

## REGULAMENTO DOS CAMPEONATOS PAULISTAS DE 2025 PARA AS CATEGORIAS DE IDADE

**VERSÃO:** 1.2

**DATA DA REVISÃO:** 23/12/2024

### PARTE I – INTRODUÇÃO

---

Neste regulamento você encontra tudo o que precisa saber para participar dos Campeonatos Paulistas e se tornar um dos melhores de São Paulo no seu esporte! Faça parte do Clube Triathlon SP, dispute os títulos estaduais da sua categoria e conquiste sua vaga nas competições nacionais e internacionais.

O Campeonato Paulista foi feito para ampliar a participação de atletas (iniciantes e experientes) nas competições de Triathlon, Duathlon, Aquathlon, Aquabike e Paratriathlon. Além disso, ele tem como objetivos trazer maior variedade de percursos, tanto técnicos quanto acessíveis; criar disputas competitivas e auxiliar na formação de novos atletas.

Todos os participantes devem estar federados, ou seja, com o Registro Federativo ativo pelo estado de São Paulo no ano das competições. A boa notícia é que qualquer atleta pode entrar para o **Clube Triathlon SP**, se tornando assim um federado pelo nosso estado.

Lembrando que este regulamento é exclusivo para as Categorias de Idade e MTB. Para os atletas de Alto Rendimento, existe um outro regulamento específico.

No nosso site você encontra todas as informações necessárias para renovar ou fazer o seu registro pela primeira vez, bastando entrar para o clube: <http://triathlonsp.org.br/clube/>

## PARTE II – DISPOSIÇÕES INICIAIS

---

### 1. REGRAS E CRITÉRIOS

#### 1.1. Participação no Campeonato Paulista

- Apenas atletas federados por São Paulo pontuam no Campeonato Paulista.
- Para pontuar em uma etapa válida pelo Campeonato Paulista, o atleta deve estar federado antes de largar.
- Para fins de definição de categoria, será considerada a idade que o atleta tiver em 31 de dezembro do ano corrente.
- Todo atleta deve conhecer as **REGRAS OFICIAIS DO ESPORTE**, disponíveis em: <https://triathlonsp.org.br/regulamentos/>

#### 1.2. Diferença entre o regulamento do Campeonato Paulista e o regulamento do evento

- O regulamento do Campeonato Paulista se refere aos pontos fundamentais do campeonato estadual, como critérios de participação, categorias em disputa, distâncias e métodos de pontuação.
- Características não fundamentais, como regra do vácuo, formas de largada (entre outras) podem variar de acordo com o regulamento específico do evento válido pelo Campeonato Paulista. Todo atleta está sujeito a este regulamento específico, que será disponibilizado pelo organizador da competição em seu site oficial.
- Caso o evento tenha categorias de idade desalinhadas com as do Campeonato Paulista, a Federação fará o ajuste necessário para a adequação dos resultados ao ranking do campeonato estadual.
- Caso o participante tenha feito alguma etapa em uma categoria que não faça parte do Campeonato Paulista, será considerado uma ausência.

#### 1.3. Pontuação no Campeonato Paulista

- A pontuação de cada etapa seguirá o padrão da tabela de pontos anexa, sendo que a partir da 21ª colocação, a pontuação será igual para todos os atletas concluintes.
- Etapas únicas e etapas finais terão pontuação com peso 1.5. Ou seja, os pontos conquistados pelos atletas serão multiplicados por 1.5, conforme informado na tabela do ANEXO I.
- Para a pontuação do atleta federado em uma etapa do Campeonato Paulista, considera-se a colocação de todos os atletas de sua categoria (incluindo os não federados). Por exemplo: se os 4 primeiros da categoria na etapa não forem federados, o quinto colocado (federado) receberá os pontos de quinto colocado na etapa do campeonato estadual, conforme a tabela do ANEXO I.

#### 1.4. Ranking Final

- Será campeão em sua categoria aquele e aquela que, no fim das etapas, somar o maior número de pontos no campeonato entre os atletas da mesma categoria.
- Em caso de empate no fim do campeonato, o critério de desempate será a favor do atleta que tiver maior pontuação na etapa mais próxima do fim do campeonato. Ou seja, será considerado campeão na categoria o atleta que obtiver a melhor colocação na última etapa.
- Se nenhum dos atletas empatados tiver participado da última etapa, será considerada a melhor colocação da penúltima, e assim por diante.
- Em caso de empate entre atletas que participaram de uma mesma etapa, conquistando a mesma pontuação (a partir da 21ª colocação), o critério de desempate será a favor do atleta que conquistou a melhor colocação na etapa.

### PARTE III – CAMPEONATOS

---

## 2. TRIATHLON INFANTIL

### 2.1. Etapas

- Etapa Única - 07 de junho | Parque do Mirim - Indaiatuba | BLUE SERIES

### 2.2. Distâncias

- 08 a 09 anos - 50m de natação + 2km de ciclismo + 750m de corrida
- 10 a 11 anos - 100m natação + 5km ciclismo + 1,5km de corrida
- 12 a 13 anos - 100m natação + 5km ciclismo + 1,5km corrida
- 14 a 15 anos - 250m de natação + 10km de ciclismo + 2,5km de corrida

### 2.3. Categorias em disputa

- 08 a 09 anos masculino (M08) e feminino (F08)
- 10 a 11 anos masculino (M10) e feminino (F10)
- 12 a 13 anos masculino (M12) e feminino (F12)
- 14 a 15 anos masculino (M14) e feminino (F14)

## 3. TRIATHLON SUPER SPRINT

### 3.1. Etapas

- Etapa 1 - 16 de fevereiro | Parque do Mirim - Indaiatuba | SUPER ACTION
- Etapa 2 - 13 de abril | São Pedro | COPA INTERIOR

- Etapa 3 (FINAL) - 30 de novembro | Parque Luís Latorre - Itatiba | COPA INTERIOR

### 3.2. Distâncias

- Até 500m de natação + até 13km de ciclismo + até 3,5km de corrida

### 3.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 12 a 13 anos masculino (M12) e feminino (F12)
  - 14 a 15 anos masculino (M14) e feminino (F14)
  - 16 a 17 anos masculino (M16) e feminino (F16)
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)
  - 25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)
  - 30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)
  - 35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)
  - 40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)
  - 45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)
  - 50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)
  - 55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)
  - 60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)
  - 65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)
  - 70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)
  - 75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)
  - 80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)

### 3.4. Ranking

- Para a pontuação do ranking final, serão consideradas as 2 etapas onde o participante conquistou as melhores pontuações.

## 4. TRIATHLON SPRINT

### 4.1. Etapas

- Etapa 1 - 23 de fevereiro | Damha - São Carlos | GP TRIATHLON
- Etapa 2 - 18 de maio | Represa 1 João Gasparini - Vinhedo | SUPER ACTION
- Etapa 3 - 05 de outubro | Teatro Municipal - Paulínia | COPA INTERIOR
- Etapa 4 (FINAL) - 07 de dezembro | Parque Van Gogh - Holambra | BLUE SERIES

### 4.2. Distâncias

- Até 750m de natação + até 20km de ciclismo + até 5km de corrida

#### 4.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 16 a 17 anos masculino (M16) e feminino (F16)
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)
  - 25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)
  - 30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)
  - 35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)
  - 40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)
  - 45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)
  - 50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)
  - 55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)
  - 60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)
  - 65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)
  - 70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)
  - 75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)
  - 80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)
- Mountain Bike:
  - Mountain Bike masculino (MMTB) e feminino (FMTB)
  - Observação: Categoria sem divisão por idade, onde os atletas usam bicicleta com pneus de largura superior a 3cm.

#### 4.4. Ranking

- Para a pontuação do ranking final, serão consideradas as 3 etapas onde o participante conquistou as melhores pontuações.

### 5. TRIATHLON STANDARD

#### 5.1. Etapas

- Etapa 1 - 23 de março | Parque Van Gogh - Holambra | BLUE SERIES
- Etapa 2 - 26 de julho | AFA - Pirassununga | BLUE SERIES
- Etapa 3 (FINAL) - 07 de setembro | Praia da Enseada - Bertioga | BLUE SERIES

#### 5.2. Distâncias

- 1500m de natação + 40km de ciclismo + 10km de corrida

#### 5.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)

25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)  
30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)  
35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)  
40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)  
45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)  
50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)  
55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)  
60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)  
65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)  
70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)  
75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)  
80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)

#### 5.4. Ranking

- Para a pontuação do ranking final, serão consideradas as 2 etapas onde o participante conquistou as melhores pontuações.

## 6. TRIATHLON LONGO

### 6.1. Etapas

- Etapa Única - 19 de outubro | AFA - Pirassununga | BLUE LONG DISTANCE

### 6.2. Distâncias

- 1900m de natação + 90km de ciclismo + 21km de corrida

### 6.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)
  - 25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)
  - 30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)
  - 35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)
  - 40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)
  - 45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)
  - 50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)
  - 55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)
  - 60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)
  - 65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)
  - 70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)
  - 75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)

80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)

## 7. DUATHLON INFANTIL

### 7.1. Etapas:

- Etapa Única - 17 de agosto | Alphaville - Barueri | BLUE SERIES

### 7.2. Distâncias

- 08 a 09 anos - 500m de corrida + 2km de ciclismo + 250m de corrida
- 10 a 11 anos - 1km de corrida + 4km de ciclismo + 500m de corrida
- 12 a 13 anos - 1km de corrida + 4km ciclismo + 500m de corrida
- 14 a 15 anos – 2,3km de corrida + 6,8km ciclismo + 1km de corrida

### 7.3. Categorias em disputa

- 08 a 09 anos masculino (M08) e feminino (F08)
- 10 a 11 anos masculino (M10) e feminino (F10)
- 12 a 13 anos masculino (M12) e feminino (F12)
- 14 a 15 anos masculino (M14) e feminino (F14)

## 8. DUATHLON SPRINT

### 8.1. Etapas

- Etapa 1 - 18 de maio | Represa 1 João Gasparini - Vinhedo | SUPER ACTION
- Etapa 2 - 17 de agosto | Alphaville - Barueri | BLUE SERIES
- Etapa 3 (FINAL) - 09 de novembro | Parque do Mirim - Indaiatuba | SUPER ACTION

### 8.2. Distâncias

- 5km de corrida + 20km de ciclismo + 2,5km de corrida

### 8.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 16 a 17 anos masculino (M16) e feminino (F16)
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)
  - 25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)
  - 30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)
  - 35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)
  - 40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)
  - 45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)
  - 50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)

- 55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)
- 60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)
- 65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)
- 70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)
- 75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)
- 80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)

- Mountain Bike:  
Mountain Bike masculino (MMTB) e feminino (FMTB)  
Observação: Categoria sem divisão por idade, onde os atletas usam bicicleta com pneus de largura superior a 3cm.

#### 8.4. Ranking

- Para a pontuação do ranking final, serão consideradas as 2 etapas onde o participante conquistou as melhores pontuações.

## 9. DUATHLON STANDARD

### 9.1. Etapas

- Etapa Única - 17 de agosto | Alphaville - Barueri | BLUE SERIES

### 9.2. Distâncias

- 10km de corrida + 40km de ciclismo + 5km de corrida

### 9.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)
  - 25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)
  - 30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)
  - 35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)
  - 40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)
  - 45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)
  - 50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)
  - 55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)
  - 60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)
  - 65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)
  - 70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)
  - 75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)
  - 80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)



## 10. AQUATHLON SPRINT

### 10.1. Etapas

- Etapa 1 - 16 de fevereiro | Parque do Mirim - Indaiatuba | SUPER ACTION
- Etapa 2 - 18 de maio | Represa 1 João Gasparini - Vinhedo | SUPER ACTION
- Etapa 3 (FINAL) - 09 de novembro | Parque do Mirim - Indaiatuba | SUPER ACTION

### 10.2. Distâncias

- 500m de natação + 2,5km de corrida

### 10.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 12 a 13 anos masculino (M12) e feminino (F12)
  - 14 a 15 anos masculino (M14) e feminino (F14)
  - 16 a 17 anos masculino (M16) e feminino (F16)
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)
  - 25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)
  - 30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)
  - 35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)
  - 40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)
  - 45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)
  - 50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)
  - 55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)
  - 60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)
  - 65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)
  - 70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)
  - 75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)
  - 80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)

### 10.4. Ranking

- Para a pontuação do ranking final, serão consideradas as 2 etapas onde o participante conquistou as melhores pontuações.

## 11. AQUABIKE STANDARD

### 11.1. Etapas

- Etapa Única - 07 de dezembro | Parque Van Gogh - Holambra | BLUE SERIES

### 11.2. Distâncias

- 1500m de natação + 40km de ciclismo

### 11.3. Categorias em disputa

- Categorias de Idade:
  - 18 a 19 anos masculino (M18) e feminino (F18)
  - 20 a 24 anos masculino (M20) e feminino (F20)
  - 25 a 29 anos masculino (M25) e feminino (F25)
  - 30 a 34 anos masculino (M30) e feminino (F30)
  - 35 a 39 anos masculino (M35) e feminino (F35)
  - 40 a 44 anos masculino (M40) e feminino (F40)
  - 45 a 49 anos masculino (M45) e feminino (F45)
  - 50 a 54 anos masculino (M50) e feminino (F50)
  - 55 a 59 anos masculino (M55) e feminino (F55)
  - 60 a 64 anos masculino (M60) e feminino (F60)
  - 65 a 69 anos masculino (M65) e feminino (F65)
  - 70 a 74 anos masculino (M70) e feminino (F70)
  - 75 a 79 anos masculino (M75) e feminino (F75)
  - 80 anos ou mais masculino (M80+) e feminino (F80+)

## 12. PARATRIATHLON

### 12.1. Etapas

- Etapa Única - 26 de julho | AFA - Pirassununga | BLUE SERIES

### 12.2. Distâncias

- Até 750m de natação + até 20km de ciclismo + até 5km de corrida

### 12.3. Categorias em disputa

- PTWC (1 e 2) - Atletas usuários de cadeira de rodas.
- PTS2 - Atletas com deficiências graves.
- PTS3 - Atletas com deficiências significativas.
- PTS4 - Atletas com deficiências moderadas.
- PTS5 - Atletas com deficiências leves.
- PTVI (1, 2 e 3) - Atletas com deficiência visual (total ou parcial).
- PTDI - Atletas com deficiência intelectual.
- PTDI+ - Atletas com deficiência intelectual e Síndrome de Down

## PARTE IV – DEFINIÇÃO DOS MELHORES DO ANO

### 13. Ranking Individual (Atletas)

- Será formado um Ranking Individual para cada modalidade dos Campeonatos Paulistas.
- A pontuação do atleta no Ranking Individual virá exclusivamente de seus resultados nos campeonatos estaduais.
- No fim da temporada serão considerados os **Campeões do Ano**, o primeiro colocado de cada uma das Categorias de Idade, MTB e Infantil, nos gêneros masculino e feminino, em cada um dos rankings dos campeonatos em disputa.

### 14. Ranking de Equipes

- Será formado um Ranking de Equipes ÚNICO, que agregará os pontos conquistados pelos atletas da equipe nos Campeonatos Paulistas.
- A pontuação do Ranking de Equipes não será por modalidade, virá da somatória de todos os pontos conquistados pelos atletas em todas as modalidades disputadas.
- A pontuação conquistada pelos atletas das categorias de Alto Rendimento em seus respectivos campeonatos (que possuem um regulamento próprio), também será considerada para o ranking de equipes.
- Ao final de cada temporada, a **Melhor Equipe do Ano** será definida exclusivamente pelos pontos somados no Ranking de Equipes.
- Em caso de empate, vence a equipe que teve menos representantes em toda a disputa do campeonato.

### 15. Atletas do Ano

- 15.1. **Melhor Atleta do Ano** - Conquistam o título de **Atleta do Ano** (um no masculino e uma no feminino) aqueles com a maior quantidade de títulos de **Campeão do Ano**.
- Em caso de empate, vence o atleta com maior idade.

### 16. Premiação

- 16.1. Os **Campeões do Ano**, em cada campeonato, receberão o TROFÉU de **Campeão do Ano** em suas respectivas categorias. Além disso, ainda existe a possibilidade de outros prêmios oferecidos por parceiros e apoiadores do Triathlon São Paulo.
- 16.2. A **Melhor Equipe do Ano** receberá o TROFÉU de **Melhor Equipe do Ano**, além de possíveis prêmios oferecidos por parceiros e apoiadores do Triathlon São Paulo.

- 16.3. Os **Melhores Atletas do Ano** receberão o TROFÉU de **Melhor Atleta do Ano**, além de possíveis prêmios oferecidos por parceiros e apoiadores do Triathlon São Paulo.
- 16.4. Não haverá premiação em dinheiro em nenhuma categoria.

## PARTE V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

### 17. GERAL

- 17.1. As distâncias podem sofrer pequenas alterações, conforme regra internacional. Essas alterações serão informadas no site do evento.
- 17.2. Atletas que não largaram (DNS), não completaram (DNF) ou foram desqualificados (DSQ), não pontuam.
- 17.3. Se, por qualquer motivo, alguma etapa for cancelada, o campeonato será válido com o número de etapas realizadas.
- 17.4. As datas e o número de etapas dos campeonatos poderão sofrer alterações.
- 17.5. Em caso de cancelamento de etapas, o peso de pontuação das etapas remanescentes permanecerá o mesmo originalmente divulgado. Por exemplo: se um campeonato de 2 etapas tiver sua última etapa cancelada, a primeira delas (e agora única) seguirá com pontuação de peso normal (1), sem passar a ter pontuação de etapa única (1.5).
- 17.6. Os casos omissos serão resolvidos pela Direção da Federação Paulista de Triathlon.

Regulamento criado e aprovado pela Comissão Técnica da Federação Paulista de Triathlon:

Rychard Hryniewicz Junior – Presidente  
Gustavo Neves Abade – Diretor Técnico  
Ricardo de Miranda Kleiner – Representante dos Atletas  
Julio Dotti – Representante dos Treinadores  
Paulo Dantas – Representante dos Oficiais Técnicos

**ANEXO I – TABELA DE PONTOS**

<b>TABELA DE PONTOS</b>		
<b>POSIÇÃO</b>	<b>PONTUAÇÃO ETAPA FINAL/ÚNICA (PESO 1.5)</b>	<b>PONTUAÇÃO ETAPA NORMAL (PESO 1)</b>
1	750	500
2	720	480
3	690	460
4	660	440
5	630	420
6	600	400
7	570	380
8	540	360
9	510	340
10	480	320
11	450	300
12	420	280
13	390	260
14	360	240
15	330	220
16	300	200
17	270	180
18	240	160
19	210	140
20	180	120
21	150	100