



GUIA DO ATLETA

COPACABANA 2023



VIVA ESSE
ASTRAL



OLÁ, REALEZA!

Alma aquecida, arrepio nos poros e aquele friozinho na barriga por aí?

É o maior festival de esportes de praia do mundo que se aproxima e com recorde de público!

Que você curta cada segundo na atmosfera única de cor, vibração e interação do **Rei e Rainha do Mar**. Seremos mais de 5 mil atletas na praia mais famosa do planeta, curtindo a magnitude do esporte outdoor.

Nos vemos na praia!
#EquipeReieRainhadoMar





CRONOGRAMA

RETIRADA DE KIT

08 DEZEMBRO | SEXTA

Horário: das 8h às 22h

09 DEZEMBRO | SÁBADO

Horário: das 8h às 20h

Local: Hotel Hilton Copacabana

Av. Atlântica, 1020 - Copacabana
Salas Cabo Frio

IMPORTANTE: Não haverá
entrega de kit na arena.

Aos atletas que participarão das provas de sábado,
recomendamos que retirem o kit na sexta-feira para não
correrem o risco de não chegarem na arena
em tempo da sua largada.



CRONOGRAMA

09 DEZEMBRO | SÁBADO

- | | |
|-------------|---|
| 6h | Abertura do guarda-volumes da arena (localizado no canteiro central em frente à arena) |
| 7h | Beach Run 2,5K e Beach Run 5K |
| 7h30 | Open 500M |
| 8h | Beach Biathlon (1K natação + 2,5K corrida) |
| 9h20 | Kids Run (50m de corrida 3 e 4 anos, 100m de 5 a 7 anos, 300m de 8 a 10 anos, 600m de 11 a 13 anos) |
| 10h | Kids Swim (200m natação 9 a 11 anos, 400m 12 e 13 anos) |
| 11h | Super 3 Águas do Rio |

*Horários sujeitos a alteração. Continue acompanhando os canais do Circuito.



CRONOGRAMA

10 DEZEMBRO | DOMINGO

- | | |
|-------------|---|
| 6h | Abertura do guarda-volumes da arena
(localizado no canteiro central em frente à arena) |
| 7h | Sprint 1K |
| 7h30 | Super Challenge 10K by Yopp |
| 8h | Classic 2,5K |
| 9h | Challenge 5K |

*Horários sujeitos a alteração. Continue acompanhando os canais do Circuito.



DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA RETIRADA DE KIT

PARA AS PROVAS DE NATAÇÃO E BEACH BIATHLON:

- Documento oficial com foto (aceitamos cópia);
- Atestado médico na validade de 6 meses, assinado e com CRM comprovando que o (a) atleta está apto(a) a participar da prova;
- Declaração do (a) técnico (a) comprovando que o (a) atleta está apto (a) a participar da prova (pode ser cópia) OU Comprovante de participação em prova similar nos últimos 12 meses com distância parecida (equivalente a 50% da prova inscrita);
- Aos atletas da categoria PCD (Pessoas com Deficiência): Além dos documentos acima, é necessário apresentar laudo médico nominal atestando a deficiência.

KIDS SWIM

- Documento oficial do titular da compra (aceitamos cópia);
- Atestado médico na validade de 6 meses, assinado e com CRM, comprovando que o (a) atleta está apto (a) a participar da prova;
- Autorização de participação de menores assinada pelo responsável.



DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA RETIRADA DE KIT

PARA AS PROVAS DE CORRIDA:

- Documento oficial com foto (aceitamos cópia);
- Categoria PCD (Pessoa com Deficiência): Além do documento acima, apresentar laudo médico nominal atestando deficiência.

KIDS RUN

- Documento oficial do titular da compra (aceitamos cópia);
- Autorização de participação de menores assinada pelo responsável.



O QUE VEM NO SEU KIT

KIT ECONÔMICO

Viseira



KIT RRM

Touca ou viseira + camisa



KIT RRM Plus

Touca ou viseira + camisa + pin colecionável + mochila dobrável



KIT Premium

Touca ou viseira + camisa + pin colecionável + mochila Wöllner



ATENÇÃO:

- Os produtos adicionais serão entregues na Retirada de Kit;
- A cor da touca é de acordo com a prova;
- A cor da mochila é mediante disponibilidade;
- Viseira é somente para provas de corrida;
- Touca é somente para as provas de natação e Beach Biathlon.



MARCAS PRESENTES NO KIT ATLETA

STICKS SUPER COFFEE

B.NANA

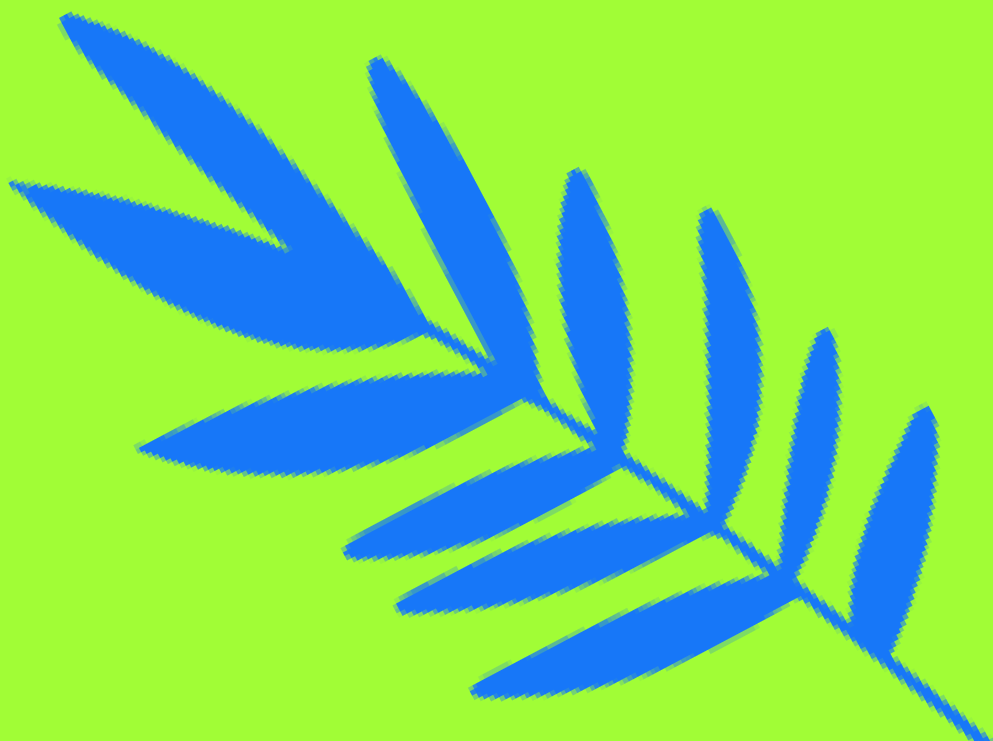
VOUCHER ESPAÇO LASER

BISCOITO ARUBA

CLEAN WHEY

CRILANCHA (KIDS)

PIPOCA MAIS PURA (CORRIDA E KIDS)





ATENÇÃO, REALEZA DO MAR! CONFIRA A COR DA SUA TOUCA

SÁBADO

7h30 ~ Open 500M ~ Preta

8h ~ Beach Biathlon ~ Violeta

10h ~ Kids Swim ~ Vermelha

11h ~ Super 3 Águas do Rio ~ Azul, violeta e verde

DOMINGO

7h ~ Sprint 1K ~ Rosa

7h30 ~ Super Challenge 10K by Yopp ~ Azul

8h ~ Classic 2,5K ~ Dourada

9h ~ Challenge ~ Verde



AOS ATLETAS DA SUPER CHALLENGE 10K BY YOPP

Tem Óculos exclusivos by Yopp!
Ele deve ser retirado na entrega do kit.

Além de leves no rosto, os óculos Yopp têm as lentes
polarizadas e contam com proteção UV400.





CORREDOR, CONFIRA O SEU NÚMERO DE PEITO



NA RETIRADA DO KIT, CONFIRA SE O
NÚMERO DE PEITO E OS SEUS DADOS ESTÃO
CORRETOS.

NO DIA DA PROVA, ELE DEVE SER FIXADO
EM LOCAL VISÍVEL NA PARTE FRONTAL DO
CORPO.

IMPORTANTE: NELE ESTÁ O CHIP DE
CRONOMETRAGEM PARA A MARCAÇÃO DO
SEU TEMPO.



FOTO OFICIAL

Após retirar o seu kit, não deixe de fazer a foto oficial cortesia do festival.



PARCEIRO FOTOGRÁFICO OFICIAL:

FOTOP



VIBRE O BEM

Participe da nossa tradicional **Troca Solidária!**

1 unidade de leite em pó = 1 touca de edições anteriores

3 unidades de leite em pó = 1 camisa de edições anteriores

O leite em pó arrecadado será destinado à **ONG Pró Criança Cardíaca.**

**Também aceitaremos pix
(diretamente para a ONG)**





COMO CHEGAR NA ARENA

Pontos de Referência

Posto 5 ~ Praia de Copacabana, na Avenida Atlântica, entre as ruas Sá Ferreira e Almirante Gonçalves.

Estação de metrô mais próxima ~ Cantagalo (a cerca de 10 a 15 minutos caminhando)

Vale lembrar que o metrô, aos domingos, abre às 7 da manhã. A depender da sua prova, a melhor opção pode ser carro de aplicativo.

Pontos de ônibus ~ Há diversas linhas para Copacabana. No seu planejamento, considere o tempo de caminhada até a orla.

Bike ~ Copacabana é um bairro repleto de bicicletários. Se for usar uma laranjinha, lembre-se que existe a possibilidade de não haver vaga na estação mais próxima da arena. Se for com uma bike própria, leve tranca segura.



ORIENTAÇÕES GERAIS

Estamos em período de ondas intensas de calor. Então, também vamos incluir aqui alguns cuidados pessoais:

- Hidrate-se bem no dia anterior à prova;
- Lembre-se de usar protetor solar;
- Leve um boné ou compre um do Rei e Rainha do Mar em nossa loja na arena;
- Aos nadadores, é sempre bom lembrar da vaselina e dos óculos;
- Chegue na arena com, no mínimo, 1 hora de antecedência da sua largada;
 - Aqueça antes de entrar na área de largada;
- Verifique o seu chip de cronometragem (apenas o chip de natação deve ser devolvido em local indicado pelo nosso staff após a prova. O de corrida pode ser descartado, ele fica no número do peito);
- Caso utilize o guarda-volumes, faça a retirada dos seus pertences logo ao sair da arena. Assim, garantimos a rotatividade do espaço para todos os atletas.



RRM STORE

A Loja do Rei e Rainha do Mar é presença confirmada nas areias de Copacabana!

Adquira o seu produto oficial para curtir o ASTRAL do festival por aí.

Aqui vai um spoiler: há várias novidades!
Programe-se para conferir todas elas.





*SOBRE AS PROVAS DE
NATAÇÃO*





OPEN

500M DE NATAÇÃO NO MAR

1 VOLTA DE 500M

SENTIDO ANTI-HORÁRIO

Largada: 7h30

500M de natação no mar

Tempo limite: 30 minutos

Boias: 2 (com contorno nas duas)

Hidratação (água e isotônico) e
alimentação (banana e paçoca) pós-prova

Touca preta



SPRINT

1K DE NATAÇÃO NO MAR

1 VOLTA DE 1K SENTIDO ANTI-HORÁRIO

Largada: 7h

1K de natação no mar

Tempo limite: 45 minutos

Boias: 4 (com contorno em 3, sendo 2 ombro esquerdo e 1 ombro direito)

Hidratação (água e isotônico)
e alimentação (banana e paçoca) pós-prova

Touca rosa



CLASSIC

2,5K DE NATAÇÃO NO MAR

1 VOLTA DE 2,5K

SENTIDO ANTI-HORÁRIO

Largada: 8h

2,5K de natação no mar

Tempo limite: 2 horas

Boias: 9 (com contorno em 4, sendo 3 com ombro esquerdo e 1 ombro direito)

Hidratação (água e isotônico)
e alimentação (banana e paçoca) pós-prova

Touca dourada



CHALLENGE

5K DE NATAÇÃO NO MAR

2 VOLTAS DE 2,5K SENTIDO ANTI-HORÁRIO

Largada: 9h

5K de natação no mar

Tempo limite: 3 horas 30 minutos

Saída do mar (1 volta): 1 hora 45 minutos

Boias: 9 (com contorno em 4, sendo 3 com ombro esquerdo e 1 ombro direito)

A prova conta com 2 voltas de 2500m com saída da água, incluindo parada para cronometragem, hidratação e alimentação (água, isotônico, banana e paçoca)

Touca verde



SUPER CHALLENGE 10K BY YOPP

10K DE NATAÇÃO NO MAR

4 VOLTAS DE 2,5K SENTIDO ANTI-HORÁRIO

Largada: 7h30

10K de natação no mar

Tempo limite: 4 horas 30 minutos

Última volta: 3h 15 minutos

Boias: 9 (com contorno em 4, sendo 3 com ombro esquerdo e 1 ombro direito)

A prova conta com 4 voltas de 2500m com saída da água, incluindo 3 paradas para cronometragem, hidratação e alimentação (água, isotônico, banana e paçoca)

Hidratação especial: Quem precisar e quiser ter uma pessoa ou técnico fornecendo hidratação na saída da água deverá comunicar a organização

Touca azul



***SOBRE A PROVA DE
BEACH BIATHLON***





Largada: 8h

1K natação no mar e 2,5K de corrida na areia

Tempo limite: 1 hora 15 minutos

Boias: 4 (com contorno em 3 sendo 2 ombro esquerdo e 1 ombro direito)

Hidratação (água e isotônico)
e alimentação (banana e paçoca) pós-prova.

Touca violeta

SUPER 3
ÁGUAS DO RIO





REVEZAMENTO SUPER 3 ÁGUAS DO RIO

1.5K DE NATAÇÃO NO MAR

3 VOLTAS DE 500M SENTIDO ANTI-HORÁRIO

Prova de revezamento em trio
(500M por participante)

Tempo limite: 1 hora

O segundo nadador deve finalizar o seu trecho em 40 minutos

Boias: 2 (com contorno nas duas com ombro direito)

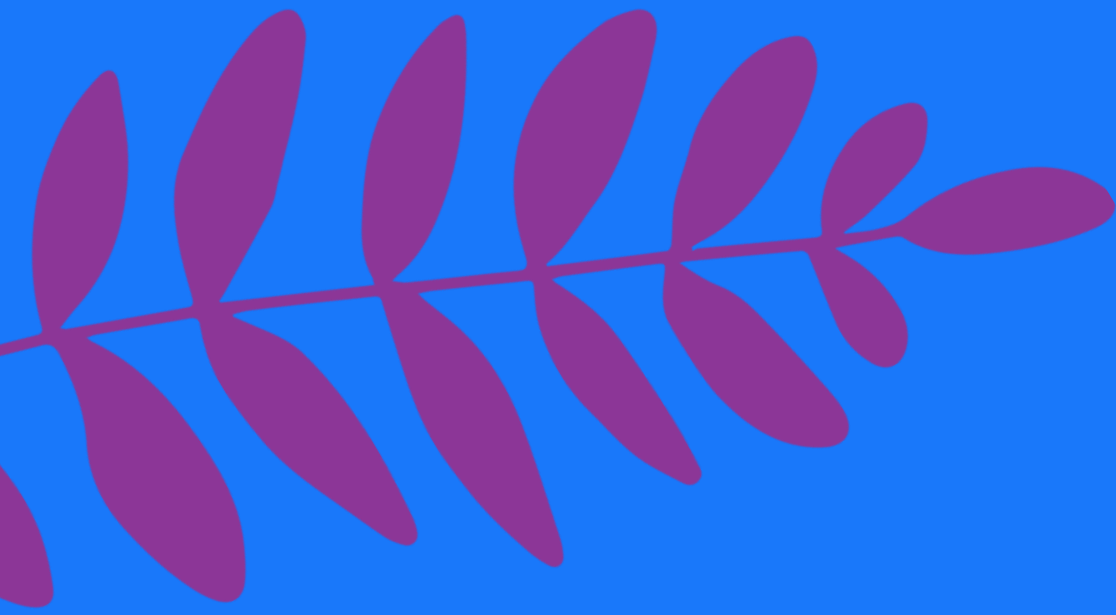
Todos os atletas do trio devem entrar juntos na área de largada com chip no tornozelo. O primeiro atleta a terminar o percurso, ao chegar, deverá tocar na mão do segundo atleta da equipe que fará o mesmo para a saída do terceiro atleta para a água.

A passagem pela segunda boia é com o ombro esquerdo, seguindo em direção para o pórtico de chegada.

Toucas: 1º atleta ~ Azul, 2º atleta ~ Violeta, 3º atleta ~ Verde

Formato de disputa: Categorias Masculina, Feminina e Mista com troféu e premiação Stanley para os 3 primeiros trios de cada categoria

Hidratação (água e isotônico)
e alimentação (banana e paçoca) pós-prova



*SOBRE AS
PROVAS DE CORRIDA*





BEACH RUN

2,5K DE CORRIDA NA AREIA

IDA PELA AREIA DURA

VOLTA PELA AREIA FOFA

1 VOLTA DE 2,5K

SENTIDO ANTI-HORÁRIO

Largada: 7h

Tempo limite: 40 minutos

Hidratação (água e isotônico)
e alimentação (banana e paçoca) pós-prova

Ida ~ 1.250m (areia dura) e volta 2.500m (areia fofa)

Hidratação no retorno com água

Número de peito branco



BEACH RUN

5K DE CORRIDA NA AREIA

IDA PELA AREIA DURA

VOLTA PELA AREIA FOFA

2 VOLTAS DE 2,5K

SENTIDO ANTI-HORÁRIO

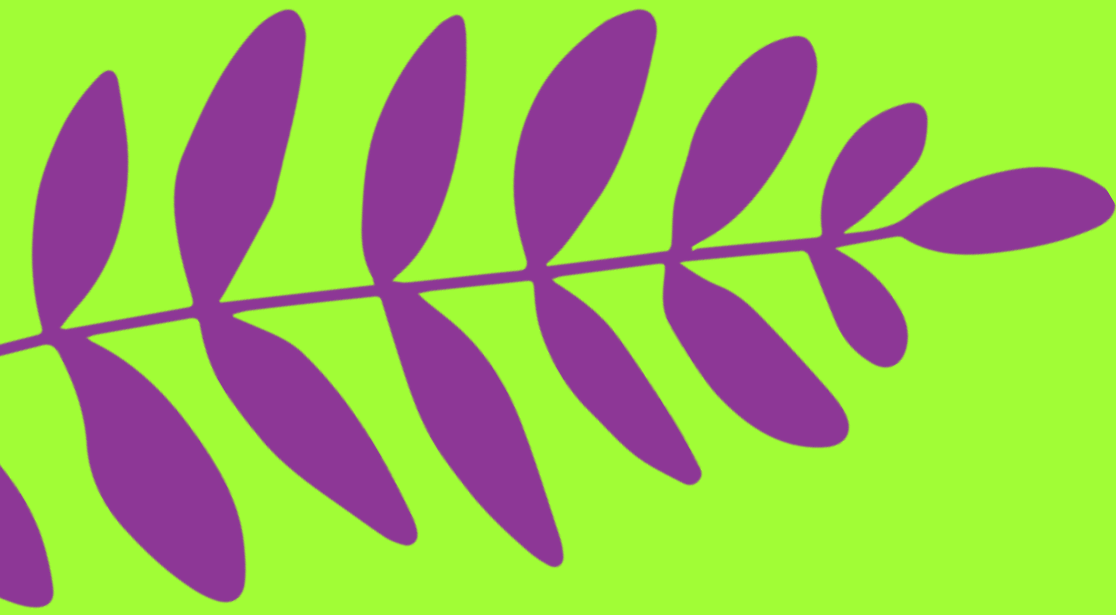
Largada: 7h

Tempo limite: 1 hora

Hidratação (água e isotônico)
e alimentação (banana e paçoca) pós-prova

OBS: A prova de 5K conta com um ponto de hidratação na
metade do percurso

Número de peito laranja



*SOBRE AS
PROVAS KIDS*



KIDS RUN

50m | 3 ~ 4 anos

100m | 5 ~ 7 anos

300m | 8 ~ 10 anos

600m | 11 ~ 13 anos

KIDS SWIM

200m | 9 ~ 11 anos

300m | 12 ~ 13 anos

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Teremos staff dedicado na arena para orientação e suporte

Solicitamos aos acompanhantes que colaborem seguindo as orientações do nosso staff no momento da largada

No pórtico de chegada, haverá uma área dedicada aos acompanhantes kids com acesso controlado pelo nosso staff

Hidratação (água) e alimentação (banana e paçoca) pós-prova

LEMBRE-SE! As provas kids têm, acima de tudo, o **ASTRAL** inspiracional e recreativo



CHIP DE CRONOMETRAGEM

O uso do chip é obrigatório na prova para marcar o tempo do (a) atleta

O chip é entregue no Kit Atleta

É de responsabilidade da pessoa que realizar a Retirada de Kit fazer a conferência dos dados e do chip assim que feita a entrega

Os chips das provas de natação deverão ser devolvidos imediatamente após a saída da água ainda na arena

Em caso de perda e/ou não devolução do chip, será cobrada uma taxa de R\$150 por unidade. Em caso de não pagamento, o (a) atleta será impedido(a) de participar de outras edições do evento

O chip de corrida é o número de peito, que deve ser fixado na parte frontal do corpo do (a) atleta em local visível

O chip de natação deve ser fixado no tornozelo

IMPORTANTE:

É de responsabilidade da pessoa que realizar a Retirada de Kit fazer a conferência dos dados e do chip assim que feita a entrega.



EQUIPAMENTOS PERMITIDOS

Atenção, Realeza! O uso da ROUPA DE BORRACHA está LIBERADO em todas as provas de natação no mar.

- Com água em temperatura **abaixo de 17 graus**, o uso é obrigatório
- Com água em temperatura **entre 17 e 21 graus**, uso recomendado

A roupa de borracha aumenta a flutuabilidade na água e diminui o arrasto, além de ajudar na regulação térmica do corpo.

As boias de sinalização são permitidas. **Aletas que optarem pelo uso da boia deverão largar na última fileira para não prejudicarem outros competidores.**





FAIXA-ETÁRIA (PROVAS DE NATAÇÃO)

**As faixas-etárias para as
provas de natação são:**

Juvenil ~ 14 a 16 anos

Júnior ~ 17 a 19 anos

20 a 24 anos

25 a 29 anos

30 a 34 anos

35 a 39 anos

40 a 44 anos

45 a 49 anos

50 a 54 anos

55 a 59 anos

60 a 64 anos

70+

As modalidades Super Challenge 10K by Yopp e Super 3 Águas do Rio não têm premiação por faixa-etária, apenas geral.



FAIXA-ETÁRIA (PROVAS DE CORRIDA)

**As faixas-etárias para as
provas de corrida são:**

14 a 19 anos

20 a 24 anos

25 a 29 anos

30 a 34 anos

35 a 39 anos

40 a 44 anos

45 a 49 anos

50 a 54 anos

55 a 59 anos

60 a 64 anos

70+



RESULTADOS

Os resultados completos serão divulgados nos canais oficiais do Rei e Rainha do Mar até 4h após o término da última prova

SMS: O link do resultado será enviado para o número de celular informado no ato de inscrição

QR Code: Será disponibilizado em tótems na arena para escanear com a câmera do celular

Contestações de tempo devem ser realizadas diretamente no site da cronometragem em botão indicado ao lado do nome do(a) atleta



PREMIAÇÃO

Troféu em pódio na arena:

Aos 3 primeiros colocados gerais masculino, feminino e PcD de cada prova

Medalhão com retirada em tenda sinalizada na arena:

Aos 3 primeiros colocados masculino e feminino de cada faixa-etária

Medalha finisher:

Entregue a todos os atletas após a linha de chegada





PREMIAÇÃO

ATENÇÃO

- > **As provas PcD** têm apenas premiação geral feminino e masculino, sem premiação faixa-etária
- > **As modalidades Super Challenge 10K by Yopp e Super 3 Águas do Rio** não têm premiação por faixa-etária, apenas geral
- > **As modalidades kids**, abaixo de 8 anos, são apenas participativas de caráter inspiracional e recreativo

Os atletas que pegarem faixa-etária e não retirarem o medalhão na arena deverão entrar em contato com a organização para solicitar o envio:

e-mail

contato@reierainhadomar.com.br

Informar nome completo e número do chip de cronometragem no corpo da mensagem. O custo do envio é por conta do (a) atleta.



PARA A GALERA DO SUPER 3

Os 3 atletas das 3 primeiras
duplas de cada categoria
ganham 1 garrafa STANLEY da
linha hidratação



*As cores e os modelos são variados

Imagem meramente ilustrativa



MARCAS PRESENTES NA PREMIAÇÃO GERAL

Kit aos 5 primeiros colocados
gerais masculino, feminino e
PcD de cada prova com:

Super Coffee

Espaço Laser

Avène

Speedo

Esse ano tem

RANKING!

CONFIRA AS PREMIAÇÕES

Atendendo a pedidos, o Circuito Rei e Rainha do Mar 2023 irá premiar os melhores atletas gerais e faixa-etária do ano.

Cada etapa de 2023 tem um peso de acordo com a quantidade de atletas inscritos, ou seja, quanto mais Reis e Rainhas participantes, mais pontos vale a etapa!

Pelos canais oficiais RRM, você irá conhecer os atletas destaque do ano.



Esse ano tem

RANKING!

CONFIRA AS PREMIAÇÕES

- **GERAL**

- > **1° LUGAR - 3 inscrições**
Circuito RRM 2024
- > **2° LUGAR - 2 inscrições**
Circuito RRM 2024
- > **3° LUGAR - 1 inscrição**
Circuito RRM 2024

+ Visita ao Arquipélago
Cagarras com o Ilhas do Rio

- **FAIXA ETÁRIA**

- > **1° LUGAR - 50% em 1 inscrição**
Circuito RRM 2024
- > **2° LUGAR - 30% em 1 inscrição**
Circuito RRM 2024
- > **3° LUGAR - 20% em 1 inscrição**
Circuito RRM 2024

*OS DESCONTOS NÃO SÃO CUMULATIVOS,
EXCETO 60+**, E NÃO SÃO VÁLIDOS PARA
A PROVA SUPER CHALLENGE (PROVA COM LOGÍSTICA
DIFERENTE DAS DEMAIS).

**AS CATEGORIAS 60+ PODEM ACUMULAR
DESCONTOS, TENDO O DIREITO À MEIA ENTRADA
SOMADO AO DESCONTO DE SUA CLASSIFICAÇÃO
GERAL OU FAIXA ETÁRIA.



SOBRE COPACABANA

Cobiçada por amantes do mar de todo o mundo, **Copacabana é palco de maratonas aquáticas** e tema de músicas e poemas.

Dizemos que **essa praia é a nossa casa**, onde o RRM começou e onde, todos os anos, acontece a etapa mais tradicional do festival.





O POSTO 6

Conhecido por ter a Colônia dos Pescadores de Copacabana, a segunda mais antiga do Brasil, fundada em 1923.

Esse cantinho é um famoso point carioca para a prática de esporte outdoor.

Ali também fica o Forte de Copacabana com o Museu Histórico do Exército, que vale uma visita. Que tal um café na tradicional Confeitaria Colombo que funciona por lá?

Bem próximo do Posto 6, fica o Arpoador. Dá para caminhar até lá para contemplar o pôr do sol.



ESTÁTUAS FAMOSAS

Caminhando pelo Posto 6, não deixe de conferir as famosas estátuas.

Você verá representados o poeta mineiro Carlos Drummond de Andrade e o compositor baiano Dorival Caymmi.

Apesar de nenhum dos dois serem carioca, ambos viviam desfrutando dos ares de Copacabana.



*COMPARTILHE
O ASTRAL RRM*

Use @ReieRainhadoMar e
#REIERAINHADOMAR
nas suas postagens.

Vamos adorar ver como foi
a sua experiência!





Desejamos a você uma
excelente prova.

VIVA ESSE ASTRAL!

Equipe #ReieRainhadoMar

@ReieRainhadoMar
reieriainhadomar.com.br



PATROCÍNIO

ÁGUAS DO
AE RIO

MARCA ESPORTIVA OFICIAL



APOIO INSTITUCIONAL

Secretaria de
Esporte e Lazer



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



APOIO DE MÍDIA



RÁDIO
CIDADE
BAIXE O APP | RADIOCIDADE.FM

PROJETO APOIADO



PRO criança
CARDÍACA

REALIZAÇÃO

