



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 | 1000m
NATAÇÃO | NATAÇÃO

AS CONDIÇÕES IDEIAS PARA INICIAR NAS ÁGUAS ABERTAS.



TRIATHLON SPRINT
500m 20k 5k
 + +
NATAÇÃO CICLISMO CORRIDA

A TRADIÇÃO DO SPRINT COM NATAÇÃO MAIS CURTA E RÁPIDA.



TRIATHLON SUPER SPRINT
250m 10k 2.5k
 + +
NATAÇÃO CICLISMO CORRIDA

SOB MEDIDA PARA O SEU PRIMEIRO TRIATHLON!



DUATHLON SPRINT
5k 20k 2.5k
 + +
CORRIDA CICLISMO CORRIDA

SUA PORTA PARA O MUNDO DOS MULTIESPORTES!



AQUATHLON SPRINT
500m 2.5k
 +
NATAÇÃO 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

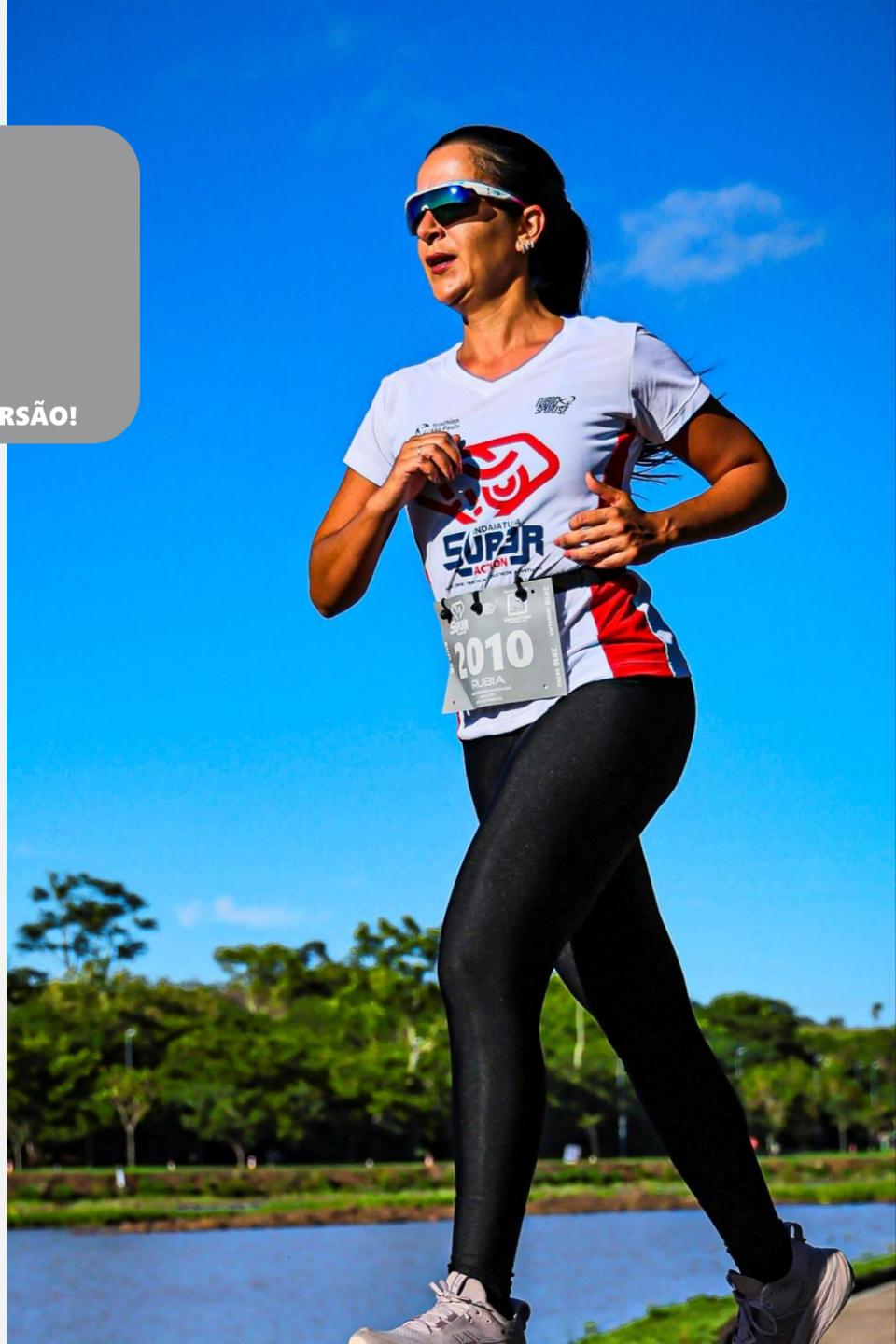
TUDO COMEÇA COM O PRIMEIRO PASSO. DEPOIS É PURA DIVERSÃO!

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 | 1000m
 NATAÇÃO |  NATAÇÃO



ROUPA DE BORRACHA LIBERADA

10h00
SWIM 500m


Touca Azul Claro

10h20
SWIM 1000m


Touca Verde
Claro



PULSEIRA

Todos devem usar a pulseira
de identificação.

TOUCAS E LARGADAS



ANJO

NADADOR ANJO
Touca Laranja
Larga junto ao atleta
acompanhado



SWIM
500m | 1000m
NATAÇÃO | NATAÇÃO

AS CONDIÇÕES IDEIAS 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



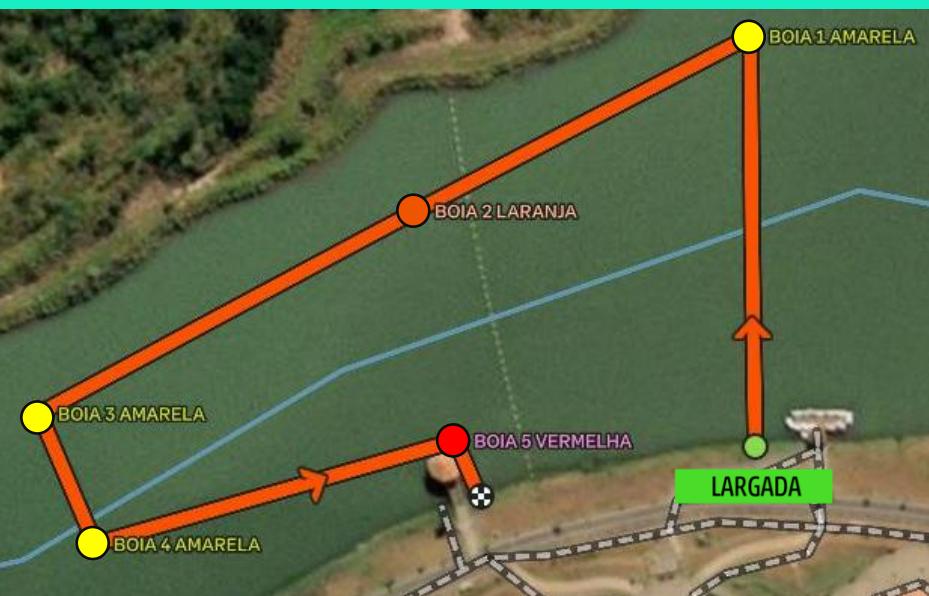
Passe a abraçadeira pelos furos e trave para fechar.
Ao usar o óculos posicione o chip para cima.

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.

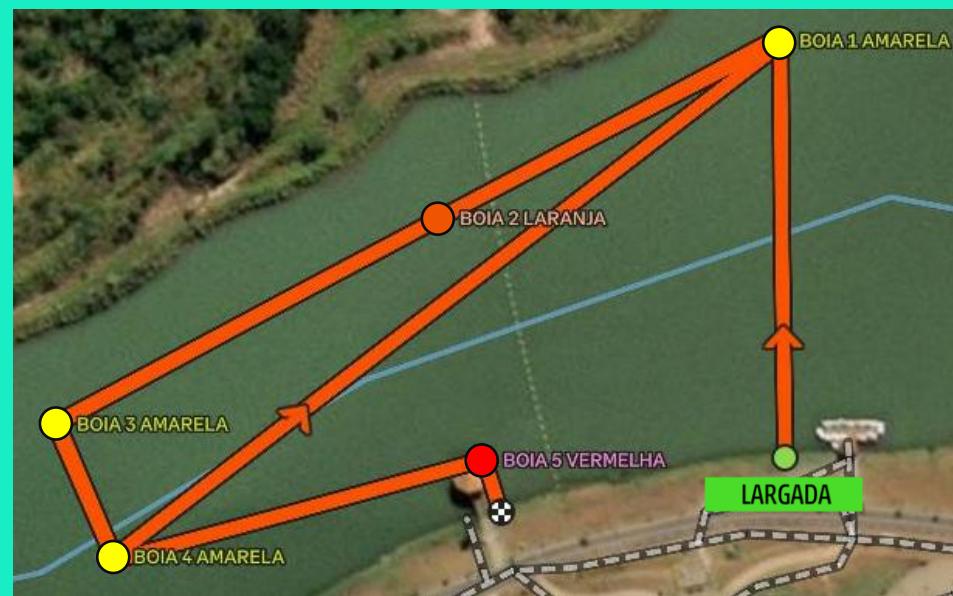
500m



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 20k 5k



NATAÇÃO



CICLISMO



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

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!



09h30

ONDA 1



Categorias de Idade

MASCULINO

Touca Azul Escuro

09h33

ONDA 2



Categorias de Idade

FEMININO

Touca Pink

TOUCAS E LARGADAS

ANJO



NADADOR ANJO

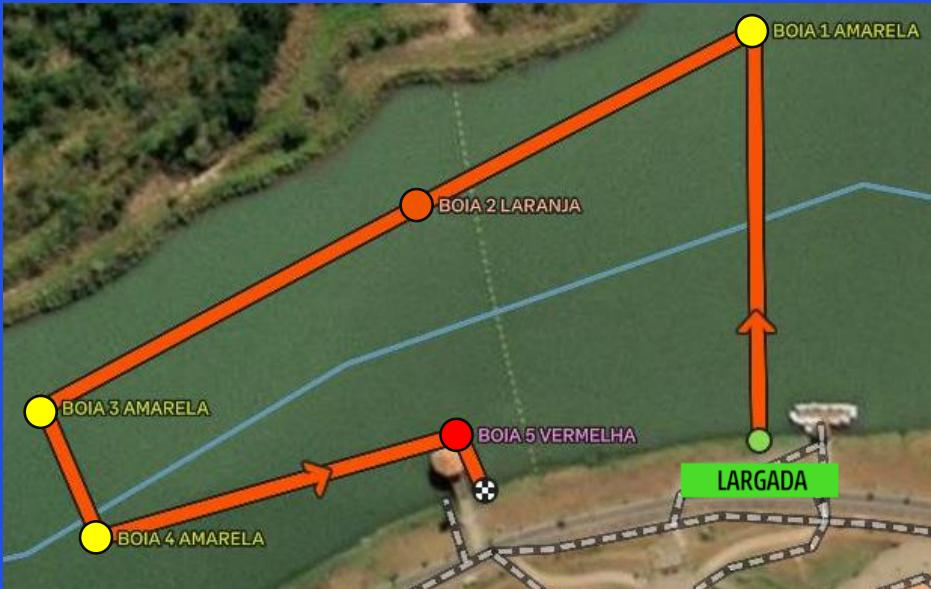
Touca Laranja

Larga junto ao atleta
acompanhado

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



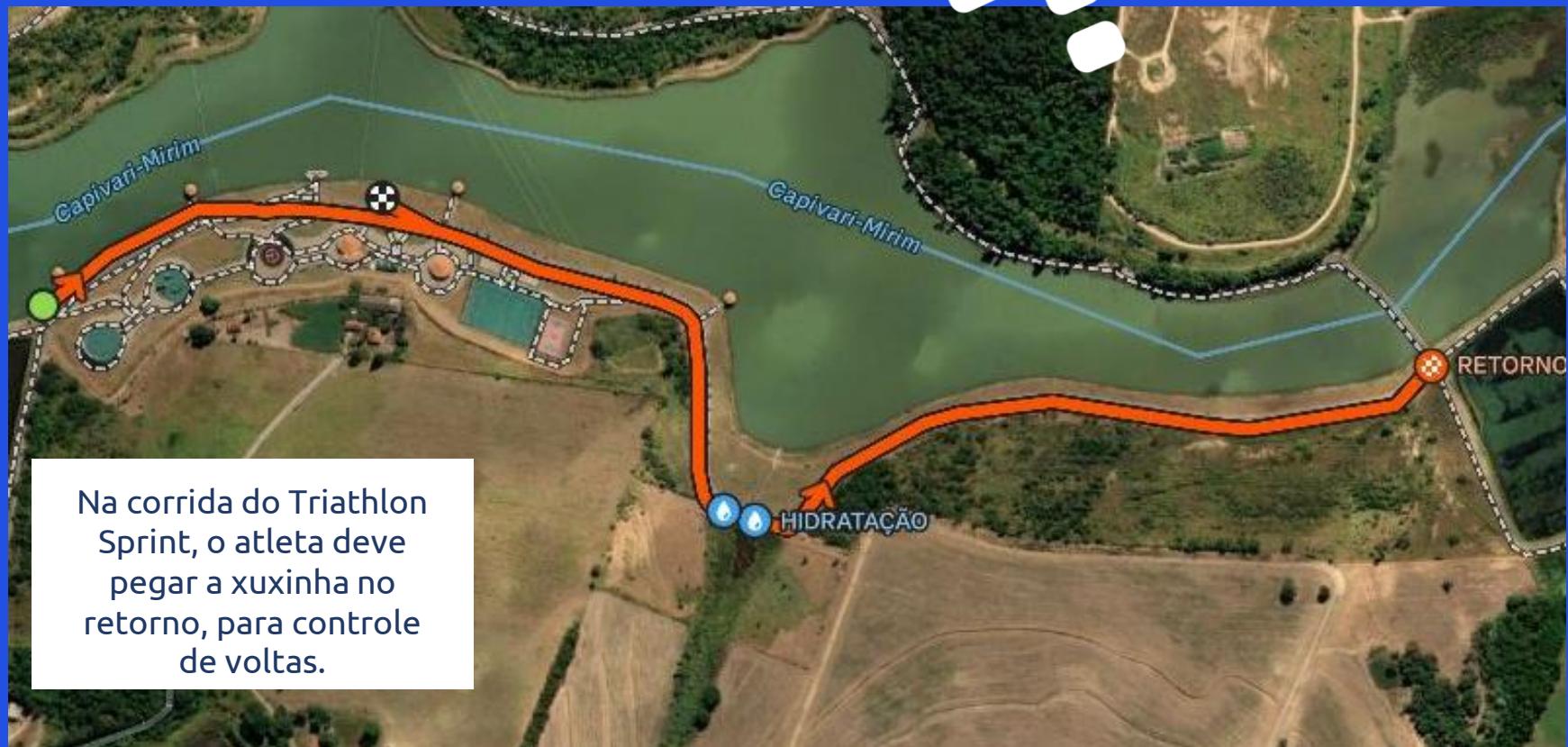
SPRINT

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
5k 20k 2.5k
 +  + 
CORRIDA **CICLISMO** **CORRIDA**



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

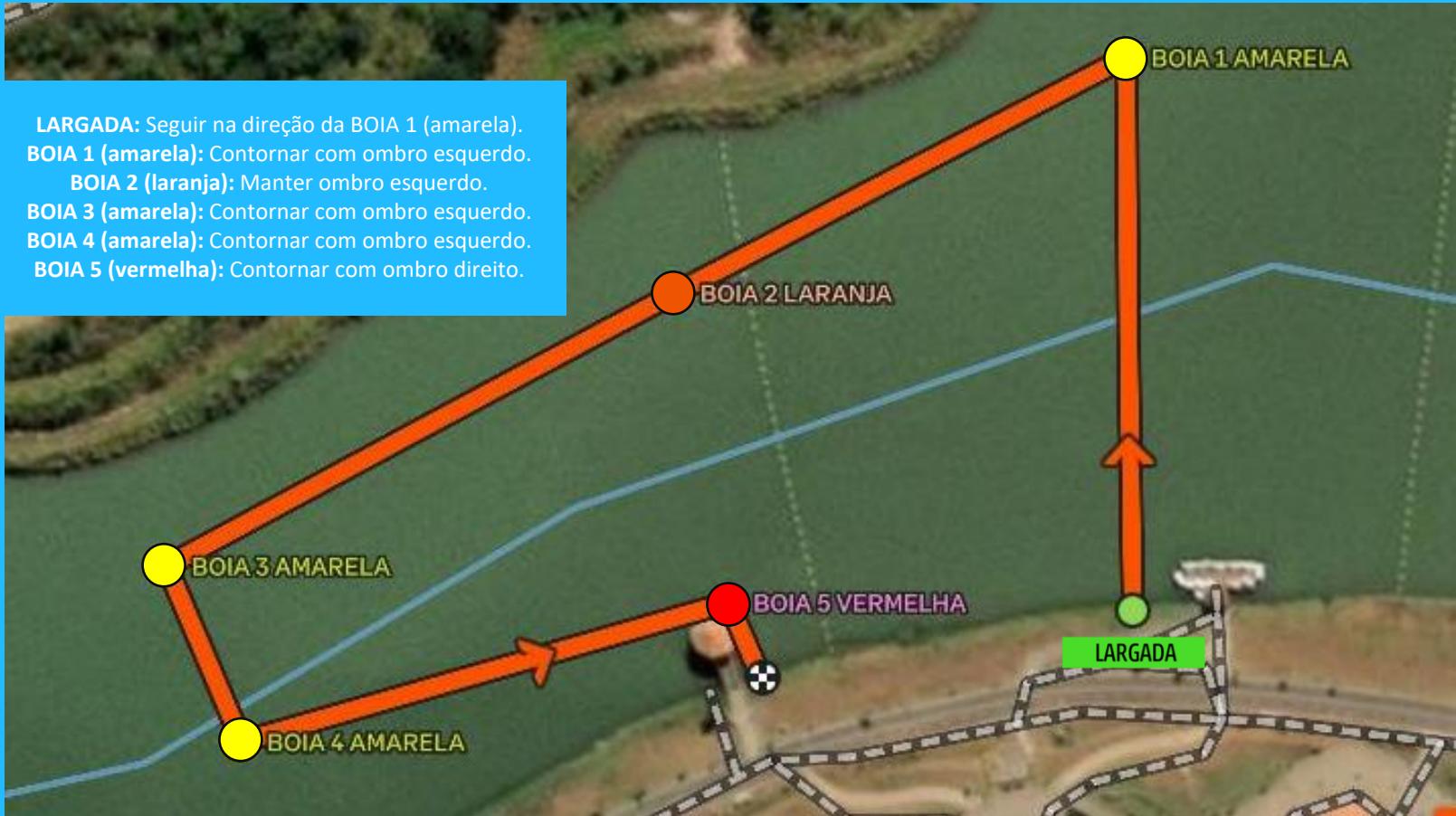


Touca Rosa
FEMININO

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



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!



09h00
TRIATHLON SPRINT
(Masc 16 a 34 anos)

09h06
TRIATHLON SPRINT
(Masc 40 a 49 anos)

09h12
TRIATHLON SPRINT
(Feminino)

11h03
AQUATHLON SPRINT
(Feminino)



Touca Amarela



Touca Cinza



Touca Verde



Touca Rosa



09h03
TRIATHLON SPRINT
(Masc 35 a 39 anos)

09h09
TRIATHLON SPRINT
(Masc a partir de 50 anos)

11h00
AQUATHLON SPRINT
(Masculino)



Touca Vermelha



Touca Laranja



Touca Verde-Limão

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).



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.



SUPER ACTION

CALENDÁRIO

2026

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

DESAFIO COM SEGURANÇA E CONFORTO!

CORRIDA 5k	NATAÇÃO 500m & 1000m	TRIATHLON SUPER SPRINT & SPRINT	DUATHLON SPRINT	AQUATHLON SPRINT
----------------------	--------------------------------	---	---------------------------	----------------------------

DESAFIO LEGEND

PRODUÇÃO

— APOIO —



Rio
Hotel by BOURBON
INDAIATUBA

FOTOP

PREFEITURA DE
INDAIATUBA
UM NOVO TEMPO PRA VOCÊ

— REALIZAÇÃO —

ORGANIZAÇÃO

SUPERVISÃO —



Triathlon
São Paulo
Federação Paulista de Triathlon

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!





BOA PROVA!



@tubigsports @superactionbrasil