



**REGULAMENTO OFICIAL  
SUPER ACTION 2026**

VERSÃO: 1

DATA DA REVISÃO: 24/11/2025





## SUPER ACTION

Chegou a hora de entrar em ação! No Super Action, não importa se você é novato ou veterano. Aqui, o desafio é na medida da sua vontade, e a vibe é de pura superação. Conheça nossas provas de corrida de rua, natação, triathlon, duathlon e aquathlon.

Achou as provas curtas? Encare várias na sequência, teste seus limites e comemore cada conquista. Junte-se a nós e descubra o que é ser SUPER!

Estamos juntos!  
Equipe TUBIG SPORTS

#AtletasNoComando



## DEFINIÇÕES

**REALIZADORA:** INSTITUTO ENDURANCE BRASIL

**ORGANIZADORA:** TUBIG SPORTS

**EVENTO:** SUPER ACTION

**ETAPA 1:** Parque do Mirim – Indaiatuba

**ETAPA 2:** Parque Capivari – Louveira

**ETAPA 3:** Represa 1 João Gasparini – Vinhedo

**ETAPA 4:** Parque do Mirim – Indaiatuba **SUNSET**

**ETAPA 5:** Porto das Águas – Sorocaba

**ETAPA 6:** Parque Van Gogh – Holambra

**HORÁRIO DE LARGADA:** VEJA A PROGRAMAÇÃO NO SITE

**MODALIDADES:** SUPER RUN (corrida), SUPER SWIM (natação), SUPER TRIATHLON, SUPER DUATHLON e SUPER AQUATHLON

**SITE:** <http://superaction.com.br/>

**E-MAIL:** contato@tubig.com.br

**INSTAGRAM:** [@superactionbrasil](#)



## PARTE I – EVENTO

1. O **EVENTO** será composto por competições nas seguintes características:

1.1. CORRIDA DE RUA (**SUPER RUN**)

Distância: 5km de corrida

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
GERAL RUN5K	A partir de 14 anos	A01-CO-MGERAL	A02-CO-FGERAL

1.2. NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS (**SUPER SWIM**)

Distância: 500m de natação

Características: A categoria é disputada sem divisão por idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
GERAL SWIM500	A partir de 12 anos	E01-NQ-MGERAL	E02-NQ-FGERAL

1.3. NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS (**SUPER SWIM**)

Distância: 1000m de natação

Características: Os participantes serão automaticamente distribuídos pelas categorias de acordo com a idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
CATEGORIAS DE IDADE	12 a 15 anos	F01-NM-M1215	F02-NM-F1215
	16 a 19 anos	F03-NM-M1619	F04-NM-F1619
	20 a 29 anos	F05-NM-M2029	F06-NM-F2029
	30 a 39 anos	F07-NM-M3039	F08-NM-F3039
	40 a 49 anos	F09-NM-M4049	F10-NM-F4049
	50 a 59 anos	F11-NM-M5059	F12-NM-F5059
	60 anos+	F13-NM-M60+	F14-NM-F60+

1.4. TRIATHLON SPRINT (**SUPER TRIATHLON**) – ALTO RENDIMENTO

Distância: 500m de natação + 20km de ciclismo + 5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Os participantes devem obedecer às faixas de idade, estar com o registro federativo ativo e exames médicos enviados para a Confederação Brasileira de Triathlon.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
ALTO RENDIMENTO	A partir de 23 anos	G01-SP-MELITE	G02-SP-FELITE
	18 a 23 anos	G03-SP-MSUB23	G04-SP-FSUB23
	16 a 17 anos	G05-SP-MJUNIORA	G06-SP-FJUNIORA
	18 a 19 anos	G07-SP-MJUNIORB	G08-SP-FJUNIORB
	14 a 15 anos	G09-SP-MYOUTH	G10-SP-FYOUTH

1.5. TRIATHLON SPRINT (**SUPER TRIATHLON**) – CATEGORIAS DE IDADE

Distância: 500m de natação + 20km de ciclismo + 5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Os participantes serão automaticamente distribuídos pelas categorias de acordo com a idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
CATEGORIAS DE IDADE	14 a 15 anos	H01-SP-M1415	H02-SP-F1415
	16 a 17 anos	H03-SP-M1617	H04-SP-F1617
	18 a 19 anos	H05-SP-M1819	H06-SP-F1819
	20 a 24 anos	H07-SP-M2024	H08-SP-F2024
	25 a 29 anos	H09-SP-M2529	H10-SP-F2529
	30 a 34 anos	H11-SP-M3034	H12-SP-F3034
	35 a 39 anos	H13-SP-M3539	H14-SP-F3539
	40 a 44 anos	H15-SP-M4044	H16-SP-F4044
	45 a 49 anos	H17-SP-M4549	H18-SP-F4549
	50 a 54 anos	H19-SP-M5054	H20-SP-F5054
	55 a 59 anos	H21-SP-M5559	H22-SP-F5559



	60 a 64 anos	H23-SP-M6064	H24-SP-F6064
	65 a 69 anos	H25-SP-M6569	H26-SP-F6569
	70 a 74 anos	H27-SP-M7074	H28-SP-F7074
	75 a 79 anos	H29-SP-M7579	H30-SP-F7579
	80 anos+	H31-SP-M80+	H32-SP-F80+

1.6. TRIATHLON SPRINT (**SUPER TRIATHLON**) – MOUNTAIN BIKE (MTB)

Distância: 500m de natação + 20km de ciclismo + 5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Os participantes devem usar bicicleta com pneus de largura superior a 3cm - A categoria é disputada sem divisão por idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
GERAL MTB	A partir de 14 anos	I01-SP-MMTB	I02-SP-FMTB

1.7. TRIATHLON SPRINT (**SUPER TRIATHLON**) – REVEZAMENTO EM TRIO

Distância: 500m de natação + 20km de ciclismo + 5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Disputada em trios divididos entre as categorias Masculina, Feminina e Mista. Cada um dos três participantes faz uma parte: um faz a natação, outro faz o ciclismo e outro a corrida.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA		
		MASCULINA	FEMININA	MISTA
REVEZAMENTO TRIO	A partir de 14 anos	J01-SP-MREVTRIO	J02-SP-FREVTRIO	J03-SP-XREVTRIO

1.8. TRIATHLON SUPER SPRINT (**SUPER TRIATHLON**) – CATEGORIAS DE IDADE

Distância: 250m de natação + 10km de ciclismo + 2.5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Os participantes serão automaticamente distribuídos pelas categorias de acordo com a idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
CATEGORIAS DE IDADE	12 a 13 anos	D01-SS-M1213	D02-SS-F1213
	14 a 15 anos	D03-SS-M1415	D04-SS-F1415
	16 a 17 anos	D05-SS-M1617	D06-SS-F1617
	18 a 19 anos	D07-SS-M1819	D08-SS-F1819
	20 a 24 anos	D09-SS-M2024	D10-SS-F2024
	25 a 29 anos	D11-SS-M2529	D12-SS-F2529
	30 a 34 anos	D13-SS-M3034	D14-SS-F3034
	35 a 39 anos	D15-SS-M3539	D16-SS-F3539
	40 a 44 anos	D17-SS-M4044	D18-SS-F4044
	45 a 49 anos	D19-SS-M4549	D20-SS-F4549
	50 a 54 anos	D21-SS-M5054	D22-SS-F5054
	55 a 59 anos	D23-SS-M5559	D24-SS-F5559
	60 a 64 anos	D25-SS-M6064	D26-SS-F6064
	65 a 69 anos	D27-SS-M6569	D28-SS-F6569
	70 a 74 anos	D29-SS-M7074	D30-SS-F7074
	75 a 79 anos	D31-SS-M7579	D32-SS-F7579
	80 anos+	D33-SS-M80+	D34-SS-F80+

1.9. SUPER LEGEND (**DUATHLON SPRINT + TRIATHLON SPRINT + AQUATHLON SPRINT**)

Distância: 5km de corrida + 20km de ciclismo + 2.5km de corrida, 500m de natação + 20km de ciclismo + 5km de corrida, 500m de natação + 2.5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Os participantes serão automaticamente distribuídos pelas CATEGORIAS DE IDADE nas competições de Duathlon Sprint, Triathlon Sprint e Aquathlon Sprint. O Desafio LEGEND é disputado sem divisão por idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
LEGEND	A partir de 16 anos	L01-LE-MGERAL	L02-LE-FGERAL

1.10. AQUATHLON SPRINT (**SUPER AQUATHLON**) – CATEGORIAS DE IDADE

Distância: 500m de natação + 2.5km de corrida



Características: Os participantes serão automaticamente distribuídos pelas categorias de acordo com a idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
CATEGORIAS DE IDADE	12 a 13 anos	K01-AS-M1213	K02-AS-F1213
	14 a 15 anos	K03-AS-M1415	K04-AS-F1415
	16 a 17 anos	K05-AS-M1617	K06-AS-F1617
	18 a 19 anos	K07-AS-M1819	K08-AS-F1819
	20 a 24 anos	K09-AS-M2024	K10-AS-F2024
	25 a 29 anos	K11-AS-M2529	K12-AS-F2529
	30 a 34 anos	K13-AS-M3034	K14-AS-F3034
	35 a 39 anos	K15-AS-M3539	K16-AS-F3539
	40 a 44 anos	K17-AS-M4044	K18-AS-F4044
	45 a 49 anos	K19-AS-M4549	K20-AS-F4549
	50 a 54 anos	K21-AS-M5054	K22-AS-F5054
	55 a 59 anos	K23-AS-M5559	K24-AS-F5559
	60 a 64 anos	K25-AS-M6064	K26-AS-F6064
	65 a 69 anos	K27-AS-M6569	K28-AS-F6569
	70 a 74 anos	K29-AS-M7074	K30-AS-F7074
	75 a 79 anos	K31-AS-M7579	K32-AS-F7579
	80 anos+	K33-AS-M80+	K34-AS-F80+

#### 1.11. DUATHLON SPRINT (SUPER DUATHLON) – CATEGORIAS DE IDADE

Distância: 5km de corrida + 20km de ciclismo + 2.5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Os participantes serão automaticamente distribuídos pelas categorias de acordo com a idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
CATEGORIAS DE IDADE	14 a 15 anos	B01-DS-M1415	B02-DS-F1415
	16 a 17 anos	B03-DS-M1617	B04-DS-F1617
	18 a 19 anos	B05-DS-M1819	B06-DS-F1819
	20 a 24 anos	B07-DS-M2024	B08-DS-F2024
	25 a 29 anos	B09-DS-M2529	B10-DS-F2529
	30 a 34 anos	B11-DS-M3034	B12-DS-F3034
	35 a 39 anos	B13-DS-M3539	B14-DS-F3539
	40 a 44 anos	B15-DS-M4044	B16-DS-F4044
	45 a 49 anos	B17-DS-M4549	B18-DS-F4549
	50 a 54 anos	B19-DS-M5054	B20-DS-F5054
	55 a 59 anos	B21-DS-M5559	B22-DS-F5559
	60 a 64 anos	B23-DS-M6064	B24-DS-F6064
	65 a 69 anos	B25-DS-M6569	B26-DS-F6569
	70 a 74 anos	B27-DS-M7074	B28-DS-F7074
	75 a 79 anos	B29-DS-M7579	B30-DS-F7579
	80 anos+	B31-DS-M80+	B32-DS-F80+

#### 1.12. DUATHLON SPRINT (SUPER DUATHON) – MOUNTAIN BIKE (MTB)

Distância: 5km de corrida + 20km de ciclismo + 2.5km de corrida

Vácuo permitido

Características: Os participantes devem usar bicicleta com pneus de largura superior a 3cm - A categoria é disputada sem divisão por idade.

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
GERAL MTB	A partir de 14 anos	C01-DS-MMTB	C02-DS-FMTB

2. Na **ETAPA 4**, o **EVENTO** será composto também por competições nas seguintes características:

##### 2.1. TRIATHLON INFANTIL 14-15

Distância: 250m de natação + 10km de ciclismo + 2.5km de corrida

Vácuo proibido

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA

INFANTIL 14-15	14 a 15 anos	R01-IN-M1415	R02-IN-F1415
----------------	--------------	--------------	--------------

2.2. TRIATHLON INFANTIL 12-13

Distância: 100m natação + 5km ciclismo + 1.5km corrida

Vácuo proibido

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
INFANTIL 12-13	12 a 13 anos	R03-IN-M1213	R04-IN-F1213

2.3. TRIATHLON INFANTIL 10-11

Distância: 100m natação + 5km ciclismo + 1.5km de corrida

Vácuo proibido

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
INFANTIL 10-11	10 a 11 anos	R05-IN-M1011	R06-IN-F1011

2.4. TRIATHLON INFANTIL 08-09

Distância: 50m de natação + 2km de ciclismo + 750m de corrida

Vácuo proibido

IDENTIFICAÇÃO	FAIXA DE IDADE	CÓDIGO DE CATEGORIA	
		MASCULINA	FEMININA
INFANTIL 08-09	08 a 09 anos	R07-IN-M0809	R08-IN-F0809

3. As idades mínimas e máximas para participar do **EVENTO** estão descritas na coluna “faixa de idade” de cada categoria, e será considerada, obrigatoriamente, para os efeitos de inscrição e classificação, a idade que o participante tiver em 31 de dezembro do ano em que for realizado o **EVENTO**.
4. Poderão ser aceitos participantes estrangeiros, seguindo os mesmos critérios dos brasileiros.
5. As largadas das categorias de Alto Rendimento serão juntas, podendo ser separadas apenas por gênero (masculino e feminino).
6. As largadas de todas as Categorias de Idade serão juntas, separadas apenas por gênero (masculino e feminino).
7. O **EVENTO** acontecerá com qualquer condição climática.
8. O horário de largada da competição estará sujeito a alterações em razão de fatores externos, caso fortuito e força maior.

## PARTE II – INSCRIÇÃO

9. As inscrições serão comercializadas pela Internet através de empresas especializadas. Os valores seguem uma política de divisão em lotes e distâncias informados no **SITE**.
10. As inscrições comercializadas pela Internet terão o acréscimo de uma taxa de serviço.
11. Participantes com 60 anos de idade ou mais têm desconto de 50% na inscrição no KIT ECONÔMICO, sempre com base no valor do LOTE FINAL. Ou seja, o desconto de 50% não é cumulativo e não incide sobre valores promocionais abaixo do valor do LOTE FINAL, bem como não incide sobre desconto de pacote, cupom ou grupo.
12. Sócios do Clube de Benefícios Triathlon São Paulo (Federação Paulista de Triathlon) têm desconto especial nas inscrições das provas **SUPER TRIATHLON**, **SUPER DUATHLON** e **SUPER AQUATHLON**.
13. As inscrições pela Internet serão encerradas 4 dias antes da **DATA DE REALIZAÇÃO**, ou em data anterior a esta, caso seja atingido o limite técnico de 500 participantes.
14. A **ORGANIZADORA** poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio.
15. A inscrição no **EVENTO** é nominal e pessoal, sendo vedada a transferência para terceiros sem a prévia ciência e autorização da **ORGANIZADORA**.
16. Solicitações de transferência de titularidade serão aceitas apenas por E-MAIL até 15 dias antes da data de realização do **EVENTO**, ou até que as inscrições se esgotem (caso se esgotem faltando mais de 15 dias para o **EVENTO**).
17. Solicitações de transferência de inscrição para outro evento serão aceitas apenas por E-MAIL até 15 dias antes da data de realização do **EVENTO**, ou até que as inscrições se esgotem (caso se esgotem faltando mais de 15 dias para o **EVENTO**).
  - 17.1. Caso o evento de destino da transferência tenha valor de inscrição superior, o participante deve complementar o valor.
  - 17.2. Caso o evento de destino da transferência tenha valor de inscrição inferior, a diferença não será resarcida pela **ORGANIZADORA**.
  - 17.3. Ao optar pela transferência, o participante renuncia a qualquer tipo de reembolso.
18. Solicitações de troca de DISTÂNCIA serão aceitas apenas por E-MAIL até 15 dias antes da data de realização do **EVENTO**, ou até que as inscrições se esgotem (caso se esgotem faltando mais de 15 dias para o **EVENTO**), dependendo a sua APROVAÇÃO e TROCA da disponibilidade de vagas na data de solicitação. Aquele que, sem a autorização da **ORGANIZADORA**, correr uma distância diferente daquela para a qual foi inscrito, será penalizado com o cartão vermelho (desclassificação).



19. As solicitações de cancelamento de inscrição serão aceitas apenas por E-MAIL até 15 dias antes da data de realização do EVENTO, ou até que as inscrições se esgotem (caso se esgotem faltando mais de 15 dias para o EVENTO). O cancelamento feito dentro do prazo será reembolsado em 50% (cinquenta por cento) do valor da inscrição.
20. Passado o prazo de 15 dias para a realização do EVENTO, não será possível nenhum tipo de reembolso, transferência ou crédito, independentemente de qualquer motivo pessoal ou de saúde, mesmo com envio de atestado médico.
21. Os participantes serão responsáveis pela veracidade das informações fornecidas no ato da inscrição. Caso haja fraude comprovada, o participante será desclassificado da competição e responderá por crime de falsidade ideológica e/ou documental.
22. As inscrições para grupos (assessorias e equipes) seguem uma política comercial específica.
23. A lista de inscritos (STARTLIST) das provas multiesportivas será publicada na semana de realização do EVENTO e poderá ser alterada até a primeira largada do evento.
24. Apenas será permitida a participação de atletas de Alto Rendimento com o mínimo de 3 inscritos, independente do gênero ou da categoria (Elite, Sub23, Junior A, Junior B e Youth). Caso não seja atingido esse número até 10 (dez) dias para a realização do evento - ou até que as inscrições se esgotem, não haverá a competição de Alto Rendimento e o valor da inscrição será reembolsado para os atletas inscritos.
25. A largada do Alto Rendimento será separada das Categorias de Idade, desde que haja o número mínimo de 3 atletas presentes.
26. A ORGANIZADORA reserva-se o direito de incluir participantes ou equipes especialmente convidadas.

## PARTE III – KIT ATLETA

27. A entrega do kit atleta acontecerá em local, data e horário a serem informados pela ORGANIZADORA.
28. O participante que não retirar o seu kit na data e horário estipulados pela ORGANIZADORA perderá o direito ao kit. Não serão entregues kits no dia do evento ou após a sua realização.
29. O kit somente poderá ser retirado pelo participante mediante apresentação de documento de identificação do inscrito, com foto, utilizado no preenchimento da inscrição.
30. Entregas de kits no dia da prova apenas serão realizadas em casos especiais e mediante solicitação de reserva feita através do E-MAIL ( contato@tubic.com.br ) até **5 dias** antes da data de realização do EVENTO. Não serão aceitas solicitações após esse prazo nem haverá entrega de kits no dia do evento para participantes não listados como reserva. O participante que não retirar o kit previamente reservado até 30 minutos antes da largada perderá o direito de largar.
31. Os kits de todos os participantes de um mesmo time de Revezamento devem ser retirados juntos, por um único representante do time.
32. A retirada do kit só poderá ser efetivada por terceiros mediante a apresentação de cópia de documento de identificação do inscrito com foto.
33. No momento da retirada do kit o participante/responsável deverá conferir os dados e o número de identificação do inscrito.
34. O KIT ECONÔMICO do SUPER TRIATHLON, SUPER AQUATHLON e SUPER SWIM é composto por números de identificação, medalha de participação e touca.
35. O KIT COMPLETO do SUPER TRIATHLON, SUPER AQUATHLON e SUPER SWIM é composto pelo KIT ECONÔMICO acrescido de uma camiseta e outros possíveis brindes.
36. O KIT ECONÔMICO do SUPER DUATHLON e SUPER RUN é composto por números de identificação e medalha de participação.
37. O KIT COMPLETO do SUPER DUATHLON e SUPER RUN é composto pelo KIT ECONÔMICO acrescido de uma camiseta e outros possíveis brindes.
38. Em todas as modalidades, a medalha de participação apenas será entregue após a conclusão.
39. Não serão aceitas reclamações cadastrais após a retirada do kit.
40. O tamanho das camisetas está sujeito a alteração, de acordo com a disponibilidade.
41. O inscrito que não retirar seu kit na data e horário estipulados pela ORGANIZADORA e não participar do EVENTO poderá solicitar o envio pelos Correios no prazo máximo de até 72 horas após o EVENTO. As solicitações deverão ser realizadas exclusivamente através do E-MAIL.
  - 41.1. O envio será realizado somente após a comprovação do pagamento da taxa de SEDEX e estará sujeito à disponibilidade dos itens remanescentes.
  - 41.2. A ORGANIZADORA não garante que todos os itens do kit originalmente oferecido estarão disponíveis, nem que os tamanhos escolhidos no momento da inscrição poderão ser atendidos.
  - 41.3. Passado o prazo de 72 horas após a realização do EVENTO, não serão aceitas solicitações de envio de kit.

## PARTE IV – CRONOMETRAGEM

42. O sistema de cronometragem no SUPER TRIATHLON, SUPER DUATHLON e SUPER AQUATHLON usará chip com tornozeleira retornável.
  - 42.1. O chip com tornozeleira estará no cesto numerado na área de transição.



- 42.2. A não devolução do chip com tornozeleira, nas mesmas condições recebidas, implicará na cobrança do valor de R\$ 200,00 como ressarcimento pelo equipamento extraviado ou danificado.
- 42.3. Para fins de marcação do tempo de prova do participante, será considerado o tempo bruto, ou seja, o tempo decorrido entre o horário exato da sua largada e o momento em que o participante cruza a linha de chegada.
43. O sistema de cronometragem no **SUPER RUN** usará chip fixado no verso do número de peito, local onde deve permanecer durante toda a competição.
- 43.1. Para fins de marcação do tempo de prova do participante, será considerado o tempo bruto, ou seja, o tempo decorrido entre o horário exato da largada e o momento em que o participante cruza a linha de chegada.
- 43.2. Havendo mais de 300 participantes na largada, poderá ser considerado o tempo líquido, ou seja, o tempo decorrido entre o momento em que o chip do participante passa pela linha de largada e o momento em que o participante cruza a linha de chegada.
- 43.3. Para fins de premiação na classificação geral, será considerado o tempo bruto.
- 43.4. Após ser dada a largada, o participante tem até 5 minutos para iniciar a corrida. Caso não inicie, o participante poderá ser impedido de largar por questões de segurança.
44. O sistema de cronometragem no **SUPER SWIM** usará aquachip retornável.
- 44.1. O aquachip deve ser fixado na presilha dos óculos de natação.
- 44.2. Ao sair da água o aquachip deve estar visível para que haja a captura do tempo.
- 44.3. A não devolução do aquachip, nas mesmas condições recebidas, implicará na cobrança do valor de R\$ 200,00 como ressarcimento pelo equipamento extraviado ou danificado.
45. Em todas as modalidades, o uso do chip é obrigatório, acarretando a penalização com cartão vermelho (desclassificação) quando se observar a falta do uso do chip pelo participante.
46. O tempo de todos os participantes será cronometrado e informado posteriormente, desde que observadas as normas previstas neste regulamento.
47. A utilização do chip é de responsabilidade exclusiva do participante, assim como as consequências de sua não utilização.
48. A utilização inadequada do chip pelo participante acarreta a não marcação do tempo, isentando a **ORGANIZADORA** na divulgação dos resultados.
49. Solicitações de revisão de resultados deverão ser encaminhadas exclusivamente pelo **E-MAIL**, com as devidas comprovações, no prazo máximo de até 48 horas após o **EVENTO**. Passado o prazo, não caberá recurso para revisão de resultados.

## PARTE V – TEMPOS LIMITE

50. SUPER RUN (Corrida 5km)
- 50.1. O participante tem até 50 minutos para completar a corrida.
51. SUPER SWIM (Natação 500m e 1000m)
- 51.1. O participante tem até 30 minutos para completar a prova de 500m.
- 51.2. O participante tem até 55 minutos para completar a prova de 1000m.
52. SUPER TRIATHLON (Triathlon Sprint)
- 52.1. O participante tem até 30 minutos para completar o segmento de natação.
- 52.2. O participante tem até 1 hora e 20 minutos para completar os segmentos de natação + ciclismo.
- 52.3. O participante tem até 2 horas para completar a competição inteira (natação + ciclismo + corrida).
53. SUPER TRIATHLON (Triathlon Super Sprint)
- 53.1. O participante tem até 15 minutos para completar o segmento de natação.
- 53.2. O participante tem até 45 minutos para completar os segmentos de natação + ciclismo.
- 53.3. O participante tem até 1 hora e 15 minutos para completar a competição inteira (natação + ciclismo + corrida).
54. SUPER TRIATHLON (Triathlon Infantil)
- 54.1. O participante tem até 1 hora e 30 minutos para completar a competição inteira (natação + ciclismo + corrida).
55. SUPER DUATHLON (Duathlon Sprint)
- 55.1. O participante tem até 40 minutos para completar o segmento de corrida 1.
- 55.2. O participante tem até 1 hora e 40 minutos para completar os segmentos de corrida 1 + ciclismo.
- 55.3. O participante tem até 2 horas para completar a competição inteira (corrida1 + ciclismo + corrida 2).
56. SUPER AQUATHLON (Aquathlon Sprint)



- 56.1. O participante tem até 30 minutos para completar o segmento de natação.
- 56.2. O participante tem até 1 hora para completar a competição inteira (natação + corrida).
- 57. Aplicação da regra
  - 57.1. Os tempos limite poderão ser aplicados ou não, a depender das características da etapa e de decisão da direção técnica da prova.

## PARTE VI – REGRAS

- 58. Natação Geral
  - 58.1. É permitido o uso de roupa de borracha (wetsuit).
  - 58.2. É permitido o uso de boia individual, desde que o participante se posicione na parte de trás no momento da largada, para que a boia não atrapalhe os outros.
  - 58.3. O uso da touca de natação fornecida pelo evento é obrigatório. Em caso de perda ou danificação, o participante deve procurar o responsável pela transição para que a touca seja substituída.
  - 58.4. Os participantes iniciantes que ainda não se sintam seguros na natação em águas abertas têm a opção de levar um Nadador Anjo, alguém mais experiente para acompanhá-lo durante a natação. O Nadador Anjo deve ser previamente indicado pelo participante e identificado pela organização com touca específica.
  - 58.5. O participante poderá parar para apoiar-se no caiaque ou nos barcos de apoio para se recuperar, desde que não se aproveite do movimento da embarcação para avançar na prova.
  - 58.6. O participante que não percorrer o percurso completo será penalizado com o cartão vermelho (desclassificação).
  - 58.7. O participante que receber ajuda de pessoas externas à competição, como auxílio para retirar a roupa de borracha ou para guardar equipamentos, será penalizado com cartão amarelo.
- 59. Natação do SUPER TRIATHLON e do SUPER AQUATHLON
  - 59.1. Para as categorias de Alto Rendimento, o uso da roupa de borracha (wetsuit) segue os critérios do regulamento internacional, podendo ser proibido quando a temperatura da água for superior a 20 graus.
  - 59.2. O uso de boia individual é proibido para as categorias de Alto Rendimento.
  - 59.3. Para as CATEGORIAS DE IDADE, MTB, INFANTIL e REVEZAMENTO, será permitido nadar com o torso nu.
  - 59.4. O uso de macaquinho (trisuit) é obrigatório para o Alto Rendimento e opcional para todas as outras categorias.
  - 59.5. Todo equipamento usado na natação (touca, óculos, roupa de borracha, por exemplo) deve seguir com o participante para a área de transição, onde deve ser colocado em seu cesto numerado.
- 60. Ciclismo
  - 60.1. Para as CATEGORIAS DE IDADE e REVEZAMENTO, será permitido participar com qualquer modelo de bicicleta: Speed (Road), Mountain Bike (MTB) ou Time Trial (TT).
  - 60.2. Para as categorias individuais, o uso do número de peito é opcional no ciclismo.
  - 60.3. Para as categorias de Revezamento, o uso do número de peito é obrigatório no ciclismo, e o participante deve posicioná-lo nas costas.
  - 60.4. O capacete deve permanecer afivelado na cabeça em todo momento em que o participante estiver em contato com a bicicleta. O não cumprimento dessa regra será penalizado com cartão amarelo.
  - 60.5. É proibido pedalar com o torso nu.
  - 60.6. O uso de sapatilha de ciclismo é opcional.
  - 60.7. O participante que receber ajuda de pessoas externas à competição, como auxílio para reparos na bicicleta, troca de pneus ou para guardar equipamentos, será penalizado com cartão amarelo.
  - 60.8. Competições com VÁCUO PROIBIDO
    - 60.8.1. O participante deve ficar, no mínimo, a 12 metros de distância da bicicleta do participante à frente.
    - 60.8.2. O participante tem 25 segundos para realizar uma ultrapassagem. Caso tente e não consiga dentro do tempo, ele deve recuar, saindo da ZONA DE VÁCUO e voltando para uma distância mínima de 12 metros em relação à bicicleta do participante à frente.
  - 60.9. Competições com VÁCUO PERMITIDO
    - 60.9.1. Para as categorias de ALTO RENDIMENTO, será obrigatória a utilização de bicicleta do modelo Speed (Road) sem Clip.
    - 60.9.2. Para as CATEGORIAS DE IDADE e REVEZAMENTO, será permitido também o uso de bicicletas Mountain Bike (MTB) e Time Trial (TT).
    - 60.9.3. O uso da ZONA DE VÁCUO será permitido entre participantes de ambos os gêneros.
    - 60.9.4. Não será permitido permanecer em posição aerodinâmica ("clipada") em ZONA DE VÁCUO. Os participantes deverão estar com as mãos no guidom, próximas dos manetes de freio. O não cumprimento dessa regra será penalizado com cartão amarelo.
- 61. Corrida Geral
  - 61.1. O uso do número de peito é obrigatório na corrida. O número deve estar à frente do corpo e em posição visível.
  - 61.2. É proibido correr com o torso nu.



- 61.3. O participante que receber ajuda de pessoas externas à competição, como alguém correndo ao seu lado (*pacing*) ou lhe entregando qualquer material, será penalizado com cartão amarelo.
62. Transição
- 62.1. O participante que não estiver na área de transição até o horário limite de check-in estabelecido na programação será penalizado com cartão amarelo, podendo ainda ser penalizado com cartão vermelho (desclassificação), caso não haja mais tempo hábil para largar.
- 62.2. Todo material a ser utilizado pelo participante na competição deve ficar em seu cesto numerado na transição.
- 62.3. Na primeira transição (T1), a bicicleta deve ser apoiada no cavalete (*bike rack*), pelo banco/selim, com a roda dianteira voltada para a saída.
- 62.4. O participante deve posicionar sua bicicleta e seus pertences obedecendo à numeração indicada na transição.
- 62.5. Antes de retirar a bicicleta do cavalete, o participante deve estar utilizando o capacete, que deve estar afivelado.
- 62.6. Desafivelar o capacete só será permitido depois que a bicicleta estiver novamente fixada no cavalete após o ciclismo.
- 62.7. O participante só deve montar na bicicleta após ultrapassar a linha de monte.
- 62.8. Ao retornar à transição, o participante deve desmontar da bicicleta antes da linha de desmonte.
- 62.9. Nas categorias de Revezamento será usado um só chip pelos 3 participantes do time. O chip deve ser passado para o outro participante na área de transição (onde está a bike).
- 62.10. Nas categorias de Revezamento, os participantes que farão o ciclismo e a corrida poderão entrar na área de transição inclusive depois da largada.
- 62.11. O bike check-out (retirada da bicicleta e demais equipamentos da área de transição após a competição) será liberado pela arbitragem e anunciado pelo sistema de som.
- 62.12. Caso o participante não retire seus equipamentos da área de transição até 30 minutos após o encerramento da competição (chegada do último atleta), eles poderão ser transferidos para outro local. Após este prazo, a organização não se responsabiliza mais pelos equipamentos.
63. Geral
- 63.1. O percurso será disponibilizado no **SITE**, sendo obrigatório a cada participante o seu prévio conhecimento.
- 63.2. Os participantes deverão estar no **LOCAL DE LARGADA** pelo menos 15 minutos antes do **HORÁRIO DA LARGADA**.
- 63.3. A cada participante serão fornecidos números que deverão ser utilizados visivelmente, sem rasura ou alterações, durante toda a realização da competição, sendo passíveis de penalização com cartão vermelho (desclassificação) os participantes que não cumprirem essa exigência.
- 63.4. O participante deverá observar o percurso, não sendo permitido qualquer meio auxiliar para alcançar qualquer tipo de vantagem. Igualmente, não será permitido o acesso às áreas do evento utilizando-se de caminhos que não os sinalizados para tal situação, sendo proibido pular as grades ou cavaletes que delimitam estas áreas para entrar na pista em qualquer momento da competição.
- 63.5. Caso o participante use GPS ou hodômetro, a arbitragem poderá consultar o equipamento para sanar dúvidas sobre o controle de voltas e para conferir se o participante percorreu todo o percurso.
- 63.6. É proibido receber ajuda de pessoas externas à competição. A competição é individual, não sendo permitido o auxílio de terceiros (não inscritos), bem como o uso de qualquer recurso tecnológico sem prévia autorização, por escrito, da **ORGANIZADORA**.
- 63.7. É proibido competir utilizando fones de ouvido.
- 63.8. É proibido descartar qualquer resíduo (copos, garrafas, embalagens etc.) fora da área de descarte. O descumprimento dessa regra será penalizado com cartão amarelo.
- 63.9. O participante que, em qualquer dos trechos, não estiver dentro do tempo limite projetado, poderá ser convidado a se retirar da competição.
- 63.10. O participante que atrapalhar outro, impedindo ou atrasando sua progressão, estará passível de penalização com cartão vermelho (desclassificação).
- 63.11. Prezando sempre pela saúde e segurança, o participante deve retirar-se imediatamente da competição caso a equipe médica oficial do evento avalie que ele não tem condições físicas para continuar.
- 63.12. Poderão ser penalizados com cartão vermelho (desclassificados) os participantes que se fizerem acompanhar durante a competição por treinadores, assessores, amigos etc. (*pacing*). Na hipótese de desclassificação dos primeiros colocados, por qualquer motivo, serão chamados os classificados com melhor tempo, sucessivamente.
- 63.13. Os protestos ou reclamações, relativos a penalizações aplicadas durante a competição, deverão ser feitos à **ORGANIZADORA**, por escrito, até 15 (quinze) minutos após a publicação dos resultados extraoficiais.
- 63.14. Todo participante do SUPER TRIATHLON, SUPER DUATHLON e SUPER AQUATHLON deve conhecer as REGRAS OFICIAIS DO ESPORTE – <https://triathlonsp.org.br/regulamentos/>
64. Penalizações
- 64.1. Cartão Amarelo - O participante que receber o cartão amarelo, em qualquer segmento da prova, deve se apresentar ao Oficial Técnico situado no Penalty Box e cumprir a sua penalização. O tempo da penalização é de 10 segundos, para as



provas de distância Sprint, e 5 segundos para as provas de distância Super Sprint. Um participante pode ter mais de uma penalização.

64.2. Cartão Vermelho - O participante que receber o cartão vermelho estará desclassificado da competição.

#### 65. Penalty Box

- 65.1. Existe apenas uma área de Penalty Box, localizada na saída da Área de Transição, onde deverão ser cumpridas todas as penalizações causadas por má conduta na natação, equipamento fora do cesto, descarte inadequado de resíduos no percurso, monte antes da linha, desmonte depois da linha (entre outros motivos).
- 65.2. O participante das categorias de Alto Rendimento que não parar para cumprir sua penalização no Penalty Box será penalizado com cartão vermelho (desclassificação).
- 65.3. Participantes das demais categorias (Categorias de Idade e MTB), que não pararem para cumprir suas penalizações no Penalty Box, serão penalizados com o acréscimo de 50 segundos no tempo total, para todas as provas.
- 65.4. Os participantes penalizados com o acréscimo de tempo serão notificados no dia do evento e, em caso de reincidência em etapas futuras, poderão ser penalizados com o cartão vermelho (desclassificação).
- 65.5. É obrigação do participante saber que recebeu uma penalização e parar para cumpri-la no Penalty Box. A disposição do número do participante no painel é apenas um auxiliar para essa informação.

## PARTE VII – PREMIAÇÃO

66. Todos os participantes que cruzarem a linha de chegada de forma legal, que estiverem regularmente inscritos e que tenham cumprido as normas de competição e as deste regulamento, receberão medalhas de participação (*finisher*).
67. Não serão entregues medalhas e brindes pós-competição (quando houver) para as pessoas que, mesmo inscritas, não participaram efetivamente da competição.
68. Para receber a medalha é obrigatório que o participante esteja portando o número de peito e destaque o ticket. Com exceção dos participantes do SUPER SWIM, que deverão estar com a pulseira de identificação para a retirada da medalha.
69. Somente será entregue 1 (uma) medalha por participante.
70. Serão premiados com troféu os 3 (três) primeiros colocados na classificação de todas as categorias descritas na PARTE I.
71. A distribuição do pódio será sempre feita de maneira idêntica para ambos os gêneros (masculino e feminino).
72. Todos os participantes da categoria LEGEND, que completarem as três competições, receberão medalhas de participação (*finisher*) do Desafio LEGEND.
73. Serão premiados com troféu LEGEND os 3 (três) primeiros colocados na classificação geral, no somatório do tempo total das três competições, em ambos os gêneros (masculino e feminino).
74. Será premiada com troféu a equipe com maior número de participantes inscritos (somando todas as competições do dia).
75. Serão considerados da equipe apenas os participantes que tiveram o nome da mesma informado no momento da inscrição.
76. O momento da entrega de kit é o último momento para manifestar a identificação da equipe.
77. Os participantes que fizerem jus à premiação deverão comparecer ao pódio, assim que a cerimônia de premiação for iniciada.
78. Os participantes que fizerem jus à premiação deverão comparecer ao pódio portando número de peito (visível) e deverão apresentar documento de identificação com foto. No caso do SUPER SWIM, o participante deve portar a pulseira de identificação. Caso haja fraude comprovada, o participante será desclassificado da competição, perderá o direito ao prêmio e responderá por crime de falsidade ideológica e/ou documental.
79. O participante que não comparecer ao pódio durante a cerimônia de premiação poderá solicitar o envio do troféu ou retirada em uma próxima etapa no prazo máximo de até 72 horas após o EVENTO. As solicitações deverão ser realizadas exclusivamente pelo E-MAIL.
  - 79.1. O envio será realizado via Correios somente após comprovação de pagamento da taxa de SEDEX.
  - 79.2. O troféu não poderá ser retirado em outro dia ou local, além dos informados pela ORGANIZADORA.
  - 79.3. Passado o prazo de 72 horas após realização do EVENTO, não serão aceitas solicitações de envio de troféus.
80. Os resultados oficiais da competição serão informados através do SITE, no prazo de até 48 horas após o término do EVENTO.
81. A ORGANIZADORA não se responsabiliza pela não divulgação do resultado do participante que utilizou o chip de forma incorreta.

## PARTE VIII – CONDIÇÕES FÍSICAS DOS PARTICIPANTES

82. Ao se inscrever no EVENTO, o participante assume ser conhecedor de seu estado de saúde e de sua aptidão física para participar da competição.
83. Todos os participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da competição, pois a ORGANIZADORA não se responsabilizará pela saúde dos participantes.
84. O participante é responsável pela decisão de participar da competição, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição.
85. A Direção da Competição poderá excluir o participante a qualquer momento.



86. Será disponibilizado o serviço de ambulância para atendimento emergencial aos participantes e para a remoção destes aos hospitais da rede pública de saúde.
87. A **ORGANIZADORA** não tem responsabilidade sobre o atendimento médico dos participantes, nem despesas médicas em casos de internação ou lesões geradas pela prática da competição.
88. O participante ou seu responsável poderão decidir pela remoção ou transferência para hospitais da rede privada de saúde, eximindo a **ORGANIZADORA** de qualquer responsabilidade ou reembolso pelas despesas decorrentes deste atendimento médico.
89. A **ORGANIZADORA** e os órgãos que regem a modalidade no país reservam-se o direito de realização de exames *antidoping*, ou não, aos participantes do **EVENTO** de acordo com as regras do Comitê Olímpico Brasileiro.

## PARTE IX – DIVULGAÇÃO E DIREITOS AUTORAIS

90. Ao se inscrever no **EVENTO**, o participante estará tacitamente aceitando e concordando em ter sua imagem e voz divulgadas através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos ao **EVENTO**, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/data.
91. Todos os envolvidos no **EVENTO**, participantes, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para a empresa **ORGANIZADORA**.
92. A filmagem, transmissão pela televisão, fotografias ou vídeo-tape relativos ao **EVENTO** têm os direitos reservados à **ORGANIZADORA**.
93. Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à autorização e aprovação pela **ORGANIZADORA**.

## PARTE X – SUSPENSÃO, ALTERAÇÕES, ADIAMENTO E CANCELAMENTO DO EVENTO

94. A **ORGANIZADORA**, primando pela segurança dos participantes, poderá determinar a suspensão do **EVENTO**, iniciado ou não, por questões de segurança pública, vandalismo e/ou motivos de força maior. Sendo suspenso o **EVENTO**, por qualquer um desses motivos, este será considerado realizado e não haverá designação de novo **EVENTO**.
95. A **ORGANIZADORA**, primando pela segurança dos participantes e em cumprimento a determinações de autoridades competentes ou responsáveis pelo local do **EVENTO**, bem como em situações de força maior, poderá realizar ajustes na configuração do **EVENTO**, incluindo alterações de percurso, distâncias ou modalidades. Caso o **EVENTO** ocorra com tais modificações, será considerado regularmente realizado, não havendo a designação de nova data ou a realização de um novo **EVENTO**.
96. Os participantes ficam cientes de que deverão assumir, no ato da inscrição, todos os riscos e danos da eventual suspensão do **EVENTO** (iniciado ou não) pelas questões acima mencionadas, não gerando qualquer responsabilidade para a **ORGANIZADORA**.
97. O **EVENTO** poderá ser adiado ou cancelado a critério da **ORGANIZADORA**, sendo comunicada aos inscritos essa decisão por meio do **SITE**.

## PARTE XI – RESPONSABILIDADE SOCIAL

98. O **EVENTO** participa do **Programa Esporte + Limpo** - movimento de esporte sustentável, e o descarte de todo material originado deverá ser feito em local orientado, buscando a diminuição da geração de resíduos e o uso racional dos recursos naturais. Todo o material descartado (lixo) será enviado para cooperativas de reciclagem. O programa é realizado pelo Instituto AERIS – <http://www.aeris.org.br/>

## PARTE XII – DISPOSIÇÕES GERAIS

99. Ao se inscrever no **EVENTO**, o participante aceita todos os termos deste regulamento e assume total responsabilidade por sua participação no **EVENTO**, bem como aceita o **TERMO DE RESPONSABILIDADE**, parte integrante deste documento.
100. Participando por livre e espontânea vontade, o interessado assume as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação no **EVENTO**, antes, durante e depois do mesmo.
101. Serão colocados à disposição dos participantes, sanitários e outros serviços, apenas na região da largada/chegada.
102. Poderá ser disponibilizado um guarda-volumes para os participantes.



103. A **ORGANIZADORA** não recomenda que sejam deixados bens de expressivo valor no guarda-volumes, tais como: relógios, joias, equipamentos eletrônicos, celulares, cheques, ou cartões de crédito.
104. Por se tratar de um serviço de cortesia, a **ORGANIZADORA** não reembolsará conteúdos e bens extraviados no guarda-volumes.
105. O guarda-volumes será desativado uma hora após o término do **EVENTO**. Após este prazo, a organização não se responsabiliza mais pelos objetos.
106. Não haverá reembolso, por parte da **ORGANIZADORA**, bem como de seus patrocinadores e apoiadores, de nenhum valor correspondente aos equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no **EVENTO**, independente de qual for o motivo, nem tampouco, por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os participantes venham a sofrer durante a participação neste **EVENTO**.
107. A segurança do **EVENTO** receberá apoio dos órgãos competentes e haverá sinalização para a orientação dos participantes.
108. As dúvidas ou informações técnicas deverão ser enviadas para o **E-MAIL**, para que sejam registradas e respondidas a contento.
109. A **ORGANIZADORA** poderá, a seu critério ou conforme as necessidades do **EVENTO**, alterar ou revogar este regulamento, total ou parcialmente.
110. As dúvidas ou omissões deste regulamento serão dirimidas pela **ORGANIZADORA** de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.
111. Ao se inscrever neste evento, o participante assume automaticamente o conhecimento de todos os termos deste regulamento, ficando de acordo com todos os itens supracitados, e acata todas as decisões da produção, comprometendo-se a não recorrer a nenhum órgão ou Tribunal, no que diz respeito a qualquer punição imputada pelos organizadores do evento.
112. Todos os diretos autorais relativos a este regulamento e ao **EVENTO** pertencem à **ORGANIZADORA**.



## GLOSSÁRIO

Se deparou com algum termo que não conhece, ou ficou na dúvida sobre o seu significado? Aqui está um breve glossário com alguns dos termos utilizados no mundo do Triathlon. Caso ainda não tenha suas dúvidas esclarecidas, fique à vontade para nos mandar um E-MAIL ou entrar em contato através de nossos outros meios oficiais!

**Área de Transição** – Local onde fica todo o equipamento a ser utilizado pelo participante na competição, e onde acontecem as transições de uma modalidade para outra (Ex: Transição 1 (T1) – Natação/Ciclismo e Transição2 (T2) – Ciclismo/Corrida).

**Bike Check-In** – Ato de colocar a bicicleta e demais equipamentos em seu local designado na Área de Transição. Existe um período específico para que isso possa ser feito. Consulte sempre a programação.

**Bike Check-Out** – Ato de retirar a bicicleta e demais equipamentos da Área de Transição após a competição.

**Cavalete (Bike Rack)** – Suporte onde a bicicleta deve ser colocada na Área de Transição.

**Macaquinho (Trisuit)** – Traje específico para a prática do Triathlon.

**Mountain Bike (MTB)** – Bicicleta de estrutura leve e resistente, que possui rodas largas para facilitar o percurso em terrenos montanhosos e acidentados. Modelo mais acessível e indicado para quem deseja iniciar no Triathlon, Duathlon ou Aquabike sem um grande investimento.

**Penalty Box** – Local onde o participante deve parar para cumprir suas penalizações.

**Rolling Start** – Sistema de largada onde os atletas se alinharam de acordo com o seu tempo previsto para o percurso de natação e largam em grupos. O tempo de cada um começa a contar a partir do momento da sua largada. Isso, além de proporcionar uma largada mais segura, também ajuda na prevenção do vácuo no ciclismo, que é proibido nas nossas provas de distância Standard.

**Roupa de Borracha (Wetsuit)** – Também conhecido como Roupa de Neoprene, esse traje foi criado inicialmente para surfistas e mergulhadores, com o intuito de proteger das baixas temperaturas da água. Com o tempo foi adotado por triatletas e nadadores. Também ajuda na flutuabilidade.

**Speed (Road)** – Também conhecido como Bicicleta de Estrada, esse modelo de bike foi criado para ser mais veloz. Por isso, seu selim é mais alto do que o guidão, tornando a pedal do ciclista bem mais inclinado.

**Sprint** – Distância antes conhecida como Short, o Sprint conta com 750m de natação + 20k de ciclismo + 5k de corrida (Triathlon) ou 5k de corrida + 20k de ciclismo + 2.5k de corrida (Duathlon).

**Standard** – Distância antes conhecida como Olímpica, o Standard conta com 1500m de natação + 40k de ciclismo + 10k de corrida (Triathlon) ou 10k de corrida + 40k de ciclismo + 5k de corrida (Duathlon).

**Startlist** – Lista de inscritos em cada etapa, publicada na semana do evento. Usada para que o participante possa confirmar se está tudo correto com a sua inscrição e seus dados (nome, equipe, competição, categoria etc.), além de saber quantos participantes estão inscritos em sua categoria.

**Super Sprint** – Distância curta e dinâmica, com 250m de natação + 5km de ciclismo + 2.25km de corrida - podendo haver variação nas distâncias de acordo com a etapa (consulte as informações de cada etapa). Distância também conhecida como Fitness.

**Time Trial (TT)** – Também conhecido como Contrarrelógio ou Bike de Triathlon, esse é um modelo de bicicleta similar às bikes Speed, porém com uma geometria mais agressiva. Muito leve e aerodinâmica, foi feito para quem deseja ir o mais rápido possível. Por ser muito específica, é também muito cara.

**Zona de Vácuo** – Vácuo no ciclismo é uma técnica que consiste em permanecer atrás de outro participante durante o pedal, evitando-se assim a resistência do vento para avançar com menos esforço. Para ficar fora da Zona de Vácuo, nas competições com vácuo proibido, o participante deve ficar, no mínimo, a 12 metros de distância da bicicleta do participante à frente.



## TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, no perfeito uso de minhas faculdades, declaro para os devidos fins de direito que:

Estou em plenas condições físicas e psicológicas de participar deste **EVENTO**, e ciente de que não existe nenhuma recomendação médica que me impeça de praticar atividades físicas.

Assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação neste **EVENTO** (que incluem possibilidade de invalidez e morte), isentando a **ORGANIZADORA**, seus organizadores, colaboradores e patrocinadores de toda e qualquer responsabilidade por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação neste **EVENTO**.

Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do **Regulamento Oficial**.

Declaro que não portarei, nem utilizarei, nas áreas do **EVENTO**, percurso e entrega de kits, ou outra área de visibilidade no evento, ou meios de divulgação e promoção, nenhum material publicitário, promocional ou político, sem a devida autorização por escrito da **ORGANIZADORA**; e também, qualquer material ou objeto que ponha em risco a segurança do evento, dos participantes e/ou das pessoas presentes, aceitando ser retirado pela **ORGANIZADORA** ou autoridades, das áreas acima descritas.

Em caso de participação neste **EVENTO**, representando equipes de participantes, prestadores de serviços e/ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento. Declaro ainda respeitar as áreas da produção destinadas às mesmas, e ter ciência de que está vedada minha participação nas estruturas de apoio a equipes montadas em locais inadequados, ou que interfiram no andamento do evento, e também locais sem autorização por escrito da produção, podendo ser retirado da competição e do local do **EVENTO** em qualquer tempo.

Estou ciente das penalidades e possível desclassificação que posso sofrer caso descumpra o regulamento ou cometa falta grave. Excluo meu direito de reclamação sobre tais aspectos da competição.

Autorizo o uso de minha imagem, assim como a de familiares e amigos, para fins de divulgação do **EVENTO**, por fotos, vídeos e entrevistas em qualquer meio de comunicação, sem geração de ônus para a **ORGANIZADORA**, organizadores, mídia e patrocinadores.

Estou ciente de que, na hipótese de suspensão da competição por questões de segurança pública, todos os eventuais custos referentes à locomoção, preparação, estadia, inscrição, entre outros gastos despendidos por mim serão suportados única e exclusivamente por mim, isentando a **ORGANIZADORA** do resarcimento de qualquer desses custos.

Assumo com todas as despesas de hospedagem, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias, ou provenientes da minha participação neste **EVENTO**, antes, durante ou depois do mesmo.

Compreendi e estou de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE, isentando assim quem quer que seja, de toda e qualquer responsabilidade legal de tudo o que vier a ocorrer comigo por consequência da minha participação neste **EVENTO**.