



TRIATLO

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

1. Apresentar para a Seção uma pesquisa sobre a história do Triatlo.
2. Relatar as normas e distancias oficiais do Triatlo.
3. Montar um painel (texto, fotos, etc.) sobre as categorias oficiais do Aquatlo, do Duatlo e do Triatlo e apresentar para o Grupo.
4. Realizar a sequência¹: 50m natação – 800m ciclismo – 400m corrida.
5. Realizar a sequência¹: 100m natação – 2km ciclismo – 600m corrida.
6. Realizar a sequência¹: 250m natação – 5km ciclismo – 1km corrida.

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.