



O que é o Triatlo?

O **Triatlo** é uma modalidade composta por um segmento de natação, um segmento de ciclismo e um segmento de corrida, sem paragem do cronómetro na transição. No Triatlo Olímpico as distâncias a percorrer são as seguintes: 1500 m no segmento da natação, 40 km no do ciclismo e 10 km no segmento da corrida.

Este ano, o IV Triatlo S. João da Pesqueira, conta com duas novidades:

- **Corridas Jovens** para os escalões (Benjamins e Infantis A) percorrendo estes uma distância de 600 metros em corrida.

- **Prova de Estafeta/Equipas** na modalidade de Triatlo.

Na vertente de estafeta/equipas a prova poderá ser realizada por 2 ou 3 atletas (escalões mistos) para efectuar as 3 modalidades.

Caso o atleta queira participar na prova de estafeta individualmente, poderá fazê-lo tendo que realizar as três provas/distâncias destinadas a esta prova.

Na vertente Individual, o atleta terá que realizar as 3 modalidades: natação, ciclismo e corrida nas distâncias destinadas a cada escalão etário.

Programa das Actividades

08h00—Concentração dos participantes no Complexo Desportivo Municipal S. João da Pesqueira (Piscina|Ginásio|Squash)

08h00—Abertura do secretariado

09h30—Início das Provas (Corridas Jovens)

10h00—Início das Provas (Triatlo)

12h30—Entrega de prémios

13h00—Almoço convívio (Complexo Desportivo da Mata do Cabo)

14h00—Actividades Lúdico-desportivas

17h00—Encerramento das Actividades

Informações e Locais de Inscrição

- Complexo Desportivo Municipal de S. João da Pesqueira; Telf: 254 489 991
- EB2,3/S de S. João da Pesqueira
- Juntas de Freguesia
- www.sjpesqueira.pt

organização

Município de S. João da Pesqueira
Agrupamento de Escolas de S. João da Pesqueira



IV TRIATLO

(INDIVIDUAL / EQUIPAS)



CORRIDAS JOVENS

S. João da Pesqueira

10 Junho 2014 Pelas 09h30

Local: Complexo Desportivo Municipal
(Piscina | Ginásio | Squash)



Inscrições Abertas até 31 de Maio

Informações e Locais de Inscrição

- Complexo Desportivo Municipal (Piscina | Ginásio | Squash)
- Escola EB2,3 /S de S. João da Pesqueira
- www.sjpesqueira.pt

Organização:



O Grupo de Educação Física

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____
Morada: _____
Código Postal: _____ Localidade: _____
Contactos telefónicos: _____ em@i: _____
Nº B. I ou Cartão de Cidadão: _____, emitido em ____ / ____ / ____, pelo arquivo _____
Tem bicicleta? Sim _____ Não _____ Tem capacete? Sim _____ Não _____
Vem no transporte organizado pelo Município de S. João da Pesqueira: Sim _____ Não _____
Eu, _____, portador do BI/CC nº _____, emitido em ____ / ____ / ____, pelo arquivo de identificação de _____, autorizo o meu Educando acima identificado a participar na actividade do dia 10 de Junho em S. João da Pesqueira.
Assinatura do Encarregado de Educação: _____
Assinatura do Participante: _____

***Documentos a entregar:** Ficha de inscrição devidamente preenchida, e assinada pelo encarregado de educação no caso do participante ser menor; Fotocópia do BI/Cartão de Cidadão.

O Município de S. João da Pesqueira e o Agrupamento de Escolas de S. João da Pesqueira, entendendo que o desporto deverá assumir cada vez mais um papel fundamental na vida dos munícipes e que este hábito poderá ser rentabilizado, para além das questões de saúde e bem-estar, a nível pedagógico, decidiram levar a cabo uma parceria para a organização do **TRIATLO**.

Neste sentido no dia 10 de Junho, vai realizar-se a 4ª edição desta iniciativa.

O Município Assegurará:

- Seguro a todos os participantes;
- Capacetes e bicicletas*;
- Troféus para os 3 primeiros classificados;
- Uma t-shirt alusiva ao evento para todos os participantes;
- Transporte para os participantes;
- Águas;
- Apoio logístico;
- Apoio técnico;
- Participação com bens alimentares no almoço partilhado;
- Participação do Associativismo de Emergência e juvenil;
- Promoção e divulgação;
- Participação das forças de segurança.

O Agrupamento assegurar:

- Apoio técnico;
- Promoção e divulgação;
- Apoio logístico.

Os Participantes assegurarão:

- Touca, chinelos, fato de banho ou calções de banho para a prova de natação;
- Contributo para o almoço partilhado;
- Motivação, boa disposição e sentimento altruísta.

* no caso dos participantes quererem utilizar equipamento próprio (bicicleta), poderão fazê-lo, desde que se responsabilizem pelo seu transporte.

PARTICIPA e motiva a família e os Amigos a acompanhar-te neste dia.

Escalões Etários | Distâncias

Corridas Jovens

Benjamins	2005/06/07
Infantis A	2003/2004
DISTÂNCIAS	600 metros (corrida)

IV Triatlo (Individuais)

Infantil A/B	2003/04 e 2001/02
DISTÂNCIAS	Natação – 75 metros
	Ciclismo – 2000 metros
	Corrida – 600 metros
Iniciado	1999/2000
DISTÂNCIAS	Natação – 100 metros
	Ciclismo – 4000 metros
	Corrida – 1000 metros
Juvenil	1997/1998
DISTÂNCIAS	Natação – 125 metros
	Ciclismo – 4800 metros
	Corrida – 1600 metros
Júnior	1995/1996
Élite	94 e anteriores
Veteranos	+ 40 anos (inclusive)
DISTÂNCIAS	Natação – 150 metros
	Ciclismo – 6000 metros
	Corrida – 2000 metros

IV Triatlo (Estafetas—Equipas)

Escalões Mistos	
DISTÂNCIAS	Natação— 400 metros
	Ciclismo—8000 metros
	Corrida—4000 metros