

CRITÉRIOS DE ACESSO AO ESTÁGIO NACIONAL DE PRÉ-ÉPOCA, CALENDÁRIO DE PROVAS E PROGRAMA DO ESTÁGIO INICIADOS E JUVENIS

Alterado em 22 Outubro

OBJETIVOS: Premiar a assiduidade e empenho aos atletas selecionados proporcionando-lhes experiências de treino e de aprendizagem;

ENQUADRAMENTO TÉCNICO: Especialistas nas áreas do treino, psicologia, nutrição, testes biométricos e preparação de material.

LOCAL E DATA: Centro Desportivo Nacional do Jamor, de 14 a 16 de Dezembro de 2018

<http://jamor.ipdj.pt/index.php?lang=pt&s=white&pid=118&title=car-jamor&ppid=112>

VALOR A CUSTEAR (Alojamento e refeições) POR CADA ATLETA E TREINADOR COM ATLETAS APURADOS: 0€

CALENDÁRIO DE PROVAS DE APURAMENTO

NORTE: PORTO, BRAGA, VIANA DO CASTELO, VILA REAL e BRAGANÇA, COIMBRA, AVEIRO, VISEU e GUARDA

1. 30 Setembro - Aquatlo no Rio Águeda;
2. 20 de Outubro - Aquatlo segmentado em piscina em Armamar;
3. 3 de Novembro - Aquatlo em Sto. Tirso;

CENTRO LITORAL: LISBOA e LEIRIA

1. 5 de Outubro - Aquatlo My Lx em Lisboa (Rio Tejo);
2. 13 de Outubro - Aquatlo em piscina em Rio Maior;
3. 11 de Novembro - Duatlo Cross em Sintra.

CENTRO INTERIOR: SANTARÉM, PORTALEGRE e CASTELO BRANCO

1. 22 de Setembro - Duatlo em Campo Maior, Portalegre;
2. 4 de Novembro - Aquatlo de Torres Novas

3. 17 de Novembro - Aquatlo segmentado em Coruche;

ALENTEJO: SETÚBAL, ÉVORA e BEJA

1. 20 de Outubro - Duatlo em Amora;

ALGARVE: FARO

1. 15 de Setembro - Triatlo 2018 minutos - Loulé;
2. 30 de Setembro - Duatlo Cross do Bike Clube de S. Brás;
3. 11 de Novembro - Duatlo Cross do Concelho de Portimão.

MADEIRA

1. 15 de Setembro - Aquatlo de Santa Cruz;
2. 7 de Outubro - Triatlo Jovem de Machico;

CRITÉRIOS

1. Os apurados para este estágio serão:

Região Norte

O melhor atleta de cada escalão e de cada género. Serão suplentes os 2º e 3º melhores.

Região Algarve

O melhor atleta de cada escalão e de cada género. Serão suplentes os 2º e 3º melhores.

Região Alentejo

Os 2 melhores atletas de cada escalão e de cada género. Serão suplentes os 3º e 4º melhores.

Região Madeira

Os 2 melhores atletas de cada escalão e de cada género. Serão suplentes os 3º e 4º melhores.

Região Centro interior

Os 3 melhores atletas de cada escalão e de cada género. Serão suplentes os 4º e 5º melhores.

Região Centro Litoral

Os 3 melhores atletas de cada escalão e de cada género. Serão suplentes os 4º e 5º melhores.

2. Estas diferenças estão relacionadas com a quantidade de atletas federados em cada região.
3. A tabela a aplicar em cada prova, em cada escalão e género e aos atletas da respetiva região é:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	11º	32	21º	9
2º	90	12º	29	22º	8
3º	80	13º	26	23º	7
4º	70	14º	23	24º	6
5º	60	15º	20	25º	5

6º	55	16º	18	26º	4
7º	50	17º	16	27º	3
8º	45	18º	14	28º	2
9º	40	19º	12	29º e restantes	1
10º	35	20º	10		

4. Todas as pontuações obtidas nas provas da sua região contam para o seu resultado final;
5. Em cada prova são atribuídos pontos a todos os atletas inscritos por clubes mas só os federados concorrem para o apuramento;
6. Em caso de cancelamento de alguma prova, a mesma poderá não ser substituída contando as que efetivamente se realizarem;
7. Os resultados serão publicados na página da FTP em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/competicoes/calendarios-regionais-2018/> na semana seguinte à data da última prova de cada região;
8. Até ao final dessa semana, os atletas apurados devem confirmar a sua presença. Se não confirmarem, na 2ª da semana seguinte abrem-se vagas para os suplentes em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/competicoes/calendarios-regionais-2018/>, os quais devem confirmar a sua presença até ao final de 4ª dessa semana.
9. As confirmações devem ser enviadas para artur.parreira@federacao-triatlo.pt.

PROGRAMA PROVISÓRIO

Sexta-feira, 14 de Dezembro

17:00h às 18:30h - Treino de natação com triatletas de Alto rendimento (Piscina de 50m)

18:30h às 19:00h – Apresentação (Auditório/sala Polivalente da Piscina)

19:00h às 20:30h – Formação sobre Nutrição (Auditório/sala Polivalente da Piscina com a Nutricionista Mónica Sousa)

21:00h às 22:00h – Jantar (Centro de Estágio)

23:00h – Recolher (Centro de Estágio)

Sábado, 15 de Dezembro

7:30h às 8:00h - Pequeno-almoço (Centro de Estágio)

8:00h às 10:00h - Treino de ciclismo de estrada com acompanhamento de viatura (ou outra atividade se se prever mau tempo)

11:00h às 12:30h – Ajuste e reparação de bicicletas. Uso de acessórios de ciclismo. (com Bruno Pais. Espaço coberto junto ao Bar das Piscinas, ao fundo corredor)

13:00h às 14:00h – Almoço (Centro de Estágio)

14:00h às 15:00h – Formação sobre Psicologia (Auditório/sala Polivalente da Piscina com a Psicóloga Giorgia Orlandi)

15:30h às 17:00h – Formação sobre testes biométricos (Gabinete de apoio ao Alto rendimento, sala de altitude e pista 9 da piscina de 50m)

17:30h às 18:30h – Treino de Corrida (pista nº 2)

19:00h às 20:30h - Treino de Natação (Piscina de 50m)

21:00h às 22:00h – Jantar (Centro de Estágio)

23:00h – Recolher (Centro de Estágio)

Domingo, 16 de Dezembro

7:30h às 8:00h - Pequeno-almoço (Centro de Estágio)

8:00h às 9:00h - Treino de transições (espaço asfaltado junto ao Ténis)

9:30h às 11:30h - Treino de ciclismo de estrada com acompanhamento de viatura (ou outra atividade se se prever mau tempo)

12:00h às 13:00h - Treino ligeiro de Corrida na pista de atletismo (pista nº 2)

13:30h às 14:30h – Almoço (Centro de Estágio)

15:00h às 16:00h – Reunião de Balanço do estágio (Auditório/sala Polivalente da Piscina)

16:00h – Final do estágio