



DESAFIO DE TRIATLO – DIA DO DESAFIO 2024

REGULAMENTO GERAL

Desafio de Triatlo – Dia do Desafio 2024 tem como objetivo difundir e incentivar a modalidade esportiva por meio da vivência da prova em equipe, com foco participativo e educativo. A prova será realizada em piscina semiolímpica (25 metros), bicicletas de Spinning e corrida no espaço interno do Sesc.

1. PÚBLICO-ALVO

Trabalhadores do Comércio de bens, serviços e turismo e público em geral, a partir de 16 anos.

2. CATEGORIAS E DISTÂNCIAS

A prova será realizada na categoria de equipe mista com até 3 atletas, podendo ser duas inscrições masculinas e uma feminina ou uma masculina e duas femininas, nas seguintes distâncias: 600 metros Natação; 15 km Ciclismo e; 5 km Corrida. A prova será realizada com revezamento na modalidade e com baterias de cronômetro fechado.

3. INSCRIÇÃO

As inscrições serão realizadas pelo site www.sescsp.org.br/birigui até o preenchimento do limite máximo de inscrições previstas (6 equipes) ou até o dia 22/05, às 14h. É responsabilidade do(a) representante da equipe, no ato da inscrição, preencher todos os campos e fornecer os dados dos integrantes da equipe corretos. Será realizado congresso técnico online no dia 22/05, às 19h. O link será enviado no e-mail do representante da equipe.

IMPORTANTE: Para participar, os atletas devem estar em boa forma física. Sua saúde e bem-estar são de fundamental importância. Todos os atletas deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos atletas.

4. PROVA

Data: 26 de Maio de 2024, Serão 6 equipes e 2 baterias, sendo iniciadas a partir das 10h para as primeiras equipes e as 10h30 para as demais.

Local: Sesc Birigui, Rua Manoel Domingues Ventura, 121, Birigui – SP. Observação: o credenciamento será na quadra poliesportiva do Sesc das 9h30 às 10h para alinhamento entre as equipes e entrega de pulseiras para as baterias das 10h e 10h30.

5. MODALIDADES

Natação: será 600 metros em revezamento, sendo 100 metros a distância mínima de participação por atleta. Será permitido qualquer estilo de nado e/ou corrida e



caminhada. Não será permitido corrida com mergulho de forma recorrente, caracterizando infração.

Ciclismo: será 15km em revezamento, sendo 1km a distância mínima de participação por atleta. O atleta terá até 30 segundos para revezamento na bicicleta. Não será permitido deixar o pedal livre em movimento caracterizando infração.

Corrida: o percurso será dentro do Sesc em uma distância de 5km, sendo 500 metros a participação mínima por atleta. Será considerado infração não correr o percurso determinado pela organização.

6. INFRAÇÕES

As infrações serão acrescidas de tempo nos resultados das baterias. Sendo 30 segundos para Natação e Ciclismo, e 1 minuto para Corrida. Caso ocorra mais de uma vez na mesma modalidade, será multiplicado as infrações pelo tempo.

7. PREMIAÇÃO

Medalha após a prova para todos os participantes. Troféu para as 3 (três) primeiras equipes colocadas.

8. CONSIDERAÇÕES GERAIS

A prova será realizada em piscina semiolímpica (25 metros), bicicletas de spinning e corrida no Sesc. Para a prova de natação, é necessário ter exame dermatológico válido (poder ser realizado no Sesc. Consultar horário e valor). Durante o nado, é necessária a utilização de traje adequado e não é permitida a utilização de nadadeiras ou flutuadores, saída de dentro da piscina, sem mergulho. O atleta deverá sair do parque aquático já devidamente trajado e calçado para a etapa de ciclismo. Cada atleta será responsável por guardar seus pertences e levá-lo para a área de ciclismo, em que o mesmo será encaminhado para o guarda-volumes.

Não haverá nenhum tipo de compensação de tempo do período que o atleta demorar para fazer a regulagem da bicicleta para iniciar sua etapa. Cada atleta será responsável por regular sua bicicleta após o nado. A pulseira dos atletas deverá ser fixada no braço e a cronometragem do evento será realizada por educadores do Sesc.

Ao se inscrever no evento, o atleta o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição para outro atleta. Em caso de abandono da prova, em qualquer etapa, a Comissão Organizadora deverá ser informada. O diretor de prova poderá, seguindo recomendação do médico do Sesc, excluir o participante a qualquer momento.

Ao participar da prova, o atleta cede todos os direitos de utilização de sua imagem por meio de fotografias, filmes, vídeos ou qualquer outro tipo de registro para divulgação do evento.



A Comissão Organizadora poderá penalizar ou desclassificar os competidores por infração ao regulamento. A inscrição do atleta implica o total entendimento deste regulamento, devendo qualquer dúvida ser esclarecida junto à Organização antes do início da prova. Os casos omissos serão julgados pela Comissão Organizadora. A Comissão Organizadora é soberana para tomar qualquer decisão antes, durante e após a prova.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO Administração Regional no Estado de São Paulo
Unidade Birigui – Rua Manoel Domingues Ventura, 121 – CEP 16203-009 – Birigui/SP
Tel.: + 55 18 3649-4730 - sescsp.org.br