





**SAÍDA BIKE**

**RETORNO BIKE  
PONTO DE CONTROLE**

**PERCURSO BIKE:**  
**OLÍMPICO: 8 VOLTAS bike**  
**SPRINT: 4 VOLTAS bike**  
**MINI SPRINT: 2 VOLTAS bike**  
**DUATHLON: 4 VOLTAS bike**





  
**HIDRATAÇÃO**

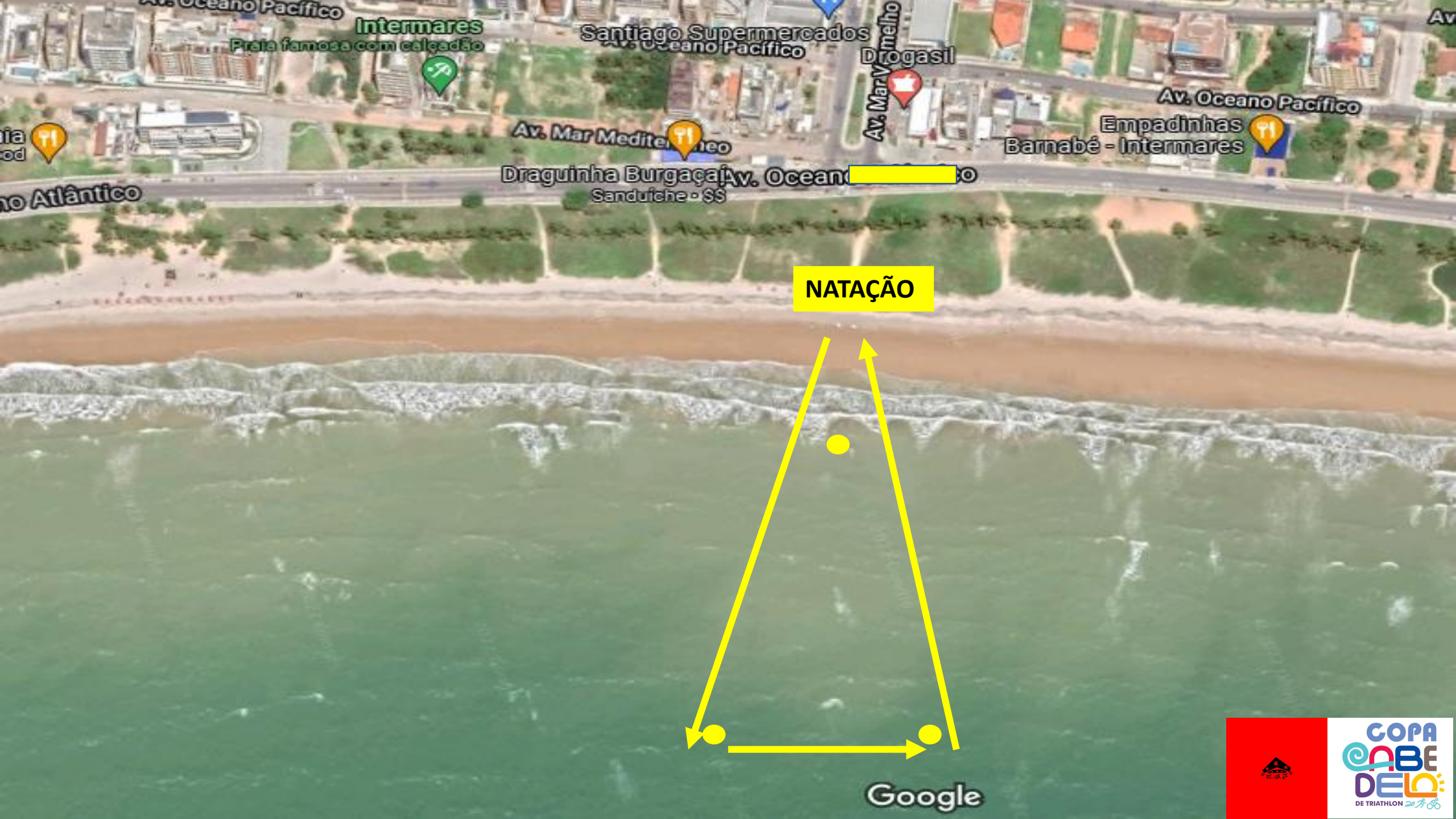
**SAÍDA CORRIDA  
CHEGADA CORRIDA**

**PRAIA DE INTERMARES  
AV. MAR VERMELHO  
EM FRENTE A FARMÁCIA DROGASIL**

  
**RETORNO CORRIDA  
PONTO DE CONTROLE**

**PERCURSO CORRIDA:**  
**OLÍMPICO: 2 VOLTAS**  
**SPRINT: 1 VOLTA**  
**MINI SPRINT: RETORNO NO KM 1,250**  
**DUATHLON: 1 VOLTA DE 5K + 1 VOLTA DE 2,5K**  
**ACQUATHLON: 1 VOLTA**

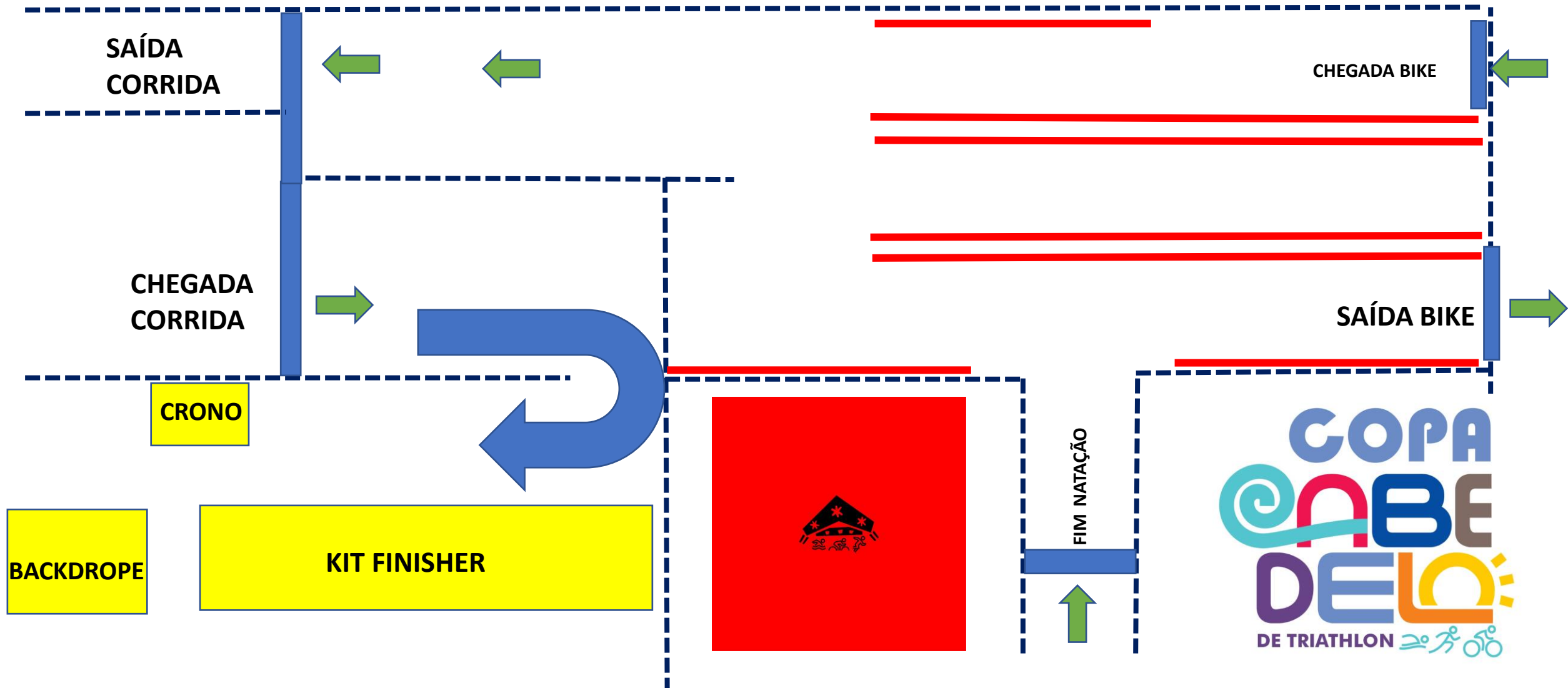


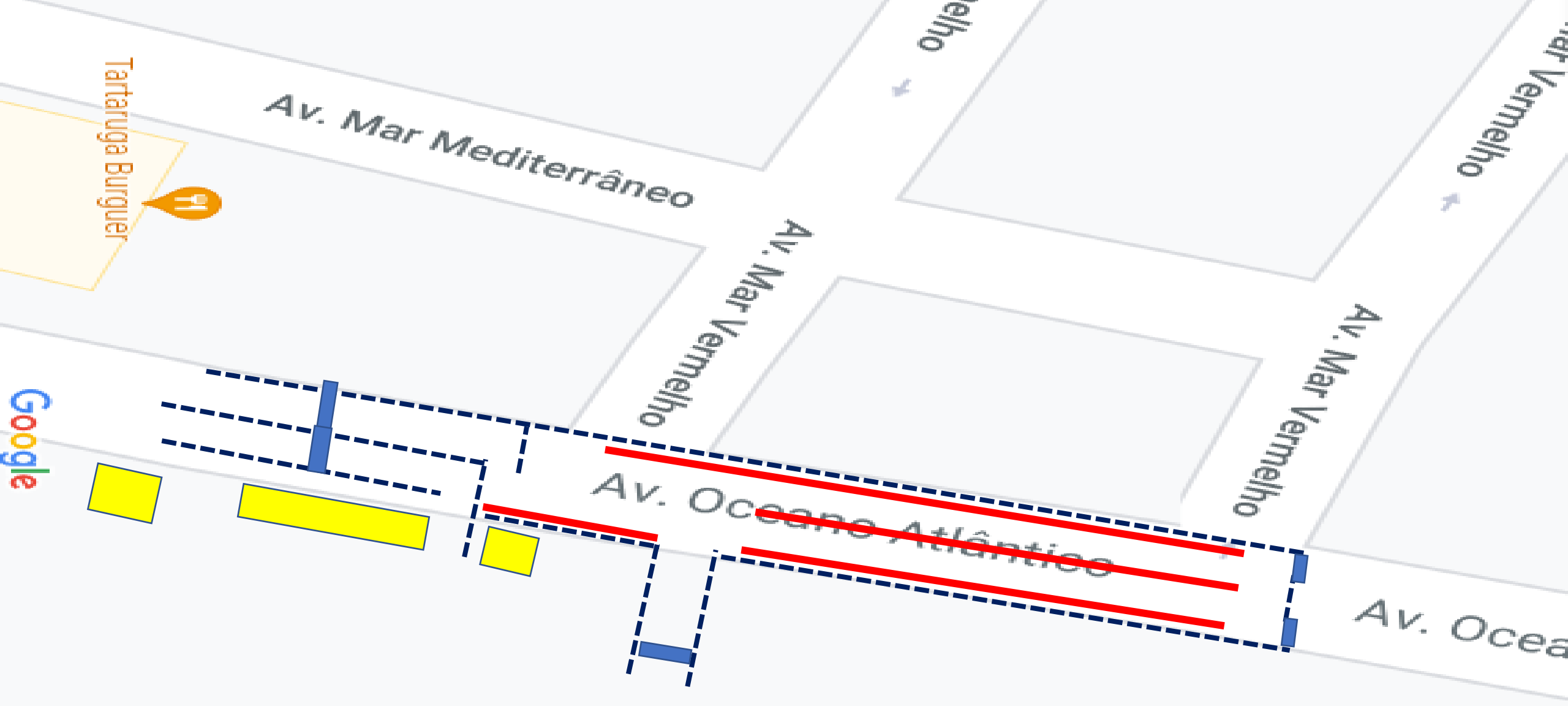


NATAÇÃO

Google







# MODALIDADES

- **Olímpico Triathlon** → natação 1.500 m (2 voltas, contorno na areia) + pedal 40 km (8 voltas) + corrida 10 km (2 voltas)
- **Sprint Triathlon** → natação 750 m (1 volta) + pedal 20 km (4 voltas) + corrida 5 km (1 volta)
- **Mini sprint Triathlon** → natação 350 m + pedal 10 km (1 volta) + corrida 2,5 km
- **Aquathlon** → natação 750 m (1 volta) + corrida 5 km
- **Duathlon** → corrida 5 km (1 volta) + pedal 20 km (4 voltas) + corrida 2,5 km (retorno no km 1,250m)



# KIT DO ATLETA

- Camisa personalizada do evento;
- Touca de natação (uso **obrigatório, exceto no duathlon**)
- Adesivo capacete (aplicar na parte frontal. **Obrigatório**)
- Adesivo bicicleta (aplicar no canote da bike. **Obrigatório, exceto Acquathlon**)
- Tatuagem número atleta (aplicar no braço ou antebraço. **Obrigatório**)
- Número de peito (**uso obrigatório na corrida apenas**, uso na frente do corpo)
- Chip de cronometragem retornável (**uso obrigatório no tornozelo com o chip para o lado de fora**)
- Medalha finisher (apenas para quem concluir a prova)
- Demais brindes de parceiros.





# RESUMO DE REGRAS

- **Largada natação:** O atleta que não obedecer a ordem de largada será excluído da prova, sem direito a premiação.
- **Transição:** Todos os pertences dos atletas deverão ser deixados na bacia ou sacola ao lado da bike.
- **Roupa de borracha** liberada.
- **Flutuador** (boia) para iniciantes liberado.
- **Sapatilhas** podem ficar fixadas nos pedais.
- **Capacete** pode ficar pendurado na bike e não pode ser entregue aos staffs ou organização.
- **Não haverá hidratação no percurso da bike**, cada atleta é responsável por sua própria hidratação.
- **2 pontos de Hidratação no percurso da corrida**, cada atleta é responsável por sua própria hidratação.
- Visando evitar acidentes, o vácuo na bicicleta não será permitido para atletas do mesmo sexo.
- Premiação geral (três primeiros) e faixa etária (três primeiros) – TROFÉU.
- O atleta que não cumprir as regras poderá ser penalizado com acréscimo de 5min no seu resultado, na reincidência, desclassificação.
- A arbitragem da prova tem autonomia para aplicação das penalidades, devendo comunicar a organização do evento por escrito e fundamentado.



# O EVENTO

## ENTREGA DE KIT ATLETA: 18/06/2022

- **CFI CROSSFIT**

**Av. Oceano Atlântico, 2477 - Intermares,  
Cabedelo - PB, 58102-252**

**Data: 18/06/2022**

**Horário: 16h às 21h.**

**Para a retirada do kit atleta por terceiro,  
obrigatório termo de autorização de retirada  
por terceiro e cópia do RG.**

## PROGRAMAÇÃO DO EVENTO: 19/06/2022

- **04:30h – Abertura do Check-in;**
- **5:55h – Fechamento do Check-in;**
- **6h – largada do Triathlon Mini Sprint**
- **6:05h – largada do Triathlon Sprint**
- **6:10h – largada do Triathlon Olímpico**
- **6:15h – largada do Aquathlon**
- **6:30h – largada do Duathlon**
- **8:30h – início do bike check-out**
- **9:30h – início premiação**

