



# Controlo de Treino Inicial de Época

Montemor-o-Velho, 12 de Janeiro de 2019

## REGULAMENTO

### 1. INFORMAÇÕES

O Controlo de Treino Inicial de Época irá decorrer no Posto Náutico de Montemor-o-Velho, no dia 12 de Janeiro. Além dos atletas e treinadores nacionais convocados, iremos contar com a presença de 8 atletas da Selecção Nacional Espanhola, que vêm acompanhados pelo seu Director Técnico Nacional Iñaki Arenal.

### 2. LOCAL

**Local:** Posto Náutico de Montemor-o-Velho

(<http://www.cm-montemorvelho.pt/index.php/residentes/desporto/centro-nautico>)

**Data e Hora da Concentração:** 12 de Janeiro, 9h30;

**Transporte:** O transporte será assegurado pelos próprios;

### 3. MATERIAIS

Os atletas deverão fazer-se acompanhar do seguinte material:

- Equipamento desportivo das Selecções Nacionais “Onda” para treino, competição, passeio e viagens, utilizando-o durante o Controlo de Treino de acordo com as normas em vigor;
- Material individual de treino e competição (Checklist no ponto 7);

### 4. PROGRAMA

9h30 – Partida Contra Relógio Feminino

10h15 – Partida Contra Relógio Masculino

11h30 – Partida Prova Feminina

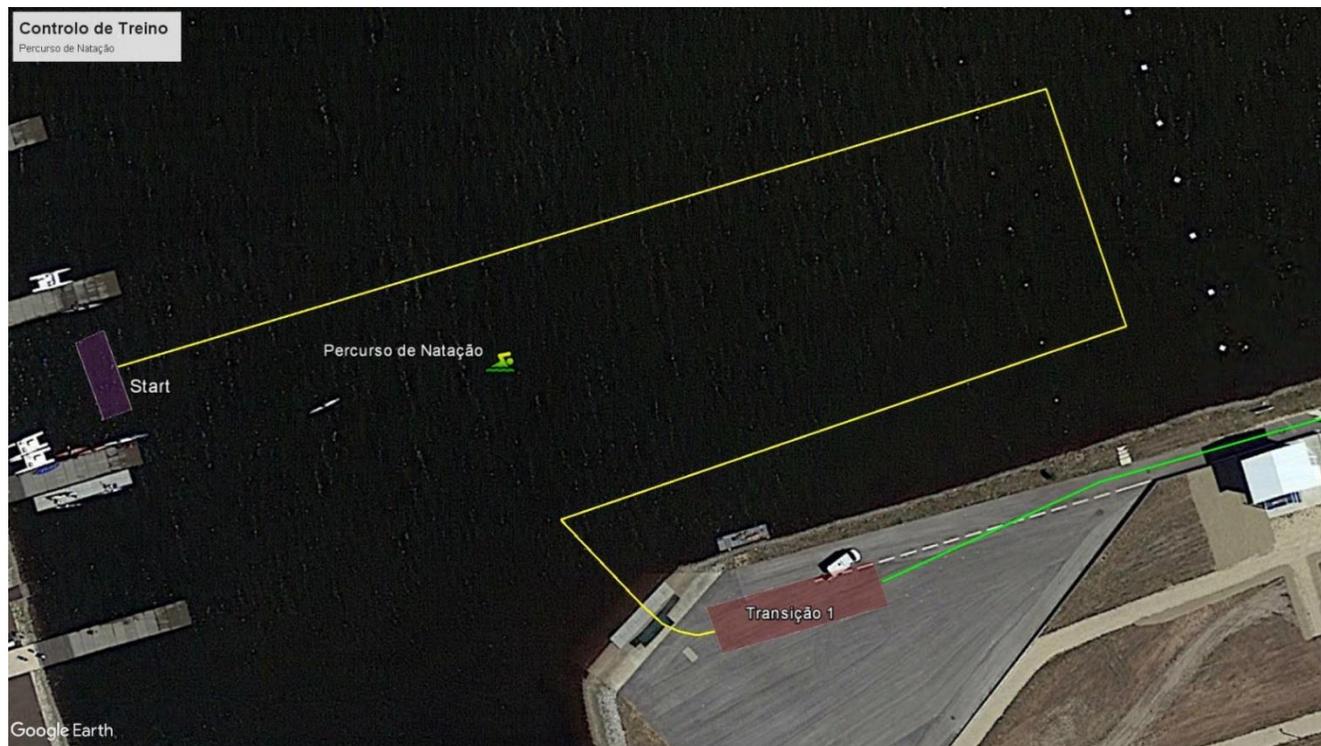
12h15 – Partida Prova Masculina

- Os atletas irão realizar duas competições na distância de Super-Sprint (300m Natação / 6,6km de Ciclismo / 1,6km de Corrida), com partidas separadas por duas horas.
- A primeira competição será realizada no formato de Contra Relógio, com sorteio da ordem de partida, onde os atletas irão sair minuto a minuto. A segunda competição será realizada no formato colectivo habitual (separada por géneros).
- Após a realização das competições os atletas serão seriados através do somatório dos dois tempos finais realizados.

## 5. Percursos

### a. Percurso de Natação

#### 1 Volta (300m)



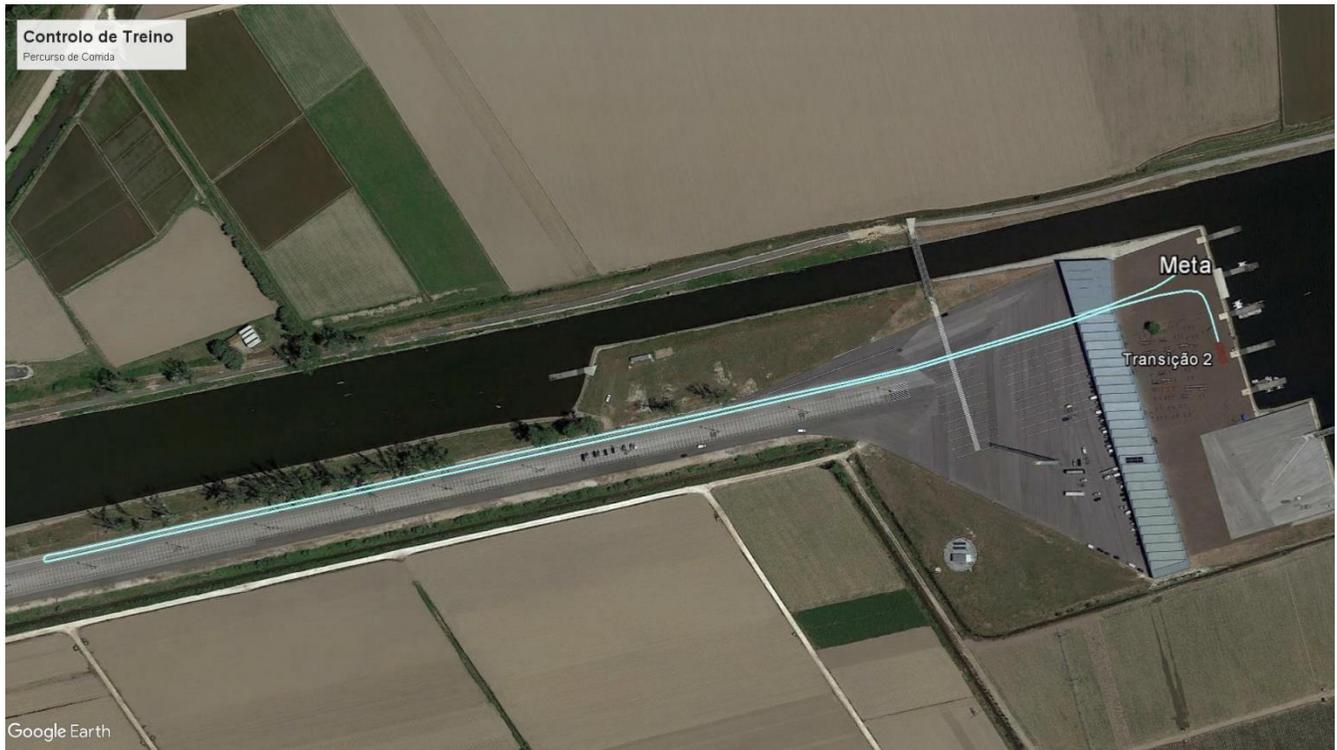
### b. Percurso de Ciclismo

#### 1 Volta (6,6km)



### c. Percurso de Corrida

#### 1 Volta (1,6km)



### 6. Contactos

Para qualquer esclarecimento adicional deverão contactar o DTN (António Fortuna) através dos seguintes contactos:

E-mail: [antonio.fortuna@federacao-triatlo.pt](mailto:antonio.fortuna@federacao-triatlo.pt)

Telefone: +351 935266426

Serviços Médicos e de Salvamento

- Ambulância dos Bombeiros Voluntários de Montemor-o-Velho
- Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra – Morada: Praceta Prof. Mota Pinto, 3000-075 COIMBRA, PORTUGAL - Telefone: [+351] 239 400 400

## 7. Anexos

<b>Check-List Material</b>
<b>Natação</b>
Fato Isotérmico
2 Toucas
2 Pares de Óculos
2 Fatos de Banho
Chinelos
Toalha
Equipamentos Auxiliares de Treino (Palas / Barbatanas / Pullbuoy / Snorkel)
<b>Ciclismo</b>
Bicicleta
Capacete
Sapatos de Ciclismo
Óculos de Ciclismo
Bidons
Kit de Ferramentas
Câmaras de Ar
CO2 ou Bomba Portátil
Vários Equipamentos de Ciclismo (Vestuário)
<b>Corrida</b>
2 Pares de Sapatilhas de Corrida
Vários Equipamentos de Corrida (Vestuário)
Chapéu
<b>Geral</b>
Fato Competição
Protector Solar
Rolos de Ciclismo
Nutrição/Hidratação para Treinos e Competição
Material Impermeável para Chuva
Equipamento para Monitorizar o Treino (GPS / Banda Cardíaca / Potenciómetro)
Creme / Vaselina