



## HISTÓRIA DO TRIATLO

A palavra TRIATHLON, tem origem na Grécia, onde *tri* quer dizer três e *Athlon* quer dizer batalha ou competição. Para o esporte, TRIATLO (em português) significa uma atividade composta de três provas que se sucedem dentro do mesmo contexto, natação, ciclismo e corrida. O Triatlo surgiu em 1974 na cidade de San Diego, Califórnia (EUA), chegou ao Brasil em 1981, mas a primeira competição oficial foi realizada somente em 1983, na cidade do Rio de Janeiro (RJ).

O Triatlo do Sesc Rio Preto vem com o propósito de oportunizar a prática de uma nova modalidade esportiva e unir pessoas para a prática de atividade física em um ambiente saudável de amizade, alegria, saúde e integração, focando na participação, com respeito aos limites de cada um.

CATEGORIAS TRIATLO 2022			
INDIVIDUAIS ACIMA DE 16 ANOS			
	NATAÇÃO	CICLISMO	CORRIDA
MASCULINO	200 metros	4000 metros	3200 metros
FEMININO	200 metros	4000 metros	3200 metros
DUPLAS ACIMA DE 16 ANOS			
	NATAÇÃO	CICLISMO	CORRIDA
MASCULINO	200 metros	4000 metros	3200 metros
FEMININO	200 metros	4000 metros	3200 metros
MISTO	200 metros	4000 metros	3200 metros

## REGULAMENTO: TRIATLO – A PROVA, 13/02/2022, 9H.

1º A prova será realizada na piscina do Sesc Rio Preto (largada escalonada com 8 participantes), com 25 metros (8 piscinas), no ginásio de esportes onde serão montadas as bicicletas estacionárias (4km) e nas ruas que contornam a unidade (3 voltas);

2º Para o TRIATLO serão disponibilizadas 150 vagas para os participantes;

3º As inscrições serão realizadas por meio do correto preenchimento desta ficha, presencialmente na central de atendimento a partir do dia 01/01/2022, até o dia 10/02/2022, ou até o término das vagas.

4º Não será aceita a entrega de fichas após o término das vagas, independente da data de entrega;

5º A idade mínima para participação será de 16 anos, menores de 18 anos somente poderão participar com autorização por escrito dos pais ou responsáveis (esta autorização se encontra na ficha de inscrição);

6º Efetuada a inscrição de um participante, subentende-se que o (a) mesmo (a) tenha sido submetido (a) exame médico prévio, encontrando-se em estado de saúde satisfatório para a prática esportiva;

7º Na ficha de inscrição, o participante deverá optar por uma das categorias (individual masculino, individual feminino, duplas masculinas, duplas femininas e duplas mistas).

8º O credenciamento será feito a partir das 9 horas da manhã, com a largada da primeira bateria às 9h30.

9º A identificação dos participantes será feita através da marcação do número de inscrição do (a) participante no braço direito ou na panturrilha da perna direita, no momento do credenciamento;

10º O TRIATLO terá início com a prova de natação, sendo que a largada será feita com um sinal sonoro, com os participantes dentro da piscina;

11º A prova de natação do TRIATLO será realizada com dois participantes por raia, antes de entrar na água, cada participante deverá colocar seu tênis próximo à borda da piscina, no local indicado;

Importante: Após o término da prova de natação, o participante poderá deixar seus pertences no saco plástico disponibilizado com seu número. Esse será levado ao guarda volumes e poderá ser retirado após o termino da prova;

12º Terminada a prova de natação, cada participante calçará o seu tênis e sairá do parque aquático pela catraca do mesmo, localizada próxima ao ginásio de esportes.

13º A prova de ciclismo acontecerá em bicicletas estacionárias que estarão agrupadas no ginásio de esportes, próximo à saída do parque aquático;

14º Terminada a prova de ciclismo, a transição para a corrida acontecerá dentro do ginásio de esportes. Na sequência os participantes subirão a rampa de acesso ao lado externo da unidade e darão três voltas no quarteirão, retornando ao ginásio pela rampa e finalizando a prova.

15º Em dois trechos do percurso as ultrapassagens não são indicadas, devido ao risco de acidentes: 1) na transição entre natação e ciclismo (corredor da piscina) e na rampa de acesso ao ginásio (início da corrida e final da prova);

16º Na prova em duplas, o revezamento entre os competidores deverá ocorrer somente após um toque de mãos entre os parceiros, isso poderá acontecer com um dos participantes ainda dentro da água, desde que ele tenha terminado sua prova de natação;

17º É obrigatório o uso de roupa de banho na piscina (maiô, sunga ou bermuda de compressão) e opcional o uso de camisetas, bermudas ou shorts durante a corrida;

18º Fiscais de prova estarão espalhados por todo o percurso orientando os participantes;

19º Haverá premiação para todos os participantes que terminarem a prova;

20º O objetivo desta atividade é incentivar a prática de atividade física, independente do nível de aptidão física e técnica de cada um. Por isso, a cronometragem do tempo de cada participante será informada apenas para fins de autossuperação.

21º O participante que cometer atitudes antidesportivas será desclassificado;

22º O participante que se inscrever no TRAITLO do Sesc Rio Preto, cede e transfere ao Sesc São Paulo (Serviço Social do Comércio), de forma gratuita, definitiva, sem limitação temporal e geográfica, os direitos de veiculação de imagem em revistas, cartazes, folhetos, periódicos, catálogos, CD-ROM, DVD, vídeos, sites de internet e qualquer outro tipo de mídia com caráter rigorosamente institucional e com finalidade exclusivamente educativo e cultural.



## FICHA DE INSCRIÇÃO TRIATLO 2022

Nome: \_\_\_\_\_  
Idade: \_\_\_\_\_ RG: \_\_\_\_\_ Fone: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Individuais: ( ) Livre Masculino ( ) Livre Feminino  
Duplas: ( ) Masculino ( ) Feminino ( ) Dupla Mista

Caso a categoria escolhida seja duplas, o segundo integrante deve preencher o espaço abaixo

Nome: \_\_\_\_\_  
Idade: \_\_\_\_\_ RG: \_\_\_\_\_ Fone: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Possui Credencial Plena do Sesc? Sim ( ) Não ( )

Declaro que participo deste evento por livre e espontânea vontade, isentando de qualquer responsabilidade os organizadores. Declaro ainda, estar em boa forma física e ter me preparado para as provas. Autorizo por meio desta, o uso de imagem e do som para finalidades legítimas e divulgação em redes sociais. Conheço e estou de pleno acordo com todos os itens deste regulamento, cabendo aos organizadores do evento julgar e resolver os casos omissos neste.

### AUTORIZAÇÃO DO RESPONSÁVEL (APENAS PARA MENORES DE 18 ANOS)

Eu, \_\_\_\_\_,  
RG: \_\_\_\_\_, autorizo meu filho(a) \_\_\_\_\_,  
certidão de nascimento ou RG nº \_\_\_\_\_, a participar do triatlo – Sesc Rio Preto, no dia 13 de fevereiro de 2022, a partir das 9h. Cedo e transfiro ao Sesc de forma gratuita, definitiva e sem limitação temporal e geográfica, a divulgação da sua imagem, obtida nos termos da cláusula anterior, utilizando-a como ilustração em catálogos, revistas, jornais, cartazes, periódicos, fascículos, cd-rom, dvds, vhs, vídeos ou qualquer outro tipo de material institucional, assim como divulgação em álbuns e postagens em redes sociais e portal do Sesc, todos de caráter educativo e cultural.

\_\_\_\_\_  
ASSINATURA

\_\_\_\_\_  
ASSINATURA