

19º CIRCUITO DE TRIATHLON 2024
06º CIRCUITO DE TRAVESSIAS 2024
Edição Primavera

Provas em disputa:

OLÍMPICO / SPRINT / SUPER SPRINT / DUATHLON / AQUATHLON
TRI KIDS (duathlon) / CORRIDA / TRAVESSIAS: 400m 750m 1,5km

~~Outono – 05/Maio - Inverno – 28/Julho -~~ **Primavera – 20/Outubro** - Verão – 08/Dezembro

LOCALIZAÇÃO DA PROVA

Praia Mansa de Caiobá – Cidade de Matinhos - Paraná

Transição e Chegada: Praça Dante Luiz Junior

Largada: Praia Mansa de Caiobá

MODALIDADES

MODALIDADE	NATAÇÃO	CICLISMO	CORRIDA
TRI OLÍMPICO	1.500 m	40.0 km	10.0 km (2 x 5.0 km)
TRI SPRINT SPEED	750 m	20.0 km	5.0 km
TRI SPRINT MTB	750 m	20.0 km	5.0 km
TRI SUPER SPRINT	400 m	10.0 km	2.5 km
TRI SPRINT RZ	750 m	20.0 km	5.0 km
AQUATHLON	750 m	-	5.0 km

MODALIDADE	CORRIDA	CICLISMO	CORRIDA
DUATHLON SPEED	5.0 km	20.0 km	2.5 km
DUATHLON MTB	5.0 km	20.0 km	2.5 km
TRI KIDS 4/10 DUA	200 m	1.0 km	200 m
TRI KIDS 11/12 DUA	800 m	2.0 km	400 m
TRI KIDS 13 DUA	800 m	2.0 km	400 m

MODALIDADE	TRAVESSIA
TRAVESSIA	1,5 km
TRAVESSIA	750 m
TRAVESSIA	400m

MODALIDADE	CORRIDA
CORRIDA	5.0 km

KIT E APOIO AO ATLETA

- NUMERAL DE BIKE C/ CHIP (TRIATHLON e DUATHLON)
- NUMERAL DE PEITO (TRIATHLON DUATHLON AQUATHLON CORRIDA)
- NUMERAL DE ADESIVO (TRIATHLON DUATHLON AQUATHLON)
- PULSEIRA IDENTIFICAÇÃO ATLETA (TODAS MODALIDADES)
- CHIP ELETRÔNICO (TRIATHLON DUATHLON AQUATHLON CORRIDA)
- EQUIPE MÉDICA
- SEGURO ATLETA
- SEGURO PROVA

Obs.: CAMISETA SERÁ VENDIDA SEPARADAMENTE

PREMIAÇÃO

MODALIDADE	GERAL	FAIXA ETÁRIA
TRI OLÍMPICO	5	3
TRI SPRINT	3	3
TRI SPRINT MTB	5	X
TRI SPRINT REVEZ.	X	3
TRI SUPER SPRINT	X	3
TRI KIDS 4/07- 8/10 – 11/12	X	3
TRI KIDS 13	X	3
AQUATHLON	5	X
DUATHLON SPEED	5	X
DUATHLON MTB	5	X
CORRIDA	5	X
TRAVESSIA 1,5km	3	3
TRAVESSIA 750m	X	3
TRAVESSIA 400m	5	X

Obs.: KIDS serao provas de DUATHLON

Obs.: Medalha de participação para todos que concluírem o evento.

TRIATHLON/DUA/AQU/DUA KIDS/CORRIDA 2024

idade do atleta será a idade que terá em 31/12/2024

SPRINT		OLIMPICO		TRI SUPER SPRINT	
MASC	FEM.	MASC	FEM.	MASC	FEM.
GERAL	GERAL	GERAL	GERAL	até 29	até 29
13/15	13/19	18/19	18/19	30+	30+
16/19	20/29	20/24	20/29		
20/24	30/39	25/29	30/39		
25/29	40/49	30/34	40/49		
30/34	50/59	35/39	50/59		
35/39	60/69	40/44	60/64		
40/44	70+	45/49	65+		
45/49		50/54			
50/54		55/59			
55/59		60/64			
60/64		65/69			
65/69		70+			
70+					

TRI SPRINT MB	
MASC	FEM.
U	U

TRI KIDS	
MASC	FEM.
.04/07	.04/07
.08/10	.08/10
.11/12	.11/12
13	

DUATHLON SP		DUATHLON MB		CORRIDA	
MASC	FEM.	MASC	FEM.	MASC	FEM.
U	U	U	U	U	U

REVEZAMENTO		AQUATHLON	
SPRINT		MASC	FEM.
MASC	FEM.	U	U
U	U		

TRAVESSIAS TRIATIVA 2024

TRAVESSIA		TRAVESSIA	
1,5km		750m	
MASC	FEM.	MASC	FEM.
GERAL	GERAL	13/19	13/19
13/15	13/19	20/39	20/29
16/19	20/29	40+	30/34
20/24	30/34		
25/29	35/39		
30/34	40/44		
35/39	45/49		
40/44	50/54		
45/49	55/59		
50/54	60/64		
55/59	65/69		
60/64	70+		
65/69			
70+			

TRAVESSIA	
400m	
MASC	FEM.
U	U

FORMATO DA PROVA (TRIATHLON e DUATHLON)

- **CICLISMO:** Rua Assis, Rua Passeio das Palmeiras, Rua Castro, Av Londrina, Rua Maringá, Rua Dr. José Rebelo, Rua Rio Grande, Rodovia Máximo Jamur (Rodovia Alexandra/Matinhos).
- **CORRIDA:** Rua Assis, Rua Rio Branco, Av. Atlântica. (TRIATHLON, DUATHLON e AQUATHLON)

PENALIZAÇÃO POR VÁCUO 05 MINUTOS (NO CICLISMO PARA A PROVA OLÍMPICA)

ATLETA FILIE-SE NA FPTri E VOCÊ TERÁ GRANDES VANTAGENS

Valores etapa **PRIMAVERA**: 20/10

IMPORTANTE saber:

Atletas que fizerem insc. p o TRI SPRINT /SUPER SPRINT / OLIMPICO deverão estar FILIADOS a uma FEDERAÇÃO de TRIATHLON, se não estiverem deverão pagar TAXA de DAY USE no valor de R\$50,00

Vantagem de ser FILIADO: Participa do Campeonato Paranaense entre outras provas nacionais, paga valor menor nas provas do Paraná e fica isento de pagar TAXA de DAY USE.

Obs.: Filie-se e tenha vantagens em todas as provas de Triathlon:

www.triathlonparana.com.br

Inscrição 1º Lote - até 28/09/2024

VALORES PARA TRI e TRAVESSIA primavera 2024		
PROVA DIA: 20/10	Inscrição 1º Lote - até 28/09/2024	
	NÃO FEDERADOS	FEDERADOS
MODALIDADE	VALOR	VALOR
TRI SPRINT SPEED / MTB	R\$ 470,00	R\$ 420,00
MODALIDADE		
TRI OLIMPICO	R\$ 500,00	R\$ 450,00
MODALIDADE		
TRI SPRINT REVEZ. 2 ou 3 atletas	R\$ 580,00	
MODALIDADE		
TRI SUPER SPRINT 400m 10km 2,5km	R\$ 330,00	R\$ 290,00
DUATHLON KIDS 4/7 - 8/10 - 11/12	R\$ 150,00	R\$ 150,00
AQUATHLON 750m / 5km	R\$ 220,00	R\$ 180,00
DUATHLON SPEED ou MTB 5km 20km 2,5km	R\$ 220,00	R\$ 180,00
MODALIDADE		
CORRIDA 5km	R\$ 85,00	R\$ 85,00
MODALIDADE		
TRAVESSIAS 1,5km 750m 400m	R\$ 160,00	R\$ 160,00

CAMISETA 100% poliamida - VALOR R\$49,00 pedido até o dia 05/10/2024

Inscrição 2º Lote - 29/09 à 12/10/2024

VALORES PARA TRI e TRAVESSIA inverno 2024		
PROVA DIA: 20/10	2º Lote - 29/09 à 12/10	
	NÃO FEDERADOS	FEDERADOS
MODALIDADE	VALOR	VALOR
TRI SPRINT SPEED / MTB	R\$ 510,00	R\$ 460,00
MODALIDADE		
TRI OLIMPICO	R\$ 550,00	R\$ 495,00
MODALIDADE		
TRI SPRINT REVEZ. 2 ou 3 atletas	R\$ 630,00	R\$ 630,00
MODALIDADE		
TRI SUPER SPRINT 400m 10km 2,5km	R\$ 360,00	R\$ 320,00
DUATHLON KIDS 4/7 - 8/10 - 11/12	R\$ 165,00	R\$ 165,00
AQUATHLON 750m / 5km	R\$ 240,00	R\$ 240,00
DUATHLON SPEED ou MTB 5km 20km 2,5km	R\$ 240,00	R\$ 240,00
MODALIDADE		
CORRIDA 5km	R\$ 95,00	R\$ 95,00
MODALIDADE		
TRAVESSIAS 1,5km 750m 400m	R\$ 170,00	R\$ 170,00
CAMISETA 100% poliamida - VALOR R\$49,00 pedido até o dia 05/10/2024		

Obs: limitado à 500 atletas TRIATHLON DUATHLON AQUATHON CORRIDA limitado à 250 atletas TRAVESSIA

Novas inscrições somente se houverem vagas.

Todas inscrições deverao ser feitas pelo site.

Valores especiais para ASSESSORIAS e EQUIPES enviar email ou whats solicitando desconto: contato@triativeventos.com.br [whats 41 995738555](https://api.whatsapp.com/send?phone=41995738555)

LOCAL DE INSCRIÇÃO

ONLINE: WWW.TRIATIVEVENTOS.COM.BR

HOSPEDAGEM

- Caiobá Praia Hotel:
Rua: Augusto Blitzow, 200 Caiobá – (41) 3452 8600 www.caiobapraiahotel.com.br
- Praia Mansa Caiobá Hotel:
Av. Manoel Ribas, 21 - Caiobá, Matinhos - PR, (41) 3453-0885
- Hotel Praia & Sol:
Rua União, 35 Centro de Matinhos – (41) 3453 3133.
www.hotelpraiaesol.com.br
- Hotel Caieras:
Rodovia Máximo Jamur, 2000 Caiobá – (41)3452 1917 - whats(41) 997040028
www.hotelcaieras.com.br

POUSADAS

- Pousada Caioba
41 3473 3105
www.pousadascaioba.com.br
- Pousada Ana Flora
41 3453 7061
www.pousadaanaflora.com.br
- Pousada Ozean
www.pousadaozean.com.br
41 3453 1086
- Pousada Serrana
www.pousadaanaflora.com.br
41 98501 4383
- Pousada Maui
41 988964477
Rua Jaguariaiva, 322 / Tv Jacarezinho atrás da Casa do Camarão (próximo a Praia Mansa)
- Pousada Volare R. Cerro Azul, 17
www.pousadavolare.com.br
41 3453 1035
- Pousada Praia Brava
www.praibravapousada.com.br
41 98415 4775

RESTAURANTES CONVENIADOS

- Restaurante Bistro Vida Mansa (em frente Caiobá Praia Hotel)
Rua: Augusto Blitzow, 201
41 99709 4801
- Pizzaria Via Del Mar (entre Praia Mansa e Praia Brava)
Rua: Augusto Blitzow, 10 Caiobá
- Restaurante Tia Luiza (ao lado da Transição do Triathlon)
41 3473 6522
- Restaurante Maestro Caramelo – Rua Mozart G Correia nº 18
Rua da Fonte nº1 esquina com Avenida Atlântica.
41 3473 5045 (ao lado do MERCADO do PEIXE).
- Restaurante Bisac Rodizio de Pizzas (Centro de Matinhos)
41 3453 7045
- Restaurante do Tio
Rua Cambará 69 (900m da Praia Mansa)
41 3473 1845
- Restaurante Pachequinho (Centro de Matinhos)
41 3453 2746
- Restaurante Amélia
41 34532146 - Rua da Fonte, 455

ENTREGA DE KIT etapa PRIMAVERA prova 20/10:

Serão 02 entregas de KITS para o TRIATHLON

Obs Para TRAVESSIA serão 3 entregas de KIT

16/10 Quarta Feira - Curitiba -

Local à confirmar

19/10 Sábado - Caiobá Matinhos - **CAIOBÁ PRAIA HOTEL**

Rua: Augusto Blitzow, 200 Caiobá (41) 3452 8600

17:00 às 18:30hs

EXPO produtos de TRIATHLON e TRAVESSIA

15:00 às 18:30 hs

Caiobá Praia Hotel

Rua: Augusto Blitzow, 200 Caiobá (41) 3452 8600

20/ Domingo - Caiobá (entrega de kit somente para TRAVESSIA)

07h30 às 08h10 - 3ª Entrega de KIT TRAVESSIA (para atletas dos 1,5km)

- Estaremos fazendo a 3ª entrega de KIT para os atletas dos 750m e 400m até 09h00

TRIATHLON DOMINGO - LOCAL: Praia Mansa (natação)

05h40 – Abertura da Transição (TRIATHLON / DUATHLON / AQUATHLON.)

06h40 – Fechamento da Área de Transição

06h55 – 1ª Largada: TRI SUPER SPRINT - MASC e FEM + DUATHLON 05km/20km/2,5km + CORRIDA 05km

07h05 – 2ª Largada: SPRINT TRIATHLON SPEED e MTB FEM, AQUATHLON FEM.

07h10 – 3ª Largada: SPRINT TRIATHLON MASC + AQUATHLON MASC + REVEZAMENTO (todos).

07h25 – 4ª Largada: TRIATHLON OLIMPICO MASCULINO.

07h30 – 5ª Largada: TRIATHLON OLIMPICO FEMININO

09h10 – Abertura de Transição para o TRI KIDS

09h45 até 10h00 – 6ª Largada TRI KIDS – 11/12 anos MASC e FEM

7ª Largada TRI KIDS – 04/10 anos MASC e FEM

Obs.: largada do TRI KIDS 4/10 anos, após chegada dos TRI KIDS 11/12 anos

PREMIAÇÃO

08h50 CORRIDA

09h00 SUPER SPRINT

09h15 AQUATHLON

10h00 DUATHLON

10h15 SPRINT TRIATHLON

na sequencia TRIATHLON OLIMPICO na sequencia TRI KIDS

TRAVESSIA DOMINGO - LOCAL: Praia Mansa (natação)

07h30 às 08h10 - 3ª Entrega de KIT TRAVESSIA (para atletas dos 1,5km)

- Estaremos fazendo a 3ª entrega de KIT para os atletas dos 750m e 400m até 09h00

LARGADAS:

08h30 orientações sobre a prova dos 1,5km demais orientações na sequência de cada largada

08h35 – 1ª Largada 1,5km masculino

08h45 – 2ª Largada 1,5km feminino

09h45 – 3ª Largada 750m masculino

09h55 – 4ª Largada 750m feminino

10h25 – 5ª Largada 400m masculino

10h30 – 6ª Largada 400m feminino

Início da PREMIAÇÃO:

10h45 começando com os 1,5km demais premiações na SEQUENCIA.

resultados no site: www.triativaeventos.com.br

Qualquer informação poderá enviar e-mail: contato@triativaeventos.com.br

Bons treinos e até a prova.

Obs1. Para a entrega dos kits é obrigatória documento de identificação.

RETIRADA POR TERCEIROS APRESENTAR AUTORIZAÇÃO COM DOC IDENTIDADE DO ATLETA

Obs2.: NÃO HAVERÁ ENTREGA DE KIT ANO DIA DO EVENTO (para provas de TRIATHLON DUATHLON AQUATHLON TRI KIDS).

Entrega de KIT no DIA SOMENTE PARA TRAVESSIA e CORRIDA.

Limite máximo de atletas: 500 atletas.

- PREMIAÇÃO

PONTUAÇÃO DO CIRCUITO:

Serão premiados 03 por categoria no CIRCUITO.

Critério 1.: Não haverá pontuação geral e sim todos entrarão na sua categoria, e premiação separada somente na etapa.

Critério 2.: Para premiação no final do campeonato o atleta deverá participar no mínimo de 03 etapas. Deverá descartar o pior resultado. A última etapa o peso será de 1,25. Persistindo empate valerá a chegada da última etapa.

PONTUAÇÃO POR ETAPA:

INFORMAÇÕES GERAIS

- 1 - Todos atletas estarão Cobertos com Seguro, por isso é de suma importância termos todos os dados dos atletas com cpf.
- 2 - As inscrições deverão ser feitas nos locais indicados e seguindo as datas.
- 3 - A inscrição é intransferível (para outro atleta ou outra prova).**
- 4 - Devolução 50% valor da inscrição somente até 15 dias que antecede a prova.**
- 5 - A ÁREA DE TRANSIÇÃO é uso exclusivo dos triatletas, que poderão circular desde que estejam com pulseira de identificação da prova. Somente poderão adentrar na Área de Transição ÁRBITROS, STAFFS e pessoal CREDENCIADO.
- 6 - A prova será realizada com qualquer condição climática. Caso o mar não esteja em condições para natação, 30 min após transformaremos em DUATHLON, nas distâncias 10km/40km/05km OLÍMPICO para SPEED/MB/RZ – 05km/20km/2,5km SPRINT - 5km corrida – AQUATHLON – (TRI SUPER SPRINT 2,5km 10km 1,5km) – .
- 7 - PÓDIUM DE PREMIAÇÃO - O atleta deverá estar presente para receber a sua premiação ou indicar alguém para receber em seu lugar, a organização não guardará os troféus e medalhas não retirados no momento da premiação. O atleta não poderá subir ao podium com o dorso nu.

NATAÇÃO

- 1 - O NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO é obrigatório e só poderá ser marcado no corpo do atleta pela organização. Caso contrário acarretará na desclassificação do atleta.
- 2 - É obrigatório o uso da PULSEIRA fornecida pela organização. Todos os atletas deverão estar no local da largada 10 minutos antes do início da prova.
- 3 - Aquecimento no mar somente até 05 minutos antes da largada, se permanecer o atleta será desclassificado.
- 4 - É obrigatório contornar as marcas ou boias delimitadas pela organização, caso não contorne será desclassificado.
- 5 - Qualquer auxílio ao atleta só é permitido desde que seja feito por membros da organização.
- 6 - É Obrigatório largar atrás da faixa de Largada de Natação.
- 7 - É proibido utilizar-se da praia para correr, salvo nas áreas determinadas pela organização, caso não cumpra, será desclassificado.
- 8 - O uso da roupa de borracha será liberada, somente se a temperatura da água estiver abaixo de 22°C.
- 9 - Linha de Corte NATAÇÃO TRI OLÍMPICO: 45minutos o atleta que sair da natação acima deste tempo será desclassificado, não podendo continuar na prova.

CICLISMO

- **VÁCUO PROIBIDO para o TRIATHLON OLÍMPICO. BIKE CONTRA RELÓGIO LIBERADA.**
- **Distância de 12m entre bikes no TRI OLÍMPICO**
- **VÁCUO será LIBERADO para o SPRINT TRIATHLON, TRI SUPER SPRINT e DUATHLON, BIKE CONTRA RELÓGIO LIBERADA. (Roda fechada e com menos de 10 raios proibida.)**

2 - O uso de capacete duro e afivelado durante o período em que o atleta estiver com a bicicleta é obrigatório. O não cumprimento desta regra resulta em desclassificação.

3 - Para atletas masculinos o uso de camiseta, top ou macaquinho é obrigatório. O não cumprimento desta regra resulta em desclassificação.

4 - É proibida qualquer ajuda externa (exceto água).

5 - É permitida ajuda entre atletas participantes.

6 - É proibido pedalar dentro da zona de transição, para isto existe a faixa de MONTE/DESMONTE.

7 - O número da bicicleta será fornecido pela organização junto ao KIT e deverá ser colocado de forma visível atrás do banco da bicicleta. O Atleta que estiver sem número na bicicleta será desclassificado. A placa com o número deverá ser devolvida na retirada da bicicleta da área de transição.

8 - SERÁ PERMITIDA O USO DE BIKE CONTRA RELÓGIO, RODAS FECHADAS E CAPACETE AÉRO PARA A **PROVA OLÍMPICA**.

9 - SERÁ PERMITIDA O USO DE BIKE CONTRA RELÓGIO,

10 – Proibida bike roda fixa em qualquer das provas.

PROIBIDO RODAS FECHADAS E COM MENOS DE 10 RAIOS

E PROIBIDO CAPACETE AÉRO PARA A PROVA **SPRINT TRIATHLON e DUATHLON**.

MOUNTAIN BIKE:

AS MOUNTAIN BIKES DEVERÃO TER CARACTERÍSTICAS DE MOUNTAIN BIKE.

1 - Pneu tamanho mínimo 1,9 pol – Liberado o uso de pneu Slick, Semi-slick ou lixado.

2 - É proibido o uso de Clip (guidon).

(DUVIDAS ENTRAR EM CONTATO contato@triativaeventos.com.br)

CATEGORIA REVEZAMENTO

1 - Poderá ser feito por 2 ou 3 atletas.

O ciclista do revezamento poderá pedalar com bike “Speed ou Mountain Bike”.

2 - É proibida a troca de membro da equipe, caso seja identificado a equipe será desclassificada.

3 - É obrigatória a entrada de todos os membros da equipe juntos na área de transição dentro do horário limite, se algum membro da equipe não estiver presente até o horário limite a equipe será desclassificada.

4 - O membro da equipe devera aguardar seu companheiro dentro da Área de Transição para iniciar a modalidade (a transição é pelo toque de mão), caso não cumpra, será desclassificado. Para retirar o material da área de transição, é obrigatório entregar o número da bicicleta.

5 - É obrigatório contornar as placas de retorno, caso retorne antes da placa será desclassificado.

CORRIDA

- 1 - O número de peito obrigatório na corrida e tem que estar visível na frente e na altura do abdômen do atleta, caso não esteja o atleta será orientado, caso não atenda, será desclassificado, o número não pode ser dobrado ou recortado, caso esteja será desclassificado.
- 2 - É obrigatório para os atletas masculinos correrem vestidos de camiseta ou top. O não cumprimento desta regra resulta em desclassificação.
- 3 - É obrigatório durante toda a etapa, o uso da pulseira.
- 4 - Não é permitida ajuda externa, exceto água.
- 5 - É obrigatório falar o número no retorno para ser anotado pela organização. Caso o atleta não conste na lista de anotação do retorno, será desclassificado.
- 6 - É obrigatório fazer o retorno contornando a(s) placa(s) de retorno, caso não faça será desclassificado.
- 7 - É proibido acompanhante de bicicleta ou a pé, caso o fiscal identifique será alertado, caso haja persistência será desclassificado.

COBERTURA OFICIAL FOTOGRÁFICA: www.focoradiacal.com.br

COMO CHEGAR EM CAIOBÁ – PR

VINDO DE SÃO PAULO pela Rodovia Regis Bitencourt (antiga BR116) ir até a BR277 em direção a Paranaguá e entrar na Rodovia Alexandra Matinhos, de Curitiba fica à 120km.

VINDO DE SANTA CATARINA pela BR 101, após Joinville, entrar em Garuva seguir até Guaratuba, atravessar o Ferry Boat e já está em Caiobá, de Garuva fica à 40 km.

AÉREO – Aeroporto Afonso Pena – Pegar ônibus Aeroporto descer na Rodoviária de Curitiba (35 minutos Aeroporto Rodoviária) e pegar ônibus em direção a Caiobá (120km) 02 horas de viagem. Ver horários da Viação Graciosa. www.viacaograciosa.com.br.

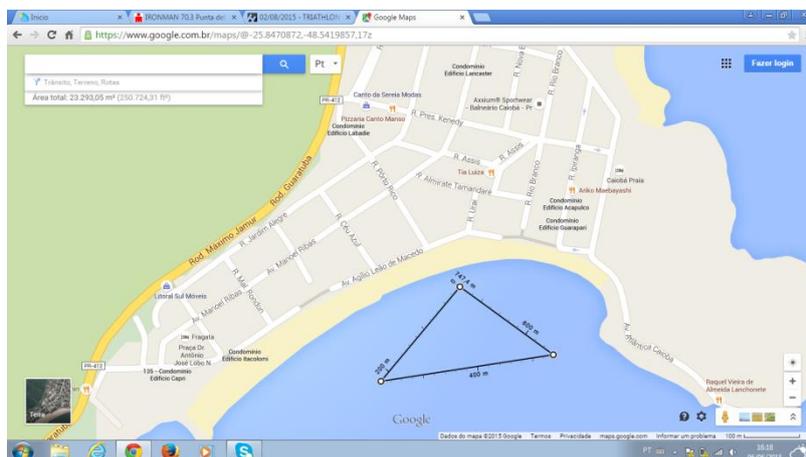
Qualquer dúvida enviar email para: contato@triativaeventos.com.br
ou ligar para (41) 3621 1317 . 99994 6517. 41 995738555

TRAJETOS - TRIATHLON e TRAVESSIA DE CAIOBÁ 2024

TRIATHLON / AQUATHLON / TRAVESSIA

NATAÇÃO: TRI SUPER SPRINT **400m** SPRINT/AQUATHLON: **750m** OLÍMPICO: **1,5km**
Obs.: Tri Super Sprint (uma única boia, vai 200m e volta 200m) os **750m e 1,5km** triangular.

TRAVESSIA: **400m 750m 1,5km**
400m (uma única boia, vai 200m e volta 200m) os **750m e 1,5km** triangular

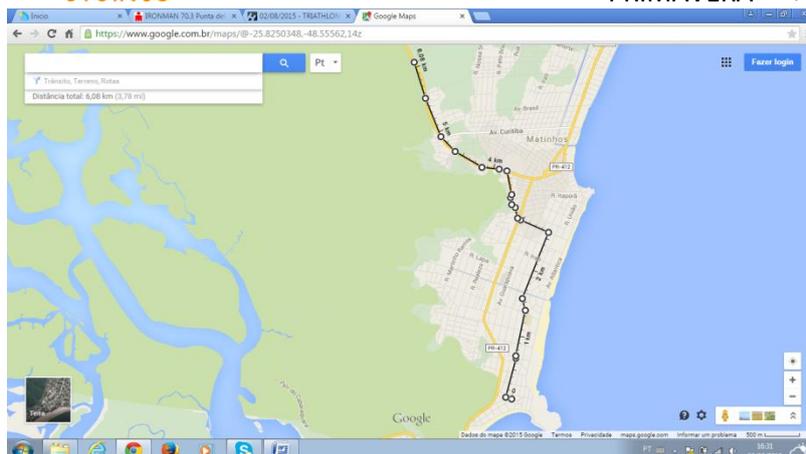


CICLISMO: SUPER SPRINT: **10km** SPRINT: **20km** OLÍMPICO: **40km**

SUPER SPRINT: vai **5km** volta **5km**

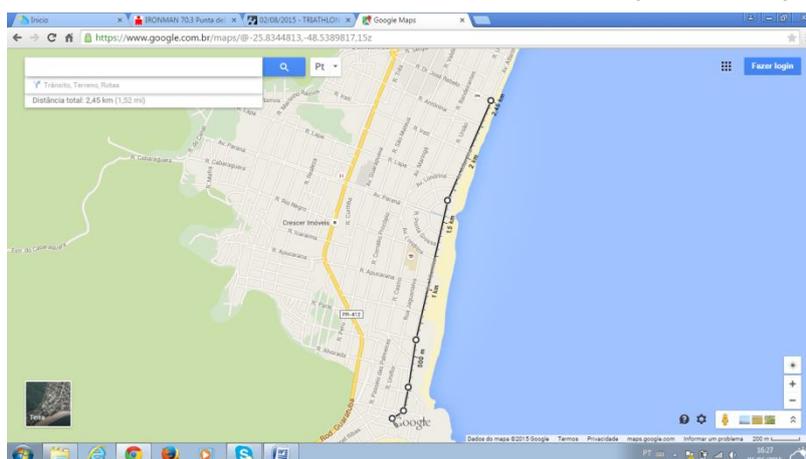
SPRINT: vai **10km** volta **10km**

OLÍMPICO: vai **5km** /chegando na rodovia faz **3 voltas de 10km** cada / retorna + **5km**



CORRIDA: SUPER SPRINT: **2,5km** SPRINT: **05km** OLÍMPICO: **10km**

CORRIDA-SUPER SPRINT : **2,5km** – vai **1,25km** volta **1,25km**
CORRIDA-SPRINT-AQUATHLON : **5,0km** – vai **2,5km** volta **2,5km**
OLÍMPICO: **10km** - **5,0km** – vai **2,5km** volta **2,5km** (duas vezes)



Desejamos a todos bons treinos e uma boa prova.