

GUIA DO ATLETA

***COPA
INTERIOR***



INDAIATUBA (2º ETAPA)

FAAALA, TIMEEÊ!

Boas vindas!

A segunda etapa da 18ª Copa Interior de Triathlon em Indaiatuba está chegando, e não faltam motivos para celebrar!

A Chelso Sports, que carrega 15 anos de história, vem se destacando cada vez mais no cenário das corridas de rua. No Prêmio de Excelência FPA de Corrida de Rua 2026, conquistou a primeira colocação na votação popular como Melhor Organizador, além de ter sido reconhecida como Melhor Meia Maratona graças à realização da 3ª Meia Maratona de Piracicaba. Também alcançou a primeira posição na Categoria Ouro entre os organizadores com melhor percentual de avaliação no Estado de São Paulo e foi a mais bem avaliada tecnicamente na Região B.

Os resultados não param por aí: a Chelso Sports ainda garantiu a segunda colocação entre os organizadores com maior volume de premiação financeira no Estado e também na Região F em avaliação técnica, além de figurar na Categoria Prata em pontuação técnica estadual. Esses reconhecimentos reforçam o compromisso da empresa com a qualidade e a experiência dos atletas.

Desejamos a todos uma excelente prova e que, mais uma vez, sejamos o cenário de histórias memoráveis!



GUILHERME CELSO - CEO

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SUA SAÚDE

Sua segurança é nossa prioridade! Durante a 2ª etapa da Copa Interior, teremos uma tenda médica especializada, equipada com profissionais prontos para oferecer atendimento em qualquer situação. Além disso, recursos médicos estarão disponíveis ao longo do percurso para garantir seu bem-estar.

Se você não estiver se sentindo bem na manhã da prova, recomendamos fortemente que não participe. Caso decida não largar, por favor, informe um membro da nossa equipe de organização.

Se, a qualquer momento durante a prova, você começar a se sentir mal, pedimos que PARE e busque ajuda imediatamente, em vez de continuar! Escaneie o QR Code em seu numeral e siga os passos solicitados a seguir.

NÃO TENHA MEDO DE PEDIR AJUDA

Caso você tenha qualquer um dos seguintes sintomas durante a prova: dor ou desconforto no peito, falta de ar, tontura, dormência na boca ou nas mãos, dificuldade de concentração ou ausência de transpiração, é crucial que você PARE imediatamente e procure assistência médica.

Durante a prova, se você estiver em um posto de apoio e precisar de ajuda médica, avise imediatamente alguém da equipe. Se não estiver em um posto de apoio ou nas proximidades, PARE e informe a alguém que você necessita de assistência. Qualquer pessoa pode ajudar: outro atleta, um voluntário, um membro da equipe de apoio, um veículo do evento ou até mesmo um espectador. Peça a eles que alertem o posto de apoio ou um membro da equipe mais próximo sobre sua necessidade de assistência médica. Não se esqueça de fornecer seu número de peito para facilitar o atendimento.

Ajudando outro atleta: Se você perceber que um colega atleta precisa de ajuda, siga os mesmos passos mencionados acima para garantir que ele receba assistência médica. Lembre-se de informar o número de peito do atleta que necessita de ajuda. Você não será desqualificado nem penalizado por prestar socorro a um colega em situação de emergência!

Após concluir a prova, é importante que você não deixe a área pós-prova até se sentir bem o suficiente para beber água sem náuseas, ficar em pé sem tontura e estar em boas condições. Se você não estiver se sentindo bem, dirija-se à tenda médica do evento para ser avaliado pela equipe de saúde antes de sair da área de recuperação.

Lembre-se: buscar ajuda médica não resultará em penalidades ou desqualificação.

PROGRAMAÇÃO

DOMINGO - 12/04

05:40 - 06:40

Check-in

07:00

Largada Triathlon e Aquathlon Sprint

07:00

Largada Duathlon Fitness, Sprint e Olímpico

07:03

Largada Triathlon e Aquathlon Sprint Feminino

07:30

Largada Triathlon e Aquathlon Olímpico Masculino

07:33

Largada Triathlon e Aquathlon Olímpico Feminino

08:30

Largada Triathlon e Aquathlon Fitness Masculino

08:33

Largada Triathlon e Aquathlon Fitness Feminino

LOCAL DE LARGADA

PARQUE DO MIRIM - INDAIATUBA, SP

ATIVAÇÕES NA PROVA



TENDA COM DEGUSTAÇÃO
DE CAFÉS E CAPUCCINOS.



DISTRIBUIÇÃO DE BRINDES
E DEGUSTAÇÃO DE CREATINA



BEBIDA ENERGÉTICA
GASEIFICADA NA DISPERSÃO.

ENTREGA DE KITS

SEXTA-FEIRA (10/04)
10H ÀS 15H

AV. DONA JANE CONCEIÇÃO, 816 -
PAULISTA, PIRACICABA - SP **(LOJA RUNFOR)**

É OBRIGATÓRIO:

- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto

SÁBADO (11/04)
10H ÀS 15H

PARQUE DO MIRIM - INDAIATUBA, SP
(LOCAL DA PROVA)

É OBRIGATÓRIO:

- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto

DOMINGO (12/04)
5H ÀS 6H

PARQUE DO MIRIM - INDAIATUBA, SP
(LOCAL DA PROVA)

É OBRIGATÓRIO:

- ✓ Comparecer pessoalmente
- ✓ Apresentar um documento oficial com foto

DOAÇÃO DE ALIMENTOS

TRAGA ALIMENTOS NÃO-PERECÍVEIS NA RETIRADA DOS KITS E FAÇA A DIFERENÇA NA VIDA DE QUEM MAIS PRECISA.

TODAS AS DOAÇÕES SERÃO DESTINADAS AO FUNDO SOCIAL DE SOLIDARIEDADE DE INDAIATUBA (FUNSSOL)



ARENA DO EVENTO



ONDE ESTACIONAR?

DENTRO DO PARQUE,
NO ESTACIONAMENTO



AS VAGAS SÃO LIMITADAS, PORTANTO, VOCÊ PRECISA
CHEGAR CEDO, CHEGUE PELO MENOS 1H ANTES!

DICA IMPORTANTE:
PREFIRA IR COM APLICATIVO DE CARONA OU
COMBINE CARONA COM AMIGOS.

CONTEÚDO DO KIT

NÚMERO DE PEITO



OBRIGATÓRIO NA
CORRIDA

TOUCA DE
NATAÇÃO



OBRIGATÓRIO NO TRI
E AQUATLHON

ADESIVO DE
CAPACETE



OBRIGATÓRIO NO
TRI E DUATLHON

TATUAGEM



TATUAGEM DE
ANTEBRAÇO E PANTURRILHA

ADESIVO DE BIKE



COLADO ABAIXO
NO SELIM

CHIP TORNOZELEIRA



OBRIGATÓRIO NO
TRI E AQUATLHON

FIQUE ATENTO AOS ITENS CORRESPONDENTES À SUA MODALIDADE.

INFORMAÇÕES NATAÇÃO



CORES DAS TOUCAS

FITNESS 375M: VERDE CLARO

SPRINT 750M: BRANCO

OLÍMPICO 1500M: AZUL CLARO

TOUCA **VERMELHA** PARA
ATLETAS QUE PRECISAM
DE MAIOR ATENÇÃO

1 2ª ETAPA - INDAIATUBA - 12/04/2026

COPA INTERIOR

4 MODALIDADE E DISTÂNCIA

12456

4 NOME ATLETA

5 COMPRA SEU RESULTADO AQUI

PATROCÍNIO: APOIO: ORGANIZAÇÃO: **CHELLO** SPORTS & FITNESS

12456 MEDALHA

12456 GUARDA - VOLUMES

6 NOME ATLETA, DATA DE NASCIMENTO, SEXO, CONTATO, E ENDEREÇO DE EMERGÊNCIA PLANO DE SAÍDA

5 EQUIPE MÉDICA
EM CASO DE EMERGÊNCIA
CONTATE O COORDENADOR
DA EQUIPE MÉDICA

3

- 1** NOME DA PROVA, DATA DA PROVA.
- 2** TICKET DESTACÁVEL DA MEDALHA E GUARDA-VOLUMES.
- 3** EM CASO DE EMERGÊNCIA, ESCANEAR O QR CODE.
- 4** MODALIDADE + DISTÂNCIA, NOME DO ATLETA, E COR DA FAIXA INDICANDO O SEXO.
- 5** QR CODE PARA ACESSAR O SEU RESULTADO PÓS-PROVA.
- 6** SEUS DADOS (NOME, DATA DE NASCIMENTO, CONTATO, ETC).

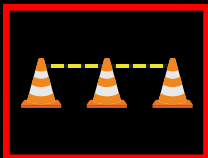
MONTAGEM DAS TENDAS DE EQUIPE:

Sábado (11/04)
das 10h às 14h

Domingo (12/04)
das 04h30 às 05h40

A entrada de veículos no dia da prova
será permitida apenas para carga e
descarga de materiais, de acordo com
o cronograma apresentado acima.





CORREDOR DE COMPENSAÇÃO (C.D.C.)

O CORREDOR DE COMPENSAÇÃO É UMA ÁREA
NA ARENA QUE OS ATLETAS PRECISAM PASSAR
POR ELA PARA FAZER A TRANSIÇÃO DE UM
ESPORTE

(NATAÇÃO, CICLISMO, CORRIDA) PARA OUTRO.

AQUATHLON - SAINDO DA ÁGUA PRECISA PEGAR O C.D.C.
PARA SAIR CORRER.

DUATHLON - NA T1 NÃO ENTRA NO C.D.C.
NA T2 PRECISA ENTRAR NO C.D.C. PARA SAIR CORRER (2ª CORRIDA)

TRIATHLON - SAINDO DA ÁGUA PRECISA PEGAR O C.D.C. PARA PEGAR A T1
NA T2 TAMBÉM PRECISA PEGAR O C.D.C. PARA SAIR CORRER.

TRIATHLON FITNESS



NATAÇÃO
375M - 1 VOLTA



CICLISMO - 5K (1 VOLTA)
HIDRATAÇÃO: KM 1,2 DE
CADA VOLTA



CORRIDA 2K
HIDRATAÇÃO: 625M,
1.875M, TRANSIÇÃO E
CHEGADA

DISTÂNCIA FITNESS
NÃO PEGA PULSEIRA.

TRIATHLON SPRINT



NATAÇÃO
750M - 1 VOLTA



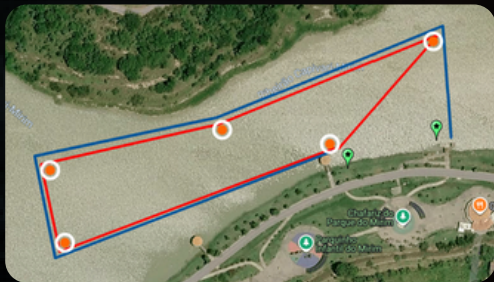
BIKE - 20K (4 VOLTAS)
HIDRATAÇÃO: KM 1,2
DE CADA VOLTA



CORRIDA - 5K
HIDRATAÇÃO: 625M,
1.875M, 3.125M, 4.375M,
TRANSIÇÃO E CHEGADA

OS ATLETAS PEGARÃO UM
TOTAL DE 3 PULSEIRAS

TRIATHLON OLÍMPICO



NATAÇÃO
1500M - 2 VOLTAS



BIKE
40K - 8 VOLTAS
HIDRATAÇÃO: KM 1,2
DE CADA VOLTA



CORRIDA - 10K
HIDRATAÇÃO: 625M, 1.875M,
3.125M, 4.375M, 5,625M,
6.875M, 8.125M, 9.875M
TRANSIÇÃO E CHEGADA

OS ATLETAS PEGARÃO UM
TOTAL DE 7 PULSEIRAS

AQUATHLON FITNESS



NATAÇÃO FITNESS
375M - 1 VOLTA



CORRIDA - 2K
HIDRATAÇÃO: 625M, 1.875M,
TRANSIÇÃO E CHEGADA

DISTÂNCIA FITNESS
NÃO PEGA PULSEIRA.

AQUATHLON SPRINT



NATAÇÃO SPRINT
750M - 1 VOLTA



CORRIDA - 5K
HIDRATAÇÃO: 625M, 1.875M, 3.125M,
4.375M, TRANSIÇÃO E CHEGADA

(O ATLETA PEGARÁ UM TOTAL DE 3
PULSEIRAS)

AQUATHLON OLÍMPICO



NATAÇÃO OLÍMPICO
1500M - 2 VOLTAS



CORRIDA - 10K

HIDRATAÇÃO: 625M, 1.875M, 3.125M,
4.375M, 5,625M, 6.875M, 8.125M,
9.875M, TRANSIÇÃO E CHEGADA

(O ATLETA PEGARÁ UM TOTAL DE 7
PULSEIRAS)

DUATHLON FITNESS



CORRIDA - 1 KM

**HIDRATAÇÃO: 625M,
TRANSIÇÃO E CHEGADA**



BIKE - 5K (1 VOLTA)

**HIDRATAÇÃO: KM 1,2 DE
CADA VOLTA**



CORRIDA 2K

**HIDRATAÇÃO: 625M,
1.875M, TRANSIÇÃO E
CHEGADA**

**DISTÂNCIA FITNESS
NÃO PEGA PULSEIRA.**

DUATHLON SPRINT



CORRIDA - 2,5 KM

**HIDRATAÇÃO: 625M,
1.875M, TRANSIÇÃO E
CHEGADA**

(NÃO PEGA PULSEIRA)



BIKE - 20K (4 VOLTAS)

**HIDRATAÇÃO: KM 1,2
DE CADA VOLTA**



CORRIDA - 5K

**HIDRATAÇÃO: 625M,
1.875M, 3.125M,
4.375M,
TRANSIÇÃO E CHEGADA**

**(O ATLETA PEGARÁ UM
TOTAL DE 3 PULSEIRAS)**

DUATHLON OLÍMPICO



CORRIDA - 5KM

**HIDRATAÇÃO: 625M,
1.875M, 3.125M, 4.375M,
TRANSIÇÃO E CHEGADA**

(NÃO PEGA PULSEIRA)



BIKE - 40K (8 VOLTAS)

**HIDRATAÇÃO: KM 1,2
DE CADA VOLTA**



CORRIDA - 10K

**HIDRATAÇÃO: 625M, 1.875M,
3.125M, 4.375M, 5.625M,
6.875M, 8.125M, 9.875M,
TRANSIÇÃO E CHEGADA**

**(O ATLETA PEGARÁ UM
TOTAL DE 7 PULSEIRAS)**

PLACAS DE ORIENTAÇÃO

**AQUATHLON
PARA ESQUERDA**



**TRIATHLON
PARA DIREITA**

PLACAS DE ORIENTAÇÃO

SAÍDA DA CORRIDA
PARA **ESQUEDA**



TRANSIÇÃO
PARA **DIREITA**

OBSERVAÇÕES

- Sua conquista na segunda etapa da Copa Interior 2026 merece ser eternizada! Grave seu tempo de prova no verso da sua medalha por apenas R\$ 39,90.
- Após passar pelo pórtico de chegada, evite parar. Continue em movimento para facilitar a dispersão e evitar a formação de filas.
- Procure chegar cedo, pois algumas vias serão fechadas e o acesso de carro poderá ser difícil! Carros de aplicativo são uma boa escolha também.
- O guarda-volumes estará disponível a partir das 5h30! Haverá filas organizadas por numeração, por exemplo, de 100 a 300. Se você deseja utilizar o guarda-volumes, dirija-se à fila correspondente ao seu número.

- Durante o percurso, descarte seu resíduo em locais de fácil acesso. Evite jogar lixo entre árvores, plantas e outros locais inadequados.
- Ao sair de veículo, não deixe lixo na porta do carro (do lado de fora). Descarte seus resíduos antes de deixar a arena ou procure uma lixeira disponível.
- Se atente ao seu horário de largada da sua modalidade.
- Não pular gradil.

OBSERVAÇÕES



PREMIAÇÃO E RESULTADOS OFICIAIS

Os resultados oficiais serão atualizados e confirmados à medida que os atletas de cada categoria cruzarem o pódio de chegada.

Os tempos publicados antes da confirmação oficial são apenas estimativas, uma vez que ainda não passaram pela revisão e apuração da organização, que se encarregará de validar eventuais penalizações.

Qualquer reclamação sobre o resultado final da competição deve ser feita até trinta minutos após a divulgação.

Todos os participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas no ato da inscrição. Em caso de fraude comprovada, o participante será desclassificado da corrida e poderá responder por crime de falsidade ideológica.

BIKE

CHECK-IN: 05H40 ÀS 06H40

É OBRIGATÓRIO PARA O ATLETA ACESSAR A TRANSIÇÃO:



**CAPACETE AFIVELADO E JÁ COM O
ADESIVO COLADO**

**RELÓGIO OU
CATEYE ZERADO**



**BIKE COM O NÚMERO DO SLIM JÁ
COLADO**

**PNEU TRASEIRO DA BIKE PRESO AO
CAVALETE**



**0
0
8**

TATUAGEM JÁ COLADA

TRANSIÇÃO - COMO COLOCAR A BIKE NO BLOQUETE?

PNEU TRASEIRO NO CAVALETE ENCOSTADO
NA PLAQUETA DE IDENTIFICAÇÃO



ATENÇÃO AO PENALTY BOX!

A "PENALTY BOX" É UM LOCAL DESIGNADO ONDE UM ATLETA DEVE PARAR PARA CUMPRIR UMA PENALIDADE IMPOSTA POR UMA INFRAÇÃO ÀS REGRAS, COMO FAZER "DRAFTING" (ANDAR NA CORRENTE DO OUTRO CICLISTA) OU JOGAR LIXO NO PERCURSO. ESSA PARADA É OBRIGATÓRIA E O TEMPO DE PERMANÊNCIA VARIA DE ACORDO COM A FALTA COMETIDA, ENQUANTO O RELÓGIO DA PROVA CONTINUA CORRENDO.



PENALTY BOX

PENALTY BOX



NOTIFICAÇÃO

O ATLETA É NOTIFICADO DA PENALIDADE POR UM ÁRBITRO NO PERCURSO, QUE PODE EXIBIR UM CARTÃO (GERALMENTE AZUL OU AMARELO) E INSTRUÍ-LO A IR ATÉ A PENALTY BOX.



DURAÇÃO

O TEMPO DE PERMANÊNCIA NA PENALTY BOX VARIA CONFORME A INFRAÇÃO. POR EXEMPLO, UMA PENALIDADE POR "DRAFTING" PODE SER DE 5 MINUTOS, ENQUANTO OUTRAS FALTAS PODEM RESULTAR EM 30 SEGUNDOS OU 1 MINUTO.



CONSEQUÊNCIA DA NÃO PARADA

SE O ATLETA NÃO CUMPRIR A PENALIDADE PARANDO NA BOX, ELE PODE SER DESCLASSIFICADO DA PROVA.

PERCURSO

Os mapas dos percursos estarão disponíveis no site:
copainterior.com.br/segundaetapaindaiatuba

A contagem de voltas deverá ser feita pelo atleta, lembrando que os árbitros estarão acompanhando a prova! O controle de voltas na corrida será feito com pulseiras.

Ao longo do percurso da prova haverá postos de hidratação.

NATAÇÃO

O número de identificação e uso da tornozeleira é obrigatório durante toda prova (TRIATHLON E AQUATHLON), e é necessário que seja colocado por todos os atletas. O não uso do mesmo, causará desclassificação do atleta!

É obrigatório o uso da touca de natação fornecida pela organização, com o número visível;

O uso de roupa de borracha será liberado dependendo da temperatura da água, caso a temperatura da água esteja abaixo da temperatura exigida pelas normas da federação o uso da roupa de borracha é OBRIGATÓRIO, caso a temperatura esteja acima da permitida o uso será PROIBIDO.

Caso seja OBRIGATÓRIO, o atleta deve estar em posse da mesma ou não conseguirá participar do evento.

A temperatura será aferida perto do horário de largada! O atleta deverá contornar as boias de sinalização, o não cumprimento levará a desclassificação.

NATAÇÃO

Qualquer auxílio ao atleta só é permitido desde que seja feito por membros da organização, caso tenha auxílio externo será desclassificado;

O uso de boia individual é permitido desde que o participante se posicione na parte de trás no momento da largada, para que a boia não atrapalhe os outros participantes.

CICLISMO

O atleta poderá estar sendo beneficiado com vácuo, porém não pode permanecer clipado. Liberado clip a quem estiver liderando pelotão, porém uma vez ultrapassado, deve recuar imediatamente.

O uso de ciclocomputador instalado na bicicleta e/ou equipamento de GPS é um recurso indispensável para controle do atleta, ele serve como recurso do controle de voltas e quilometragem. Ao entrar na área de transição no início da prova, o atleta deverá mostrar ao arbitro da Federação seu odômetro "zerado". Caso seja necessário o equipamento será checado com a distância percorrida exigida

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 ou penalização conforme critério utilizado pela arbitragem.

É proibido pedalar dentro da área de transição, entre a faixa de segurança e os blocos das bicicletas.

CICLISMO

É proibido pedalar dentro da área de transição, entre a faixa de segurança e os blocos das bicicletas;

Todo o atleta deverá respeitar os cones de divisão de pista;

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



SIMPÓSIO TÉCNICO



***O SIMPÓSIO TÉCNICO SERÁ
DISPONIBILIZADO NO YOUTUBE
EM BREVE, PARA QUE VOCÊ
POSSA CHEGAR PREPARADO(A)!***

**ASSISTIR AO SIMPÓSIO TÉCNICO
É OBRIGATÓRIO!**

**TIRE DÚVIDAS EM:
(19) 98945-3466**



IMPORTANTE!

MENORES DE 18 ANOS

O termo de RESPONSABILIDADE para menores de 18 anos é OBRIGATÓRIO e pode ser reconhecido, primeiramente, pelo cartório ou pelo gov.br, que é gratuito, através da assinatura eletrônica.

fotto

GUARDE SUAS MEMÓRIAS PARA SEMPRE!

**Após a prova, compre as fotos oficiais
em:**

www.fotto.com.br/

CLIQUE AQUI E COMPRE!

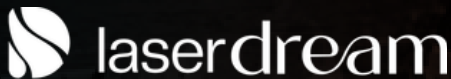


BOA PROVA!

PATROCÍNIO MASTER



PATROCÍNIOS



APOIO

BEBIDA FUNCIONAL OFICIAL

CAFÉ OFICIAL



ORGANIZAÇÃO

HOMOLOGAÇÃO

CRONOMETRAGEM OFICIAL

COBERTURA OFICIAL





**COPA
INTERIOR
2026**

2ª ETAPA INDAIATUBA

12 DE ABRIL

GARANTA SUA VAGA AQUI!