



FASE 1

01 de Abril de 2010 - 09.00h

Rio Maior (Piscina Olímpica)

TEMOS 10 TALENTOS

nada, pedala e corre para os Jogos Olímpicos

INSCRIÇÕES ONLINE: www.federacao-triatlo.com/talentos10

DETECÇÃO DE TALENTOS 2010

Programa específico da FASE 1

- 09h00 Briefing: Concentração dos atletas e acompanhantes na Bancada da Piscina Municipal de Rio Maior;
- 09h20 Acesso aos Balneários;
- 09h40 Aquecimento para Testes de Natação;
- 10h00 400 metros Livres na Piscina Olímpica de 50m;
- 12h00 Almoço no Centro de Estágio de Rio Maior
- 13h30 Reunião de apresentação do projecto de Detecção de Talentos - Bancada da Piscina Olímpica de Rio Maior;
- 15h00 Concentração no Estádio Municipal de Rio Maior;
- 15h30 Aquecimento para Teste de Corrida;
- 16h00 3000 metros na pista do Estádio Municipal de Rio Maior;
- 17h00 Encerramento.

FASE 1

01 de Abril de 2010 - 09.00h
Rio Maior (Piscina Olímpica)

OBJECTIVOS

- Seleccionar Jovens Talentos para integração no Projecto Olímpico 2016 - 2020;
- Seleccionar Jovens Talentos para reforçar a Selecção Nacional de Juvenis para participar nos Campeonatos da Europa de Juvenis a partir de 2010;
- Seleccionar Jovens Talentos para reforçar a Selecção Nacional de Júniores;
- Integração no Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho ou do Jamor;
- Participação em Estágios e Competições que façam parte do plano de preparação do Projecto Olímpico 2016 - 2020.

PROGRAMA GLOBAL

- FASE 1 – Testes 26 de Dezembro 2009 (já realizados) e 01 de Abril de 2010; Complexo Desportivo de Rio Maior;
- FASE 2 – Observação Competitiva - Competições a designar Abril-Julho 2010 e em alguma observação competitiva já eventualmente realizada;
- FASE 3 – Integração no Projecto Olímpico 2016 - 2020.

TESTES DE AVALIAÇÃO . FASE 1

- Natação: 400m em piscina de 50m; partida com salto do bloco; Nadar no estilo crawl no menor tempo possível;
- Corrida: 3km em pista sintética de 400m. Realizar as 7,5 voltas à pista no menor tempo possível.

POPULAÇÃO ALVO

O programa de detecção de Talentos da Federação de Triatlo de Portugal está aberto a todos os jovens do sexo feminino ou masculino, nascidos entre 1991 e 1996, que apresentem aptidão para o treino de Alto Rendimento de Natação, Ciclismo e Corrida e que se encontrem altamente motivados para cumprir os objectivos delineados para este projecto.

REQUISITOS

- Ser portador de um exame médico-desportivo em dia ou de uma declaração médica que refira aptidão para a realização dos testes acima;
- Sentir-se atraído por novos projectos e desafios;
- Ter gosto pelo treino desportivo e actividades competitivas;
- Estar motivado para integrar um Centro de Alto Rendimento Desportivo;
- Estar incluído na faixa etária alvo;

OBSERVAÇÕES

- Os atletas deverão comparecer munidos de equipamento desportivo que permita a realização de cada teste;
- A Federação de Triatlo de Portugal assegura o almoço de cada atleta e de um acompanhante seu, desde que efectuada reserva na ficha de inscrição. Mediante reserva e pagamento de 9,00€ é assegurado o almoço para outros acompanhantes;

TEMOS TALENTOS 10

nada, pedala e corre para os Jogos Olímpicos

INSCRIÇÕES ONLINE: www.federacao-triatlo.com/talentos10

FICHA DE INSCRIÇÃO (ATÉ DIA 26 DE MARÇO DE 2010)

DADOS PESSOAIS

NOME

SEXO M F DATA DE NASCIMENTO IDADE

MORADA

LOCALIDADE CÓDIGO POSTAL

EMAIL TEL. T.MÓVEL

HABILITAÇÕES ACADÉMICAS

DADOS DESPORTIVOS

MODALIDADE(S) JÁ PRATICADA(S)		MODALIDADE(S) ACTUALMENTE PRATICADA(S)	
MODALIDADE	ANOS DE PRÁTICA	MODALIDADE	ANOS DE PRÁTICA
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

NÍVEL COMPETITIVO

REGIONAL NACIONAL INTERNACIONAL

CLUBE / INSTITUIÇÃO

MARCAS QUE PENSA ATINGIR NOS TESTES

400M NATACÃO 3000M CORRIDA

COMO É QUE TOMOU CONHECIMENTO DA DETECÇÃO DE TALENTOS

N.º TOTAL DE ALMOÇOS (PARTICIPANTE E ACOMPANHANTES)

DADOS DE ENVIO (pode ser fotocopiado)

FAX. +351 214418487 | TEL. +351 214464820
dtn@federacao-triatlo.pt
FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL
Alameda do Sabugueiro, 1B Murganhal - Caxias
2760-128 Murganhal, Caxias, Portugal

T-SHIRT E ALMOÇO
PARA TODOS OS
PARTICIPANTES

