

GUIA DO ATLETA

DIA DA PROVA



GUARUJÁ

12/12/2021

RETIRADA DE KIT

SÃO PAULO



Loja Speedo

Rua Augusta, 2521

08/12/21 quarta-feira: das 10h às 18h

09/12/21 quinta-feira: das 10h às 18h

10/12/21 sexta-feira: das 10h às 18h

GUARUJÁ



Arena do evento (na praia)

Av. Miguel Stéfano, altura do nº 5374
Praia da Enseada – Canto do Tortuga

11/12/21 – sábado: das 10h às 18h

CONSULTE A DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

CONTEÚDO DO KIT

1 SACOLA COM:



1 CAMISETA



500m



1,5k



3k



7k

1 TOUCA (conferir a cor da touca no momento de retirada do kit)

1 CHIP DE CRONOMETRAGEM (que deverá ser devolvido ao final da prova)

1 ADESIVO DE BRAÇO para identificação do atleta

1 PULSEIRA DE IDENTIFICAÇÃO PARA ACOMPANHANTES que nadarão junto com o atleta o percurso de 500m

PROGRAMAÇÃO

12/12/2021



LOCAL DA PROVA

Arena do evento (na praia)

Av. Miguel Stéfano, altura do n° 5374

Praia da Enseada – Canto do Tortuga - Guarujá



ABERTURA DA ARENA: às 6h

- ✓ Haverá guarda-volumes na arena
- ✓ O uso de máscara dentro da arena é obrigatório, por isso pedimos a todos que já compareçam no local usando máscara descartável
- ✓ Os atletas deverão ficar com a máscara até o momento da largada e recolocá-la logo após a chegada na areia

O QUE VOCÊ DEVE LEVAR



500m



1,5k



3k



7k

TOUCA

Usar a touca correta, que virá no seu kit, correspondente à cor do percurso que irá nadar

CHIP

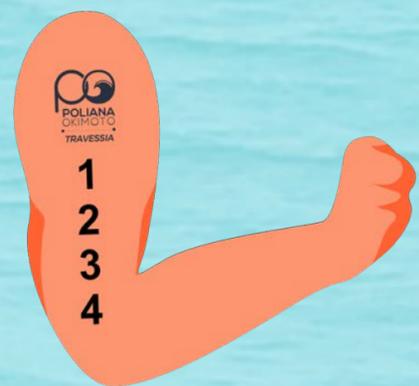
Chip de cronometragem de tornozelo (que será automaticamente validado na largada, ao passar pelo “Pórtico de Largada”)

ADESIVO

No Kit você receberá um adesivo de identificação que deverá ser aplicado no braço direito. Junto com o adesivo virão as instruções de uso/aplicação.

PULSEIRA

Acompanhantes 500metros deverão usar a pulseira de identificação durante toda a permanência na arena e durante a prova.



ROUPA DE BORRACHA

O uso de roupa de Borracha (wetsuit) será liberado, respeitando a seguinte regra da FINA (Federação Internacional de Natação Amadora):



OBRIGATÓRIO – Caso a temperatura da água esteja abaixo de 17° C

OPCIONAL – Caso a temperatura da água esteja entre 18° C e 24° C

PROIBIDO – Caso a temperatura da água esteja acima de 25° C

* A confirmação da condição para uso da roupa será informada no dia da prova

BRIEFING TÉCNICO



Briefing Técnico com o Diretor da Prova:

acontecerá **15 minutos antes** de cada **largada**, com duração de aproximadamente 7 minutos, para dar todas as instruções necessárias para a prova.

CHEGUE NA ARENA PELO MENOS 1 HORA ANTES DO HORÁRIO DA SUA LARGADA

HORÁRIOS DE LARGADA

07:45 Briefing Técnico **7K**

08:00 Largada **7k masculino**

08:05 Largada **7k feminino**

08:15 Briefing Técnico **1,5K**

08:30 Largada **1,5k masculino**

08:35 Largada **1,5k feminino**

09:25 Briefing Técnico **3K**

09:40 Largada **3k masculino**

09:45 Largada **3k feminino**

11:00 Briefing Técnico **500m**

11:15 Largada **500m masculino**

11:20 Largada **500m feminino**

PERCURSO 7K | 08:00



7k



- Largada em linha reta em direção ao mar.
- Faça o percurso em sentido horário, contornando as boias que estarão sempre ao seu lado direito.
- **São 2 voltas de 3,5K**, com hidratação no mar, que acontecerá no início da segunda volta. Se achar necessário, você poderá se apoiar no barco no momento da hidratação.
- Ao término do percurso, passe entre as boias 8 e 9 e nade de volta para a praia.
- A linha de chegada da prova será na água, junto ao árbitro. Respeite a ordem até passar pelo pórtico de chegada que estará na areia.

PERCURSO 7K | 08:00



7k



HIDRATAÇÃO

H

- A hidratação será oferecida pela organização do evento. Não será possível o atleta deixar a sua própria hidratação no barco.
- **ITENS** que serão oferecidos: **carbo, bolacha e água.**
- Pedimos que após o uso, o copo seja jogado dentro do barco, evitando o descarte no mar.

PERCURSO 1,5K | 08:30



- Largada em linha reta em direção ao mar.
- Faça o percurso em sentido horário, contornando as boias que estarão sempre ao seu lado direito.
- Após passar pela boia preta/branca 3, quando estiver nadando de volta pra praia, passe entre as boias 4 e 5.
- A linha de chegada da prova será na água, junto ao árbitro. Respeite a ordem até passar pelo pórtico de chegada que estará na areia.

PERCURSO 3K | 09:40



3k



- Largada em linha reta em direção ao mar.
- Faça o percurso em sentido horário, contornando as boias que estarão sempre ao seu lado direito.
- Ao término do percurso, passe entre as boias 6 e 7, nade de volta para a praia.
- A linha de chegada da prova será na água, junto ao árbitro. Respeite a ordem até passar pelo pórtico de chegada que estará na areia.

PERCURSO 500m | 11:15



- Largada em linha reta em direção ao mar.
- Faça o percurso em sentido horário.
- Contorne a boia 1, depois contorne a boia 2 e nade de volta para a praia.
- A linha de chegada da prova será na água, junto ao árbitro. Respeite a ordem até passar pelo pórtico de chegada que estará na areia.

MEDALHA



DEVOLVA O CHIP ANTES DE RETIRAR A SUA MEDALHA

PREMIAÇÃO



- ✓ **Provas de 1,5K e 3K** - Troféu aos três primeiros colocados masculino e feminino em cada categoria
- ✓ **Prova de 7K** - Troféu aos 3 primeiros colocados masculino e feminino em cada categoria e troféu aos 3 primeiros no Geral masculino e Feminino

- **A prova de 500m**, por ser de caráter participativo, não haverá troféu na premiação.

Por conta da pandemia, não será obrigatória a presença do atleta ou da equipe premiada durante as solenidades de entrega de premiação da Travessia Poliana Okimoto 2021. O prêmio poderá ser retirado na sede da empresa organizadora do evento, em São Paulo, em até 30 (trinta) dias após a data da prova.

NO MOMENTO DA PREMIAÇÃO, TODOS OS ATLETAS DEVERÃO ESTAR USANDO MÁSCARA

nos vemos LÁ!



GUARUJÁ

12/12/2021