

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 a seção.
4. Realizar a sequência: 50m natação 800m ciclismo 400m corrida.
5. Realizar a sequência: 100m natação 2km ciclismo 600m corrida.
6. Realizar a sequência: 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.