



GUIA DO ATLETA

MENSAGEM DE ABERTURA

Caros atletas,

É com grande alegria que damos as boas-vindas a todos vocês para mais uma edição do **TRITON WORLD SERIES**, desta vez no Rio de Janeiro! Pelo terceiro ano consecutivo, viveremos a energia única do **TRITON** em Portobello, Mangaratiba, em um cenário perfeito para desafios inesquecíveis.

A jornada até aqui foi marcada por dedicação, superação e paixão pelo esporte. Agora, é hora de transformar todo esse esforço em momentos de pura entrega, encarando natação, ciclismo e corrida ao longo dos três dias de competição.

A todos os atletas, desejo uma prova incrível! Aproveitem cada desafio, cada percurso e, acima de tudo, vivam a experiência **TRITON** com total entrega!



Paulo Leite

Fundador do TRITON World Series

PARTICIPAÇÃO



Essa edição é uma prova aberta, sem premiação monetária em nenhuma das distâncias. Podem participar atletas federados, não federados, PCDs e estrangeiros, de ambos os gêneros, observando a regularização junto à Federação local para o “day use”, além dos demais documentos que venham a ser exigidos pela Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri).

O **TRITON 3** é uma prova de triathlon faseada em três dias consecutivos, sendo natação na sexta-feira, ciclismo no sábado e corrida no domingo. O atleta pode optar por competir no triathlon ou nas provas avulsas, além do Revezamento – exclusivo para a distância SPRINT. Para todas as demais provas, é possível escolher entre as distâncias SPRINT, MIDDLE ou LONG.

O **TRITON 3** Rio de Janeiro 2026 é uma etapa classificatória para a final mundial do circuito **TRITON WORLD SERIES**. Classificam-se os 10 primeiros colocados (masculino e feminino) de cada faixa etária em cada uma das três distâncias.



CRONOGRAMA



O **TRITON 3 RJ 2026** será realizado nos dias 21, 22 e 23 de agosto, no Portobello Resort & Safári, em Mangaratiba. Confira abaixo a programação completa dos três dias de evento. Lembramos que o cronograma pode sofrer ajustes, caso necessário. Se houver qualquer alteração, ela será comunicada com antecedência pelo [SITE OFICIAL](#)

SEXTA



12h00 às 18h00 - Entrega de Kit - Sala Araras
15h15 - Concentração Largada Natação
15h30 - Largada Natação
17h15 às 18h00 - Premiação Natação

NOTA:

Toda a programação acontecerá dentro do Resort Portobello.

SÁBADO



06h00 às 07h45 - Ajustes Bike c/ Barcellos Sports - Expo
06h30 às 07h30 - Entrega de Kit - Expo
07h45 - Concentração Largada Ciclismo
08h00 - Largada Ciclismo
09h00 - Abertura Arena TRITON - Portobello
15h00 às 16h00 - Premiação Ciclismo

NOTA:

Os atletas deverão se dirigir diretamente ao Parque de Exposições de Mangaratiba (EXPO), local de largada e chegada do ciclismo. A Arena TRITON, em Portobello, receberá os atletas após a prova e será palco da cerimônia de premiação.

DOMINGO



06h00 às 06h30 - Entrega de Kit - Sala Araras
06h45 - Concentração Largada Corrida
07h00 - Largada Corrida
10h50 às 11h50 - Premiação Corrida
12h00 às 13h00 - Premiação TRITON Geral
13h00 às 14h00 - Premiação Age Group TRITON
15h00 - Encerramento

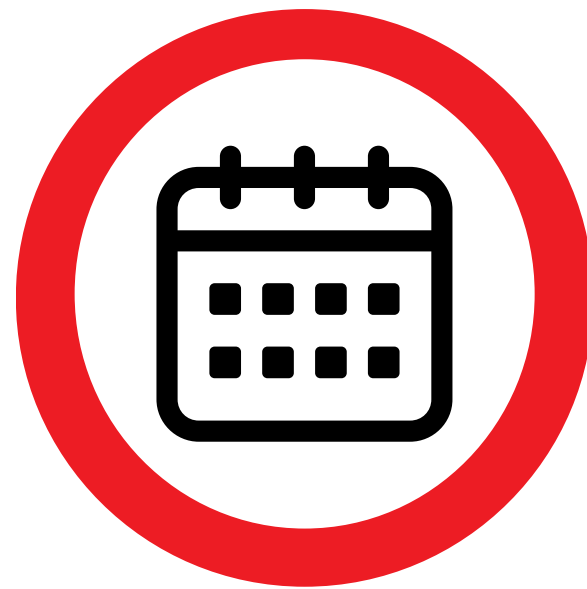
NOTA:

Toda a programação acontecerá dentro do Complexo Portobello.

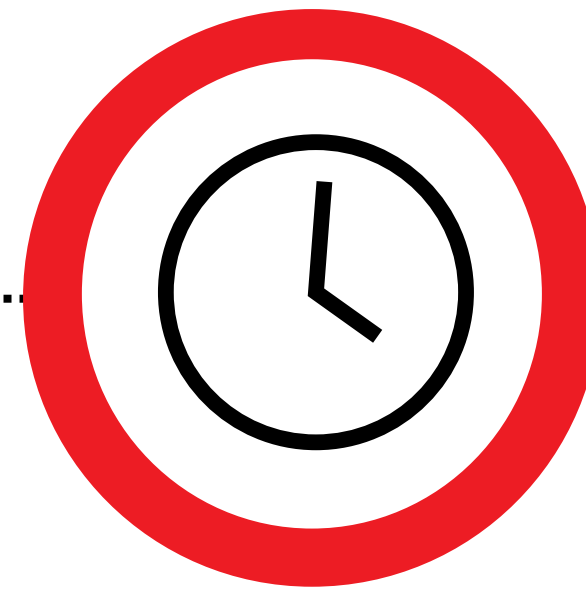


RETIRADA DE KIT

RETIRADA DE KIT



21.AGO
sexta-feira



12h00 - 18h00



PORTOBELLO RESORT
sala Araras

DOCUMENTOS PARA A RETIRADA DE KIT

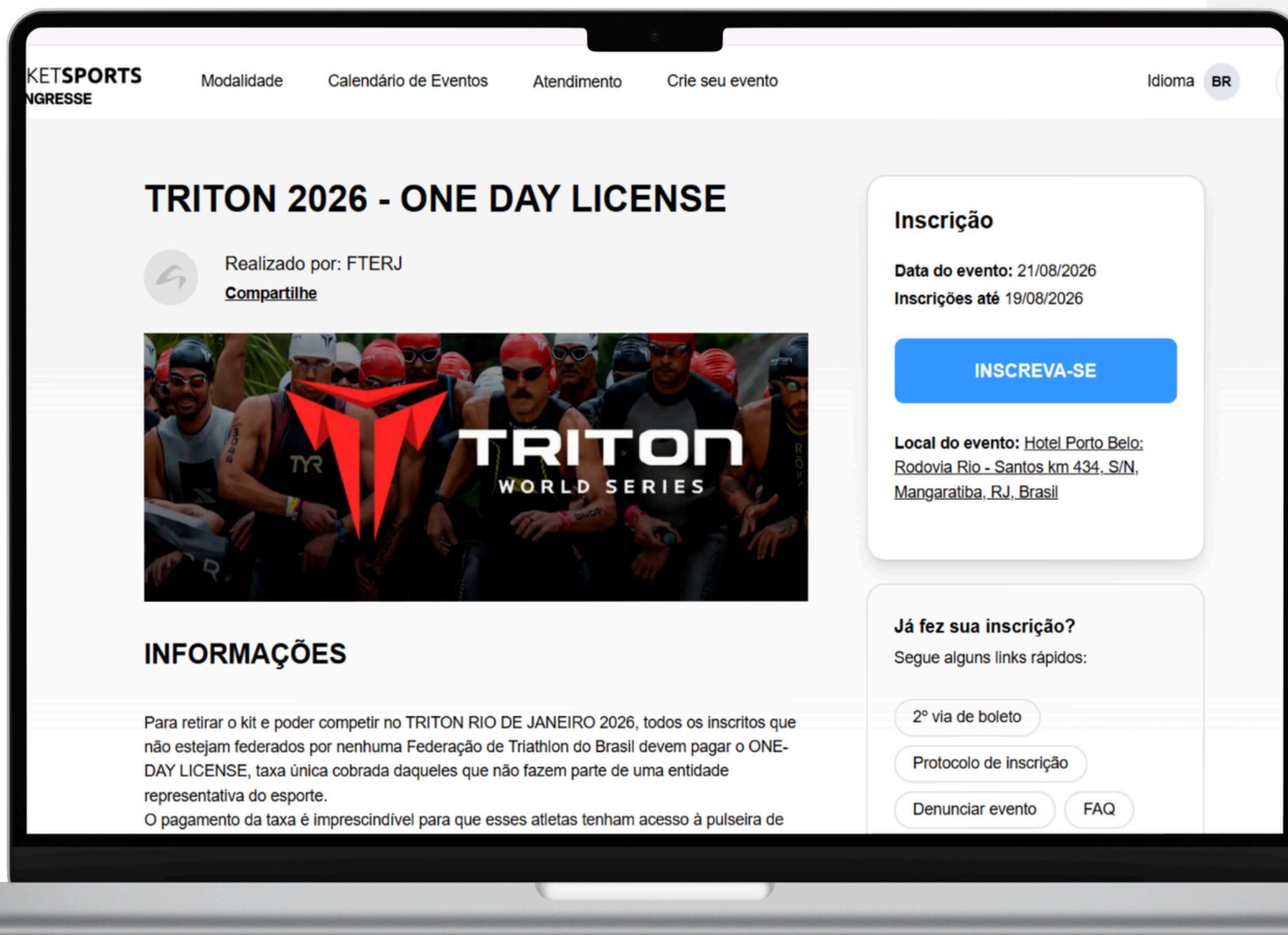
RETIRADA PARA SI MESMO: Documento de identificação com foto.

RETIRADA TERCEIROS: Formulário de autorização preenchido e assinado por quem realizou a inscrição + cópia do doc com foto

CLIQUE AQUI
PARA ACESSAR O
FORMULÁRIO



RETIRADA DE KIT | ONE DAY LICENSE



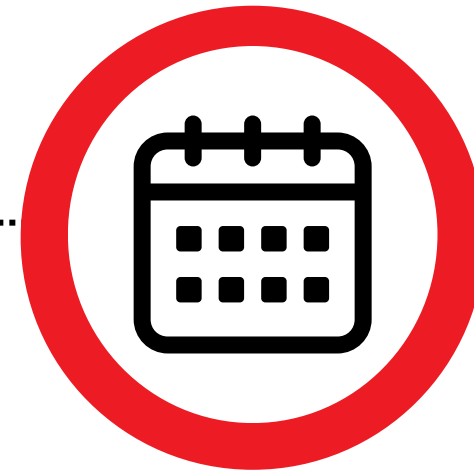
Os atletas que competirão na modalidade triathlon, ou seja, que participarão dos três dias de prova, **deverão obrigatoriamente adquirir a One Day License**, exceto aqueles que já sejam federados a uma Federação de Triathlon.

O pagamento deverá ser realizado, preferencialmente, de forma antecipada, por meio do link abaixo.

CLIQUE AQUI



RETIRADA DE KIT | DIAS ALTERNATIVOS



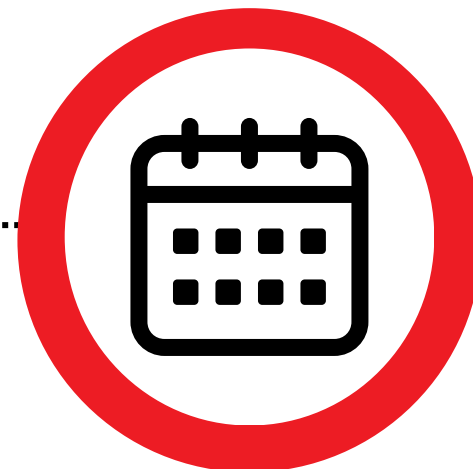
22.AGO
sábado



06h30 - 07h30



PARQUE DE EXPOSIÇÕES
Mangaratiba



23.AGO
domingo



06h00 - 06h45



PORTOBELLO RESORT
sala Araras

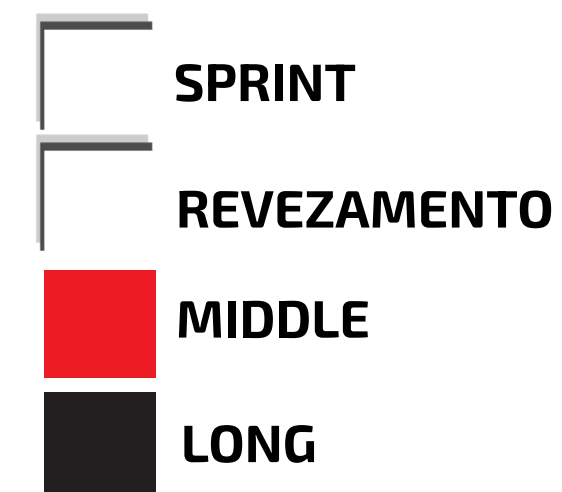
RETIRADA DE KIT



O kit **TRITON** para a prova de triathlon inclui os itens ilustrados ao lado.

Para as provas avulsas de natação, ciclismo e corrida, a mochila não está incluída, mas poderá ser adquirida na Loja Oficial do TRITON, localizada na arena do evento.

O kit do Revezamento inclui uma única mochila. As cores dos itens variam de acordo com a distância escolhida.



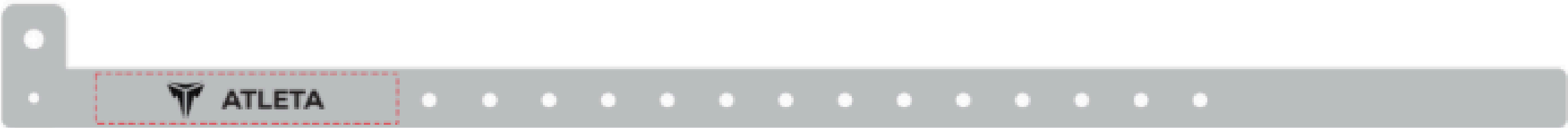


ACESSOS

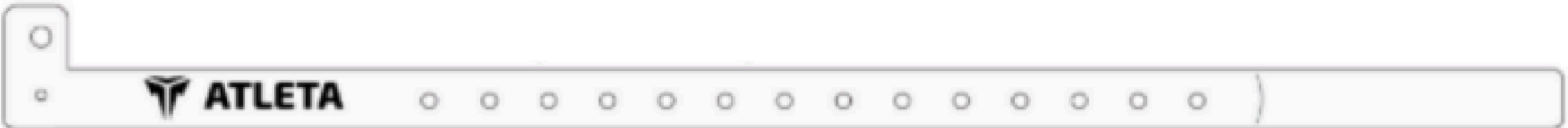


BR-101, km 434 - São Brás, Mangaratiba - RJ

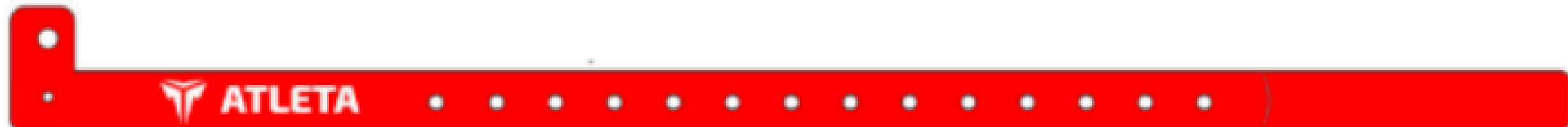
PULSEIRAS



ATLETAS MODALIDADES AVULSAS



TRIATHLON SPRINT / REVEZAMENTO



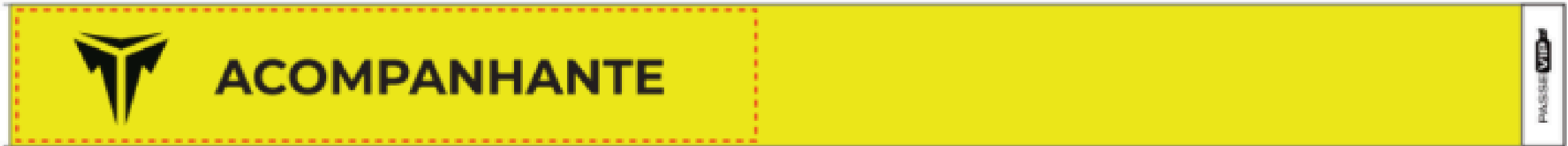
TRIATHLON MIDDLE



TRIATHLON LONG

Vinil Slim preta com impressão em branco 100

A PULSEIRA POSSUI A LOGO DA PASSEVIP NO VERSO



ACOMPANHANTES

Pulseiras destinadas aos acompanhantes dos atletas NÃO HOSPEDADOS em Portobello. Retirada na guarita de entrada do condomínio.

NÃO ESTOU HOSPEDADO EM PORTOBELLO, POSSO ACESSAR O RESORT?

Sim. Nos dias e horários informados abaixo.

SEXTA: 12h00 às 18h00 > **SÁBADO:** 09h00 às 17h00 > **DOMINGO:** 06h00 às 15h00

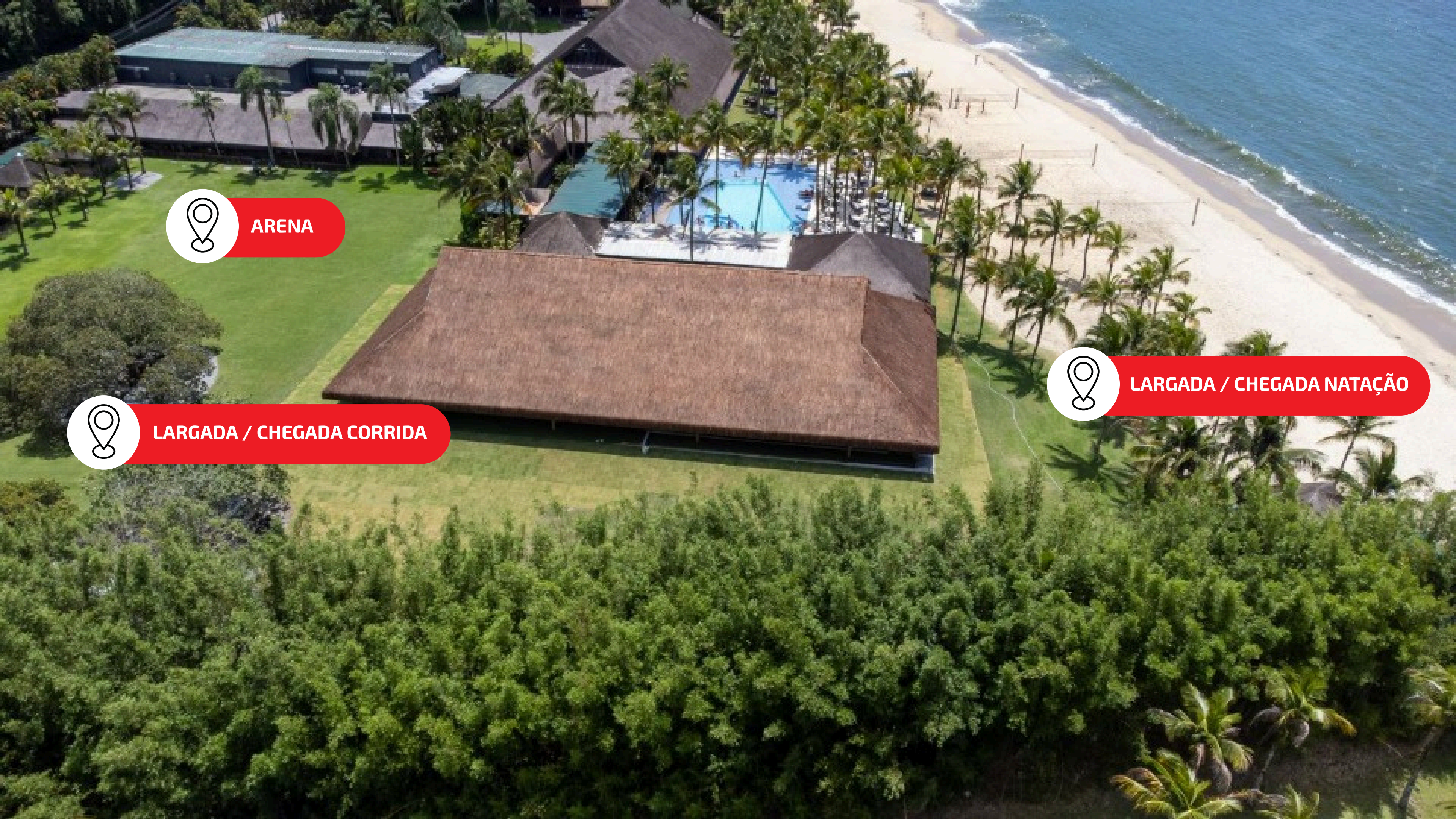
NÃO ESTOU HOSPEDADO EM PORTOBELLO, POSSO ESTACIONAR LÁ DENTRO?

Sim. Mediante a uma taxa única que permitirá estacionar durante os três dias de evento.

MOTO: R\$ 20,00 > **CARRO:** R\$ 30,00 > **VAN:** R\$ 40,00

NÃO ESTOU HOSPEDADO EM PORTOBELLO, POSSO USUFRUIR DA ESTRUTURA DO RESORT?

Não. Áreas como piscina, restaurantes, lobby, academia, destinam-se exclusivamente aos hóspedes. Os atletas não hospedados poderão acessar a área destinada ao evento.



ARENA



LARGADA / CHEGADA CORRIDA



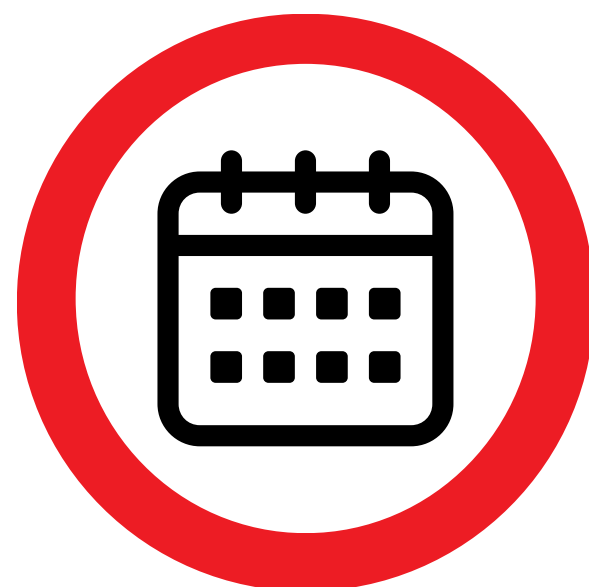
LARGADA / CHEGADA NATAÇÃO



DIA 1
NATAÇÃO



NATAÇÃO



21.AGO

sexta-feira



12h00 - 14h40

TREINO



15h30

LARGADA

PARA ENTRAR NO CURRAL DE LARGADA

*Obrigatório estar com a **touca da prova**, de acordo com a cor da distância*

Chip: tornozeleira

Tatuagem aplicada nos braços



SPRINT - 1KM

REVEZAMENTO - 1KM

MIDDLE - 2KM

LONG - 3KM



TORNOZELEIRA APLICADA POR CIMA DA ROUPA DE BORRACHA.

LEGENDA



LONG 3000m 3 VOLTAS

MIDDLE 2000m 2 VOLTAS

SPRINT 1000m 1 VOLTA



LARGADA



HIDRATAÇÃO



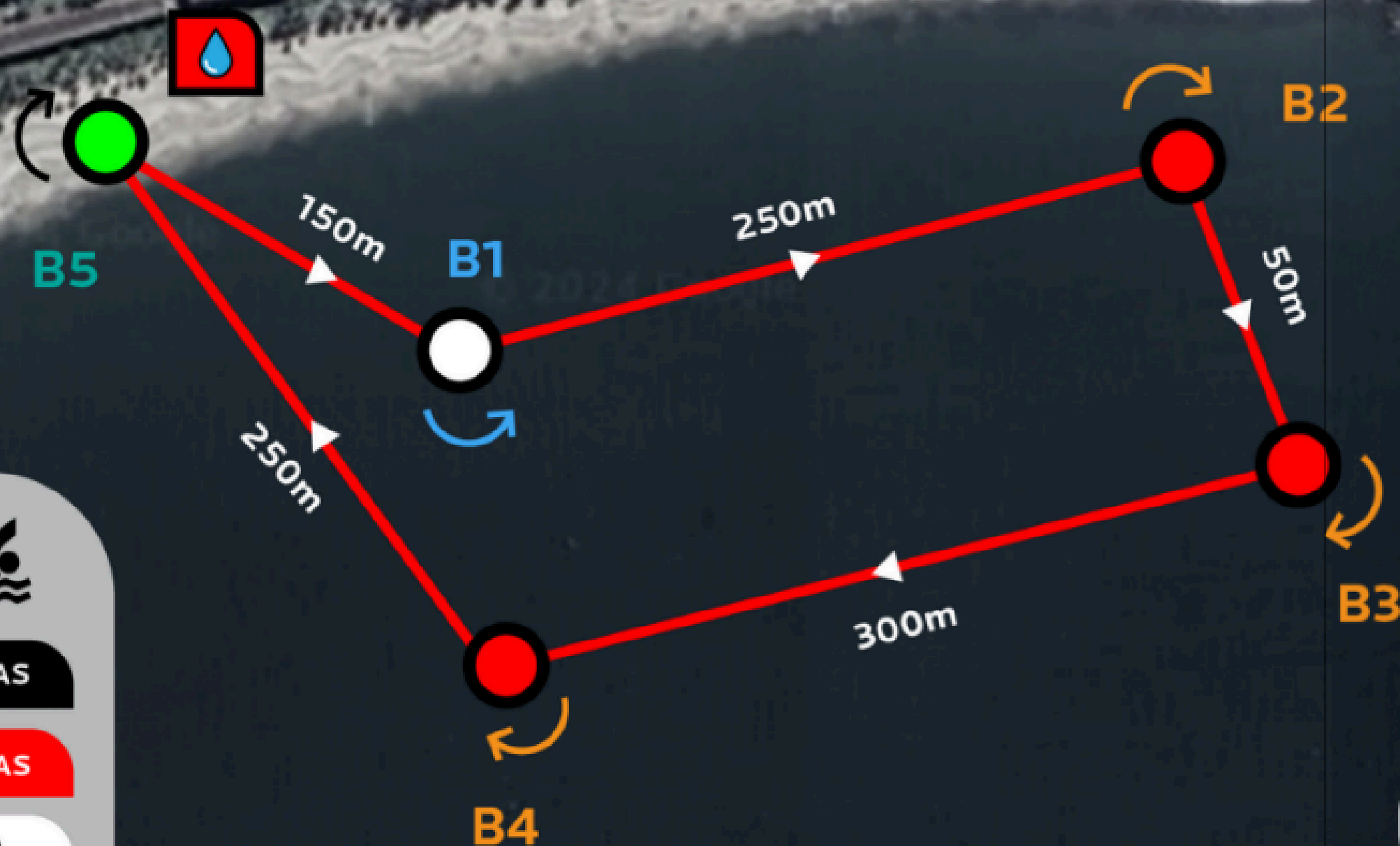
RETORNO NA AREIA



OMBRO DIREITO



OMBRO ESQUERDO



TEMPOS DE CORTE:

SPRINT: 40 min

MIDDLE: 80 min

LONG: 120 min

*IMAGEM ILUSTRATIVA



DÚVIDAS NATAÇÃO



O USO DE BOIA É PERMITIDO?

Sim, mas apenas na distância SPRINT. A boia precisa ter no máximo 50cm x 15cm e a cordinha entre a boia e o atleta não pode ultrapassar 40cm. A prova será considerada participativa e não competitiva.

POSSO USAR ROUPA DE NEOPRENE?

Só será permitido o uso de roupas de borracha se a temperatura da água for inferior a 25 graus Celsius. A medição será realizada na manhã de sexta-feira, pela Direção Técnica e será previamente divulgada no perfil do Instagram TRITON BR.

COMO SERÁ A LARGADA?

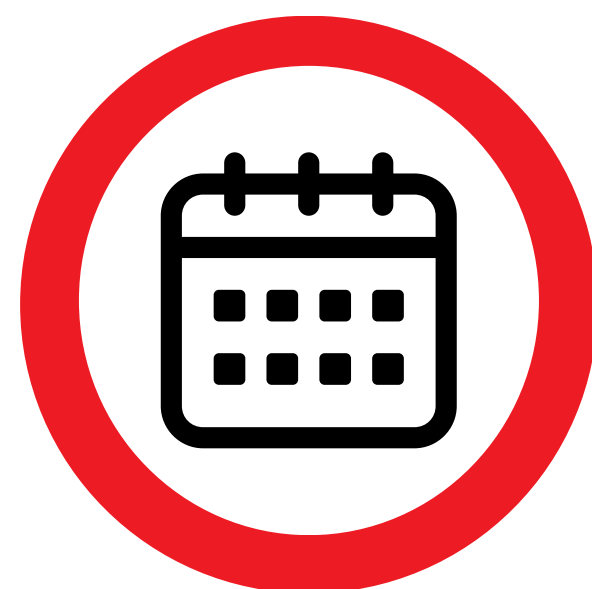
A largada será realizada a partir da areia, em ondas, seguindo a ordem: SPRINT, MIDDLE e LONG. **Os atletas que não estiverem presentes no horário de sua respectiva largada não poderão largar posteriormente.**

COMO SERÁ A HIDRATAÇÃO?

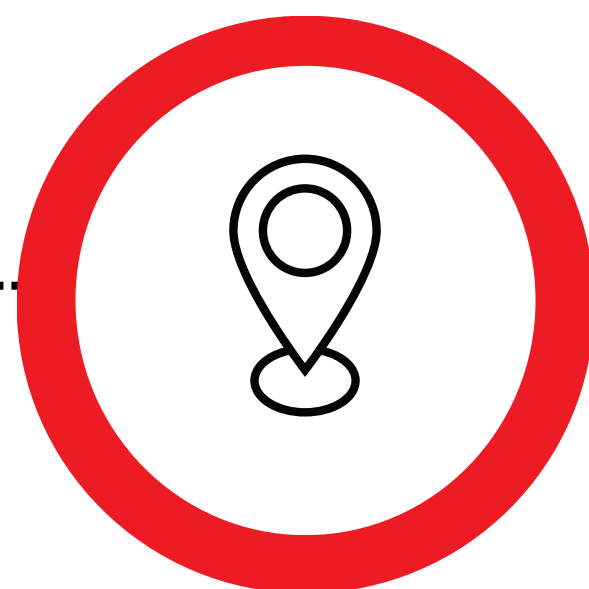
A hidratação estará localizada na areia, junto a boia de retorno das provas MIDDLE e LONG.



DIA 2
CICLISMO



22.AGO
sábado



PARQUE DE EXPOSIÇÕES
Mangaratiba



06h00 - 07h45
Ajustes bike



08h00
LARGADA

PARA ENTRAR NO CURRAL DE LARGADA

*Obrigatório estar com a **bicicleta e capacete afivelado**
Placa bike fixada na frente (chip acoplado)
Adesivos colados no capacete e na bicicleta*



SPRINT - 30KM

REVEZAMENTO - 30KM

MIDDLE - 60KM

LONG - 90KM



*Os 03 adesivos menores colados:
um na parte frontal do capacete
e os outros dois nas laterais.*



*Placa bike (chip) fixada na parte
frontal da bicicleta.*



*Adesivos horizontais:
um para ser colado no canote da bike e o outro para fixar
junto à sacola de Special Needs (caso vá utilizar).*

ENDEREÇO EXPO

Estrada São João Marcos, s/n
Praia do Saco, Mangaratiba



ESTACIONAMENTO

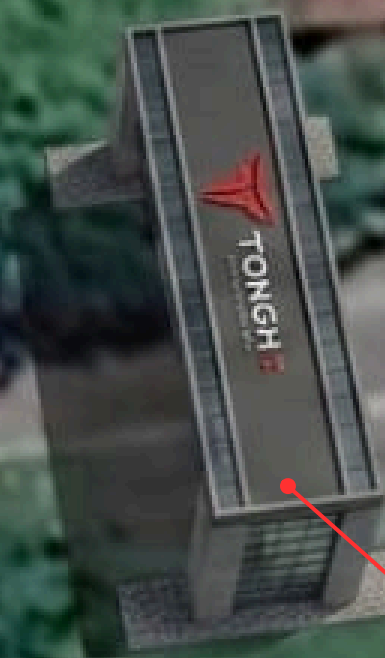


SUPORE ATLETAS

Horto



ACESSO CARROS



PÓRTICO



RETORNO LONG X2
RETORNO MIDDLE

LEGENDA

LONG 90 KM

MIDDLE 60 KM

SPRINT 30 KM

 ESTACIONAMENTO

 ARENA

 LARGADA

 CHEGADA CRONO

 HIDRATAÇÃO

 RETORNO / LOOP

 SPECIAL NEEDS

 AMBULANCIA

 TRECHO FINAL

 DESCIDA NEUTRALIZADA

MACUNDU

RETORNO LONG

RETORNO SPRINT



*IMAGEM ILUSTRATIVA

PRIMEIRO TRECHO:

Aproximadamente **11 km de subida** num ritmo constante!



DA BASE DA SERRA A MACUNDU:

Aproximadamente **18 km**. Em Macundu, uma base de suporte para todos os atletas!

RETORNO SPRINT:

Aproximadamente **4.5 Km** após passar por Macundu.

POSTO HIDRATAÇÃO MIDDLE / LONG:

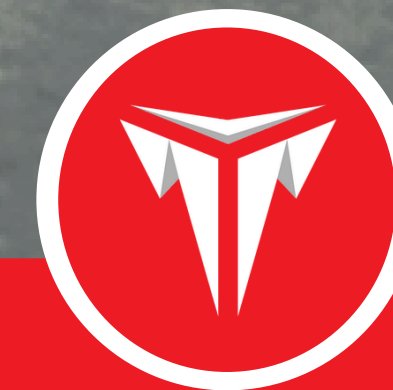
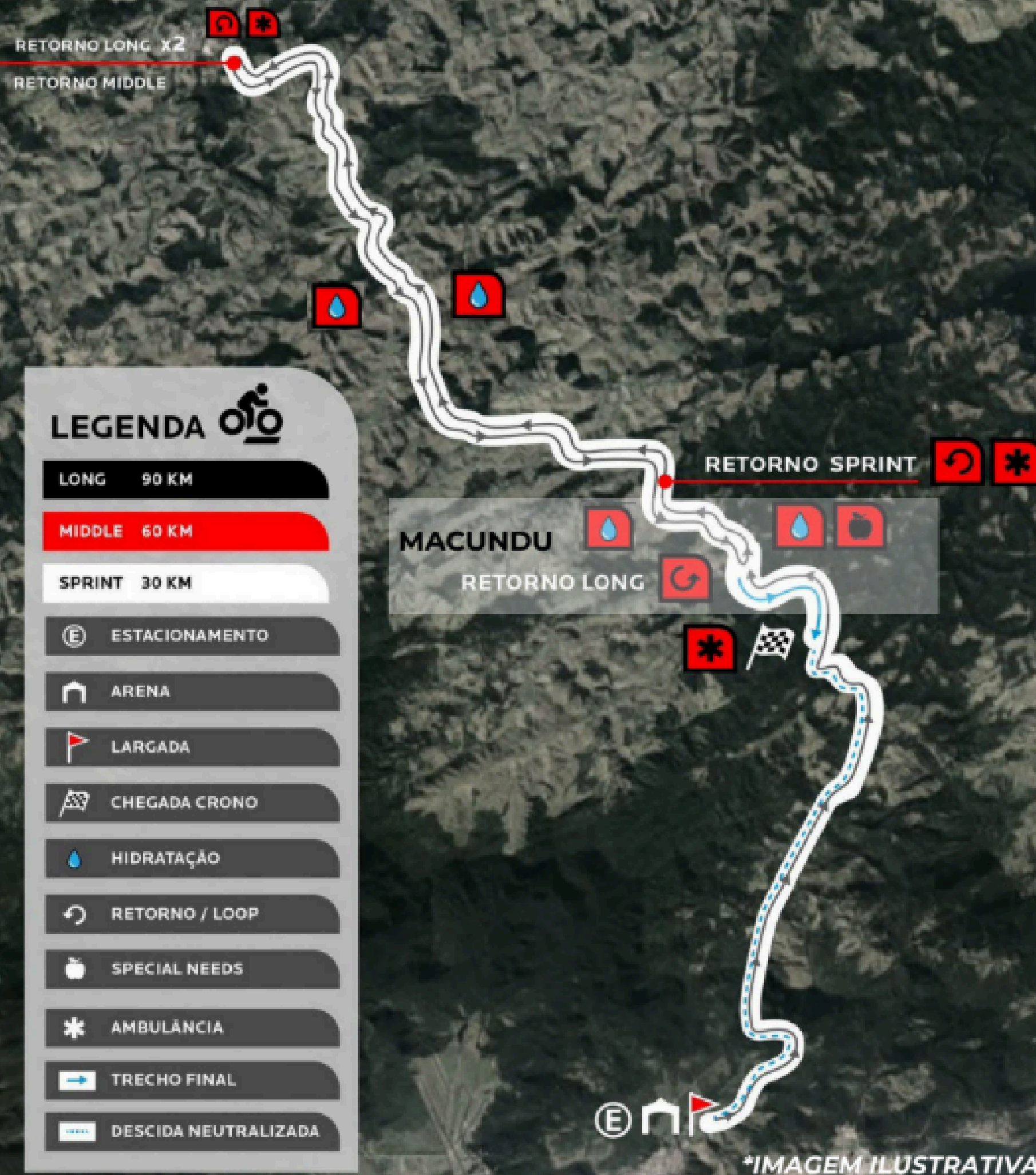
A cerca de **10 Km após passar por Macundu**, haverá um novo ponto de hidratação em ambos os lados.

RETORNO (RIO CLARO) MIDDLE / LONG:

Aproximadamente a **7.5km** do posto de hidratação.

CHEGADA: aproximadamente **3km após passar por Macundu** (sentido Mangaratiba).

DESCIDA NEUTRALIZADA: aproximadamente 14km.



TEMPOS DE CORTE:

SPRINT: 2h

MIDDLE: 4h

LONG: 6h

ALTIMETRIA APROXIMADA:

1º subida são 11km e 500 mts
com 4,5% gradiente médio

ALTIMETRIA ACUMULADA:

SPRINT: 900 mts

MIDDLE: 1700 mts

LONG: 2600 mts



DÚVIDAS CICLISMO



HAVERÁ SUPORTE MECÂNICO?

Sim. Contaremos com o suporte da Barcellos Sports, com mecânicos volantes durante a prova. Recomendamos que cada atleta leve câmara reserva e kit de reparo para eventuais furos, deixando os mecânicos disponíveis para situações mais complexas.

HAVERÁ SUPORTE PARA MONTAGEM DA BIKE?

Para aluguel de bikes, entre em contato antecipadamente com a Barcellos Sports pelo WhatsApp +55 21 99639-9781.

Para montagem e ajustes, a Barcellos Sports estará na Expo no sábado, a partir das 6h, para realizar esses serviços.

POSSO COMPETIR COM A MINHA MTB?

Sim! Todas as bicicletas estão permitidas, exceto bike TT ou contra relógio.

Bicicletas com motor e bikes com clip no guidão também são proibidas.

O vácuo é permitido ao longo de todo percurso.

COMO SERÁ A HIDRATAÇÃO?

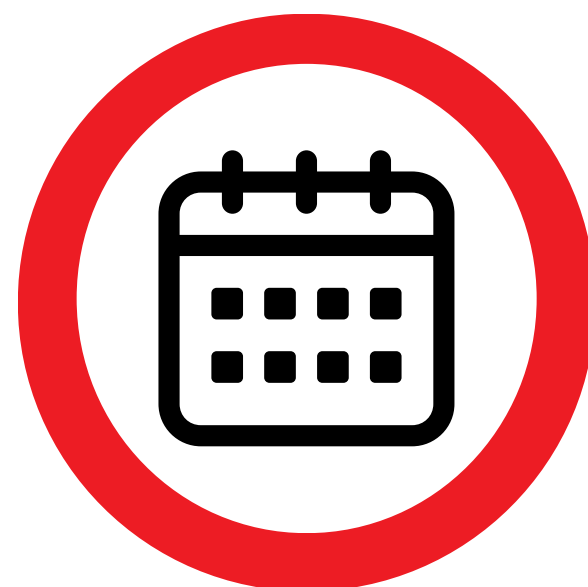
A hidratação do ciclismo será em modelo self-service. Haverá um ponto em Macundu, atendendo todos os atletas, e outro aproximadamente 10 km após Macundu, atendendo os atletas das distâncias MIDDLE e LONG em ambos os sentidos.



DIA 3
CORRIDA



CORRIDA



23.AGO
domingo



LOCAL
PORTOBELLO



07h00
LARGADA

PARA ENTRAR NO CURRAL DE LARGADA

Obrigatório estar com o número de peito (chip)

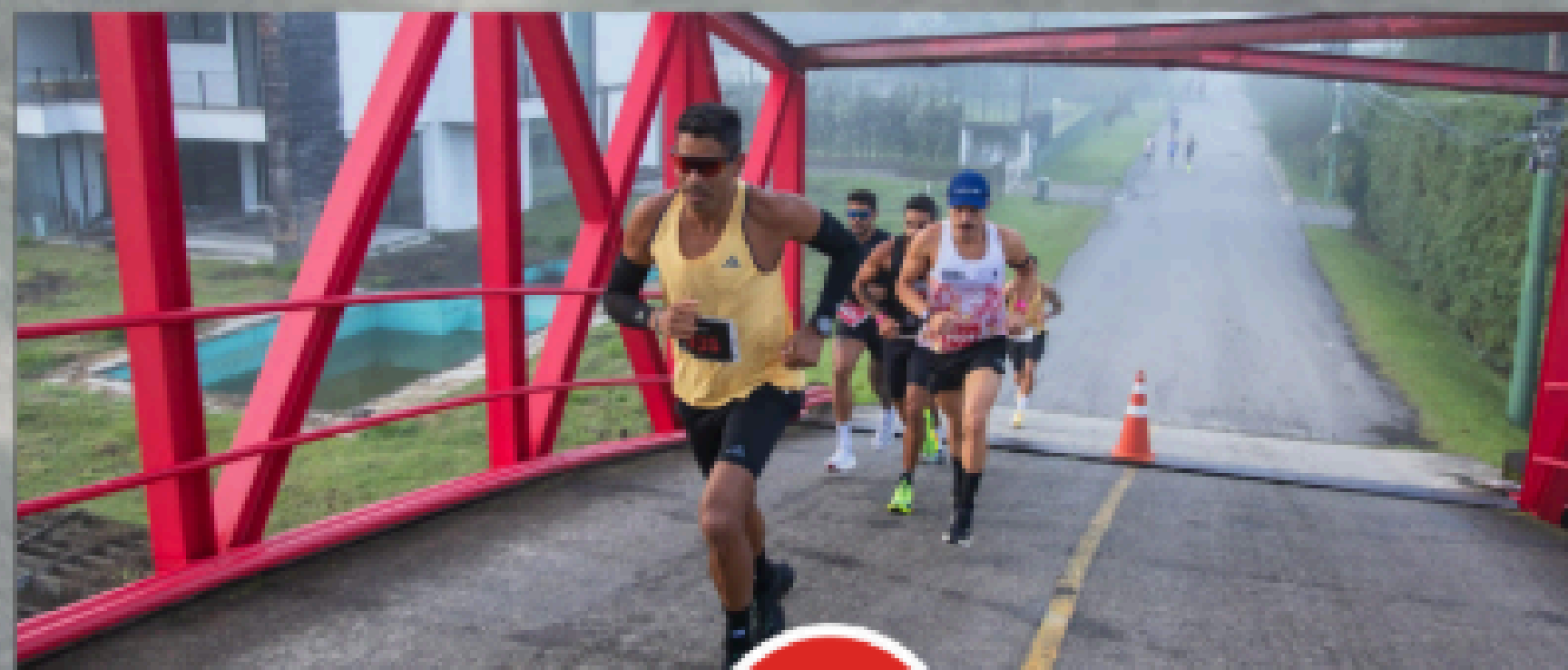
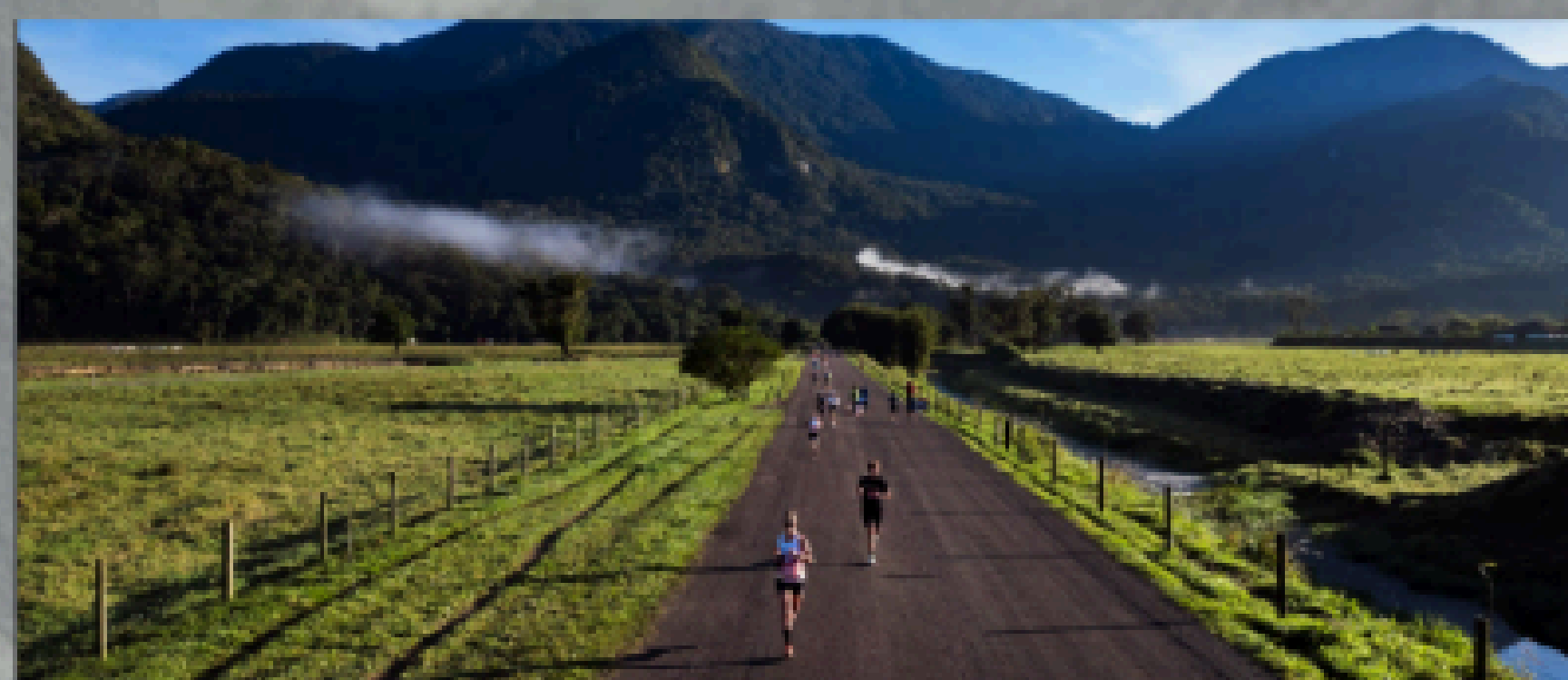


SPRINT - 10KM

REVEZAMENTO - 10KM

MIDDLE - 20KM

LONG - 30KM



TEMPOS DE CORTE:

SPRINT: 1h15

MIDDLE: 2h30

LONG: 3h45



DÚVIDAS CORRIDA



COMO SERÁ A PROVA DE CORRIDA?

A largada e a chegada da prova serão dentro do Resort e o percurso será no condomínio Portobello, em direção ao Safári. A prova será em "loop", sendo:

- 1 volta para a distância SPRINT,
- 2 voltas para a distância MIDDLE e
- 3 voltas para a distância LONG.

HÁ ELEVAÇÕES NO PERCURSO?

O percurso da corrida é predominantemente plano, mas com algumas elevações e uma passagem por uma ponte íngreme, logo no primeiro trecho do percurso.

POSSO CORRER DE FONE?

Não. O uso de fones de ouvido não é permitido durante a corrida. A restrição é uma medida de segurança, para que os atletas possam ouvir as orientações da organização, dos staffs e os sinais sonoros ao longo do percurso.

HAVERÁ PONTOS DE HIDRATAÇÃO?

Sim. Serão dois pontos de hidratação, ambos atendendo os dois lados da pista (ida e volta). Garantindo assim cobertura de hidratação a cada 2.5km aproximadamente.



SISTEMA DE PONTOS TRITON



O VENCEDOR É QUEM

SOMA MENOS PONTOS

Para cada uma das três modalidades, o triatleta pontua de acordo com a sua colocação. Aquele que chegou em primeiro lugar, faz 1 ponto, o que chegou em segundo, 2 pontos e assim progressivamente.

Ganha o triatleta que somar menos pontos totalizando as três modalidades.

ATLETA	 NATAÇÃO		 CICLISMO		 CORRIDA		PONTUAÇÃO GERAL	COLOCAÇÃO GERAL
	COLOCAÇÃO	PONTOS	COLOCAÇÃO	PONTOS	COLOCAÇÃO	PONTOS		
João	1º	1	1º	1	6º	6	8	1º
Pedro	3º	3	4º	4	2º	2	9	2º
Antônio	5º	5	3º	3	4º	4	12	3º
Lucas	4º	4	6º	6	3º	3	13	4º
César	6º	6	2º	2	5º	5	13	5º



CRITÉRIO DE DESEMPATE

Quem tiver a **MENOR SOMA** vence.

Se ainda assim houver empate na soma final, o critério de desempate é:

QUEM FICOU MAIS VEZES À FRENTE DO OUTRO NAS TRÊS MODALIDADES.

EXEMPLO DE EMPATE

Ao final dos três dias, os dois atletas somaram a **mesma pontuação**.



ATLETA A

	1º	1 PONTO
	2º	2 PONTOS
	6º	6 PONTOS

TOTAL

9 PONTOS

X



ATLETA B

	2º	2 PONTOS
	4º	4 PONTOS
	3º	3 PONTOS

TOTAL

9 PONTOS

APLICANDO O CRITÉRIO DE DESEMPATE

Compare as colocações nas três modalidades:

	A: 1º	B: 2º	A FICOU À FRENTE
	A: 2º	B: 4º	A FICOU À FRENTE
	A: 6º	B: 3º	B FICOU À FRENTE



RESUMINDO: O TRITON PREMIA A REGULARIDADE E A CONSISTÊNCIA NAS TRÊS PROVAS.



PRAZO PARA CONTESTAÇÃO:

ATÉ 15 MINUTOS

APÓS A DIVULGAÇÃO DOS
RESULTADOS EXTRA OFICIAIS

PREMIAÇÃO

HÁ PREMIAÇÃO TODOS OS DIAS!

*Premiamos os **05 primeiros colocados**, masculinos e femininos das três distâncias: SPRINT, MIDDLE e LONG, nas três provas: NATAÇÃO, CICLISMO e CORRIDA*

*Além de premiar os **05 primeiros colocados**, masculinos e femininos das três distâncias: SPRINT, MIDDLE e LONG que completaram os três dias de prova: TRITON GERAL.*

No triathlon há ainda premiação por faixa etária.



RANKING GLOBAL



A etapa do **TRITON 3 RJ 2026** vale pontos para o **Ranking Global TRITON**. Ao final da temporada, após a conclusão da etapa **TRITON 1 Qidong**, na China, serão definidos os vencedores das categorias masculina e feminina nas três distâncias, de acordo com o somatório de pontos conquistados ao longo de 2026. Todas as etapas têm o mesmo peso no somatório de pontos. Confira a classificação parcial no site oficial do **TRITON**.

CLIQUE AQUI



The screenshot shows the TRITON website's "TOP 3 LEADER BOARD" for the Global Ranking. The page has a dark theme with red accents. At the top, there's a navigation bar with links: ABOUT, GLOBAL RANKING, CALENDAR, SHOP, TRITON APP, LIVE RESULTS, and FIND A RACE. Below the navigation bar, the title "TOP 3 LEADER BOARD" is prominently displayed, followed by a subtitle: "Check your score, and ranking. The points competition rewards consistency rather than single day performance making it a year long open race to the end that anyone can win." The main content area is divided into four sections: WOMEN - SPRINT DISTANCE, MEN - SPRINT DISTANCE, WOMEN - MIDDLE DISTANCE, and MEN - MIDDLE DISTANCE. Each section contains a table with columns for POS (Position), ATHLETE (Name and Country), and TOTAL (Points). The first three rows of each table are visible, showing the top 3 athletes.

WOMEN - SPRINT DISTANCE			
POS	ATHLETE	TOTAL	
1	Fernanda Loureiro	3.000	+
2	Rosa Vasconcelos	2.970	+
3	Keicyane Silva	2.940	+

MEN - SPRINT DISTANCE			
POS	ATHLETE	TOTAL	
1	Lucas Silva	3.000	+
2	Diego Silva	2.970	+
3	Luciano Souza	2.940	+

WOMEN - MIDDLE DISTANCE			
POS	ATHLETE	TOTAL	

MEN - MIDDLE DISTANCE			
POS	ATHLETE	TOTAL	



CALENDÁRIO 2026

**UM CIRCUITO COM ETAPAS CONFIRMADAS
EM 3 CONTINENTES E UMA FINAL MUNDIAL**



SALVADOR

2026

12.ABRIL



RIO DE JANEIRO

21,22 e 23 AGOSTO



LISBOA

06.SETEMBRO



QIDONG

31.OUTUBRO

FOTO OFICIAL

A **Foco Radical** estará presente garantindo a **cobertura fotográfica** da prova ao longo dos **três dias**. Todos os participantes poderão **adquirir as fotos** no **link oficial** das fotos da prova, que será amplamente divulgado em nossas redes sociais.

Foco
radical

VIVA • REVEJA • COMPARTILHE

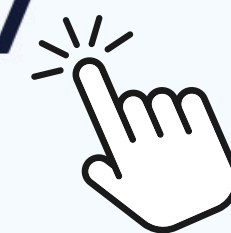


My
safe
Sport



Se você quer levar essa segurança para além da prova.

Acesse o site
triton.mysafesport.com.br/
e conheça os planos





MARCAS QUE FAZEM ACONTECER:

APOIOS



PREFEITURAS



HOTEL OFICIAL



PARCEIRO DE MÍDIA:



REALIZAÇÃO



INCENTIVO AO ESPORTE

