



REGULAMENTO AQUATHLON SESC VERÃO 2025

SESC INTERLAGOS

1- A PROVA

- O AQUATHLON SESC VERÃO 2025 do SESC INTERLAGOS é uma competição realizada com a finalidade de promover a prática da natação e corrida, e apresentar mais uma modalidade esportiva durante a programação do Sesc verão.
- A prova **AQUATHLON SESC VERÃO 2025** é uma modalidade mista de **natação e corrida e**, será realizada no dia 09 de fevereiro, a partir das 8:00, em condição climática que não envolva temporal de relâmpagos, trovoadas ou que incidam em risco à segurança do participante.
- O EVENTO será disputado individualmente **por trabalhadores do comércio, serviços, bens e turismo e comunidade em geral**, em percursos a serem cumpridos dentro do Sesc Interlagos, e poderão participar atletas de ambos os sexos com 16 (dezesseis) anos de idade ou mais.
- A programação do evento terá início às 8h, sendo:
 - 7h: abertura do SESC apenas para os participantes inscritos na prova e seus acompanhantes;
 - 7h30: concentração, explicação dos itens do regulamento e chamada dos participantes para a distribuição dos números e toucas;
 - 8h00: alongamento e piscina liberada para aquecimento;
 - 9h Largada da 1ª bateria;
 - 11h30 Entrega de premiação geral;
 - 12h00: Encerramento do evento.

****todos os atletas, independente do horário de largada, deverão estar presentes e confirmar sua participação no máximo até as 8h30.***

- **Natação:**

- a) Os participantes devem **seguir o percurso sinalizado com bóias, que estarão em formação de triângulo;**
- b) É responsabilidade do participante manter-se no percurso;
- c) Qualquer participante que aparentar aos organizadores, perigo para ele mesmo ou outros, poderá ser retirado da prova.
- d) **Somente serão permitidos os trajes de sunga e maiô nas provas de piscina. É necessária a utilização de toucas fornecidas pela organização,** contendo ou não o número do participante.
- e) É proibido o uso de flutuadores e equipamentos que ajudem o desempenho do atleta durante a travessia aquática.

- **Transição:**

- a) Teremos uma **área de transição do lado de fora da piscina;** com um **recipiente para todos os atletas onde serão colocados apenas: tênis; camiseta; garrafa de água (ou isotônico) e toalha;**
- b) Os atletas sairão da água e seguirão diretamente para a área de transição;
- c) Após colocarem suas vestimentas; sairão pelo portão lateral da piscina para iniciarem o percurso da corrida.

- **Corrida:**

- a) É responsabilidade do participante manter-se no percurso;
- b) O participante **pode correr ou caminhar durante a prova;**
- c) **O participante não poderá correr descalço;**
- d) **O número de competição deve ser colocado na parte da frente do corpo, entre o peito e a cintura.**
- e) Os participantes que não realizarem estritamente o percurso sinalizado serão desclassificados da prova.
- f) O mapa do percurso estará disponível aos atletas na concentração (a partir das 8h).

- A largada de ambas as provas será dada na piscina do SESC Interlagos, e obedecerão às seguintes ordens:
 - O percurso de **300 m de NATAÇÃO (3 voltas na piscina)** será desenvolvido na piscina, sem raias, com a demarcação de boias;
 - O percurso de **3km de CORRIDA** será realizado em percurso previamente sinalizado.
- **Cada participante inscrito realizará os 2 percursos: (corrida e natação). Iniciará com a natação – saída da piscina – transição para a corrida- corrida – finalização no pórtico.**

2 – INSCRIÇÕES

O período de **inscrições é de 01 a 5 de fevereiro de 2025**, ou até que encerrem das vagas.

- O Sesc Interlagos disponibiliza **200 vagas** para o EVENTO.
- Após o preenchimento do formulário de inscrição, o atleta receberá um e-mail de confirmação, contendo o mesmo regulamento, já inserido na página da inscrição;
- **É obrigatório o uso do número de peito, que deve ser fixado na frente da camiseta durante a prova de corrida. Para a prova de natação será necessário o uso de touca de natação.**
- O Sesc Interlagos não disponibilizará trajes de banho ou quaisquer outros equipamentos esportivos para o EVENTO. **Cada participante é responsável por trazer seus materiais esportivos.**

3 – REGRAS GERAIS DO EVENTO

- Ao participar deste EVENTO, o ATLETA assume a responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita totalmente o REGULAMENTO, assume as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação antes, durante e depois do EVENTO;
- **A cronometragem do EVENTO será feita por árbitros oficiais;**
- Recomendamos trazer cadeado de boa qualidade caso seja necessário deixar pertences nos armários dos vestiários.
- É obrigatório devolver os chips de marcação de resultados aos organizadores do evento, pois estes não são de material descartável.

4- CLASSIFICAÇÃO E PREMIAÇÃO DO EVENTO

- Todos os atletas receberão medalhas de participação;

5- RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO

- Recomenda-se que o atleta traga a sua própria garrafa para hidratação.
- Recomenda-se o uso de protetor solar durante a participação no EVENTO.

6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela Organização.
- Ao se inscrever no Aquathlon, o atleta autoriza a divulgação de sua imagem e resultados atléticos nos sites, redes sociais e em outro veículo de propaganda e marketing utilizado pelo SESC SP, para os mesmos fins de divulgação.

Dúvidas: esportes@interlagos.sescsp.org.br ou 11-56629503 ou 56629523



BOA SORTE A TODOS!!!