



RUN | SWIM | TRIATHLON | DUATHLON | AQUATHLON

# GUIA DO ATLETA

**08.FEV**

**PARQUE DO MIRIM | INDAIATUBA**

Versão 1.2





# COMPETIÇÕES



**RUN**  
5k



**CORRIDA**

TUDO COMEÇA COM O PRIMEIRO PASSO. DEPOIS É PURA DIVERSÃO!



**SWIM**

500m



**NATAÇÃO**

1000m



**NATAÇÃO**

AS CONDIÇÕES IDEAIS PARA INICIAR NAS ÁGUAS ABERTAS.



**TRIATHLON SPRINT**

500m



**NATAÇÃO**

20k



**CICLISMO**

5k



**CORRIDA**

A TRADIÇÃO DO SPRINT COM NATAÇÃO MAIS CURTA E RÁPIDA.



**TRIATHLON SUPER SPRINT**

250m



**NATAÇÃO**

10k



**CICLISMO**

2.5k



**CORRIDA**

SOB MEDIDA PARA O SEU PRIMEIRO TRIATHLON!



**DUATHLON SPRINT**

5k



**CORRIDA**

20k



**CICLISMO**

2.5k



**CORRIDA**

SUA PORTA PARA O MUNDO DOS MULTIESPORTES!



**AQUATHLON SPRINT**

500m



**NATAÇÃO**

2.5k



**CORRIDA**

PARA QUEM SAI DA ÁGUA QUERENDO ALGO MAIS.



**SUPER LEGEND**



+



+



ENCARE OS 3 SPRINTS E TORNE-SE UM SUPER LEGEND!

# LOCAL DO EVENTO

## PARQUE DO MIRIM

**PERCURSO FECHADO** - Percurso sem trânsito e 100% seguro.

**ESTRUTURA DO PARQUE** - Asfalto em ótimas condições, água limpa, estacionamento amplo, restaurante, banheiros, quadras, área de recreação para as crianças menores, natureza e ar puro.

**GUARDA-VOLUMES** – O evento oferece guarda-volumes para os participantes.

**SUPORTE MECÂNICO** – O evento conta com suporte mecânico para as bikes dos participantes do Triathlon e Duathlon.

**MASSAGEM** – O evento oferece massagem para os participantes no pós-prova.

[Parque do Mirim – Indaiatuba/SP](#)

**No WAZE, busque por Parque do Mirim**



**PREVISÃO DO TEMPO**

**TEMPO NUBLADO**

Mínima de 21° | Máxima de 27°

# PROGRAMAÇÃO GERAL

## 03.FEV (TERÇA-FEIRA)

20h00 - Publicação do Guia do Atleta e Startlist Provisória

## 04.FEV (QUARTA-FEIRA)

20h00 às 20h45 - Bate-Papo Online no Instagram [@superactionbrasil](https://www.instagram.com/superactionbrasil)

## 07.FEV (SÁBADO)

13h00 às 19h00 - Entrega do KIT

**[CONFIRA A STARTLIST](#)**

# PROGRAMAÇÃO GERAL

## 08.FEV (DOMINGO)

INÍCIO	FIM	COMPETIÇÃO	ATIVIDADE
5:45	6:45	DESAFIO LEGEND	TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK IN)
5:45	6:45	DUATHLON SPRINT	TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK IN)
6:30		RUN 5k	LARGADA ÚNICA (TODOS)
7:00		DESAFIO LEGEND	LARGADA ÚNICA (TODOS)
7:00		DUATHLON SPRINT	LARGADA ÚNICA (TODOS)
7:15		RUN 5k	PREMIAÇÃO
7:45	8:45	TRIATHLON SPRINT	TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK IN)
8:15	9:15	TRIATHLON SUPER SPRINT	TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK IN)
9:00		DESAFIO LEGEND	LARGADA ONDA 1 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO ATÉ 34 ANOS
9:00		TRIATHLON SPRINT	LARGADA ONDA 1 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO ATÉ 34 ANOS
9:03		DESAFIO LEGEND	LARGADA ONDA 2 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO DE 35 ATÉ 39 ANOS
9:03		TRIATHLON SPRINT	LARGADA ONDA 2 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO DE 35 ATÉ 39 ANOS
9:06		DESAFIO LEGEND	LARGADA ONDA 3 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO DE 40 ATÉ 49 ANOS
9:06		TRIATHLON SPRINT	LARGADA ONDA 3 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO DE 40 ATÉ 49 ANOS
9:09		DESAFIO LEGEND	LARGADA ONDA 4 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO A PARTIR DE 50 ANOS
9:09		TRIATHLON SPRINT	LARGADA ONDA 4 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO A PARTIR DE 50 ANOS, MTB (TODOS), REVEZAMENTO (TODOS)
9:12		DESAFIO LEGEND	LARGADA ONDA 5 - CATEGORIAS DE IDADE FEMININO (TODAS)
9:12		TRIATHLON SPRINT	LARGADA ONDA 5 - CATEGORIAS DE IDADE FEMININO (TODAS)
9:20		DUATHLON SPRINT	PREMIAÇÃO
9:30		TRIATHLON SUPER SPRINT	LARGADA ONDA 1 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO (TODOS)
9:33		TRIATHLON SUPER SPRINT	LARGADA ONDA 2 - CATEGORIAS DE IDADE FEMININO (TODAS)
9:45	10:45	AQUATHLON SPRINT	TRANSIÇÃO ABERTA (CHECK IN)
10:00		SWIM 500	LARGADA ÚNICA (TODOS)
10:20		SWIM 1000	LARGADA ÚNICA (TODOS)
11:00		DESAFIO LEGEND	LARGADA ONDA 1 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO (TODOS)
11:00		AQUATHLON SPRINT	LARGADA ONDA 1 - CATEGORIAS DE IDADE MASCULINO (TODOS)
11:03		DESAFIO LEGEND	LARGADA ONDA 2 - CATEGORIAS DE IDADE FEMININO (TODAS)
11:03		AQUATHLON SPRINT	LARGADA ONDA 2 - CATEGORIAS DE IDADE FEMININO (TODAS)
11:15		TRIATHLON SUPER SPRINT	PREMIAÇÃO
11:40		TRIATHLON SPRINT	PREMIAÇÃO
12:15		SWIM 500	PREMIAÇÃO
12:20		SWIM 1000	PREMIAÇÃO
12:30		AQUATHLON SPRINT	PREMIAÇÃO
13:00		DESAFIO LEGEND	PREMIAÇÃO



## PREMIAÇÃO



- Medalha de Participação para todos que completarem as competições.
- Troféu para o TOP 3 GERAL nas competições Run 5k e Swim 500m.
- Troféu para o TOP 3 de cada categoria nas competições de Triathlon, Duathlon, Aquathlon e Swim 1000m.
- Troféu para o TOP 3 GERAL no Desafio Legend.
- Troféu para a Equipe/Assessoria com mais participantes (somando todas as competições do evento).

# KIT ATLETA



## ENTREGA DE KITS

**07.FEV (SÁBADO)**

Das 13h00 às 19h00

ONDE

Parque do Mirim – Indaiatuba/SP

**Retirada de KIT para terceiros:**

Levar uma cópia (digital) do documento de identificação do participante.

## OBSERVAÇÕES:

Camiseta apenas no KIT COMPLETO  
Touca apenas no Triathlon, Aquathlon e Natação  
Adesivos apenas no Triathlon e Duathlon

Número de peito | Adesivos de identificação | Touca de natação  
Camiseta exclusiva SUPER ACTION | Medalha de participação (após conclusão)



**RUN  
5k**  
  
**CORRIDA**

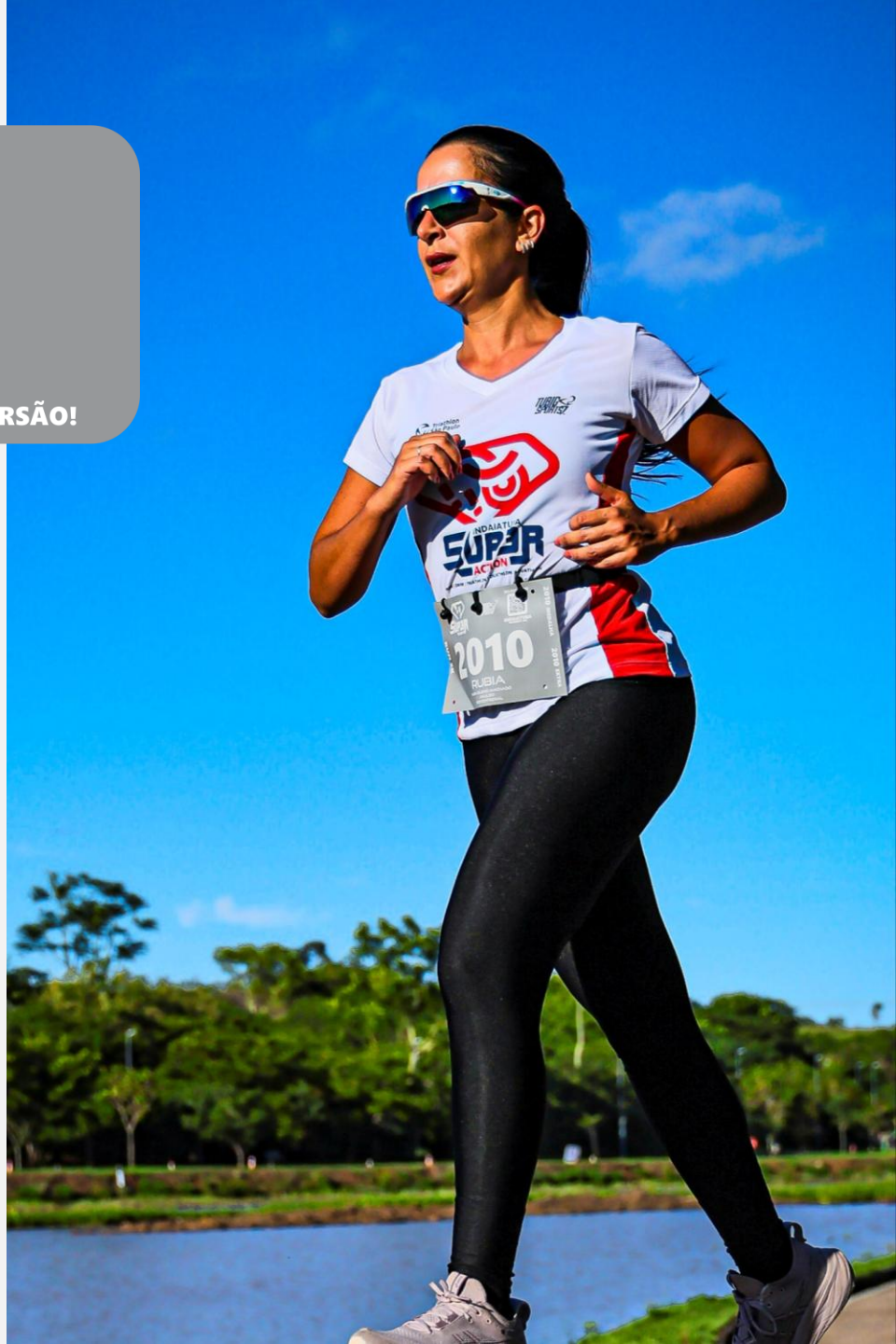
**TUDO COMEÇA COM O PRIMEIRO PASSO. DEPOIS É PURA DIVERSÃO!**

**LARGADA**

**06h30**

**CHIP**

Chip fixado no verso do número de peito,  
local onde deve permanecer durante toda  
a competição.





# CORRIDA 5km



UMA VOLTA COMPLETA NO PARQUE

Hidratação – 2.6km e 4.5km



SWIM

500m



NATAÇÃO

1000m



NATAÇÃO

TUBIG  
SPORTS

## TOUCAS E LARGADAS



NADADOR ANJO  
Touca Laranja  
Larga junto ao atleta  
acompanhado

10h00

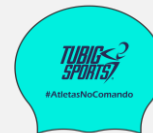
SWIM 500m



Touca Azul Claro

10h20

SWIM 1000m



Touca Verde  
Claro



## PULSEIRA

Todos devem usar a pulseira  
de identificação.

ROUPA DE BORRACHA LIBERADA



AS CONDIÇÕES IDEAIS PARA INICIAR NAS ÁGUAS ABERTAS.



*AquaChip*

## INSTRUÇÕES DE USO



Passe o elástico do óculos sob a dobradiça do chip



Dobre a ponta do chip cobrindo o elástico do óculos



Passe a abraçadeira pelos furos e trave para fechar.  
Ao usar o óculos posicione o chip para cima.

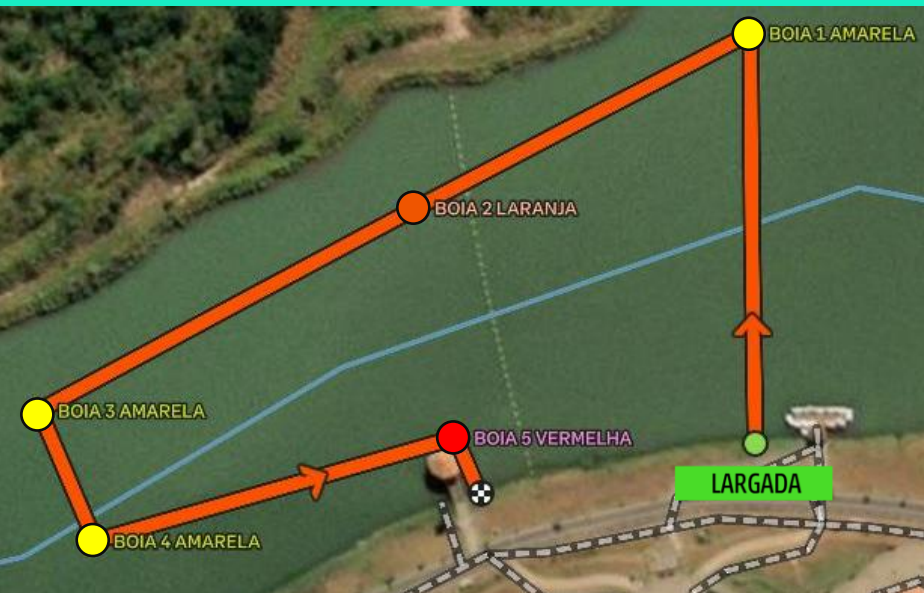
## AQUACHIP

No **SUPER SWIM**, você usará o aquachip retornável, que deve ser fixado na presilha do óculos de natação. Ao sair da água, o aquachip deve estar visível para que haja a captura do tempo.

O aquachip deve ser devolvido no pós-prova no momento de retirar a sua medalha.



# 500m



## SENTIDO ANTI-HORÁRIO

**LARGADA:** Seguir na direção da BOIA 1 (amarela).  
**BOIA 1 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 2 (laranja):** Manter ombro esquerdo.  
**BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 4 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 5 (vermelha):** Contornar com ombro direito.

# 1000m



## SENTIDO ANTI-HORÁRIO

**LARGADA:** Seguir na direção da BOIA 1 (amarela).  
**BOIA 1 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 2 (laranja):** Manter ombro esquerdo.  
**BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 4 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 1 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 2 (laranja):** Manter ombro esquerdo.  
**BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 4 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 5 (vermelha):** Contornar com ombro direito.



# TRIATHLON SPRINT

500m



NATAÇÃO

+

20k



CICLISMO

+

5k



CORRIDA



## TOUCAS E LARGADAS

09h00

ONDA 1



Categorias de Idade  
(Masculino 16 a 34 anos)  
Touca Amarela

09h03

ONDA 2



Categorias de Idade  
(Masculino 35 a 39 anos)  
Touca Vermelha

09h06

ONDA 3



Categorias de Idade  
(Masculino 40 a 49 anos)  
Touca Cinza

09h09

ONDA 4



Categorias de Idade  
Masculino a partir 50 anos + MTB  
+ Revezamento  
Touca Laranja

09h12

ONDA 5



Categorias de Idade  
(Feminino)  
Touca Verde

ANJO

NADADOR ANJO  
Touca Laranja  
Larga junto ao atleta  
acompanhado



# REVEZAMENTO

## TRIATHLON SPRINT



- Os kits de todo o time devem ser retirados juntos;
- Será usado um só chip pelos 3 atletas do time. O chip deve ser passado para o outro atleta do time na transição (onde está a bike);
- Os atletas do time poderão entrar na área de transição inclusive depois da largada;
- O atleta que fará o ciclismo deve usar o número de peito nas costas, para que seja identificado e possa transitar livremente;
- Só será permitido retirar a bike da área de transição quando o bike check-out for liberado pela arbitragem.



# TRIATHLON SUPER SPRINT

250m 10k 2.5k

**SUPER** TRIATHLON

NATAÇÃO + CICLISMO + CORRIDA

SOB MEDIDA PARA O SEU PRIMEIRO TRIATHLON!

## TOUCAS E LARGADAS



**NADADOR ANJO**  
Touca Laranja  
Larga junto ao atleta  
acompanhado

**09h30**

ONDA 1



Categorias de Idade  
**MASCULINO**  
Touca Azul Escuro

**09h33**

ONDA 2



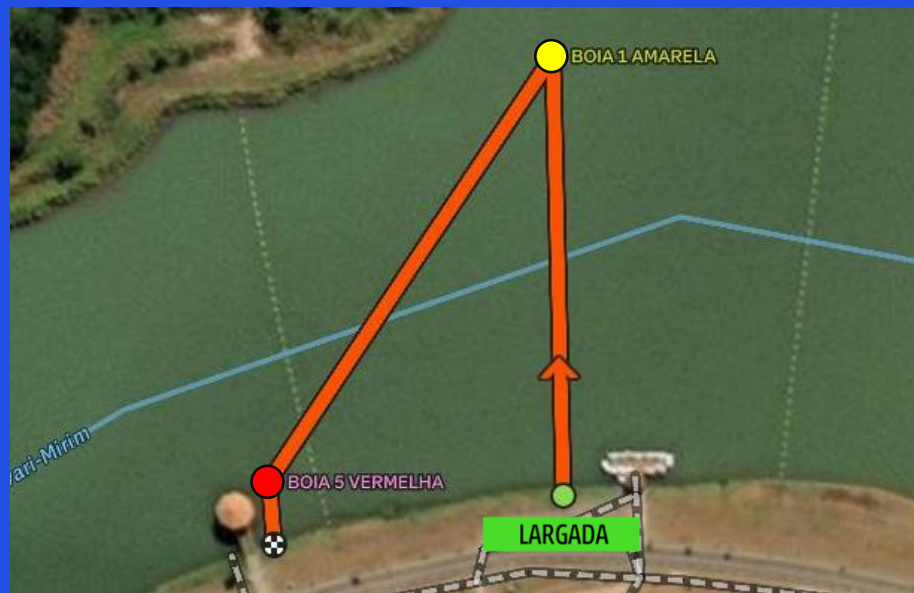
Categorias de Idade  
**FEMININO**  
Touca Pink

## SOB MEDIDA PARA O SEU PRIMEIRO TRIATHLON

- ✓ Percurso seguro
- ✓ Roupa de borracha liberada
- ✓ Boia individual liberada
- ✓ Nadador Anjo permitido



# NATAÇÃO



## SPRINT

**500m NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO**

- LARGADA:** Seguir na direção da BOIA 1 (amarela).
- BOIA 1 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.
- BOIA 2 (laranja):** Manter ombro esquerdo.
- BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.
- BOIA 4 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.
- BOIA 5 (vermelha):** Contornar com ombro direito.

## SUPER SPRINT

**265m NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO**

- LARGADA:** Seguir na direção da BOIA 1 (amarela).
- BOIA 1 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.
- BOIA 5 (vermelha):** Contornar com ombro esquerdo.



# CICLISMO



## SPRINT

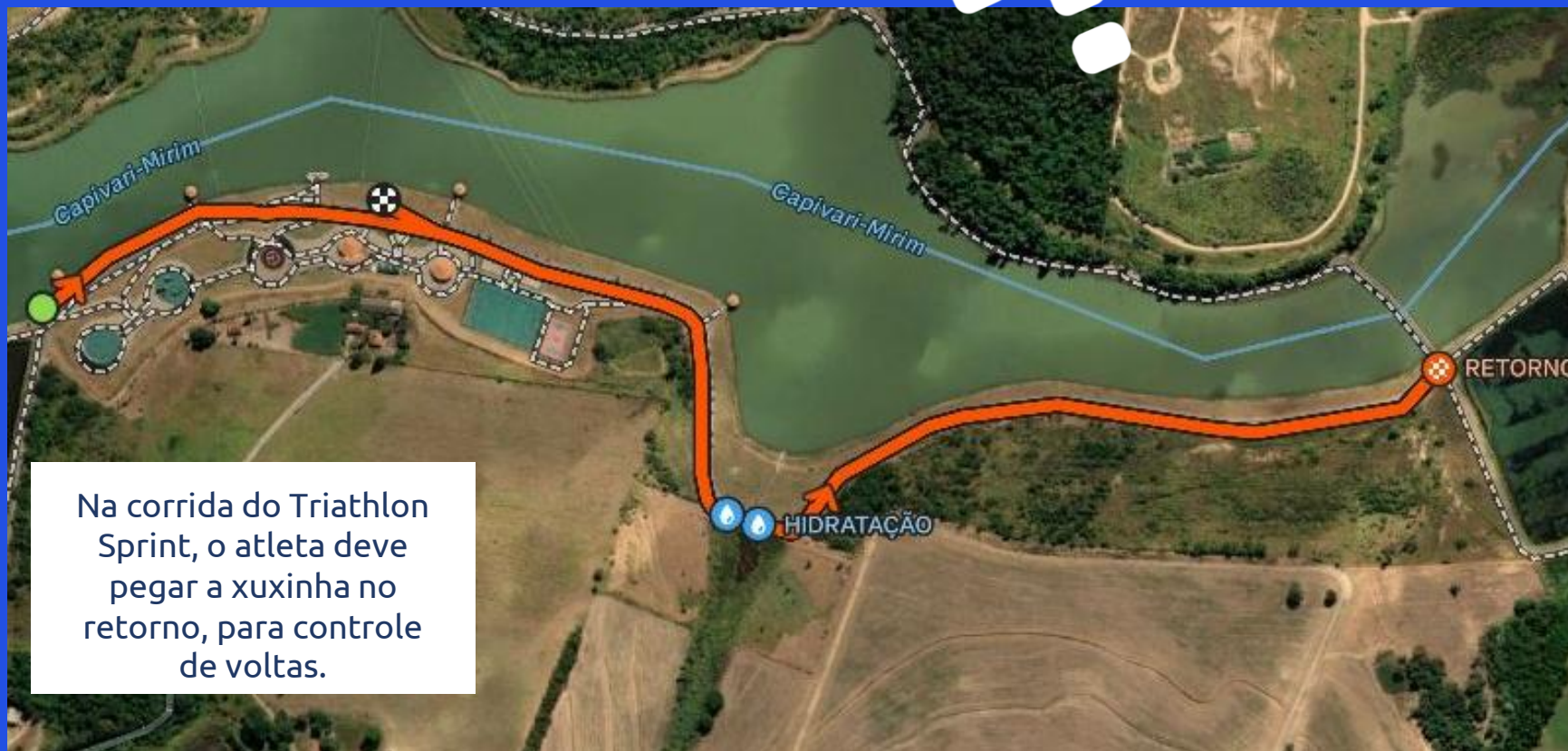
18km (4 VOLTAS DE 4.5km)  
128m de elevação total

## SUPER SPRINT

9km (2 VOLTAS DE 4.5km)  
64m de elevação total



# CORRIDA



## SPRINT

**4.8km (2 VOLTAS DE 2.4km)**

Hidratação – 750m, 2km, 3.2km e 4.5km

## SUPER SPRINT

**2.4km (1 VOLTA DE 2.4km)**

Hidratação – 750m e 2km



## DUATHLON SPRINT



## INFORMAÇÕES

**07h00**

**LARGADA ÚNICA**

## CHIP RETORNÁVEL (TORNOZELEIRA)

O chip deve ser usado no tornozelo, devendo ficar exposto (totalmente descoberto). Mais detalhes na seção CHIP E TRANSIÇÃO.





# CORRIDA 1



**5km (1 VOLTA DE 5km)**  
Hidratação – 2.6km e 4.5km



# CICLISMO



**18km (4 VOLTAS DE 4.5km)**

128m de elevação total

# CORRIDA 2



**2.4km (1 VOLTA DE 2.4km)**

Hidratação – 750m e 2km





## AQUATHLON SPRINT

500m

2.5k



+



NATAÇÃO

CORRIDA



## TOUCAS E LARGADAS

11h00

ONDA 1



Touca Verde Limão  
MASCULINO

11h03

ONDA 2



Touca Rosa  
FEMININO

## CHIP RETORNÁVEL (TORNOZELEIRA)

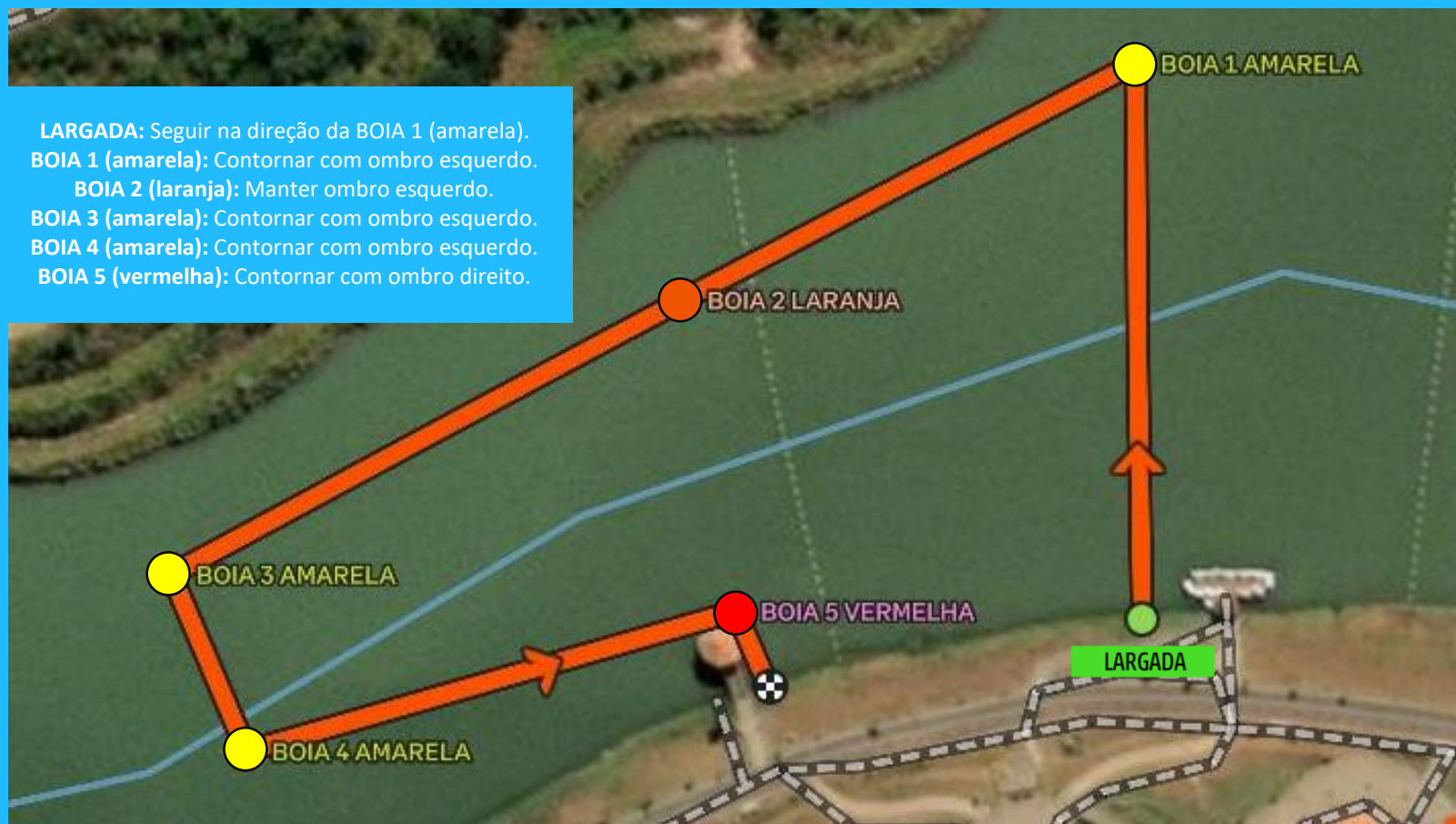
O chip deve ser usado no tornozelo, entre o fim da roupa e o pé, devendo ficar exposto (totalmente descoberto). Mais detalhes na seção **CHIP E TRANSIÇÃO**.



# NATAÇÃO



**LARGADA:** Seguir na direção da BOIA 1 (amarela).  
**BOIA 1 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 2 (laranja):** Manter ombro esquerdo.  
**BOIA 3 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 4 (amarela):** Contornar com ombro esquerdo.  
**BOIA 5 (vermelha):** Contornar com ombro direito.



**500m NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO**

# CORRIDA



2.4km (1 VOLTA DE 2.4km)  
Hidratação – 750m e 2km



## SUPER LEGEND



+



+



ENCARE OS 3 SPRINTS E TORNE-SE UM SUPER LEGEND!

## TOUCAS E LARGADAS

**07h00**

LARGADA ÚNICA  
SEM TOUCA

**DUATHLON SPRINT**

**09h00**

**TRIATHLON SPRINT**  
(Masc 16 a 34 anos)



Touca Amarela

**09h03**

**TRIATHLON SPRINT**  
(Masc 35 a 39 anos)



Touca Vermelha

**09h06**

**TRIATHLON SPRINT**  
(Masc 40 a 49 anos)



Touca Cinza

**09h09**

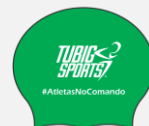
**TRIATHLON SPRINT**  
(Masc a partir de 50 anos)



Touca Laranja

**09h12**

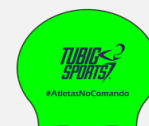
**TRIATHLON SPRINT**  
(Feminino)



Touca Verde

**11h00**

**AQUATHLON SPRINT**  
(Masculino)



Touca Verde-Limão

**11h03**

**AQUATHLON SPRINT**  
(Feminino)



Touca Rosa

## OBSERVAÇÃO

Atente-se à sua idade para saber a cor da touca e o horário de largada.





# DESAFIO LEGEND

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

### CHIP

O participante do **Desafio Legend** participa com **3 chips** (um de cada prova), dois em uma tornozeleira e um terceiro em outra tornozeleira. **Os 3 chips devem ser usados juntos durante as 3 competições.**

O participante deve conhecer as especificações de cada competição.

### TOUCA.

Ao retirar o seu kit, certifique-se de que a cor da touca está correta.



# NADADOR ANJO



Atletas que optarem por levar um **Nadador Anjo** - alguém mais experiente para acompanhá-lo durante a natação – devem observar o seguinte:

- O Nadador Anjo deverá usar **touca laranja e pulseira** (fornecidos pela organização) para que seja identificado.
- O Nadador Anjo deve acompanhar o participante apenas na natação, não sendo permitida a sua entrada na área de transição, ou o acompanhamento nas etapas de ciclismo e corrida (quando houver).



**NADADOR ANJO**  
**Touca Laranja**  
Larga junto ao atleta  
acompanhado





## OBSERVAÇÕES!

ROUPA DE BORRACHA:  
**PERMITIDA**

TEMPERATURA DA ÁGUA:  
**20°**



# MEU PRIMEIRO TRIATHLON



## Começando no Triathlon, Duathlon ou Aquathlon?

Temos um grupo no WhatsApp onde você pode esclarecer suas dúvidas sobre o esporte! Interaja com outros triatletas, troque dicas e informações sobre os locais de cada etapa e muito mais.

Tudo pra te deixar 100% preparado para se tornar um **SUPER TRIATLETA**.



**ENTRE CLICANDO AQUI!**



# ADESIVO MEU PRIMEIRO TRIATHLON

Está fazendo seu primeiro  
Triathlon nesse evento?

Solicite seu adesivo de estreante ao  
retirar o seu kit e cole em um local  
visível para que a nossa equipe na  
chegada saiba que esse é um grande  
momento pra você!

Bem-vindo(a) ao mundo do  
**#NadaPedalaCorre!**

# CHIP E TRANSIÇÃO

**TRIATHLON, DUATHLON, AQUATHLON & DESAFIO LEGEND**



O chip deve ser usado no tornozelo, entre o fim da roupa e o pé, devendo ficar exposto (totalmente descoberto).

## **TRANSIÇÃO NUMERADA**

O local do atleta na transição é pré-definido, estando designado com a sua respectiva numeração.

## **LOCALIZAÇÃO DO CHIP**

O chip de cada atleta estará disponível em seu cesto numerado na área de transição.

## **DEVOLUÇÃO DO CHIP**

Após a prova, o atleta deve devolver o chip para o STAFF para realizar o bike check-out.



# ADESIVOS, NÚMEROS DE PEITO E PULSEIRA



Na bike, o adesivo com o número de identificação deve ser colocado abaixo do selim.



No capacete, o adesivo deve ser posicionado na frente.



A pulseira numerada deve ser usada, preferencialmente, no pulso direito. O uso da pulseira é importante para o controle na largada e transição, e principalmente para a segurança dos participantes.

Nas provas individuais, o número de peito só é necessário na corrida. No Revezamento, o número deve ser usado também no ciclismo, sendo posicionado nas costas do participante.



# INFORMAÇÕES E PENALIZAÇÕES

## ROUPA DE BORRACHA LIBERADA

A roupa de borracha é permitida em todas as provas com natação.

## VÁCUO LIBERADO

O vácuo é permitido no ciclismo (inclusive entre gêneros diferentes). Mas o atleta não deve usar o clipe quando estiver em área de vácuo.

## TIPOS DE BIKE

É permitido participar com qualquer tipo de bike: **Speed (Road), Mountain Bike (MTB) ou Time Trial (TT).**

## CARTÃO AMARELO



### Aplicado por:

Pedalar ou correr sem camiseta  
Descarte inadequado de resíduos  
Uso de equipamento de som  
Uso de ajuda externa

### Penalty Box

Sprint: Parada de 10 segundos  
Super Sprint: Parada de 5 segundos

## DESCARTE

O descarte de resíduos deve ser feito na **área de descarte**.

## TRANSIÇÃO

Todo equipamento do atleta deve ficar em seu cesto numerado.

## PENALTY BOX

Haverá Penalty Box localizado próximo à transição.  
As penalidades devem ser cumpridas nele.

## CATEGORIA MTB

Não há divisão por idade, e os atletas devem competir com pneus de largura superior a 3cm.

## CARTÃO VERMELHO



### Aplicado por:

Conduta antidesportiva

### Penalização:

Desclassificação da competição

## APOIO MECÂNICO



A Bike Time, loja especializada em ciclismo, estará presente oferecendo apoio mecânico para as bikes.

**@bike.time**

## COBERTURA OFICIAL



A cobertura fotográfica oficial será da **FOTOP**. As fotos estarão disponíveis para compra a partir de segunda-feira (09), às 11h00, no site:

<https://tubig.fotop.com.br/fotos/>



# CALENDÁRIO 2026

O maior Super Action da história!

Em 2026 serão 6 etapas, passando por Indaiatuba (duas edições, incluindo a especial Sunset), Louveira, Vinhedo, Sorocaba e Holambra.

Salve as datas e venha viver o Super Action 2026.

Inscrições abertas para a etapa Louveira.



**2026**

**CALENDÁRIO**

<b>08.FEV</b>	INDAIATUBA
<b>29.MAR</b>	LOUVEIRA
<b>26.ABR</b>	VINHEDO
<b>27.JUN</b>	INDAIATUBA ( <b>SUNSET</b> )
<b>13.SET</b>	SOROCABA
<b>13.DEZ</b>	HOLAMBRA

**DESAFIO COM SEGURANÇA E CONFORTO!**

<b>CORRIDA</b> 5k	<b>NATAÇÃO</b> 500m & 1000m	<b>TRIATHLON</b> SUPER SPRINT & SPRINT	<b>DUATHLON</b> SPRINT	<b>AQUATHLON</b> SPRINT
----------------------	--------------------------------	---	---------------------------	----------------------------

**DESAFIO LEGEND**

# PRODUÇÃO

## APOIO



## REALIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO

## SUPERVISÃO



# SOCIAL

Este evento é um ponto de arrecadação da campanha **Projeto Triathlon Solidário**. Doe um equipamento esportivo que você não usa mais e ajude a espalhar o nosso esporte!



**DOE SEU EQUIPAMENTO**

Desapegue do que você não usa mais e ajude quem precisa!

Uma campanha do  
**Projeto Triathlon Solidário**

[triathlonsp.org.br](http://triathlonsp.org.br)

 **Triathlon  
São Paulo**



**BOA PROVA!**



@tubigsports @superactionbrasil