



CONTROLO DE TREINO

Juvenis / Cadetes / Juniores / Sub-23

Federação de Triatlo de Portugal

09 e 10 de fevereiro de 2019



1. Introdução

Com o objetivo de continuar a acompanhar a evolução dos jovens praticantes, a Federação de Triatlo de Portugal irá dar continuidade aos Controlo de Treino.

Pretende-se com esta iniciativa, aplicar uma bateria de testes para monitorizar os indicadores de performance dos atletas nos diferentes segmentos da modalidade.

Este evento será aberto aos atletas dos escalões de Juvenis a Sub-23 que já representaram as Seleções Nacionais ou que têm alcançado resultados de destaque nas épocas desportivas anteriores. O facto de serem testes muito acessíveis e de fácil aferição permite a avaliação de um grupo alargado de triatletas.

No sentido de minimizar o impacto das deslocações, o controlo de treino do próximo dia 9 de fevereiro, será realizado em quatro locais distintos:

- Região Norte - Cidade da Maia, Porto (Responsável: André Guimarães)
 1. Natação - Complexo de Piscinas da Folgosa
 2. Atletismo – Estádio Municipal da Maia

- Região de Lisboa - Centro Desportivo e Nacional do Jamor, Oeiras (Responsável: António Fortuna)
 1. Natação – Piscina Municipal de Barcarena – Horário: 14h30-16h30;
 2. Atletismo - Centro de Alto Rendimento de Atletismo do Jamor – Horário: 10h00-12h00;
 3. Ciclismo – Piscinas do Jamor – Horário: 10h00-12h00;

- Região Sul - Loulé, Algarve (Responsável: Nelson Mestre)
 1. Natação e Atletismo – Complexo de Piscinas Municipais de Quarteira

- Região da Madeira – Funchal (Responsável: Victor Rodrigues)
 1. Natação e Atletismo – Local a definir

2. Avaliações

As avaliações de Natação e Atletismo serão realizadas nos três locais enunciados no dia 9 de fevereiro.

A avaliação de ciclismo apenas será realizada na região de Lisboa no dia 10 de fevereiro.

- Natação (Região Norte, Região de Lisboa e Região do Algarve)
 1. Tempo aos 100m livres, seguido de descanso mínimo de 30 minutos
 2. Tempo aos 400m livres

- Atletismo (Região Norte, Região de Lisboa e Região do Algarve)

1. Tempo aos 3000m, seguido de descanso mínimo de 30 minutos
2. Tempo aos 400m

- Ciclismo (Região de Lisboa) – 10 de fevereiro
 1. Pico de potência máxima num teste incremental

3. Inscrições

Para os atletas poderem participar no controlo terão de ter a sua licença federativa válida para a época de 2019.

As candidaturas deverão ser submetidas até ao próximo dia 5 de fevereiro através do link: <https://goo.gl/forms/u2WvKZzbTx3qvcEk1>

Todos os outros atletas que quiserem participar no controlo de treino deverão preencher no formulário de inscrição as suas melhores marcas de Natação (100L e 400L ou 1000L) e Atletismo (400m e 1000m ou 3000m).

Em função do número candidaturas e das marcas apresentadas, o DTN irá publicar a listagem final de inscritos por região até ao final do dia 6 de fevereiro.

4. Protocolos de Avaliação

Natação

Consiste na recolha de tempos aos 100L e aos 400L respetivamente, com um intervalo mínimo de 30 minutos entre provas.

As avaliações serão efetuadas em piscina de 25m com partida feita do bloco.

Atletismo

Consiste na recolha de tempos em pista de atletismo aos 3000m e aos 400m respetivamente, com intervalo mínimo de 30 minutos entre provas.

Neste teste não é permitido utilizar sapatilhas de bicos.

Ciclismo

Consiste num teste incremental com patamares de 1 minuto para avaliar o pico de potência máxima dos atletas. O patamar inicial será de 2W/kg e o aumento da carga será de 30W/min nos atletas masculinos e de 25W/min nas atletas femininas, até à exaustão.

O protocolo vai ser aplicado num rolo de treino “KICKR SMART” da marca Wahoo Fitness.

Os atletas terão obrigatoriamente de utilizar um cardiofrequencímetro.

5. Informações

Para mais informações deverão contactar o DTN (António Fortuna), através do e-mail: antonio.fortuna@federacao-triatlo.pt.

Os horários e locais serão confirmados no momento da publicação das listagens de inscritos.

Os resultados do controlo de treino serão divulgados por escalão e género até 48 horas após a realização dos diferentes testes.

A seriação dos atletas participantes será efetuada pelo menor valor obtido no somatório das classificações obtidas nos testes de natação e atletismo.