



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 V 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 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)

- Abertura do Secretariado

09h30—Início das Provas

13h00—Almoço convívio e entrega de prémios (Complexo Desportivo da Mata do Cabo)

15h00—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
- www.sjpesqueira.pt

organização

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



V TRIATLO & CORRIDAS JOVENS

(INDIVIDUAL / EQUIPAS)

S. João da Pesqueira

10 Junho 2015 Pelas 09h30

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

V TRIATLO

Escalões Etários:

Infantis A - 2004 \ 05

Infantis B - 2002 \ 03

Iniciados - 2000 \ 2001

Juvenis - 1998 \ 99

Júnior - 1996 \ 97

Elite - 1995 e anteriores

Veteranos - mais de 40 (inclusive)

Equipas - qualquer escalão etário

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

Corridas Jovens (600 mts)

Escalões Etários:

Benjamins - 2006 \ 07 \ 08

Infantis A - 2004 \ 05

Organização:



O Grupo de Educação Física



FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Morada: _____

Código Postal: _____ Localidade: _____ em@il: _____

Contactos telefónicos: _____

Nº B. I ou Cartão de Cidadão: _____, emitido em ____/____/____, pelo arquivo _____

Traz bicicleta? Sim _____ Não: _____ Traz 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 arquivamento de identificação de _____, autorizo o meu Educando acima identificado a participar na actividade do dia 10 de Junho em S. João da Pesqueira.

Declaro para os devidos efeitos que autorizo a recolha de imagens vídeo e fotografia do meu Educando durante o desenvolvimento da actividade, para uso único e exclusivo na promoção da iniciativa, no Site, Boletim e Facebook oficiais do Município e Agrupamento de Escolas de 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 5ª edição desta iniciativa.

O Município Assegurará:

- Seguro a todos os participantes;
- Capacetes e bicicletas*;
- Prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão;
- 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 assegurará:

- 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	2006/07/08
Infantis A	2004/2005
DISTÂNCIAS	600 metros (corrida)

V Triatlo (Individuais)

Infantil A/B	2004/05 e 2002/03
DISTÂNCIAS	Natação – 75 metros
	Ciclismo – 2000 metros
	Corrida – 600 metros
Iniciado	2000/2001
Juvenil	1998/1999
DISTÂNCIAS	Natação – 125metros
	Ciclismo – 4800 metros
	Corrida – 1600 metros
Júnior	1996/1997
Élite	95 e anteriores
Veteranos	+ 40 anos (inclusive)
DISTÂNCIAS	Natação – 150 metros
	Ciclismo – 6000metros
	Corrida – 2000 metros

V Triatlo (Estafetas—Equipas)

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