



REGULAMENTO TÉCNICO 2026

5º Edição – Triathlon Cidade dos Lagos

Guarapuava 28 de Março de 2026

O Triathlon Cidade dos Lagos tem por objetivo difundir e incentivar a modalidade esportiva por meio de provas promocionais com cunho educativo, cultural e inclusivo.

Será realizado nas distâncias:

Triathlon Super Sprint: 350 m natação, 8 km ciclismo e 2,5 km corrida.

Triathlon Sprint: 750 m natação, 20 km ciclismo e 5 km corrida.

Duathlon Sprint: 5 km corrida, 20 km ciclismo e 2,5 km corrida

1. MODALIDADES

Triathlon Sprint Masculino
Triathlon Sprint Feminino
Triathlon Super Sprint Masculino
Triathlon Super Sprint Feminino
Revezamento Masculino
Revezamento Feminino
Revezamento Misto
Duathlon Masculino
Duathlon Feminino

2. CATEGORIAS

Triathlon Sprint Masculino Triathlon Sprint Feminino	16/17
	18/19
	20/24
	25/29
	30/34
	35/39
	40/44
	45/49
	50/54
	55/59
	60/64
	65/69
	70+

Triathlon Super Sprint Masculino	13
Triathlon Super Sprint Feminino	14/15
Triathlon Sprint Alto Rendimento Masculino Triathlon Sprint Alto Rendimento Feminino	14/15
	16/17
	18/19
	Sub 23
	Elite 23+
Triathlon Sprint Revezamento (Trio): Masculino, Feminino e Misto	15+ sem divisão
Duathlon Masculino Duathlon Feminino	14/19
	20/29
	30/39
	40/49
	50/59
	60+

3. INSCRIÇÕES

3.1 VALOR E FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

R\$ 420,00 – Triathlon Sprint: Masculino e Feminino

R\$ 320,00 – Triathlon Super Sprint: Masculino e Feminino

R\$ 420,00 – Triathlon Sprint de Alto Rendimento: Masculino e Feminino

R\$ 490,00 – Triathlon Sprint Revezamento: Masculino, Feminino e Misto

R\$ 175,00 – Duathlon Sprint: Masculino, Feminino

Assessorias, Equipes e Associações – Inscrições acima de 10 atletas solicitar o voucher de desconto para a organização.

Atletas acima de 60 anos desconto automático de 50% do valor da inscrição.

3.2 INFORMAÇÃO GERAIS

É responsabilidade do atleta, no ato da inscrição, preencher todos os campos e fornecer os dados pessoais corretos.

As inscrições são pessoais e intransferíveis, e caso haja troca ou repasse da inscrição, o atleta deverá informar a organização até a data de fechamento das inscrições.

Teremos limite de inscrições. Após esse limite não será aceito mais inscrições. Depois de efetuada a confirmação do pagamento, se houverem cancelamentos, poderão ser liberadas novas vagas.

IMPORTANTE!

Para participar, os atletas devem estar em boa forma física. Sua saúde e bem-estar são de fundamental importância. Antes de se inscrever em uma competição, faça uma avaliação médica e procure um profissional para avaliar sua aptidão física.

Todos os atletas deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos atletas.

Em caso de apresentação de quadro clínico de risco, o atleta que for atendido por médico da equipe do evento deverá acatar as orientações do profissional.

4. KIT

O KIT do atleta é composto essencialmente de:

- Touca de natação
- Numerais de capacete para o Ciclismo
- Numeral de Bike com chip
- Numeral de peito para corrida
- Alfinetes

A retirada do seu kit de competição será possível mediante apresentação de documento oficial com foto (levar comprovante de pagamento para eventual necessidade).

A retirada do kit por terceiros será permitida somente mediante apresentação de documento oficial com foto (original ou cópia) do atleta inscrito e documento oficial com foto do representante do atleta.

ATENÇÃO: Para atletas menores, o termo de responsabilidade deverá ser assinado pelo responsável na retirada do kit atleta.

5. PROGRAMAÇÃO

Dia	Horário	Atividade	Local
27/03 - Sexta	Definir	Entrega de KIT	Serallê Calçados
28/03 - Sábado	08:00 às 12:00	Entrega de KIT	Lago Parque do Sol
28/03 - Sábado	12:00	Check-in	
	14:00	Largada 1º Bateria	
	16:00	Largada 2º Bateria	
	A partir 18:00	Premiação	

ATENÇÃO: Será exigida a apresentação de documento oficial com foto de todos os participantes no momento do check-in e a não apresentação do documento desclassificará automaticamente o participante.

Obs: As largadas serão por baterias, as largadas serão definidas e informadas posteriormente.

6. PERCURSO DA PROVA

A prova será realizada no Município de Guarapuava, Cidade dos Lagos. As distâncias a serem percorridas por modalidade serão as seguintes:

TRIATHLON SPRINT E SPRINT DE ALTO RENDIMENTO	Natação	750 metros	Lago Parque do Sol - Cidade dos Lagos
	Ciclismo	20 Km - 5 voltas de 4 Km	Cidade dos Lagos
	Corrida	5 Km - 1 volta	Cidade dos Lagos

TRIATHLON SUPER SPRINT	Natação	350 metros	Lago Parque do Sol - Cidade dos Lagos
	Ciclismo	8 Km - 2 voltas de 4 Km	Cidade dos Lagos
	Corrida	2,5 Km - 1 volta	Cidade dos Lagos

DUATHLON SPRINT	Corrida	5 Km - 1 volta	Cidade dos Lagos
	Ciclismo	20 Km - 5 voltas de 4 Km	Cidade dos Lagos
	Corrida	2,5 Km - 1 volta	Cidade dos Lagos

7. ORIENTAÇÕES PARA O CUMPRIMENTO DA PROVA

7.1 CONDUTA NO CHECK IN

- Concentração dos atletas na Área de Transição, para conferência dos equipamentos.
- Conferência dos numerais – tatuagem corporal ou marcação da Organização (nos dois braços), no canote do selim da bike, na parte frontal do capacete e na parte frontal da camiseta.
- Certifique-se de que o adesivo (canote do selim da bike) esteja visível em ambos os lados de sua bicicleta.
- Os adesivos do capacete deverão ser colocados na frente do capacete.
- Conferência da touca de natação e a cor correspondente à largada.
- O atleta deverá estar com o capacete na cabeça e afivelado para entrar na transição.
- Caso o atleta esteja com qualquer equipamento irregular, não poderá realizar a prova, devendo devolver os numerais de competição (natação, bicicleta e corrida), chip e touca de natação, e não poderá participar da prova, mesmo sem os numerais e chip de cronometragem.
- Obs.: Bicicletas ou equipamentos em desconformidade às exigências contidas nesse regulamento são proibidos, e a permissão ou proibição de realizar a prova com determinado equipamento ou bicicleta, serão analisados, avaliados e aprovados pela equipe de arbitragem.

7.2 CONDUTA NA ÁREA DE TRANSIÇÃO

- O atleta deverá cumprir o horário pré-estabelecido de abertura e fechamento da área de transição. Caso o atleta desrespeite esses horários, será impedido de participar da prova.
- O atleta deve, obrigatoriamente, usar apenas o espaço a ele destinado.
- É proibido pedalar na área de Transição.
- O atleta não deve impedir o progresso de outros competidores na área de transição.
- O atleta não pode mexer nos equipamentos dos outros competidores.
- O atleta deverá “montar” e “desmontar” na bicicleta a partir da faixa pré-estabelecida e devidamente marcada no chão.
- Só será permitida a presença de pessoas devidamente autorizadas na área de transição.
- A Comissão Organizadora não se responsabilizará por equipamentos/acessórios dos atletas do evento durante toda a realização.
- Check Out – O atleta só poderá retirar seu material da área de transição após a transição do último atleta do ciclismo para a corrida, mediante apresentação de sua numeração ou com autorização da Comissão Organizadora.
- Após as 13h, todo o material que não tiver sido retirado será recolhido pelo coordenador da Área de Transição e o atleta deverá procurar os coordenadores da prova.

7.3 CONDUTA NA LARGADA

- Serão realizadas largadas por baterias, conforme necessidade técnica. A ordem de largada será informada mais próximo da data.
- Se o atleta largar fora do horário de sua categoria, será automaticamente desclassificado, e não poderá continuar a prova (ciclismo e corrida).

7.4 CONDUTA NA NATAÇÃO

7.4.1 Obrigatório

- Numeral no corpo do atleta – tatuagem corporal ou marcação da Organização (nos dois braços). Uso de touca de cor correspondente a sua categoria e do chip eletrônico, fornecidos pela Organização.
- Contorno pelo lado externo das boias, delimitadas pela Organização.
- O atleta que desistir na natação estará automaticamente desclassificado e não poderá continuar a prova (ciclismo e corrida).

7.4.2 Não é Permitido

- Uso de equipamentos auxiliares de natação;
- Auxílio de qualquer espécie que promova vantagem;

7.4.3 Roupas de Borracha

- Obrigatório para temperatura abaixo de 16 graus célsius.
- Permitido/opcional para temperatura entre 16,1 a 23,9 graus célsius.

- Proibido para temperatura acima de 24 graus célsius.

7.5 CONDUTA NO CICLISMO

7.5.1 Obrigatório

- Usar capacete, duro e afivelado durante toda a etapa de ciclismo, inclusive para sair da área de transição.
- Fixar o numeral do competidor fornecido pela organização, no capacete e na bicicleta para identificação.
- Utilizar apenas uma bicicleta durante a prova.
- Usar o chip eletrônico fornecido pela organização.
- Pedalar sempre pela direita e ultrapassar somente pela esquerda.
- Para “montar” e “desmontar” na bicicleta deverá ser respeitada a marcação feita no chão pela organização.

7.5.2 Permitido

- Realizar reparo na bicicleta durante a prova, com o próprio material (identificado no “check in”) e sem receber ajuda de terceiros.
- Triathlon Sprint:



- Triathlon Sprint Revezamento e Duathlon:



- Permitido para bicicletas Mountain Bike: Obrigatório o uso dos pneus de Mountain Bike no tamanho mínimo de 1.90, sendo 26” ou 29”, de qualquer tipo.
- Permitido o uso de pneus slick ou semi-slick (liso) e/ou lixado (careca), pneus com friso contínuo.

7.5.3 Não é Permitido

- Utilizar ou receber ajuda externa.

- Pedalar na área de transição.
- Pedalar com o capacete desafivelado.
- Pedalar com o torso nu.
- Trocar de bicicleta.
- Vácuo entre os atletas de sexo oposto ou das motos do evento.

7.6 CONDUTA NA CORRIDA

7.6.1 Obrigatório

- Manter o numeral fornecido pela organização visível, na frente do corpo, durante toda a corrida, sob pena de desclassificação.
- Homens e mulheres, com camiseta, top ou macaquinho.
- Correr nos locais indicados pela sinalização ou pelos estafes.
- Usar o chip eletrônico fornecido pela organização.

7.6.2 Não é permitido

- Qualquer ajuda por parte de outro corredor ou pessoa estranha à prova, exceto para recebimento de água nos postos de hidratação fornecidos pela organização e no espaço indicado para as Assessorias.

7.7 CONDUTA NA CHEGADA

- Será considerada a chegada de um atleta quando qualquer parte do dorso do atleta cruzar a linha de chegada verticalmente.
- Ao cruzar a linha de chegada, o atleta assume o seu resultado final, não havendo possibilidade dele retornar à competição novamente.
- Se houver empate na chegada, entre dois ou mais atletas, a classificação da chegada será decidida pelo árbitro da cronometragem, que poderá recorrer aos recursos de foto ou vídeo para dar seu parecer final.

7.7.1 Recurso

Caso o atleta sinta-se lesado pelo resultado oficial, poderá apresentar recurso após sua divulgação (até 30 minutos), acompanhado das devidas provas diretamente à coordenação do evento, mediante o recolhimento de taxa no valor de R\$ 50,00. Em caso de deferimento do recurso, o valor será integralmente devolvido ao atleta. Não caberão recursos contrários ao regulamento do evento.

7.8 CONDUTA NO REVEZAMENTO

- As equipes deverão ser formadas por três (03) integrantes na prova.
- Não será permitida participação número inferior a 03 integrantes, e 01 realizará a modalidade de natação, 01 a modalidade do ciclismo e 01 a modalidade da corrida.
- Somente serão aceitas inscrições preenchidas com os dados dos três integrantes (03).
- Cada trio receberá 1 chip retornável e deverão revezar o chip entre os atletas do revezamento.

- A passagem da pulseira entre os atletas deverá acontecer na zona de passagem, em local específico determinado pela Comissão Organizadora: da natação para o ciclismo; do ciclismo para a corrida.

- Podem ser utilizadas as bicicletas “TT, SPEED E MTB”.

8. PREMIAÇÃO

- Medalhas de participação para todos os atletas que concluírem a prova.
- Triathlon Sprint, Super Sprint e Sprint de Alto Rendimento - Troféu ao campeão, vice e 3º colocados receberão trofeus.
- Os 03 primeiros colocados na Geral independente de sua faixa etária (Masculino e Feminino) receberão a premiação em Dinheiro: 1º colocado na Geral - R\$ 500,00 - 2º colocado na Geral – R\$ 300,00 - 3º colocado na Geral – R\$ 200,00
- Revezamento Trio – Troféus ao trio campeão, vice e 3º (Masculino, Feminino e Misto);
- Duathlon – Troféu ao campeão, vice e 3º colocados. (Masculino, Feminino);

9. CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Para planejamento, segurança e conforme estrutura física local, os organizadores reservam-se o direito de limitar o número total de participantes.
- Ao se inscrever no evento, o atleta o faz de forma pessoal e intransferível, não havendo possibilidade de transferência desta inscrição para outro atleta, bem como reembolso do valor da inscrição, salvo motivo de força maior.
- Não será realizada devolução da diferença da taxa de inscrição em caso de troca de categoria;
- Duração máxima da prova: 1h50 para cada bateria (tempos contados a partir das respectivas largadas).
- Os resultados finais das categorias e do geral serão divulgados em listagens, logo após a apuração dos mesmos no local indicado pela organização.
- Em caso de abandono da prova, em qualquer etapa, a Comissão Organizadora deverá ser informada para a própria segurança do atleta.
- O atleta que cortar percursos da natação, ciclismo ou corrida será desclassificado e estará sujeito à punição administrativa pela Comissão Organizadora.
- Em caso de apresentação de quadro clínico de risco, o atleta que for atendido por médico da equipe do evento deverá acatar as orientações do profissional.
- O diretor de prova poderá, seguindo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento;
- A Comissão Organizadora não tem responsabilidade sobre o atendimento médico dos atletas, despesas médicas em casos de internação ou lesões geradas pelas práticas das provas. Porém, será disponibilizado um serviço de ambulância para atendimento emergencial aos triatletas e para a remoção destes aos hospitais da rede pública de saúde.
- O atleta ou seu acompanhante poderá decidir pela remoção ou transferência para hospitais da rede privada de saúde, eximindo a Comissão Organizadora de qualquer responsabilidade ou reembolso pelas despesas decorrentes deste atendimento médico.

- É de responsabilidade do atleta conferir seu chip (com todos os seus dados pessoais e categoria), numerais, adesivos e touca que serão entregues no KIT. Não serão aceitas reclamações cadastrais depois da retirada e conferência do chip.
- O uso do chip é obrigatório, acarretando a desclassificação do atleta que não utilizar.
- Ao participar da prova o atleta cede todos os direitos de utilização de sua imagem por meio de fotografias, filmes, vídeos ou qualquer outro tipo de registro para divulgação do evento.
- Os recursos referentes às questões de desclassificação por problemas de vácuo e conduta anti-desportiva não serão considerados pela Comissão Organizadora.
- A Comissão Organizadora poderá penalizar ou desclassificar os competidores por infração ao regulamento.
- A inscrição do atleta implica o total entendimento deste regulamento, devendo qualquer dúvida ser esclarecida junto à Organização, até o final do Simpósio Técnico.
- O atleta que não cumprir qualquer item do regulamento não poderá participar da prova por qualquer hipótese.

Os casos omissos serão julgados pela Comissão Organizadora.

Guarapuava, fevereiro de 2026
B22R Eventos Esportivos