

## O QUE É O DUATLO ?

Certamente já tiveste a oportunidade de experimentar a corrida na tua escola e, nos teus tempos livres, de andar um pouco de bicicleta.

O **duatlo** é uma prova de resistência que possibilita a união destas duas modalidades - a **Corrida e o Ciclismo - numa única prova.**

Terás de correr, andar de bicicleta e correr novamente num percurso que terá as seguintes distâncias:

Escalão A: 1ª Corrida: 500 m  
Ciclismo: 2.5 Km  
2ª Corrida: 500 m

Outros escalões: 1ª Corrida: 1 Km  
Ciclismo: 5 Km  
2ª Corrida: 1 Km

## REGULAMENTO GERAL

1. O **I Duatlo do Concelho de Mafra** terá uma final no dia 24 de Abril de 1996 pelas 10.30 h e, provas de apuramento na Malveira no dia 16 de Abril de 1996 pelas 10 h e, em Mafra no dia 17 de Abril de 1996, igualmente pelas 10 h.
2. Ficarão apurados para a prova final os 10 (dez) primeiros atletas de cada escalão de cada escola.
3. A concentração dos atletas para a prova da Malveira far-se-á na pista de ciclismo do Atlético Clube da Malveira e na de Mafra junto ao portão da Escola Secundária de Mafra.
4. A confirmação da inscrição e o levantamento dos dorsais será efectuado no secretariado da prova a partir das 9 h.
5. O levantamento dos dorsais encerra às 9.45 h, ou seja, ao mesmo tempo que o parque de transição, onde deverão ser colocadas as bicicletas.
6. Os participantes obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelas autoridades e membros da organização.
7. A organização providenciará no sentido de obter o apoio médico, ambulância e policiamento de forma a garantir a segurança dos atletas.
8. Todos os atletas deverão participar ao abrigo do seguro escolar (informem o vosso professor de E.F. acerca do seguro escolar).
9. Os casos duvidosos serão resolvidos pela organização de acordo com o regulamento nacional de duatlo e triatlo.

## ESCALÕES ETÁRIOS

- A- nascidos em 87 ou depois (9 anos ou menos)
- B- nascidos entre 85 e 86 (10 e 11 anos)
- C- nascidos entre 83 e 84 (12 e 13 anos)
- D- nascidos entre 81 e 82 (14 e 15 anos)
- E- nascidos em 80 ou antes (16 anos ou mais)

## INSCRIÇÕES

Deverão ser feitas junto do teu Professor de Educação Física ou enviando a ficha de inscrição para:  
Câmara Municipal de Mafra  
Largo D. João V  
2640 Mafra

## REGULAMENTO TÉCNICO

### CORRIDA:

É obrigatório o uso de dorsal colocado no peito.

### CLICISMO:

1. É obrigatório o uso de capacete afivelado, fornecido pela organização, durante toda a extensão do percurso.
2. É obrigatória a colocação do número na parte da frente do quadro da bicicleta.
3. Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, pelo que nenhuma assistência será autorizada no decorrer da prova.
4. Não é permitido acompanhar o atleta por quaisquer meios.
5. O não cumprimento dos números anteriores poderá implicar desclassificação.

## CLASSIFICAÇÃO

1. Será efectuada uma classificação dos atletas por escalão etário/sexo e atribuído um tempo final de prova.
2. Será efectuada uma classificação por equipas na prova final com base no seguinte esquema de pontuação válido para todos os escalões/sexos:

- 1º lugar : 10 pontos
- 2º lugar : 7 pontos
- 3º lugar : 5 pontos
- 4º lugar : 3 pontos
- 5º lugar : 1 ponto

terão para a classificação por equipas todos os pontos obtidos, independentemente do número de atletas.

## PRÉMIOS

1. Serão distribuídos prémios de presença a todos os participantes:
  - T-shirt
  - Diploma
2. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/sexo.
3. Serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas (escolas) na prova final.
4. Na final os vencedores de cada escalão receberão uma bicicleta, os segundos classificados receberão um capacete e os terceiros uma medalha.
5. A entrega de prémios decorrerá 1 h após o final de cada prova.

## ESQUEMA DO PERCURSO DO DUATLO JOVEM DA MALVEIRA

