

nu ultravioleta

TRIDAY

SERIES 

SOROCABA

21 de Junho

PARQUE PORTO DAS ÁGUAS

GUIA DO ATLETA



PROGRAMAÇÃO GERAL



SEXTA

19

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL

10:00 - 20:00

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

SÁBADO

20

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM SOROCABA

10:00 - 21:00

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

DOMINGO

21

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

11:30 - Premiação STANDARD

12:00 - Premiação SPRINT

12:30 - Premiação SUPER SPRINT

ENTREGA DE KIT

SEXTA

19

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM SÃO PAULO CAPITAL

10:00 - 20:00

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

SÁBADO

20

ENTREGA DE KITS - SOMENTE EM SOROCABA

10:00 - 21:00

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

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. Não será permitido o acesso à área de recuperação antes da chegada do corredor.

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

Parque Natural Porto das Águas
Avenida Quinze de Agosto, altura do número
6066 – Sorocaba/SP


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

DOMINGO
21

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.

2

CAPACETE

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

1

TATUAGEM

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

3

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 **TUDO 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 - 07:15 | 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

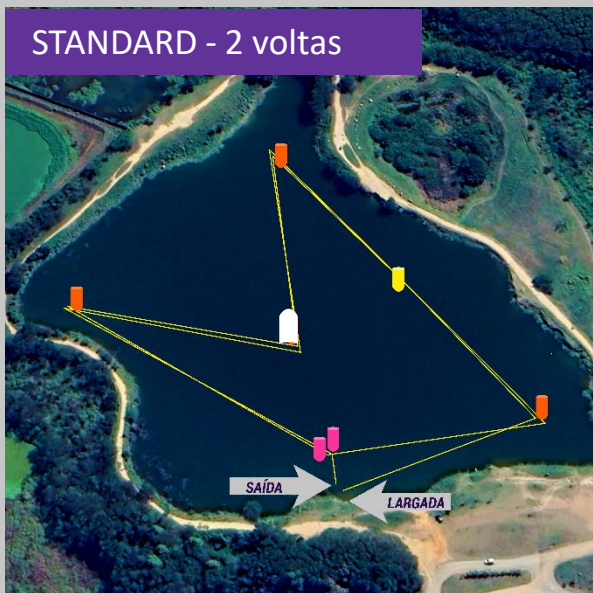
• LARGADA NO FORMATO ROLLING START

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.

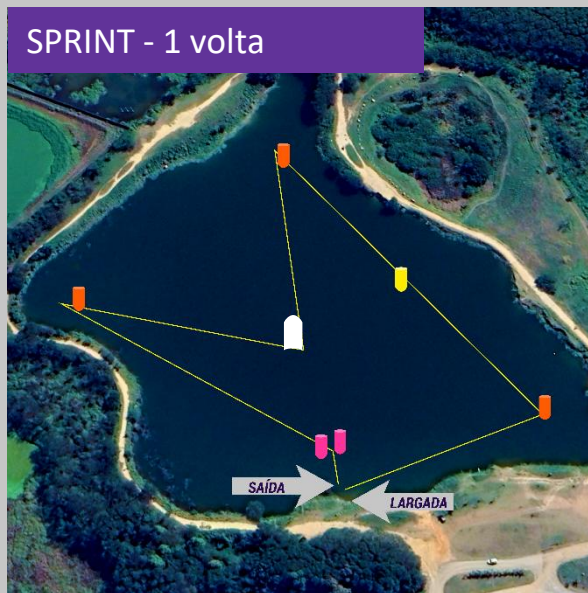
AQUECIMENTO: Permitido até 10 minutos antes da largada de cada distância em local a ser definido pela organização (buscar orientação da equipe de staff).

STANDARD - 2 voltas



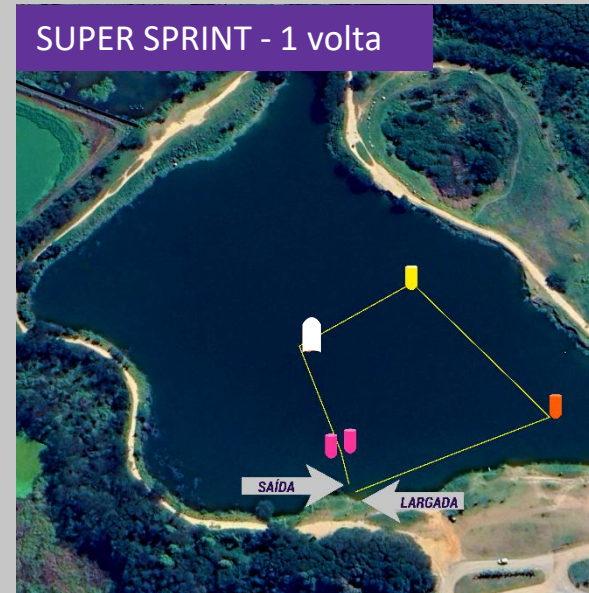
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (Intermediaria qualquer ombro)
- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Branca (ombro direito)
- Boia Laranja (ombro Esquerdo)
- Boias Rosas (pelo meio, início 2º Volta à esquerda)
- Saída Rosa (pelo meio)

SPRINT - 1 volta



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

SUPER SPRINT - 1 volta



- Boia Laranja (ombro esquerdo)
- Boia Amarela (ombro esquerdo)
- Boia Branca (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:



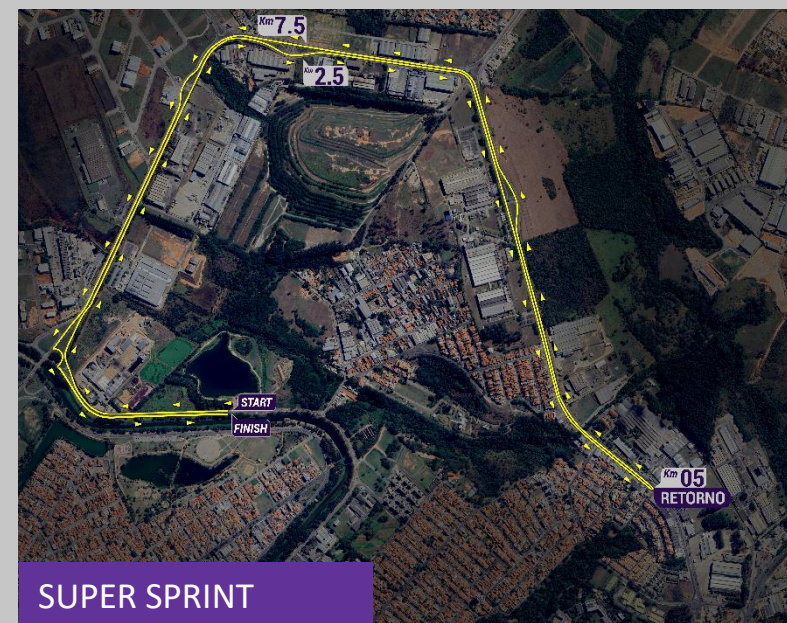
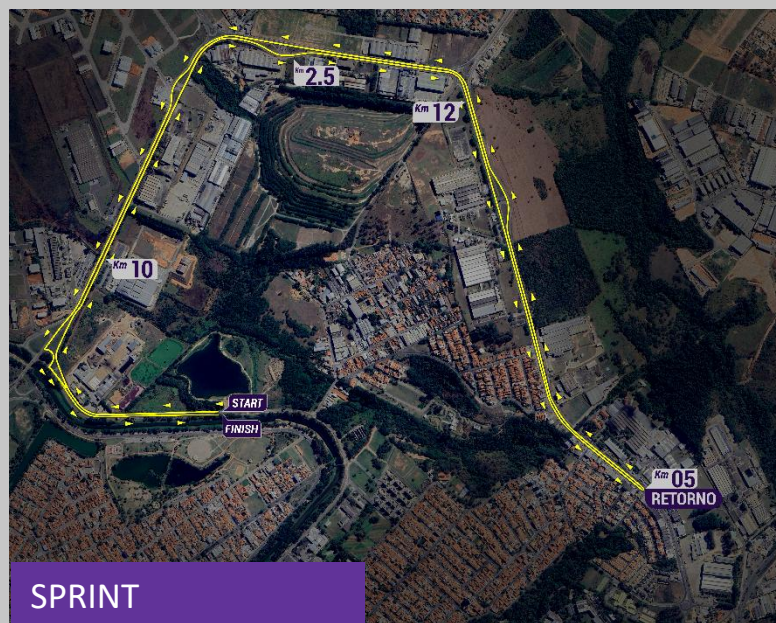
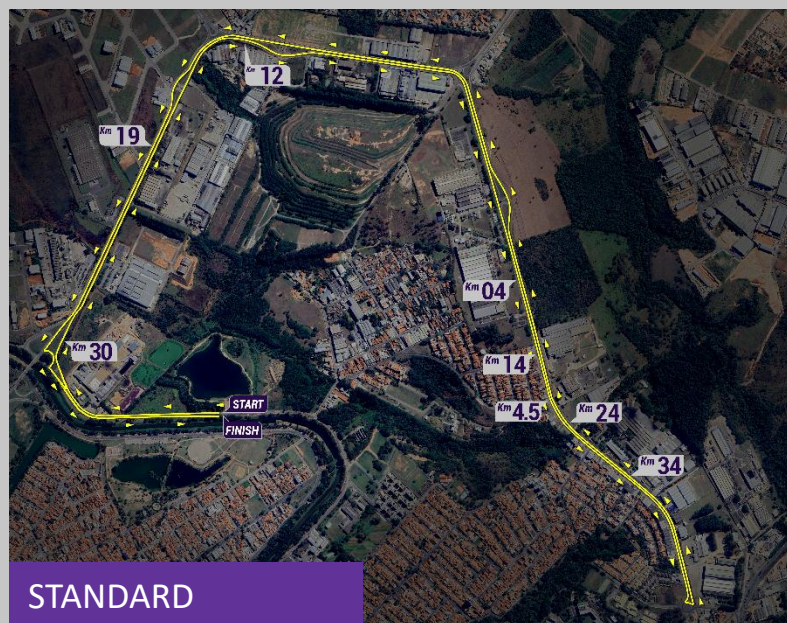
ÁGUA
(Squeeze Branco)



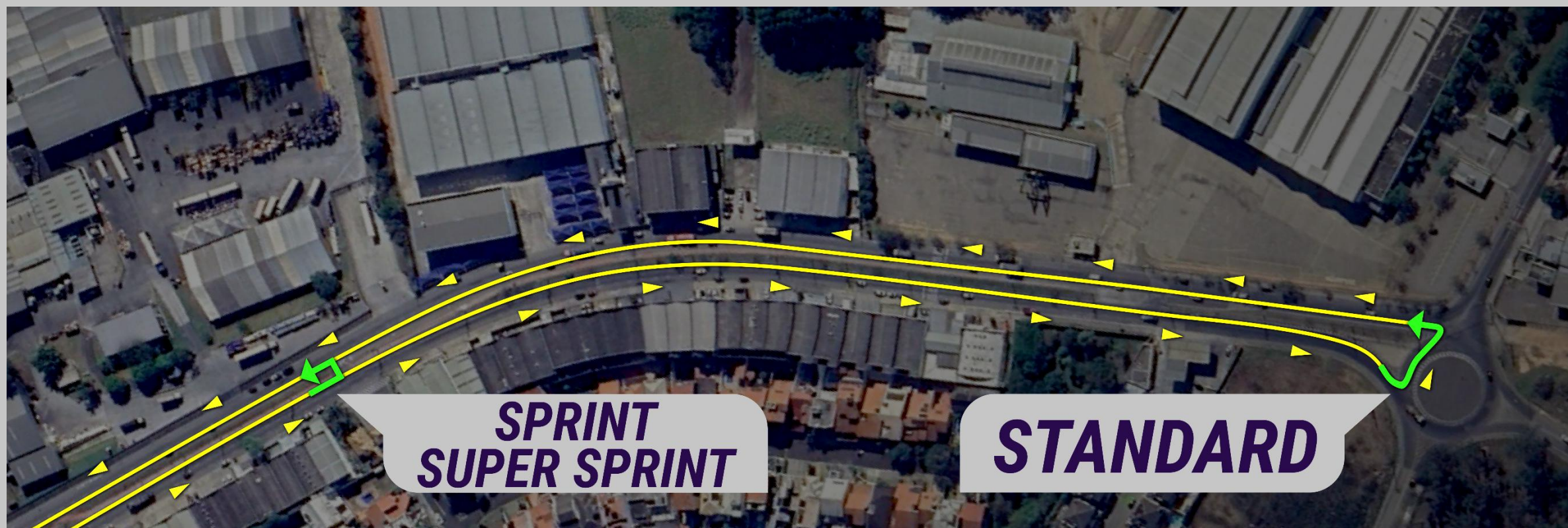
Eletrólitos LIQUIDZ
(Squeeze verde limão)

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.



CICLISMO
FIQUE ATENTO AOS RETORNOS



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:

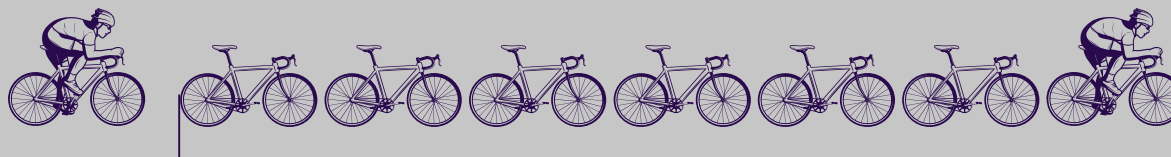
| | | | |
|-----------|------|------------------------|--------------------------------|
| P1 | ÁGUA | Eletrólitos LIQUIDZ | Paçoquita |
| P2 | ÁGUA | Eletrólitos LIQUIDZ | BANANINHA Tachão de Ubatuba |

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



REGRAS GERAIS

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 | |
| 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

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.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

No circuito **Nubank Ultravioleta TRIDAY Series** o uso de Boia de Segurança e Roupa de Borracha é permitido em todas as distâncias



Atenção, acompanhantes e familiares!

É proibida a entrada de acompanhante(s), incluindo 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.



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



LANCHE NATURAL BOALI



ÁREA MÉDICA



MASSAGEM



BANHEIROS

PARCEIROS:

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

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.



11:30 - STANDARD

12:00 - SPRINT

12:30 - SUPER SPRINT

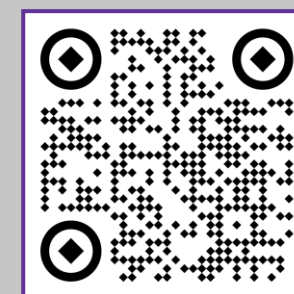
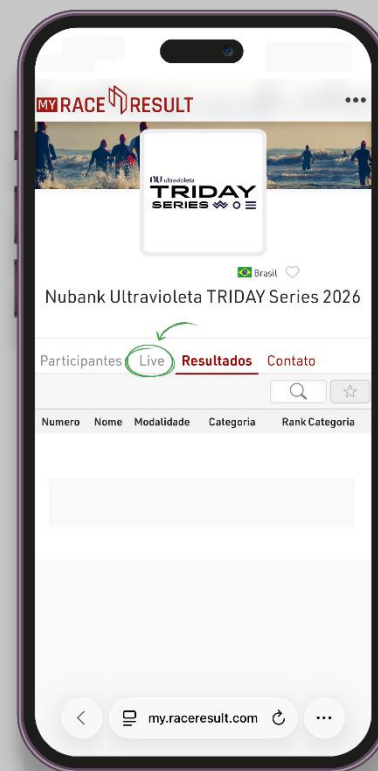
DICA PARA AMIGOS E FAMÍLIA: ACOMPANHE SEU ATLETA EM TEMPO REAL

Pela primeira vez no TRIDAY, amigos e familiares poderão acompanhar os atletas ao vivo durante toda a prova!

No dia do evento, basta acessar o link pelo QR Code e acompanhar:

- Passagens pelas etapas da prova
- Tempos parciais
- Posição do atleta

Na aba **“LIVE”**, será possível seguir toda a jornada do atleta até a linha de chegada.



LINK - TRACKER

Compartilhe este QR Code ou o link para que sua torcida possa acompanhar você durante a prova!

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

Paçoquita

SOCOCO

 **Bertioga**
PREFEITURA DE

**UNLIMITED
SPORTS**



NOS VEMOS NA LINHA DE CHEGADA

#tridayseries @tridayseries
www.tridayseries.com.br

