

MANUAL DO ATLETA



Modalidades

Triathlon Olímpico

Natação 1500m + Ciclismo 40km + Corrida 10km

Triathlon Sprint

Natação 750m + Ciclismo 20km + Corrida 5km

Triathlon Mini Sprint

Natação 375m + Ciclismo 10km + Corrida 2,5km

Aquathlon Fast

Corrida 2500m + Natação 350m + Corrida 2500m

Aquathlon Standard

Corrida 2500m + Natação 750m + Corrida 5000m

PROGRAMAÇÃO DO EVENTO

04.MAI

BUSTO DE TAMANDARÉ | JOÃO PESSOA-PB

Check-In: 04h - 5h25min
Encerramento Check-Out: 09h

LARGADAS PRAIA - TRIATHLON

Olímpico: 05h30min
Sprint: 06h
Mini Sprint: 06h15min

LARGADAS PÓRTICO ARENA - AQUATHLON

Fast e Standard: 06h15min

Encerramento/Fechamento Check-Out: 09h

*Atletas terão acesso a área de transição somente após as 9h,
com autorização da organização e devidamente acompanhados.

Premiação: 09h30min

KIT ATLETA



Cada kit contém: Camisa, Mochila, Sacola transição, Touca, Boné, Meia, Número de peito com chip, Dupla Tornozeleira com chip, Duplo Adesivo Tatuagem (braço e/ou pernas, sempre visível), Adesivo Canote (Triathlon), Adesivo Capacete (Triathlon) e Adesivo Cadeira (Aquathlon).

RETIRE SEU KIT

02/05/2025 das 10h às 18h e
03/05/2025 das 9h às 16h

Loja SportLife

Av. Édson Ramalho, Manaíra, João Pessoa-PB



PREMIAÇÃO

Premiação Geral

Olímpico: 1º ao 3º colocado
Sprint: 1º ao 3º colocado
Mini Sprint: 1º ao 5º colocado
Fast Aquathlon: 1º ao 5º colocado
Standard Aquathlon: 1º ao 5º colocado

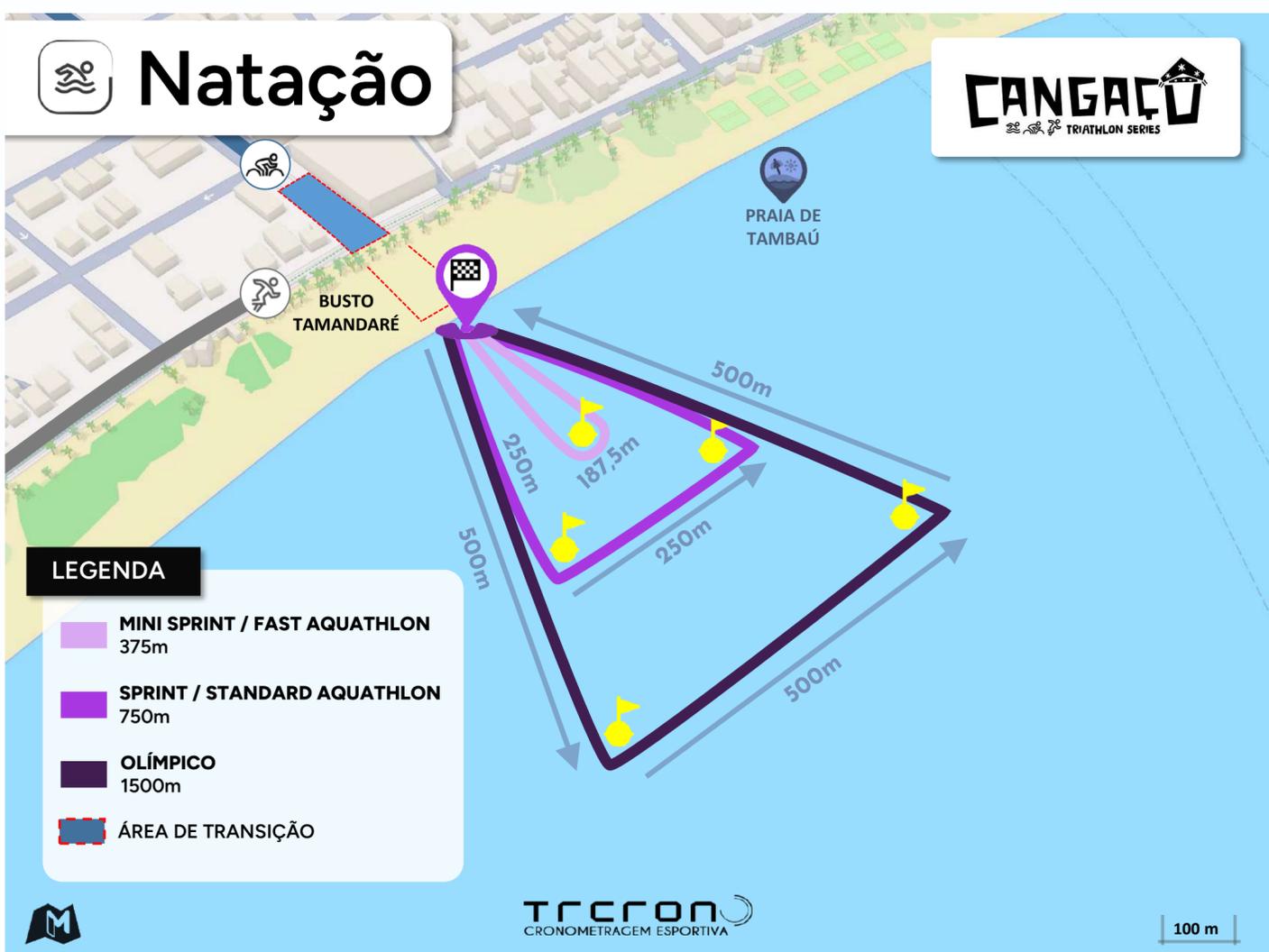
Premiação Faixa Etária

1º ao 3º colocado
Triathlon Olímpico e Sprint: até 24 anos, de 25 a 29, 30 a 34, 35 a 39, 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64, 65 a 69 e 70 anos+, nas modalidades Triathlon Olímpico e Triathlon Sprint.

PRINCIPAIS REGRAS



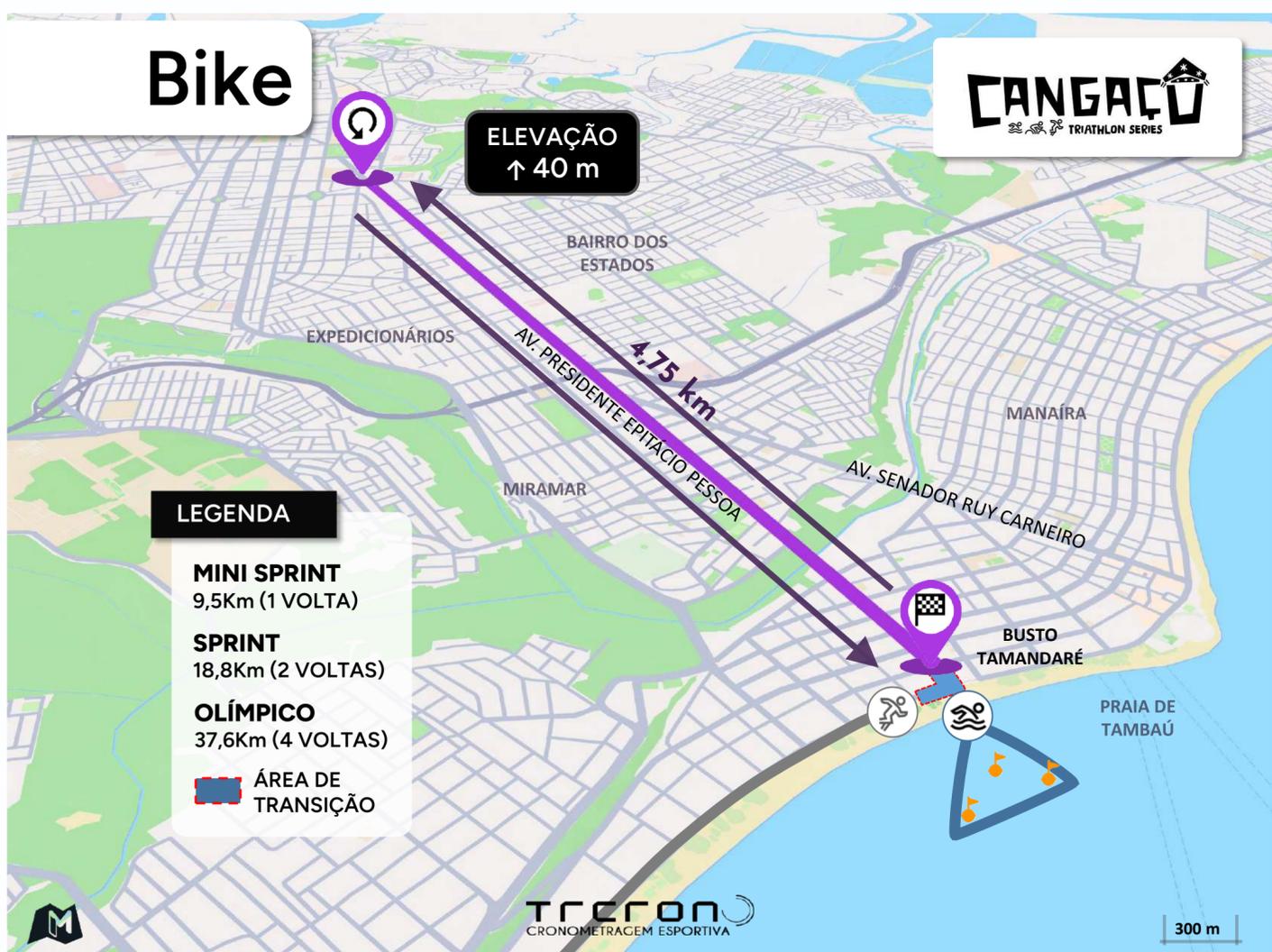
- **Horários de check-in e check-out:** O check-in (bicicletário/transição) iniciará das 04h às 5h25min e o check-out às 9h. Não será permitida entrada de atleta fora dos horários e sem o devido credenciamento e autorização.
- **Bicicletário:** O bicicletário do Cangaço Triathlon Series será montado por cavaletes com placas de numeração por modalidade e cores da modalidade. Fique atento ao seu local para uma transição rápida e segura.
- **Largada Natação:** Obrigatório touca do evento (sob pena de desclassificação). Marcação corporal com adesivo tatuagem ou caneta piloto (sob pena de 1min de penalidade). Obedecer aos horários de largada. O atleta que desobedecer ao horário de largada será desclassificado.
- **Boias e marcações da Natação:** Cada modalidade terá sua marcação e percurso específicos, conforme mapa.
- **Roupa de borracha:** Liberado para todas as modalidades.



PRINCIPAIS REGRAS



- **Flutuador:** Liberado para as modalidades Mini Sprint e Sprint.
- **Tornozeleira com CHIPS:** Uso obrigatório no tornozelo. Proibido cobrir com meia ou roupa de borracha. Recomendamos aplicar a tornozeleira com as mãos limpas para correta fixação.
- **Adesivo Tatuagem:** Uso obrigatório ou marcação caneta piloto. Recomendamos aplicar com a pele limpa, sem uso de protetor solar ou outro produto que dificulte a fixação.
- **Transição:** Itens e acessórios dos atletas devem estar, obrigatoriamente, dentro da sacola fornecida pela organização do evento. Sendo permitido apenas UMA garrafa de água/hidratação, sob pena de penalização de 15 segundos.
- **Monte:** O monte na bike deve ocorrer em área específica destinada ao mesmo, sob penalização de 15 segundos.
- **Desmonte:** O desmonte na bike deve ocorrer em área específica destinada ao mesmo, sob penalização de 15 segundos.



PRINCIPAIS REGRAS



- **Percurso Bike:** O trecho de Bike Cangaço Triathlon, conforme mapa: OLÍMPICO: 4 voltas (37,6km) SPRINT: 2 voltas (18,4km) MINI SPRINT: 1 volta (9,4km)
- **Monitoramento Percurso Bike:** O atleta é responsável pela contagem de voltas de seu percurso e modalidade. Havendo impugnação, o atleta deverá mostrar sua marcação. No retorno da Av. Epitácio Pessoa haverá sensor para contagem de voltas.
- **Vácuo:** Devido as especificações do percurso não haverá penalidade para o vácuo.
EXCETO MULHER NO VÁCUO DE HOMEM.
- **ATENÇÃO:** A Segurança Viária é uma obrigação e um dever de todos, Organização e Atletas. Obedecer a sinalização e avisos da organização para uma prova segura e excelente experiência a todos.
- **Corrida:** O trecho e percurso da corrida será pela orla do Cabo Branco. Proibido correr com dorso nu.
- **Número de Peito:** O Numeral de Peito com chip deverá estar sempre visível na frente do corpo, sob penalização de 15 segundos, caso não esteja utilizando corretamente.



Tábua de Marés

04
MAI

Domingo

Marés em João Pessoa

COEFICIENTE DE MARÉS

41 - 42

Marés	Altura	Coef.
3:11	0,8 m	41
9:32	1,9 m	41
15:59	0,8 m	42
22:19	1,8 m	42

+ INFO



CANGAÇO



TRIATHLON SERIES