

Assunto: Convocatória – Controlo e Avaliação das Selecções Nacionais 2009

Ex.mo(a) Senhor(a),

De acordo com a Estratégia de acompanhamento contínuo das Selecções Nacionais e do Plano de Actividades para a Alta Competição e Selecções Nacionais 2009, vimos por este meio convocar todos os Atletas abaixo a participarem nas seguintes Competições / Avaliações.

- a. **Duatlo Sprint do Cadaval, Campeonato Nacional Grupos de Idade, 15 Março 2009;**
- b. **Triatlo Sprint de Alpiarça, Taça de Portugal, 21 de Março 2009 (Triatletas);**
- c. **Controlo Nacional do Treino, Testes de Natação, Rio Maior, 30 Março 2009 (Triatletas);**

Elites Masculinos

BRUNO MIGUEL FORTE PAIS
DUARTE DA SILVA MARQUES
PEDRO MARCO RIBEIRO GOMES

Elites Femininos

VANESSA DE SOUSA FERNANDES
MARIA AREOSA RIBEIRO

Sub 23 Masculinos

JOÃO PEDRO LOPES DA SILVA
JOÃO JOSÉ HENRIQUES DE CARVALHO PEREIRA
MIGUEL DA CUNHA ARRAIOLOS
VASCO ANDRÉ ALMEIDA PESSOA
JOSÉ MANUEL RODRIGUES ESTRANGEIRO

Sub 23 Femininos

ANAIS FLORIPPES VERGUET MONIZ
BÁRBARA CARREIRA CLEMENTE
JOANA MOITA CRISTÓVÃO MARQUES
LILIANA FILIPA ROSADO SILVA
ANA FILIPA LEAL SAMPAIO

Juniores Masculinos

JOÃO CARLOS AMORIM
HUGO SARABANDO VENTURA
RUBEN COUTO COSTA
PEDRO LOPES LAGINHA DA PALMA
JOÃO SERRANO
FABRÍCIO JOSÉ BRANCO TOMAS
GIL MOREIRA MAIA

Juniores Femininos

MARIANA BELO PISCO COSTA
ANA FILIPA LOPES DE SOUSA FERREIRA
SOFIA PEREIRA DE ALMEIDA

Juvenis Masculinos

MIGUEL VALENTE FERNANDES

Juvenis Femininos

NADINE NEUZA RODRIGUES ALMEIDA

SN Duatlo

LINO MIGUEL GALEGO BARRUNCHO
SÉRGIO MANUEL RODRIGUES SILVA
TIAGO FILIPE ABREU DA SILVA
MIGUEL LEDRO HENRIQUES

INFORMAÇÕES:

- As inscrições nas Competições deverão ser realizadas pelos Clubes nos prazos estipulados;
- As deslocações são da responsabilidade dos Clubes/Atletas;
- A participação nos Controlos Competitivos será efectuada de acordo com os regulamentos específicos de cada competição;
- A Avaliação do Treino será efectuada de acordo com o seguinte Programa:

Segunda-feira, 30 de Março 2009:

- 📍 9:30 – Concentração na Piscina Olímpica de Rio Maior;
- 📍 9:40 – Briefing;
- 📍 10:00 - Entrada para a água/aquecimento;
- 📍 10:30 - Controlo do Treino em Séries de 800m / 1500m / 3000m de acordo com escalões;
- 📍 12:30 – Almoço;
- 📍 13:30 – Reunião de abertura de Estágio e Balanço dos Controlos Nacionais;
- 📍 14:30 – Repouso e início do programa específico do Estágio Nacional II;

* Os Atletas convocados nascidos em 1992 serão avaliados na acção de Detecção de Talentos a realizar na véspera, dia 29 de Março, também em Rio Maior, de acordo com programa a ser brevemente divulgado;

- De acordo com as informações transmitidas no decorrer da reunião de Alta Competição e Selecção Nacionais do passado mês de Dezembro, passamos a publicar os Critérios de Controlo das Selecções Nacionais. Abaixo apresentamos os tempos mínimos de Natação a cumprir nos testes de dia 30 de Março para que sejam considerados níveis de Selecção Nacional, em função do escalão etário, respectiva Selecção Nacional e momento da temporada.

FEMININOS		TRIATLO							
		Natação							
		Triatlo Longo		Olímpico		Formação			
		3000m*		1500m		800m		400m	
Escalão	Ano Nascimento	Tempo	Média	Tempo	Média	Tempo	Média	Tempo	Média
Elite	1985-antes	46:00	1:32,0	20:00	1:20,0				
Sub23	1986-1987			20:30	1:22,0				
	1988-1989			21:00	1:24,0				
Juniores	1990-1991					11:12	1:24,0		
Jun-Juv	1992-1993							05:28	1:22,0

MASCULINOS		TRIATLO							
		Natação							
		Triatlo Longo		Olímpico		Formação			
		3000m*		1500m		800m		400m	
Escalão	Ano Nascimento	Tempo	Média	Tempo	Média	Tempo	Média	Tempo	Média
Elite	1985-antes	42:00	1:24,0	18:30	1:14,0				
Sub23	1986-1987			18:45	1:15,0				
	1988-1989			19:00	1:16,0				
Juniores	1990-1991					10:08	1:16,0		
Jun-Juv	1992-1993							04:56	1:14,0

* Triatlo Longo testado com fato isotérmico

- Todas as Acções de Controlo Competitivo e do Treino são obrigatórias para os Atletas convocados, sendo também abertas a todos os atletas que pretendam ser avaliados e que poderão vir a ser integrados nos trabalhos das Selecções Nacionais na sequência das avaliações calendarizadas.

Para qualquer dúvida ou assunto relacionado com esta actividade por favor contactar Sérgio Santos, TLM: 963032195, e-mail: dtn@federacao-triatlo.pt

Com os melhores cumprimentos,

O Director Técnico Nacional

Sérgio Santos

Lista de distribuição do ofício 127/2009

TREINADORES

DUARTE MENDONÇA
JOÃO CAVALEIRO
JOSÉ RIBEIRO
JOSÉ SANTOS
LINO BARRUNCHO
NUNO CALVÁRIO
PEDRO FIGUEIREDO

CLUBES

TODOS OS CLUBES

ENQUADRAMENTO FTP

JOSÉ LUÍS FERREIRA
DR. JOÃO PAULO ALMEIDA
TÂNIA LEIRIA (MASSAGISTA)
ANTÓNIO JOURDAN
BRUNO SALVADOR
SÉRGIO SANTOS