



DESAFIO DE TRIATLO – SESC VERÃO 2026

REGULAMENTO GERAL

O **Desafio de Triatlo** tem como objetivo difundir e incentivar a modalidade esportiva por meio de uma vivência da prova com caráter **participativo e educativo**. A atividade será realizada em piscina de 25 metros, bicicletas de spinning e percurso de corrida nas dependências 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 equipe mista**, composta por até **3 (três) atletas**, sendo permitidas as seguintes formações:

- 2 atletas masculinos e 1 atleta feminina; ou
- 1 atleta masculino e 2 atletas femininas.

As distâncias da prova serão:

- **Natação:** 400 metros
- **Ciclismo:** 15 km
- **Corrida:** 5 km

A prova será disputada em **formato de revezamento**, com **baterias de cronômetro fechado**.

3. INSCRIÇÃO

As inscrições deverão ser realizadas exclusivamente pelo site www.sescsp.org.br, até o preenchimento do número máximo de vagas disponíveis.

É de responsabilidade do atleta, no ato da inscrição, o correto preenchimento de todos os campos e o fornecimento de dados pessoais verdadeiros e atualizados.

Importante:

Para participar, os atletas devem estar em boas condições de saúde e aptos para a prática esportiva. Todos devem estar em dia com avaliação médica para a realização da prova. A organização **não se responsabiliza** pela saúde dos atletas.

4. DA PROVA

Data: 08 de fevereiro de 2026

Horário:

- Primeira bateria: 10h
- Segunda bateria: 10h30

Serão formadas **6 (seis) equipes**, distribuídas em **2 (duas) baterias**.

Local:

Sesc Birigui

Rua Manoel Domingues Ventura, 121 – Birigui/SP

Credenciamento:

Será realizado na **quadra poliesportiva do Sesc**, das **9h30 às 10h**, para alinhamento das equipes e entrega das pulseiras correspondentes às baterias das 10h e 10h30.

5. MODALIDADES

5.1 Natação

- Distância total: **400 metros**, em revezamento.
- Distância mínima por atleta: **100 metros**.
- Será permitido qualquer estilo de nado, bem como corrida e caminhada dentro da piscina.
- **Não será permitido** realizar mergulhos recorrentes para progressão, caracterizando infração.
- A saída deverá ocorrer **de dentro da piscina**, sem mergulho.

5.2 Ciclismo

- Distância total: **15 km**, em revezamento.
- Distância mínima por atleta: **1 km**.
- O atleta terá até **30 segundos** para realizar o revezamento na bicicleta.
- **Não será permitido** deixar o pedal em movimento livre, caracterizando infração.

5.3 Corrida

- Distância total: **5 km**, em percurso ao redor do Sesc.
- Distância mínima por atleta: **1 km**.
- Será considerada infração não cumprir o percurso determinado pela organização.

6. INFRAÇÕES

As infrações cometidas durante a prova resultarão em **acréscimo de tempo** ao resultado da equipe, conforme abaixo:

- **Natação e Ciclismo:** acréscimo de 30 segundos por infração;
- **Corrida:** acréscimo de 1 (um) minuto por infração.

Em caso de reincidência na mesma modalidade, o tempo será **multiplicado** pelo número de infrações cometidas.

7. PREMIAÇÃO

- **Medalha de participação** para todos os atletas que concluírem a prova;
- **Troféu** para as **3 (três) equipes** melhores colocadas.

8. CONSIDERAÇÕES GERAIS

A prova será realizada em piscina de 25 metros, bicicletas de spinning e percurso de corrida no Sesc. Durante a natação, é obrigatório o uso de **traje adequado**, sendo **proibida** a utilização de nadadeiras ou flutuadores.

O atleta deverá sair do parque aquático **já trajado e calçado** para a etapa de ciclismo. Cada participante será responsável por seus pertences, devendo levá-los até a área de ciclismo, onde serão encaminhados ao guarda-volumes.

Não haverá compensação de tempo referente ao período utilizado para regulagem da bicicleta. Cada atleta será responsável por ajustar o equipamento antes de iniciar sua etapa.

A pulseira de identificação deverá ser fixada no braço durante toda a prova. A cronometragem será realizada por educadores do Sesc.

A inscrição é **pessoal e intransferível**, não sendo permitida a substituição de atletas. Em caso de abandono da prova, em qualquer etapa, a Comissão Organizadora deverá ser informada imediatamente.

O diretor de prova poderá, mediante recomendação do médico responsável pelo evento, excluir qualquer participante a qualquer momento. A Comissão Organizadora **não se responsabiliza pelo atendimento médico** dos atletas.

Ao participar da prova, o atleta autoriza o uso de sua imagem em fotografias, vídeos ou outros registros para fins de divulgação institucional do evento.

A Comissão Organizadora poderá penalizar ou desclassificar competidores que descumprirem este regulamento. A inscrição implica a **aceitação integral** das normas aqui descritas. Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora, que é soberana para decisões antes, durante e após a prova.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO – SESC

Administração Regional no Estado de São Paulo

Unidade Birigui

Rua Manoel Domingues Ventura, 121 – CEP 16203-009 – Birigui/SP

Tel.: (18) 3649-4730

sescsp.org.br