

# TRIATHLON ESCOLA DO MAR

- OSTRAMAR ESCOLA DE ESPORTES LTDA
- 26/10/2025
- Rio das Ostras, RJ

## DATA

26 de outubro de 2025

## LOCAL

Praia da Tartaruga, Rio das Ostras, RJ

**HORÁRIO DE LARGADAS:** Short e MTB 7:30 horas

## SIMULADO DE TRIATHLON ESCOLA DO MAR



No dia 26 de outubro, Rio das Ostras será palco de um grande desafio esportivo: o Triathlon, um evento que reúne natação, ciclismo e corrida em um cenário deslumbrante à beira-mar. Mais do que uma prova, é uma experiência de superação, resistência e determinação. Cada atleta terá a oportunidade de testar seus limites em um percurso que promete emoção e adrenalina do início ao fim. O Simulado de Triathlon em Rio das Ostras já é aguardado por muitos atletas, tanto iniciantes quanto experientes, que buscam não apenas competir, mas viver intensamente cada metro da prova. A combinação do esporte com a beleza natural da região torna o evento ainda mais especial e inesquecível. Se você é apaixonado por desafios, prepare-se para essa jornada. O momento de se superar está chegando! 💪 🔥

## MODALIDADES :

- ✓ **1-SHORT, geral e categoria: 750 m Natação, 20 km Ciclismo, 5 km Corrida.**

- ✓ **2-MTB: geral e categoria: 750 m Natação, 20 km Ciclismo, 5 km Corrida.**
- ✓ **3-Revezamento Misto: 750 m Natação, 20 km Ciclismo, 5 km Corrida.**

**Valores:**

### **Short SPEED e Short MTB**

1º lote R\$: 180,00 até 19/10/2025

### **ENTREGA DO KIT**

Local: Praia da Tartaruga, Local da Prova.

25/10/2025 das 14:00 horas às 18 horas.

OBS: Não serão entregues kits depois do horário e após o evento.

### **KIT DO ATLETA**

Numeral de peito, tatuagem do braço, número de capacete e bicicleta.

Medalhão de participação (Pós Evento)

### **PREMIAÇÃO**

Os três primeiros ATLETAS no geral (masculino e feminino) MTB e SPEED receberão troféus e medalha.

Os três primeiros ATLETAS na categoria (masculino e feminino) receberão medalhas.

No revezamento apenas 1 troféu para cada colocação e medalha de categoria para todos.

### **ESTRUTURA GERAL DA PROVA:**

- Não fornecemos água no percurso do Ciclismo.
- No percurso da corrida haverá posto de água a cada 2,5km.

- Todos os atletas terão hidratação na arena do evento após término da prova.
- Haverá banheiros químicos na arena do evento quando necessário.
- Haverá 1 ambulância na arena do evento a cada 150 atletas
- Haverá guarda-volumes gratuitos aos participantes. Recomenda-se que os pertences sejam deixados no guarda-volumes até 15 minutos antes da largada. Os volumes serão embalados em sacolas fornecidas pela organização e devidamente identificados com o número do atleta. No guarda-volumes solicitamos que não sejam deixados VALORES tais como: relógios, acessórios de alto valor, equipamentos eletrônicos, de som ou celulares, cartões de crédito, carteiras com dinheiro, entre outros, pois no ato da entrega do volume por parte do ATLETA aos cuidados da ORGANIZAÇÃO não será feita uma vistoria ou abertura do volume para conferência do conteúdo.
- A organização não pode e não se responsabilizará pelo conteúdo das sacolas, mochilas, sacos, bolsas ou qualquer tipo de volume deixado no guarda-volumes, uma vez que se trata de um serviço de cortesia da prova. Sugere a ORGANIZAÇÃO que este serviço seja utilizado apenas para pequenas trocas de roupas ou itens essencialmente necessários para que o ATLETA os utilize após a prova.

## **CATEGORIAS SHOT SPEED**

- Geral masculino e feminino SHORT SPEED primeiro, segundo e terceiro. Troféu e medalha.

-As categorias do Short SPEED masculinas serão divididas conforme abaixo:  
M Sub16, M Sub19, M 20/24, M 25/29, M 30/34, M 35/39, M 40/44, M 45/49, M Sub 50+, M Sub 60+...

- As categorias do Short SPEED femininas serão divididas conforme abaixo:

F Sub 16, F Sub 19, F 20/24, F 25/29, F 30/34, F 35/39, F 40/44, F 45/49, F Sub 50+, F Sub 60+...

## **CATEGORIAS SHORT MTB**

- Geral masculino e feminino MTB primeiro, segundo e terceiro. Troféu e medalha.

-As categorias do Short MTB masculinas serão divididas conforme abaixo:  
M Sub16, M Sub19, M 20/24, M 25/29, M 30/34, M 35/39, M 40/44, M 45/49, M Sub 50+, M Sub 60+...

- As categorias do Short MTB femininas serão divididas conforme abaixo:  
F Sub 16, F Sub 19, F 20/24, F 25/29, F 30/34, F 35/39, F 40/44, F 45/49, F Sub 50+, F Sub 60+...

## **CATEGORIA SHORT MISTO**

-Obrigatório ser misto

## **ATLETAS ACIMA DE 60 ANOS**

Idosos acima de 60 anos terão desconto de 50% sobre o valor total da inscrição.

## **REGULAMENTO**

### **REGRAS GERAIS DA PROVA**

1 - A organização disponibilizará a estrutura de serviços durante a prova nos stands localizados na Arena do evento. Dentre os serviços estarão o guarda volumes, atendimento médico e outros.

- 2 - Todo o atleta inscrito na prova estará sujeito ao regulamento.
- 3 - Caso o mar ou lago não apresente condições de segurança para a prova de natação, serão adaptados para Duathlon, ou seja, 5km de corrida, 20 km de ciclismo, 5 km de corrida para todos os atletas.
- 4 - Ao participar deste evento, o atleta assume total responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita e acata totalmente o regulamento e suas regras, assume as despesas de transporte, hospedagem e alimentação, seguros pessoais e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação antes, durante e depois do evento.
- 5 - Ao participar deste evento, o atleta cede todos os direitos de utilização de sua imagem, inclusive direito de arena, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser aferida com direitos a televisão ou qualquer outro tipo de transmissão e/ ou divulgação, promoções, internet e qualquer mídia em qualquer tempo.
- 6 - A segurança do evento receberá apoio dos órgãos competentes e haverá staffs para a orientação dos participantes.
- 7 - Recomendamos rigorosa avaliação médica, inclusive a realização de teste ergométrico prévio para todos os triatletas.
- 8 - A organização do evento, bem como seus patrocinadores, apoiadores e realizadores, não se responsabilizam por prejuízos ou danos causados pelo atleta inscrito no evento sejam ao patrimônio público, a terceiros ou outros participantes, sendo esses de única e exclusiva responsabilidade do autor.
- 9 - Todo atleta tem a obrigação de preencher on line corretamente a ficha de inscrição do evento.
- 10 - Ao se inscrever no evento o atleta disponibiliza seus dados e autoriza aos organizadores, patrocinadores, apoiadores, realizadores e parceiros, para que a qualquer tempo enviem em seu nome, no endereço eletrônico ou físico (ou qualquer outro fornecido) informativos, mala direta ou qualquer outro tipo de correspondência.
- 11 - A organização se reserva o direito de alterar qualquer um dos itens deste regulamento sem prévio aviso, conforme as necessidades do evento informando estas alterações na retirada do kit ou no simpósio técnico.

## **REGULAMENTO NATAÇÃO**

- 1 - O número de identificação é obrigatório. Caso contrário acarretará na desclassificação do atleta.
- 2 - É obrigatório o uso da touca de natação.
- 3 - Os Atletas são obrigados a estar no local da largada 5 minutos antes do início da prova. Caso a prova seja convertida em Duathlon a mesma regra se aplica. O atleta que não cumpri-la será desclassificado.
- 4 - É liberado o uso da roupa de borracha para todas as categorias, independente da temperatura da água.
- 5 - É obrigatório contornar as marcas ou boias delimitadas pela organização, caso não contorne será desclassificado.
- 6 - Qualquer auxílio ao atleta só é permitido desde que seja feito por membros da organização.
- 8.9 - As largadas masculinas e femininas poderão ser separadas. A mulher que largar na mesma largada do masculino e vice-versa, será desclassificada, quando houver separação entre os gêneros.

## **REGULAMENTO DO CICLISMO**

- 1 - O vácuo é proibido em todas as distâncias, exceto o que for autorizado no congresso técnico.
- 2 - É obrigatório o uso de capacete duro e afivelado durante todo o ciclismo, enquanto o atleta estiver montado na bicicleta ou com os dois pés no chão em caso de parada. O não cumprimento desta regra resulta em desclassificação.
- 3 - É obrigatório o uso do número durante toda a competição, quem não usar ficará sem tempo parcial e total e poderá ser desclassificado.
- 4 - É proibida qualquer ajuda externa (exceto líquidos e alimentos). O atleta que receber ajuda externa fora desta área será desclassificado. O auxílio mecânico fornecido, quando houver, pela organização será permitido.
- 5 - É permitida ajuda entre atletas participantes, exceto troca de roda e bicicleta. O atleta que desobedecer esta regra será desclassificado.
- 6 - É expressamente proibido pedalar dentro da zona de transição, entre a faixa de segurança e os cavaletes das bicicletas, quem o fizer será penalizado com

02 minutos no tempo total.

7 - Vácuo: um espaço de no mínimo 10 metros deve existir entre dois, o atleta que não cumprir essa regra receberá acrescido ao seu tempo como penalidades cumulativas de 2 minutos na primeira notificação, 5 minutos na segunda notificação, mais 5 minutos na terceira notificação totalizando 12 minutos, caso persista no vácuo receberá um cartão que será vermelho o atleta está desclassificado.

8 - Todo atleta deverá respeitar os cones de divisão de pista, o atleta que desrespeitar esta regra terá acrescido ao seu tempo como penalidade de 5 minutos.

9- O número da bicicleta e capacete serão entregues no kit sendo obrigatório o uso durante toda a competição. Quem não usar poderá ser desclassificado.

10 - É obrigatório contornar as placas de retorno, no local indicado, caso retorne antes da placa será desclassificado.

Mountain Bike segue o regulamento do ciclismo e a demais clausulas abaixo:

11 - Somente bicicletas modelo MTB sem qualquer modificação

12 - Atleta de MTB não poderá pegar vácuo de SPEED e vice-versa.

## **REGULAMENTO DA CORRIDA**

10.1 - O número de peito deve estar visível e ficar posicionado na frente do atleta se não estiver o atleta será orientado. Caso não atenda, será desclassificado.

10.2 - É obrigatório, durante toda a etapa de corrida, o uso de número de peito.

10.3 - Caso o número de peito caia durante a corrida 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.

10.4 - É obrigatório fazer o retorno contornando a(s) placa(s) de retorno, caso não faça será desclassificado.

## **ÁREA DE TRANSIÇÃO**

1 - A organização não se responsabiliza por materiais de atleta extraviados

dentro ou fora da área de transição que não sejam colocados na sacola ou caixa oferecida pela organização.

2 - A segurança do material de competição é de inteira responsabilidade do atleta, antes, durante e depois da competição.

3 - Após entrar na área de transição, o material de prova, (bicicleta, mochila, etc.) só pode ser retirado após a autorização do diretor da respectiva área. Para retirar o material, é obrigatório passar na inspeção e conferência do número da bicicleta e do atleta, que será conferido pelos árbitros

4 - O número é intransferível, não podendo ser usado por outra pessoa ou trocado durante o evento. O atleta que transferir será suspenso da etapa seguinte.

## **PENALIZAÇÕES**

1 - O atleta que cortar percurso da natação, ciclismo ou corrida será desclassificado e estará sujeito a punição administrativa pela comissão organizadora.

2 - Os árbitros têm autoridade para punir qualquer competidor.

3 - O atleta deverá acatar toda e qualquer decisão, com relação às punições aplicadas pela organização, as quais estão previstas no regulamento.

4 - O atleta que agredir árbitros ou staffs, qualquer outro participante, espectador ou algum membro da organização, com palavras ou fisicamente, será desclassificado da prova e será julgado por uma comissão formada e presidida pelo Diretor Geral da Prova, podendo sofrer punição administrativa.

5 - Em caso de abandono da prova, por qualquer razão, a organização deverá ser informada, logo após o abandono para a própria segurança do atleta.

6 - Eventuais recursos deverão ser encaminhados por escrito, ao diretor da prova, até 10 minutos após a divulgação do resultado extra oficiais.

7 - Na categoria Revezamento as equipes poderão ser compostas por dois ou três atletas.

8 - Será considerada idade de 31/12/2020 para efeito de classificação na categoria.

**MAIS INFORMAÇÕES:**

**Organização:** Ostramar Escola de Esportes LTDA

**Telefone e zap:** (22) 99610-4159

**Instagra:**@projetoescoladomar