



CONTROLOS DE TREINO 2020

Juvenis / Cadetes / Juniores / Sub-23

Federação de Triatlo de Portugal

Datas:

14 de Dezembro de 2019

09 de Maio de 2020



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 estas iniciativas, aplicar uma bateria de testes para monitorizar os indicadores de performance dos atletas nos diferentes segmentos da modalidade.

Estes eventos serão abertos 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, os controlos de treino serão realizados em quatro locais distintos, a 14 de Dezembro de 2019 e a 09 de Maio de 2020:

- Região Norte - Cidade da Maia, Porto (Responsável: André Guimarães)
 1. Natação - Complexo de Piscinas da Folgosa (14h30-16h30)
 2. Atletismo – Estádio Municipal da Maia (10h00-12h00)
- Região de Lisboa - Centro Desportivo e Nacional do Jamor, Oeiras (Responsável: António Fortuna)
 1. Natação – Piscina Municipal de Barcarena (14h30-16h30)
 2. Atletismo - Centro de Alto Rendimento de Atletismo do Jamor (10h00-12h00)
- Região Sul - Loulé, Algarve (Responsável: Paulo Sousa)
 1. Natação – Complexo de Piscinas Municipais de Quarteira (14h30-16h30)
 2. Atletismo - Complexo de Piscinas Municipais de Quarteira (10h00-12h00)
- Região da Madeira – Funchal (Responsável: Victor Rodrigues)
 1. Natação e Atletismo – Local a definir

2. Avaliações

- Natação
 1. Tempo aos 100m livres, seguido de descanso mínimo de 30 minutos
 2. Tempo aos 400m livres
- Atletismo
 1. Tempo aos 3000m, seguido de descanso mínimo de 30 minutos
 2. Tempo aos 400m

3. Inscrições

Para os atletas poderem participar nos controlos terão de ter a sua licença federativa válida para a época de 2020.

As candidaturas deverão ser submetidas através dos seguintes links:

- 1º CT - até ao dia 11 de Dezembro: <https://forms.gle/mmc8q8fqg1anfVtx6>
- 2º CT – até ao dia 06 de Maio: <https://forms.gle/def1gCYxU4JZP5jm7>

Todos os outros atletas que quiserem participar nos controlos de treino deverão preencher nos formulários 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 48h antes do evento.

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.

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.