



Documento Orientador

Data: 28 setembro de 2023

Local: Praia da Duquesa

Horário: 10h00 – 13h00 horas

Organização: CMC/IRONMAN Portugal

Tipo de atividade: Competição

Escalões: **WOLF** (2012/2013); **LYNX** (2010/2011);

TIGER (2008/2009); **LION** (2005/2006/2007)

Inscrições: De 16 a 22 de setembro de 2023

DESCRIÇÃO/PARTICIPAÇÃO

Prova de AQUATLO (natação + corrida), destinada aos alunos dos estabelecimentos de ensino do 2º e 3º ciclos e secundário, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos.

Cada estabelecimento de ensino poderá participar com uma equipa constituída por 20 elementos (5 alunos/por escalão).

A prova tem um limite de 200 participantes.

ESCALÕES /DISTANCIAS

- **WOLF** (2012/2013): 50m natação + 400m corrida
- **LYNX** (2010/2011): 100m natação + 600m corrida
- **TIGER** (2008/2009): 200m natação + 1000m corrida
- **LION** (2005/2006/2007): 300m natação + 1500m corrida

PERCURSO

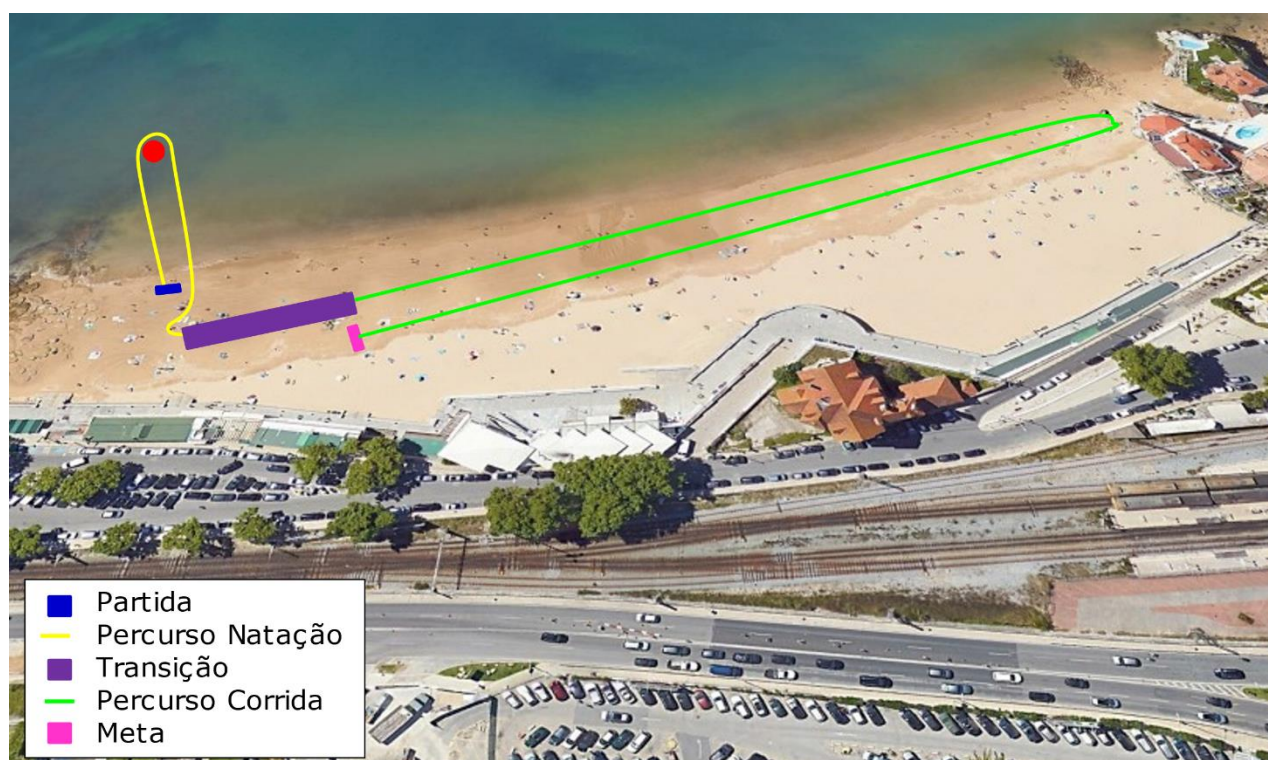
Percurso de natação na Praia da Duquesa, com transição no areal à saída da água. A corrida é feita no areal da Praia da Duquesa, num percurso de ida e volta, com a meta instalada também no areal, junto à transição.

Documento Orientador

- **WOLF (2012/2013):** 50m natação + 400m corrida

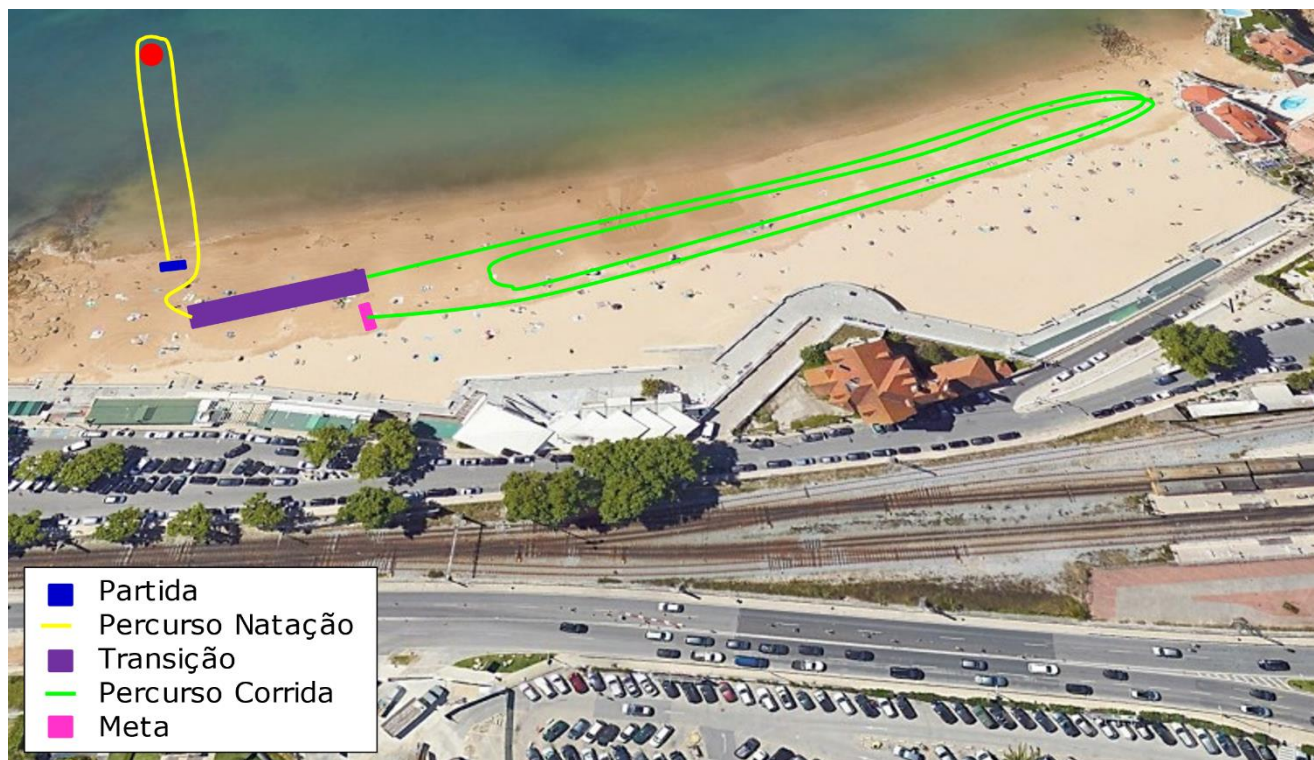


- **LYNX (2010/2011):** 100m natação + 600m corrida



Documento Orientador

- **TIGER** (2008/2009): 200m natação + 1000m corrida



- **LION** (2005/2006/2007): 300m natação + 1500m corrida





Documento Orientador

DORSAIS

Os dorsais, juntamente com o kit de participação (MOCHILA, TOUCA, LANCHE e DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO) serão entregues ao professor responsável logo após a chegada da escola ao local da prova – Praia da Duquesa em Cascais.

EQUIPAMENTO

Todos os alunos devem dispor de fato de banho, toalha e chinelos bem como de uma muda de roupa para regresso à escola.

CLASSIFICAÇÃO/ PRÉMIOS

Serão disponibilizados os tempos efetuados e individualmente atribuídas medalhas de participação a todos os participantes.

JÚRI

Para deliberar sobre assuntos de carácter técnico/pedagógico, o júri da competição é constituído por um coordenador da comissão organizadora e um representante do Município.

TRANSPORTE

O transporte para a atividade é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais.

CASOS OMISSOS

Caberá à organização resolver casos omissos possíveis de sucederem.

CEDÊNCIA DE IMAGEM

A escola ao proceder à inscrição dos seus alunos implementa os recursos necessários para a autorização de cedência de forma gratuita e incondicional, à Câmara Municipal de Cascais e IRONMAN Portugal dos direitos de utilização de imagem dos mesmos tal como captada nas filmagens ou fotografias que terão lugar durante as atividades, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.