



NOTA OFICIAL DT-03/2010

NORMAS DE DISTÂNCIAS OFICIAIS 2010

TRIATHLON				
	Natação	Ciclismo	Corrida	Idade Mínima Exigida
Revezamento por equipes	250m	6,6 Km	1,6 Km	16
Sprint	750m	20 Km	5 Km	16
Olímpico	1500m	40 Km	10 Km	18
Longa Distância	3000 a 4000m	80 a 120 Km	20 a 30 Km	18

DUATHLON				
	Corrida	Ciclismo	Corrida	Idade Mínima Exigida
Revezamento por equipes	2 Km	8 Km	2 Km	16
Sprint	5 Km	20 Km	2,5 Km	16
Padrão	10 Km	40 Km	5 Km	18
Longa Distância	20 Km	80 Km	10 Km	18



AQUATHLON				
	Corrida	Natação	Corrida	Idade Mínima Exigida
Infantil A - 8/9 anos	Não realiza	150m	500m	8
Infantil B - 10/11 anos	Não realiza	200m	1 Km	10
Infantil C - 12/13 anos	Não realiza	300m	2 Km	12
Infantil D - 14/15 anos	Não realiza	400m	3 Km	14
Padrão	2,5 Km	1000m	2,5 Km	16
Longa Distância	5 Km	2000m	5 Km	18



Marco La Porta

Marco La Porta
Diretor Técnico