



IRON KIDS

Documento Orientador

Data | local | horário: 2 outubro'25 | Praia da Duquesa - Cascais | 10h00 –13h00

Organização: CMC/IRONMAN Portugal

Tipo de atividade: Competição

Escalões: **WOLF** (2014/2015); **LYNX** (2012/2013); **TIGER** (2010/2011); **LION** (2007/2008/2009)

Inscrições: De 16 a 24 de setembro de 2025

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.

HORÁRIOS

Para o cumprimento dos horários, solicita-se que o professor responsável encaminhe os alunos para a **zona de partida**, mediante chamada.

9h00 às 9h50 | Secretariado prova

9h45 | Briefing com todos os professores no Parque de Transição

9h55 | Colocação de material no Parque Transição

10h00 | Início do Ironkids Cascais (partidas por escalões)

12h45 | Final do evento

nota: Os horários poderão ser sujeitos a alterações

PERCURSO

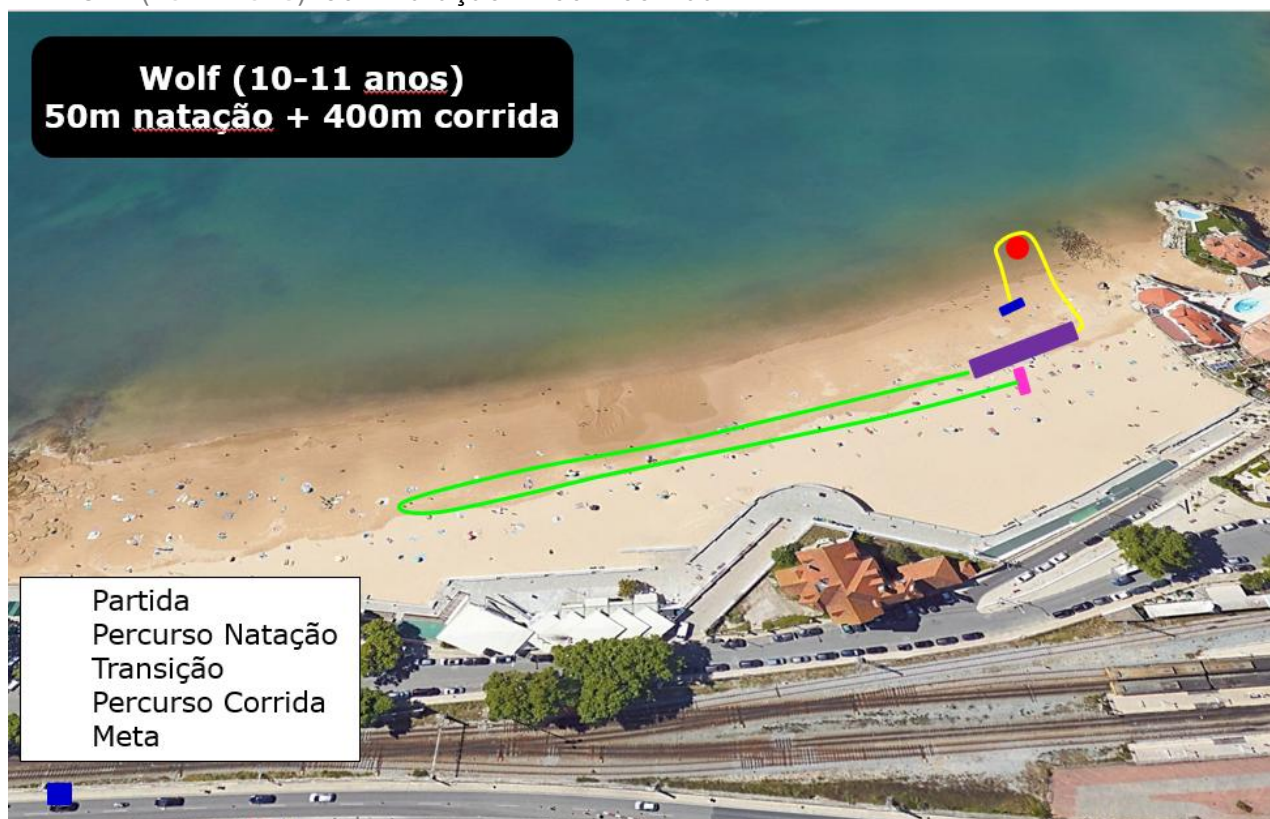
Percurso de natação na Praia da Duquesa, com transição no areal à saída da água.

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.

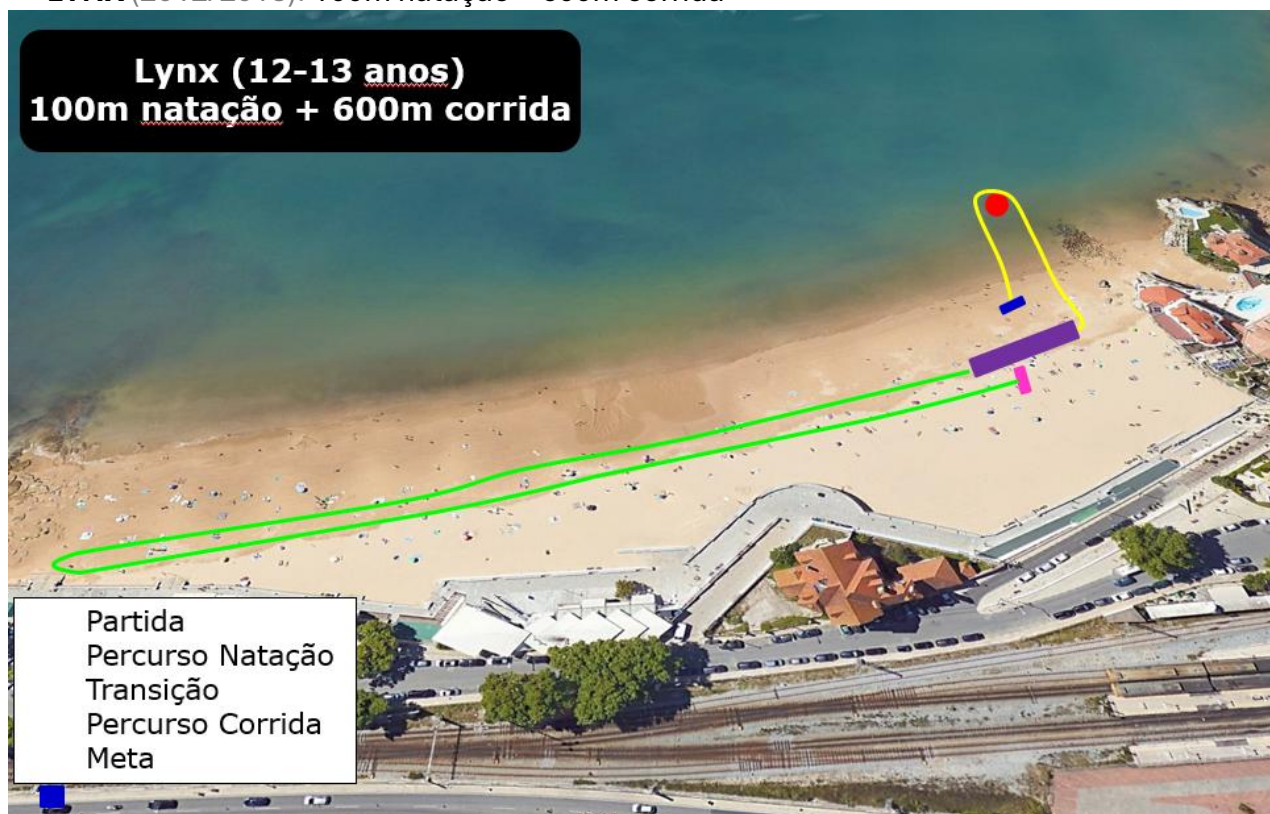


ESCALÕES /DISTANCIAS

- **WOLF** (2014/2015): 50m natação + 400m corrida

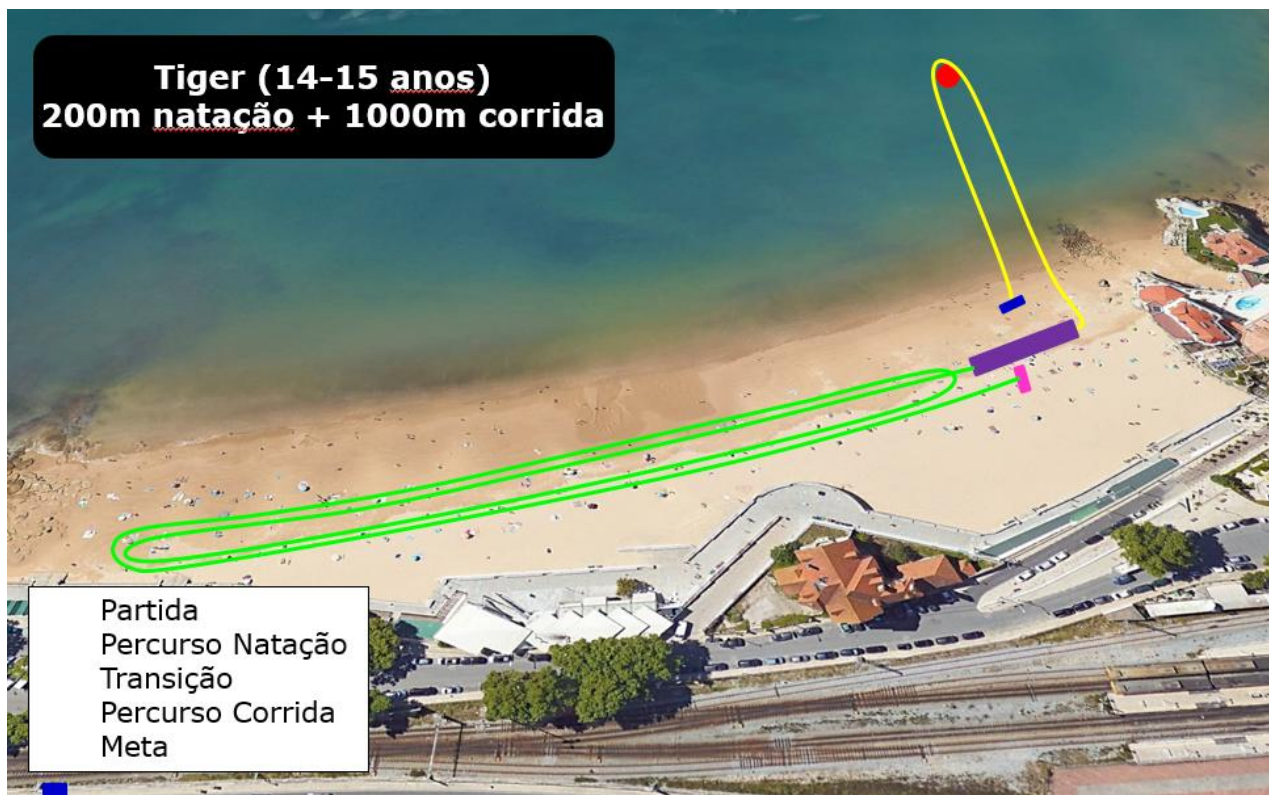


- **LYNX** (2012/2013): 100m natação + 600m corrida

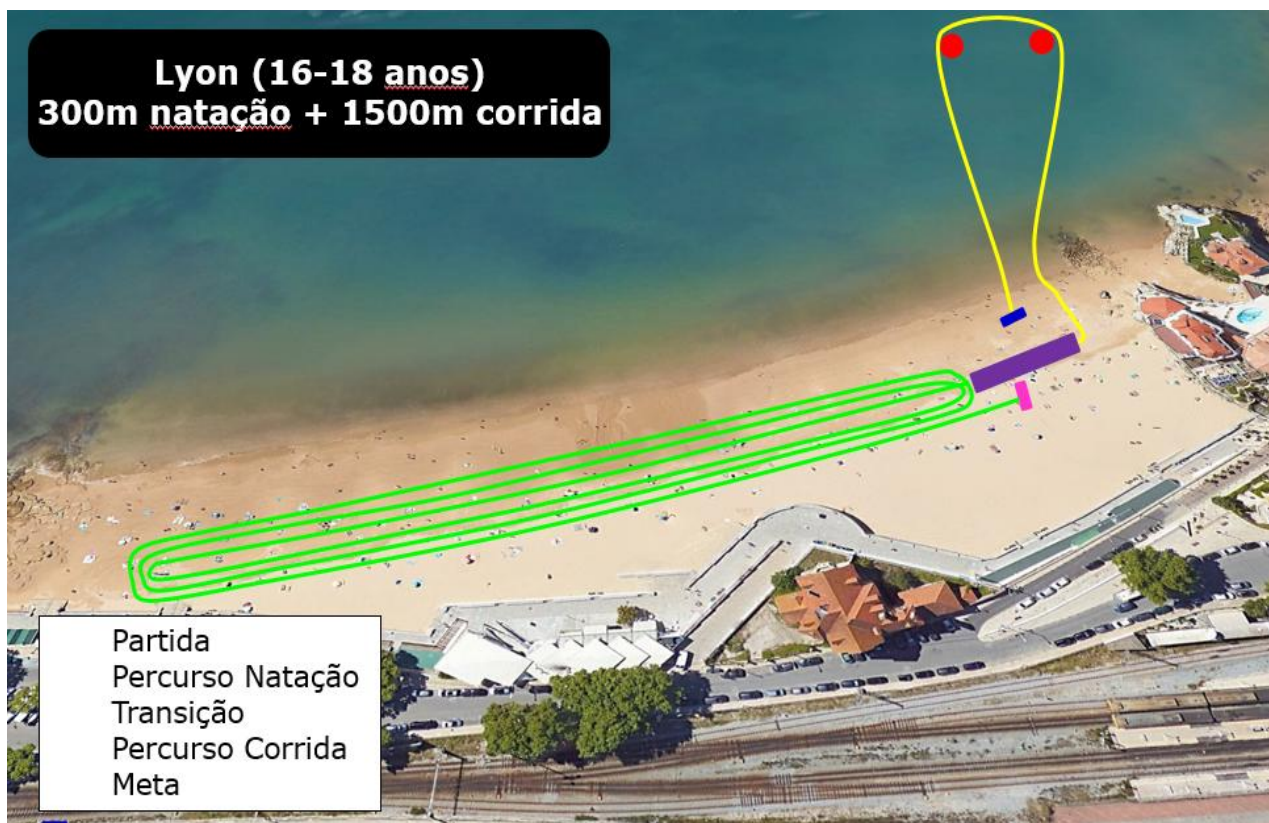




- **TIGER** (2010/2011): 200m natação + 1000m corrida



- **LION** (2007/2008/2009): 300m natação + 1500m corrida





DORSAIS

Os dorsais, juntamente com a touca serão entregues ao professor responsável logo após a chegada da escola ao local da prova – Praia da Duquesa em Cascais.

Nota: cada escola deve **assegurar o n.º de alfinetes d'ama necessários para afixar os dorsais** dos seus alunos na T-shirt. **Não será permitido a fixação de dorsais com fita adesiva.** De referir que não será necessária a fixação de dorsal na natação.

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 atribuídas medalhas aos primeiros três classificados de cada escalão competitivo.

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

OUTRAS INFORMAÇÕES

- A organização garante os meios de segurança essenciais ao desenvolvimento desta atividade, tanto na água, como na praia, para salvaguardar qualquer incidente que possa surgir, nomeadamente, ambulância em permanência, enfermeiros, caiaques e barco de apoio e dois nadadores-salvadores;
- A Escola/aluno deve respeitar as indicações dos membros da organização colocados ao longo dos percursos de prova;
- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos alunos, sendo desclassificados aqueles que não cumpram a totalidade dos percursos da prova.

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.