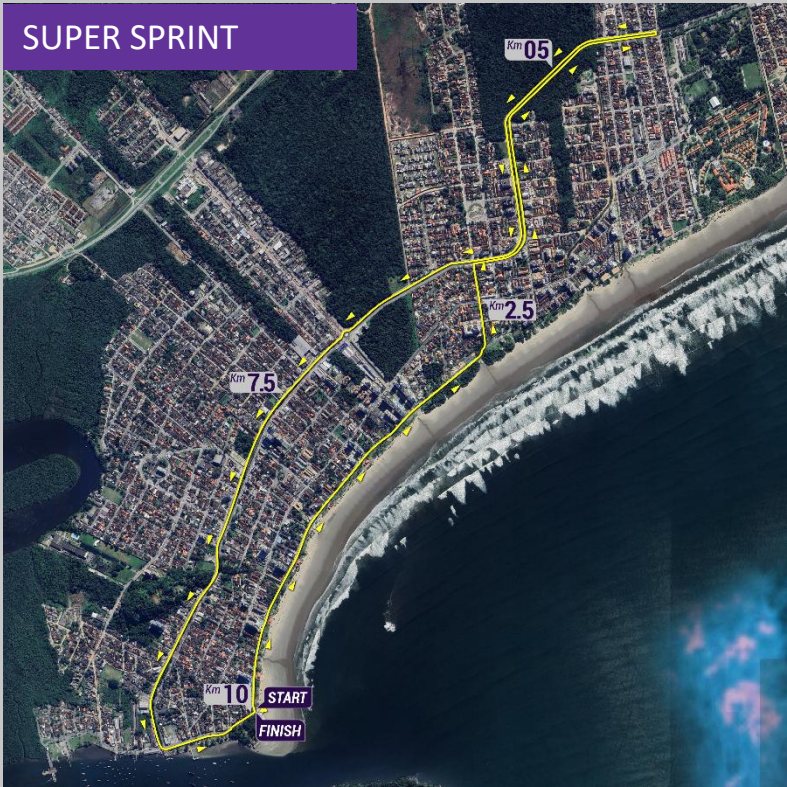
STANDARD



SPRINT



SUPER SPRINT



CORRIDA

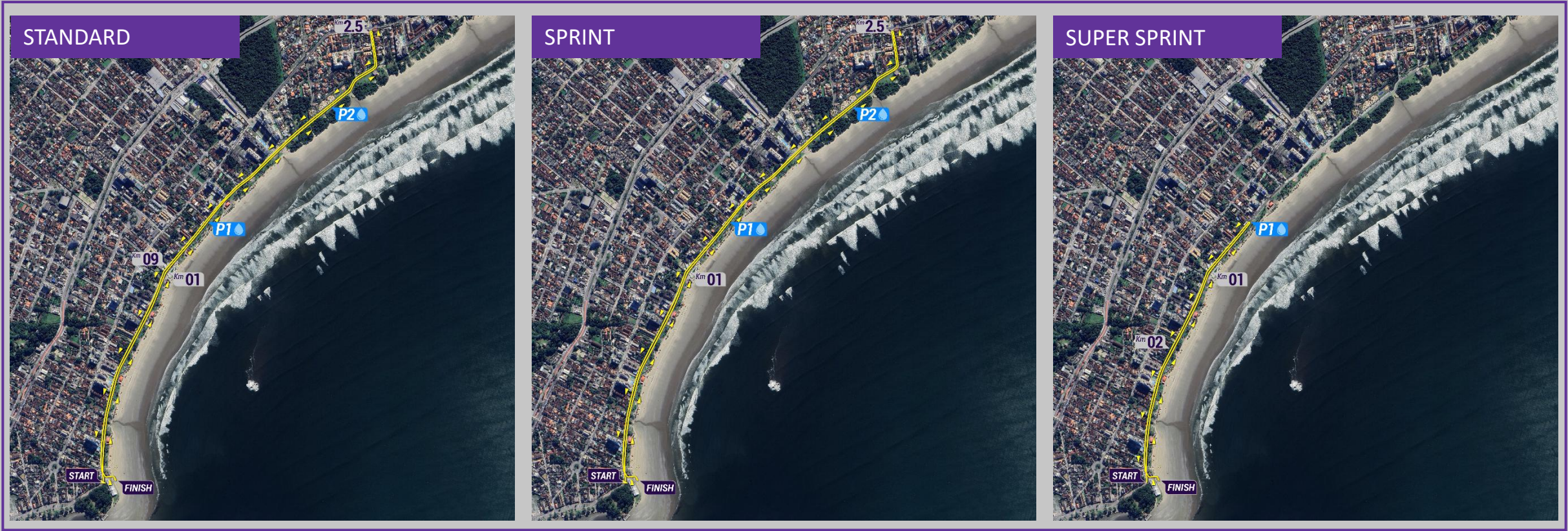
	DISTÂNCIA	Nº DE VOLTAS	POSTO DE HIDRATAÇÃO (km)	TEMPO DE CORTE*
STANDARD	10Km	2	P1 - 1,8 6,7 P2 - 3,3 8,2	4 horas
SPRINT	5Km	1	P1 - 1,8 P2 - 3,3	2 horas
SUPER SPRINT	2,5Km	1	P1 - 1,2	1h e 10 min

**em relação ao horário em que o atleta largou*

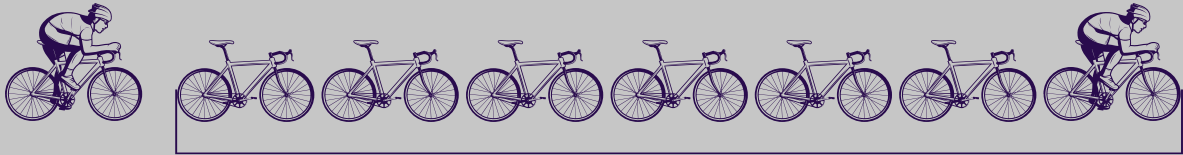
DISPONÍVEL NOS POSTOS DE HIDRATAÇÃO:

P1	ÁGUA	Eletrólitos LIQUIDZ	BANANINHA Tachão de Ubatuba
P2	ÁGUA	Eletrólitos LIQUIDZ	

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



VÁCUO PROIBIDO



12 metros (distância mínima)
Completar a ultrapassagem em 25 segundos
Pedale sempre à direita. Ultrapasse pela esquerda.

PENALIZAÇÕES

CARTÃO AMARELO			CARTÃO AZUL			CARTÃO VERMELHO
SUPER SPRINT	SPRINT	STANDARD	SUPER SPRINT	SPRINT	STANDARD	
5 seg	10 seg	15 seg	30 seg	30 seg	1 min	

TEMPO NO PENALTY BOX

 CICLISMO	PEDALAR SEM CAMISETA USO DE EQUIPAMENTO DE SOM AJUDA EXTERNA	VÁCUO DESCARTE DE RESÍDUOS FORA DA ZONA	ACÚMULO 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 por sua 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 TRIATLETAS 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.



ÁREA
FINISHER



ÁGUA



FRUTAS



SUCO NATURAL



ÁREA MÉDICA



MASSAGEM



BANHEIROS

PARCEIROS:

Eletrólitos LIQUIDZ, bananinha Tachão de Ubatuba, Paçoquita e água de coco Sococo.

BIKE CHECK OUT

DAS 09:45 ÀS 11:15 - STANDARD

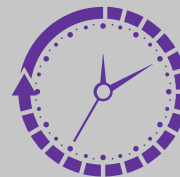
DAS 11:00 ÀS 11:40 - SPRINT E SUPER SPRINT

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 ATLETAS 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

nu ultravioleta

Track
& Field



vivo 

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Omint
SAÚDE E SEGUROS

V O L V O




parmalat
FIT

 LIQUIDZ

DUX
HUMAN HEALTH

**BLUE
70**

TACHÃO
de UBATUBA

Pacoquita

SOCOCO



PREFEITURA DE
Bertioga

**UNLIMITED
SPORTS**



NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA

#tridayseries @tridayseries
www.tridayseries.com.br