



TRIDAY

SERIES

SOROCABA

06 JUL 25

Parque Natural Porto das Águas

GUIA DO ATLETA

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 SOROCABA
Loja Track&Field – Shopping Sorocaba (Av. Gisele Constantino, 1850, Loja 290)
10:00 - 21:00

DOM
30
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

28

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

SAB

29

SOMENTE EM SOROCABA
Loja Track&Field – Shopping Sorocaba (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.



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.

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



ARENA
LARGADA | CHEGADA | TRANSIÇÃO

**ESTACIONAMENTO NO DOMINGO
JARDIM BOTÂNICO**
DISTÂNCIA DA ARENA: 800m

**ESTACIONAMENTO NO DOMINGO
RESIDENCIAL ILHAS GREGAS**
DISTÂNCIA DA ARENA: 800m

**ESTACIONAMENTO NO DOMINGO
PARQUE DAS ÁGUAS**
DISTÂNCIA DA ARENA: 1,5Km

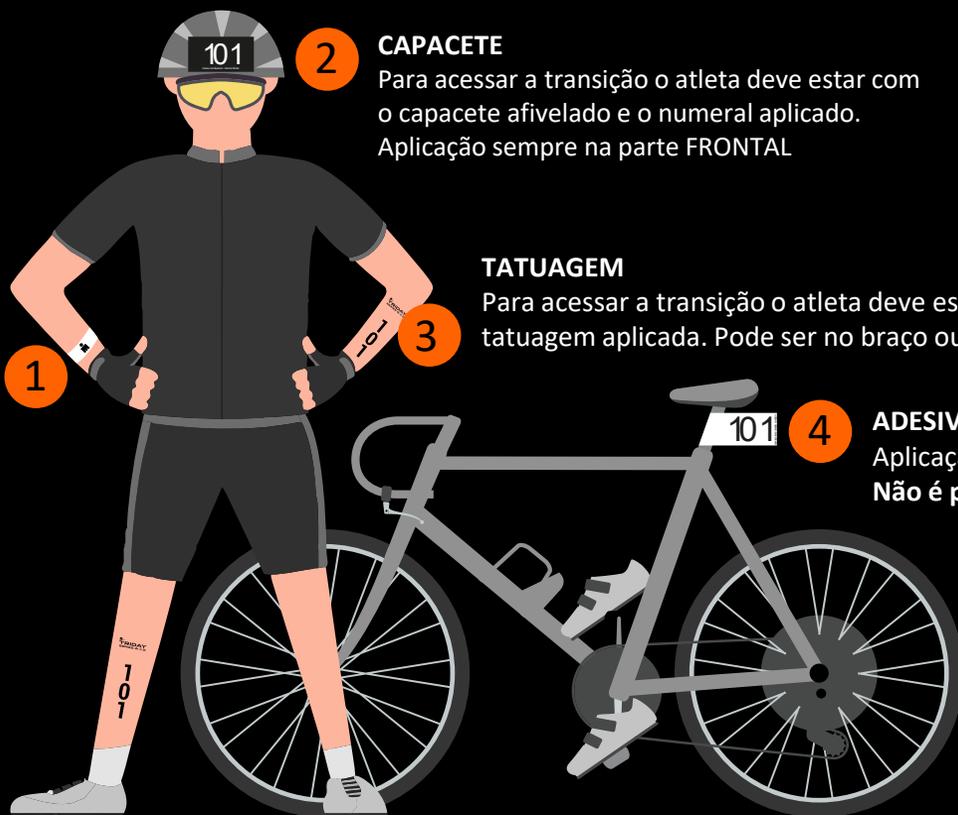
ESTACIONAMENTO

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.

BIKE CHECK-IN

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 •

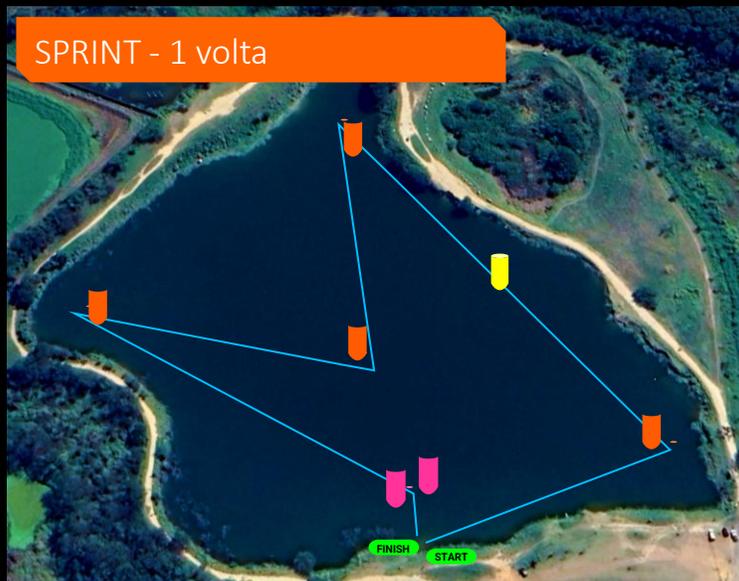
Os atletas devem se posicionar para a largada de acordo com o seu tempo previsto de natação. Haverá staffs e placas de sinalização com os tempos. A cada 10 segundos, largam 5 atletas ao mesmo tempo, de acordo com orientação da nossa equipe de staff.

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.

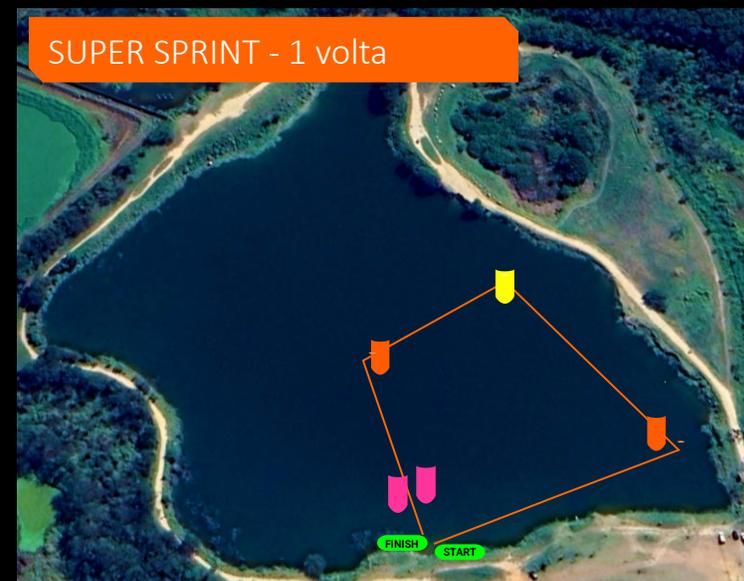
AQUECIMENTO: Permitido até 10 minutos antes da largada de cada distância em local a ser definido pela organização (buscar orientação da equipe de staff).



- 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)

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)



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.





**SPRINT
SUPER SPRINT**

STANDARD

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

TEMPO NO PENALTY BOX	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	



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



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

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

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®

Secretaria de
Esporte e
Qualidade de Vida



UNLIMITED
SPORTS



NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA



#tridayseries @tridayseries

www.tridayseries.com.br