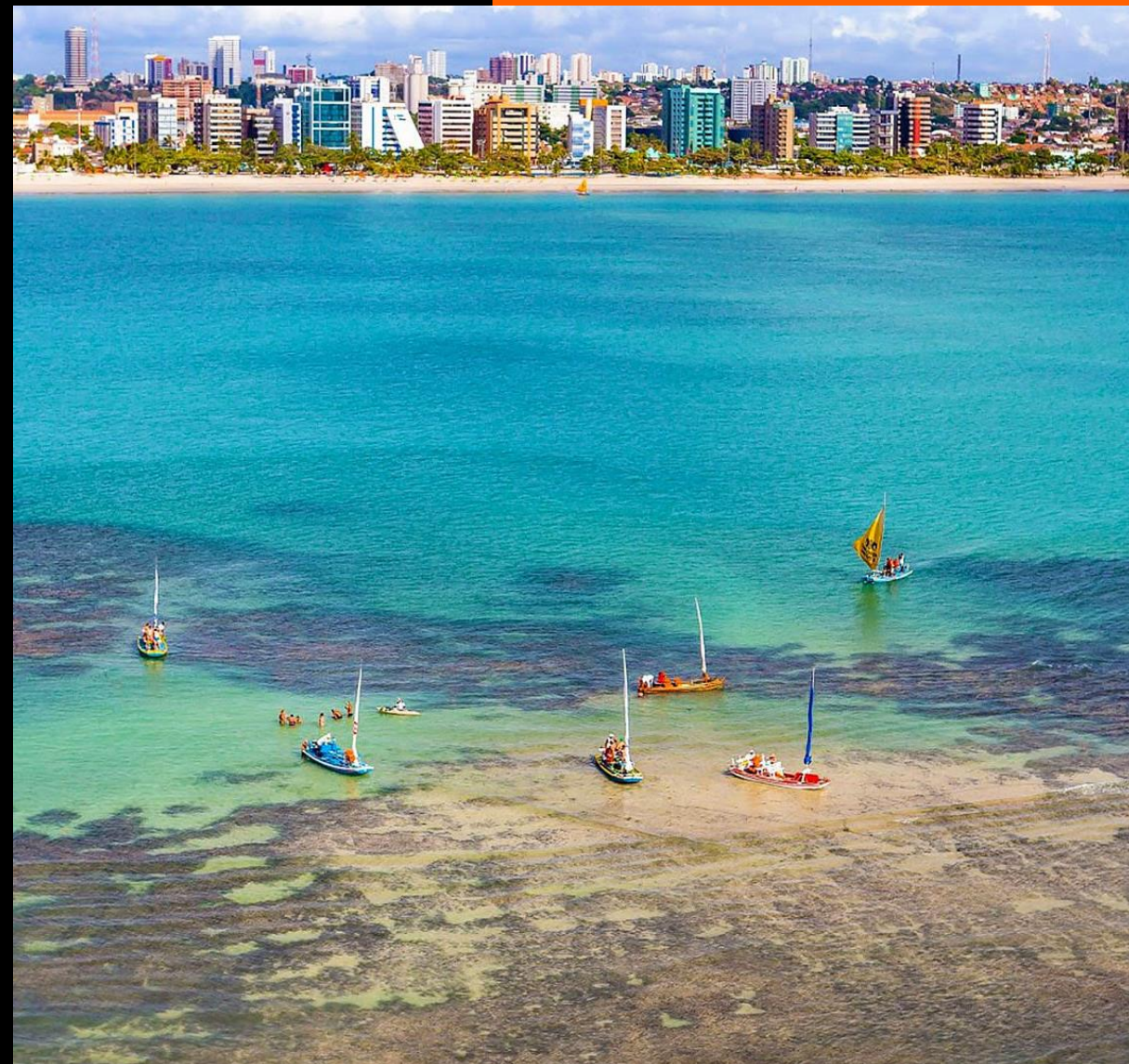


# • GUIA DO ATLETA •



# TRI DAY SERIES MACEIÓ

08 DE DEZEMBRO • 2024



Última atualização – 29 de novembro de 2024\*

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

# PROGRAMAÇÃO GERAL

## Sexta-feira - 06 de dezembro

Horário	Atividade	Local
09 AM – 09 PM	Entrega de Kits	Loja Track&Field – Galeria Bartyra Nogueira (Av. Dr. Antônio Gomes de Barros, 60 – Jatiúca)

## Sábado - 07 de dezembro

Horário	Atividade	Local
09 AM – 08 PM	Entrega de Kits	Loja Track&Field – Galeria Bartyra Nogueira (Av. Dr. Antônio Gomes de Barros, 60 – Jatiúca)

## Domingo - 08 de dezembro

Horário	Atividade	Local
04:30 AM – 05:15 AM	Bike Check-In STANDARD	Área de Transição
05:30 AM – 05:45 AM	Largada STANDARD – Formato Rolling Start	Praia Pajuçara
06:30 AM – 07:30 AM	Bike Check-In SPRINT e SUPER SPRINT	Área de Transição
07:45 AM – 08:00 AM	Largada SPRINT – Formato Rolling Start	Praia Pajuçara
08:00 AM – 10:00 AM	Bike Check-Out – STANDARD	Área de Transição
08:45 AM – 09:00 AM	Largada SUPER SPRINT – Formato Rolling Start	Praia Pajuçara
09:15 AM – 10:15 AM	Bike Check-Out – SPRINT e SUPER SPRINT	Área de Transição
10:00 AM	Premiação STANDARD	Praça Multieventos - Pajuçara
10:30 PM	Premiação SPRINT	Praça Multieventos - Pajuçara
11:00 PM	Premiação SUPER SPRINT	Praça Multieventos - Pajuçara

## • CONGRESSO TÉCNICO OBRIGATÓRIO •

Publicação até 05 de dezembro

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.

### • 06 de dezembro (sexta)

Loja Track&Field – Galeria Bartyra Nogueira

(Av. Dr. Antônio Gomes de Barros, 60 – Jatiúca)

Horário: das 09 AM às 09 PM

### • 07 de dezembro (sábado)

Loja Track&Field - Galeria Bartyra Nogueira

(Av. Dr. Antônio Gomes de Barros, 60 – Jatiúca)

Horário: das 09 AM às 08 PM

## É OBRIGATÓRIO

- Apresentar documento oficial com foto
- Assinar o Termo Medico Online • [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.

### • 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!



## INSTRUÇÕES PARA EQUIPES DE REVEZAMENTO

### • 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.

### • 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.

### • 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

Praça Multieventos - Praia Pajuçara  
Av. Dr. Antônio Gouvêia, s/n – Maceió

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

### ESTACIONAMENTO

Sugerimos a parada nas imediações da  
avenida da praia. Como se trata de um local  
público, portanto, a quantidade de vagas  
pode ser limitada, por isso, chegue com  
antecedência para evitar transtornos



## BIKE CHECK-IN

### 08.DEZEMBRO (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 entrada 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	05:30 - 05:45	1,5km	50 minutos
SPRINT	07:45 - 08:00	750m	35 minutos
SUPER SPRINT	08:45 - 09:00	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.

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

Voltas: 02

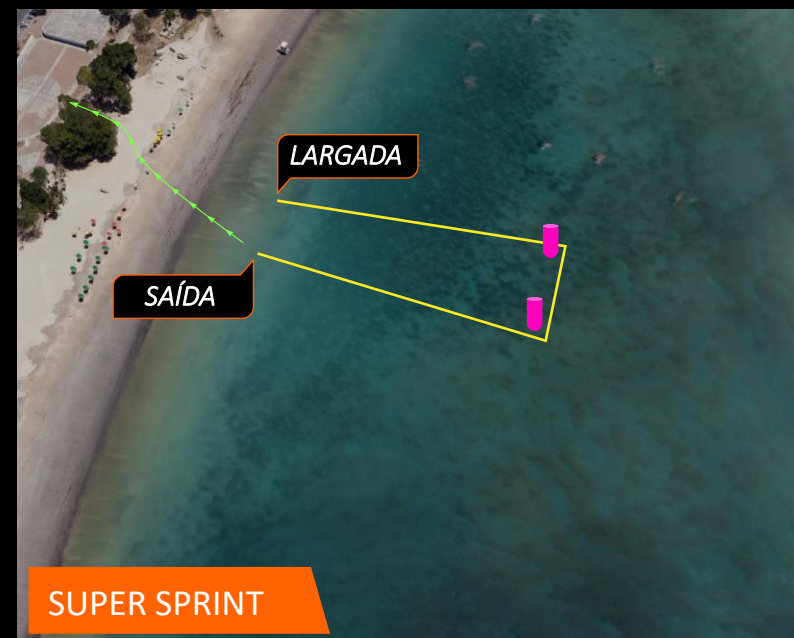
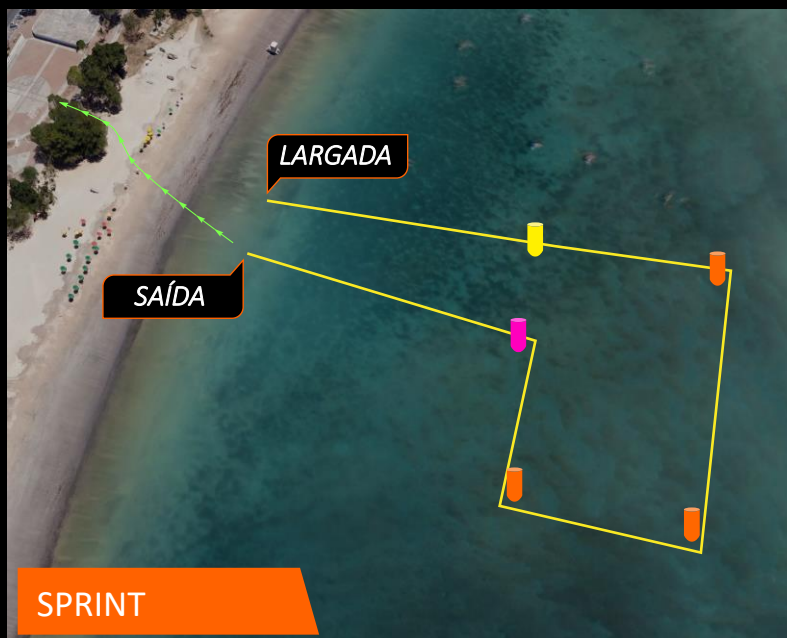
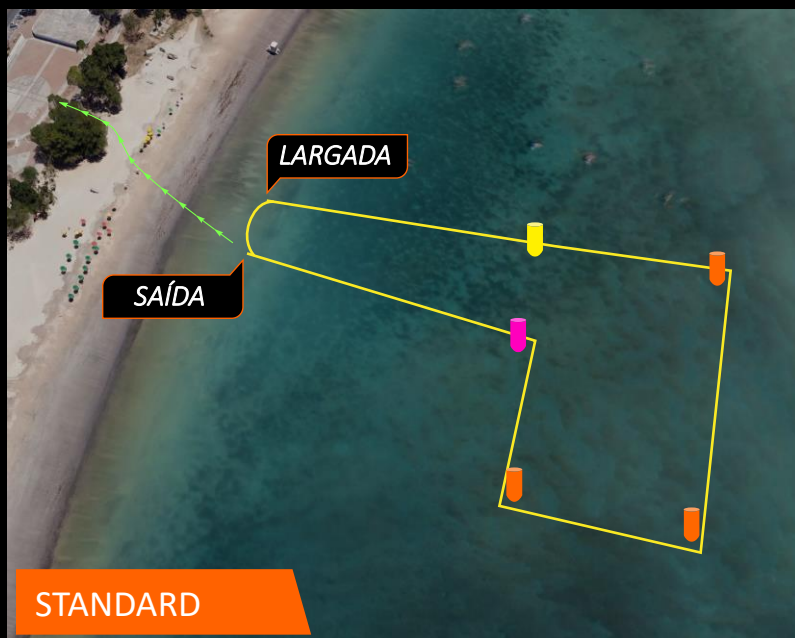
- Boia Amarela (intermediaria qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Rosa (ombro esquerdo)

Voltas: 01

- Boia Amarela (intermediaria qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Rosa (ombro esquerdo)

Voltas: 01

- Boia rosa (ombro direito)
- Boia rosa (ombro direito)



# 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 - 08/ 17,4 / 26,8 / 36)



Posto de hidratação: 2 Passagens (Km - 07/ 15,2)



Posto de hidratação: 1 Passagem (Km - 06)



# 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: 2 Passagens  
Km - 02 / 4,2 / 6,8 / 09



Posto de hidratação: 2 Passagens  
Km - 02 / 04



Posto de hidratação: 1 Passagem  
P1: Km - 1,3



## 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 entrada 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, HEINEKEN 0.0, SANITÁRIOS, MASSAGEM E ÁREA MÉDICA

### • BIKE CHECK OUT

DAS 08 AM ÀS 10:00 AM - STANDARD

DAS 09:15 AM ÀS 10:15 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

10:00 AM - STANDARD

10:30 AM - SPRINT

11:00 AM – SUPER SPRINT

TOP 3 EM CADA CATEGORIA INDIVIDUAL E REVEZAMENTOS



·TITLE SPONSOR·



·PATROCÍNIO·



·CO-PATROCÍNIO·



·APOIO·



·ORGANIZAÇÃO·





• NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA! •

#tridayseries @tridayseries

[www.tridayseries.com.br](http://www.tridayseries.com.br)

**UNLIMITED**  
**SPORTS**