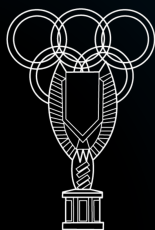


ORIENTAÇÃO ESCOTEIRA





Pré-requisitos: Saber nadar e saber andar de bicicleta.

1. Apresentar para a seção uma pesquisa sobre a história do triatlo.

Na década de 70, competições de longa distância estavam na moda. Foi então que, em 1974 nos Estados Unidos, em San Diego, Califórnia, Jack Johnstone e Don Shanahan, desafiaram 46 atletas, no San Diego Track Club (Clube de Atletismo de San Diego, em português), a fazerem uma sequência de 460 metros de nado, 8 quilômetros de ciclismo, e 9,6 quilômetros de corrida. O esporte ganhou mais fama com a 1ª competição de Iron Man (em 1978), no Havaí, que é um esporte semelhante ao Triatlo e muitas pessoas os confundem. No Iron Man, apenas 15 homens aceitaram o desafio de fazer 3,8 km de nado, 180 km de ciclismo e 42 km de corrida.

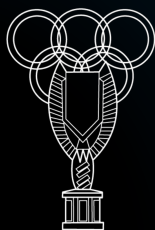
Em 1989, foi criada a União Internacional de Triatlo, na França, que definiu que o esporte teria 1,5km de nado, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida.

O triatlo passou a ser um esporte olímpico nas Olimpíadas de Sydney (Austrália), em 2000.

2. Relatar as normas e distancias oficiais do triatlo.

Início das provas e modalidades:

- A prova tem início com todos os atletas alinhados na marca de partida;
- Após autorização, eles correm em direção à água, onde ocorre a modalidade de natação;
- Ao cumprirem a fase de natação, os competidores avançam para a próxima etapa, de ciclismo;
- Uma vez terminada a fase de ciclismo, os atletas percorrem o último trecho da prova através de corrida.



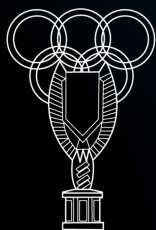
Transições:

- Entre as mudanças de modalidade ocorrem as chamadas “transições”, em pontos já determinados no percurso;
- A primeira transição (T1) acontece quando os atletas terminam a fase de natação e dão início ao ciclismo. Nesse momento, eles se desfazem dos equipamentos de nado (touca, óculos de mergulho e roupa especial). Antes de subir na bicicleta, o competidor deve, obrigatoriamente, colocar o capacete. Caso ele não cumpra tal regra, recebe uma punição.
- A segunda transição (T2) ocorre entre o final da fase de ciclismo e o início da corrida. Os competidores descem de suas bicicletas, se desfazem dos equipamentos e calçam seus tênis de corrida, antes de prosseguir;
- As transições são somadas ao tempo total de prova, por isso, os atletas tentam realizá-las o mais rápido possível.

Distâncias das provas de Triatlo:

O triatlo possui diferentes classificações, baseados nas distâncias de seus percursos:

- **Sprint:** 750 m de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida;
- **Olímpico:** 1,5 km de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida;
- **Meio Ironman:** 1,9 km de natação, 90 km de ciclismo e 21 km de corrida;
- **Ironman:** 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42 km de corrida;
- **Ultraman:** 10 km de natação, 421 km de ciclismo e 84km de corrida. Devido às longas distâncias, a prova é disputada em três dias.



3. Montar um painel (texto, fotos, etc.) sobre as categorias oficiais do aquatlo, do duatlo e do triatlo e apresentar para a seção.

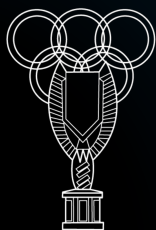
AQUATLO: inclui natação e corrida, duas atividades que grande parte das pessoas costuma fazer e/ou recomendar. A modalidade passou por uma série de formatos desde o início do século 20. A primeira competição de que se tem registro é de 1965, organizada pela National Surf Lifesaving Association of America, que incluía a combinação natação, corrida e natação. As variações também já incluíram natação tanto em águas abertas como em piscinas.



Atualmente o aquatlo faz parte da categoria Multisport da ITU, sendo disputado na distância padrão de 1 quilômetro de natação e 5 quilômetros de corrida. A ITU organiza campeonatos mundiais anualmente desde 1998. Uma curiosidade é que essa variação do Triatlo é a modalidade que tem mais participação de brasileiros em Mundiais Multisport da ITU.

DUATLO: diferente do triatlo que começa com a natação, o duatlo começa com a corrida. Um trecho de ciclismo vem logo depois, e uma segunda corrida completa o evento. De acordo com a União Internacional de Triatlo (ITU), existem 3 principais distâncias do Duatlo:

- **Sprint:** 5km de corrida – 20km de ciclismo – 2,5km de corrida;
- **Standard:** 10km de corrida – 40km de ciclismo – 5km de corrida;
- **Long distance:** 10km de corrida – 150km de ciclismo – 30km de corrida

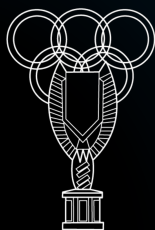


TRIATLO: Pode-se classificar as provas do Triatlo de acordo com as distâncias percorridas e com os locais onde as provas são disputadas. As principais são as seguintes:

- **Sprint:** 750 m de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida;
- **Olímpico:** 1,5 km de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida;
- **Meio Ironman:** 1,9 km de natação, 90 km de ciclismo e 21 km de corrida;
- **Ironman:** 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42 km de corrida;
- **Ultraman:** 10 km de natação, 421 km de ciclismo e 84km de corrida. Devido às longas distâncias, a prova é disputada em três dias.

Existe também uma variante de inverno deste desporto que tem lugar na neve e que geralmente consiste em esqui de cross country, ciclismo de montanha e corrida (nesta ordem).

Outras variantes populares são os chamados triatlos de aventura ou off Plicou, que consistem de natação, ciclismo de montanha e corrida cross copri e o Triatlo Rápido, que consiste em provas menos longas, totalizando menos de vinte minutos por bateria, em baterias subsequentes com intervalos pré-determinados.



4. Realizar a sequência¹: 50m natação – 800m ciclismo – 400m corrida.

Pessoal.

5. Realizar a sequência¹: 100m natação – 2km ciclismo – 600m corrida.

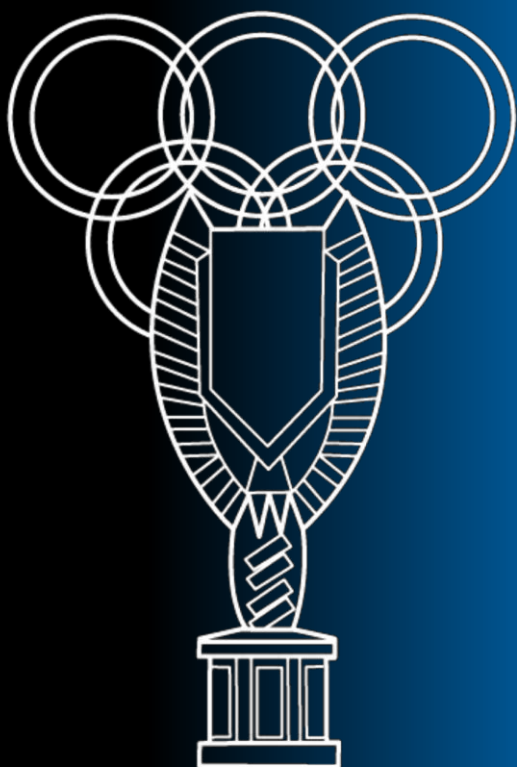
Pessoal.

6. Realizar a sequência¹: 250m natação – 5km ciclismo – 1km corrida.

Pessoal.

ATENÇÃO: os itens 4, 5 e 6 só poderão ser realizados com: autorização médica; utilização de todos os equipamentos de segurança necessários; supervisão de um profissional de educação física com registro no CREF.





Feito por:

Orientação Escoteira

