



# TRIDAY SERIES



SOROCABA

06 JUL 25

Parque Natural Porto das Águas

GUIA DO ATLETA

## PROGRAMAÇÃO GERAL

SEX

04

ENTREGA DE KITS – SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL

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

10:00 - 20:00

SAB

05

ENTREGA DE KITS – SOMENTE EM SOROCABA

Loja Track&Field – Shopping Iguatemi Esplanada (Av. Gisele Constantino, 1850, Loja 290)

10:00 - 21:00

DOM

06

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

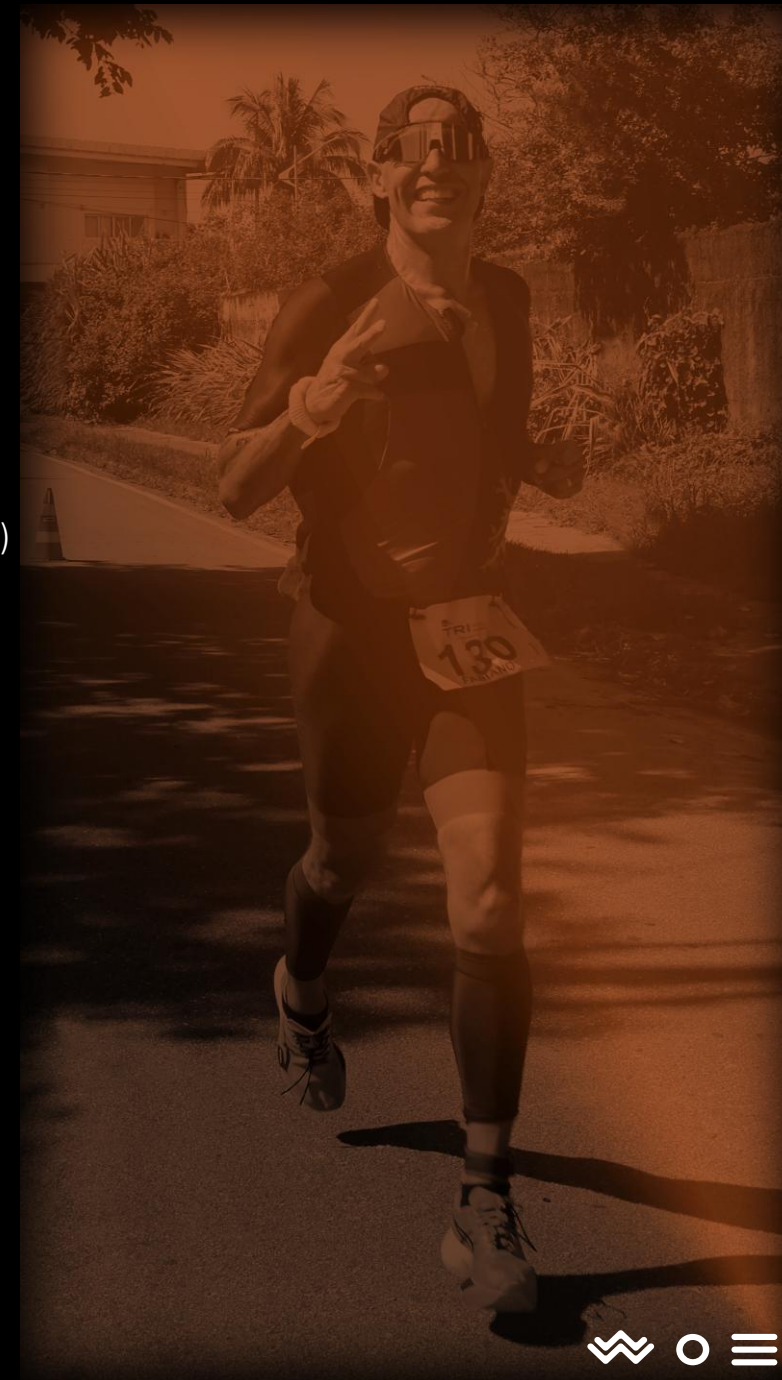
10:15 - 10:20 – Largada SUPER SPRINT

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 KITS

**SEX**  
**04**  
SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL  
Loja Track&Field – Vila Nova Conceição  
(Rua Bueno Brandão, 68)  
10:00 - 20:00

**SAB**  
**05**  
SOMENTE EM SOROCABA  
Loja Track&Field – Shopping Iguatemi Esplanada  
(Av. Gisele Constantino, 1850, Loja 290)  
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.



## 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.

## 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.

## 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. O descumprimento será passível de desclassificação da equipe

## 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.

## CHEGADA

Os atletas DEVEM cruzar a linha de chegada junto ao atleta da corrida para ter acesso à área Finisher. Não será permitida a entrada na área Finisher separadamente.



Cada equipe é responsável por ter seu atleta posicionado no local e horário corretos para troca.  
**É OBRIGATÓRIO QUE OS ATLETAS DE REVEZAMENTO SE COMUNIQUEM ENTRE SI.**



ASSISTIR AO  
CONGRESSO  
TÉCNICO É  
OBRIGATÓRIO



 **YouTube**

UNLIMITED SPORTS BRASIL

Publicação até QUA, 2 de julho de 2025



## Parque Natural Porto das Águas

Avenida Quinze de Agosto, altura do número 6066– Sorocaba/SP



**ESTACIONAMENTO NO DOMINGO  
JARDIM BOTÂNICO**

DISTÂNCIA DA ARENA: 800m

**ESTACIONAMENTO NO DOMINGO  
RESIDENCIAL ILHAS GREGAS**

DISTÂNCIA DA ARENA: 800m

**ARENA  
LARGADA | CHEGADA | TRANSIÇÃO**

**ESTACIONAMENTO NO DOMINGO  
PARQUE DAS ÁGUAS**

DISTÂNCIA DA ARENA: 1,5Km

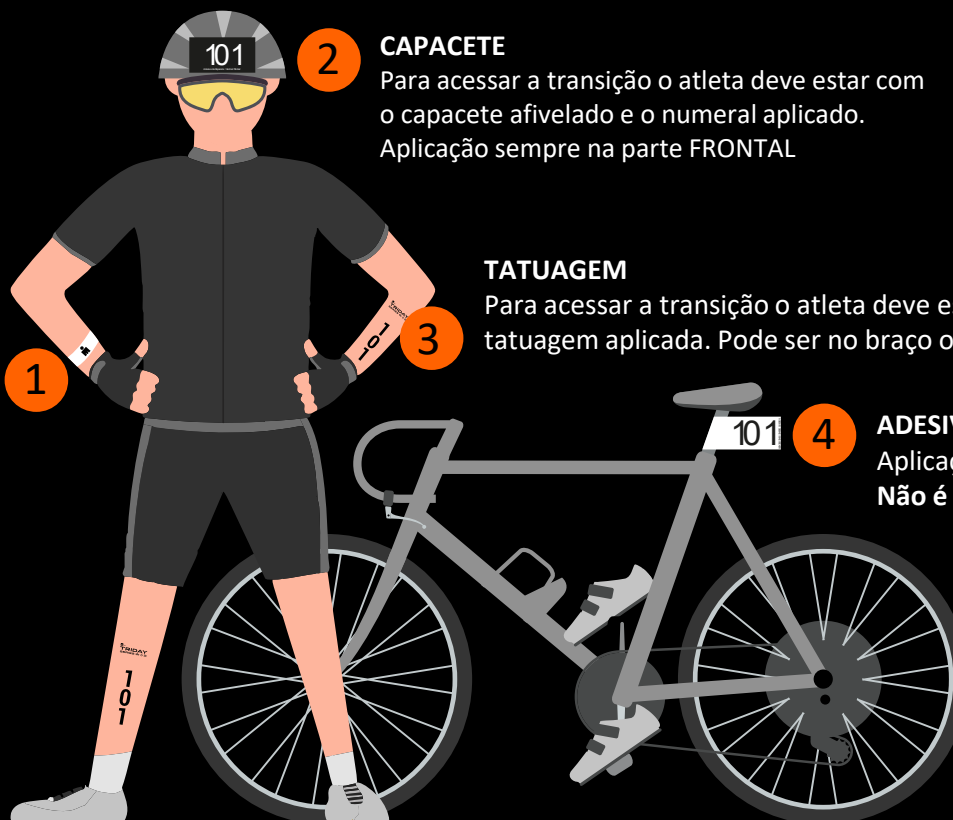
### ESTACIONAMENTO

Sugerimos a parada de veículos no Residencial Ilhas Gregas, Jardim Botânico e na Av. Dom Aguirre – próx. ao Monumento. Atenção, trata-se de um local público, portanto, a quantidade de vagas pode ser limitada, por isso, chegue com antecedência para evitar transtornos.



DOM  
06

ÁREA DE TRANSIÇÃO  
*Arena da prova*  
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**. O chip deve ser colocado NO TORNOZELO – **não realize a prova com o chip no pulso em nenhum momento;**

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, depois 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

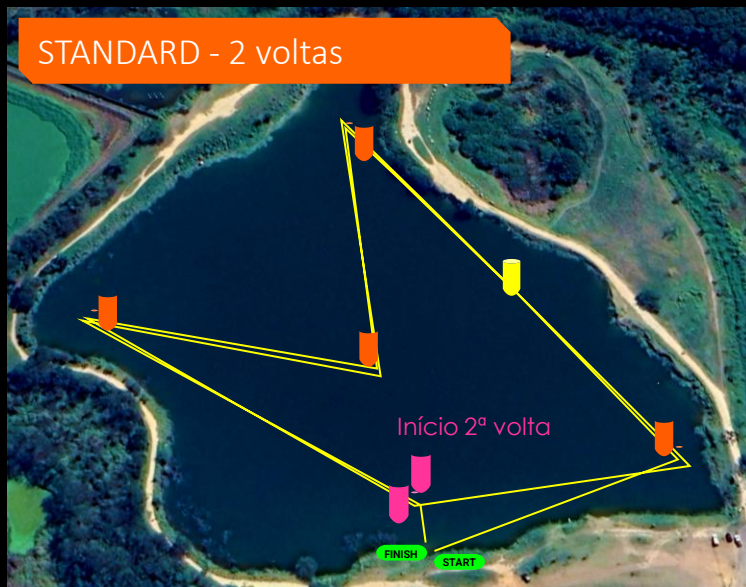
\*em relação ao horário em que o atleta largou

## • LARGADA NO FORMATO ROLLING START •

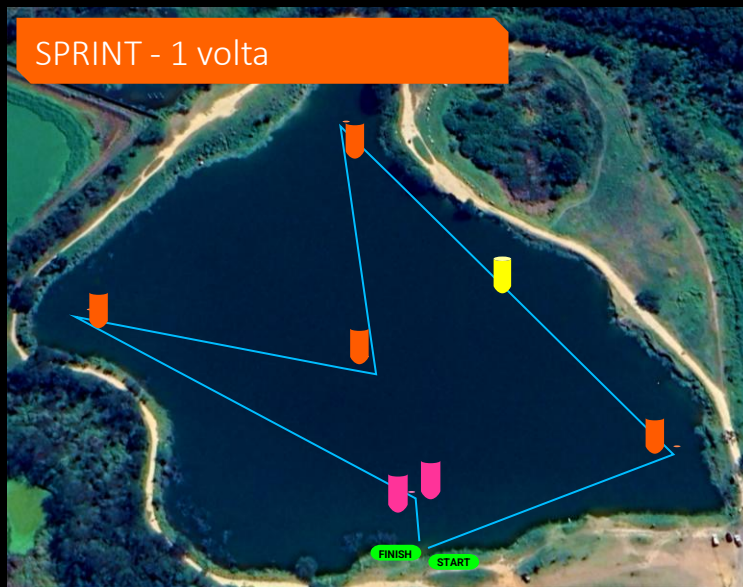
Os atletas devem se posicionar para a largada de acordo com o seu tempo previsto de natação. Haverá staffs e placas de sinalização com os tempos. A cada 10 segundos, largam 5 atletas ao mesmo tempo, de acordo com orientação da nossa equipe de staff.

**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.

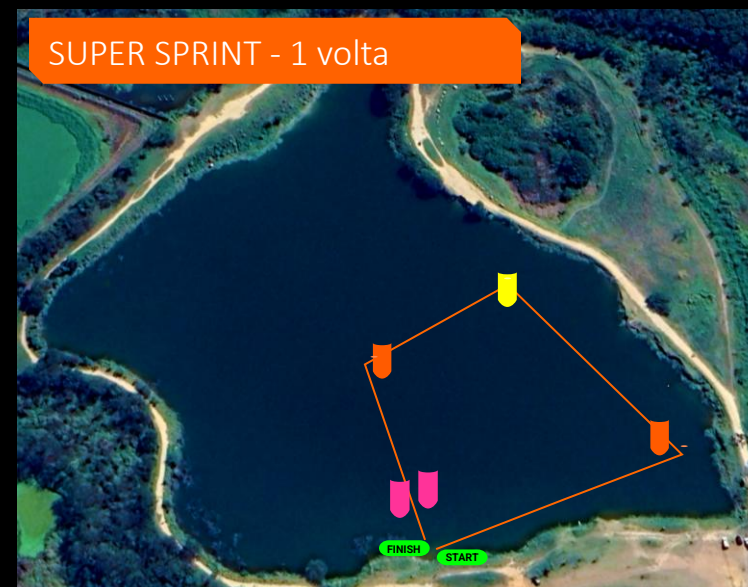
**AQUECIMENTO:** Permitido até 10 minutos antes da largada de cada distância em local a ser definido pela organização (buscar orientação da equipe de staff).



- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (Intermediária qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro Esquerdo)
- Boias Rosas (pelo meio, início 2º Volta à esquerda)
- Saída Rosa (pelo meio)



- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (intermediária, qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boias Rosas (saída pelo meio)



- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (ombro esquerdo)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boias Rosas (saída pelo meio)



	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.*









# 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	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 de usar o banheiro, fazer ajustes no equipamento, ou qualquer tipo de manutenção na bike, e trocar de roupa.*





## ATENÇÃO ATLETAS



### **Acompanhantes e familiares NÃO PODEM cruzar o pórtico de chegada**

É PROIBIDA a entrada de acompanhante(s), incluído crianças e animais de estimação, junto com o atleta no funil e pórtico de chegada. O atleta que descumprir o regimento será desclassificado, conforme previsto no regulamento.

### **É permitido o uso de Boia de Segurança e Roupa de Neoprene**

No circuito Itaú BBA TRIDAY Series tanto a BOIA DE SEGURANÇA como a roupa de NEOPRENE são LIBERADAS, ficando o uso a critério do atleta. Nosso objetivo é que você se sinta seguro e confortável para competir.

### **Recado IMPORTANTE aos 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



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
- ☐ 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](http://www.tridayseries.com.br)