



***CANDIDATURA AO REGIME REGIONAL
DE ALTO RENDIMENTO (RRAR)
DO INSTITUTO DO DESPORTO DA R.A.M.***



ATLETA: TIAGO SILVA

Ludens Clube de Machico

Época Desportiva de 2010

ÍNDICE

<i>1 – Introdução.....</i>	<i>3</i>
<i>2 - Justificação da candidatura.....</i>	<i>4</i>
<i>3 – Resumo da época desportiva de 2009.....</i>	<i>5</i>
3.1 – Competições Internacionais de Duatlo.....	6
3.2 – Competições Nacionais de Duatlo.....	6
3.3 – Competições Nacionais de Triatlo.....	6
3.4 – Competições Regionais de Triatlo.....	6
3.5 – Competições Regionais de Atletismo.....	7
3.6 – Convocatórias, Estágios e Controlos de Treino de FTP.....	7
<i>4 - Objectivos competitivos.....</i>	<i>8</i>
4.1 - Específicos para a época desportiva de 2010.....	8
4.2 – A médio prazo para o ciclo olímpico.....	9
<i>5 – Planeamento competitivo – época 2010.....</i>	<i>10</i>
<i>6 - Enquadramento técnico, institucional e administrativo.....</i>	<i>13</i>
<i>7 – Dados pessoais e contactos do atleta.....</i>	<i>15</i>
<i>8 – Anexos</i>	
<i>a) Resultados completos das Competições Internacionais.....</i>	<i>16</i>
<i>b) Resultados do Controlo de Treino 20-12-2009.....</i>	<i>18</i>
<i>c) Planeamento Geral 2010.....</i>	<i>19</i>
<i>d) Imagens 2009.....</i>	<i>21</i>

1 – Introdução

Depois de na época desportiva de 2008 o Tiago Silva ter sido abrangido pelo Programa de Apoio aos Praticantes de Elevado Potencial (PAPEP), e de em 2009 ter passado a ser enquadrado pelo Regime Regional de Alto Rendimento (RRAR), face aos resultados desportivos obtidos e às alterações decorrentes da Resolução nº 726/2008, de 15 de Julho, vem por este meio o *Ludens Clube de Machico*, através da *Associação Regional de Triatlo da Madeira*, propor a sua candidatura para a época desportiva de 2010.

Embora a evolução do nível competitivo da modalidade em termos regionais tenha sido assinalável, não existe ainda um número significativo de atletas que possibilitem ao Tiago Silva a competitividade necessária para a sua constante evolução nos diversos segmentos do Duatlo. Daí que se torne fundamental a sua presença em estágios e competições nacionais e internacionais, para que em provas como o Campeonato da Europa e o Campeonato do Mundo de Duatlo, possa bater-se em circunstâncias de igualdade com os melhores atletas mundiais.

Registe-se ainda a necessidade de realização de treino específico no segmento de ciclismo, com quilometragens mais elevadas e percursos propícios a roladores (característicos da maior parte dos percursos de competição desta modalidade), que se torna impraticável realizar na Madeira com a qualidade pretendida, devido às limitações existentes ao nível das estradas e da orografia da ilha.

Em 2010 o Tiago Silva passará do escalão sub-23 para o Elite (fará 24 anos de idade em 2010), o que constituirá um novo patamar de exigência e competitividade. Daí que esta seja uma época fundamental para aquilatar do seu potencial e desempenho no escalão mais elevado da competição internacional.

Nesta proposta de apoio seguem diversas informações relacionadas com os resultados obtidos em 2009 (onde se destaca a medalha de bronze conquistada no Campeonato Mundial de Duatlo, disputado em Setembro, em Concord/EUA), bem como os objectivos e calendário competitivo para 2010 (regional, nacional e internacional), que poderão sofrer ainda ligeiras adaptações, de acordo com os critérios de apuramento a divulgar pela Federação de Triatlo de Portugal. Neste calendário estão incluídos também os controlos de treino e estágios técnicos para os quais poderá vir a ser seleccionado pela FTP.

Como informação complementar sobre o percurso e resultados passados do atleta, sugerimos a consulta do documento de candidatura ao PAPEP (2008) e RRAR (2009).

2 – Justificação da Candidatura

De acordo com a Resolução nº 726/2008 (15 de Julho), os atletas candidatos devem cumprir um conjunto de premissas (Anexo VI, Cap.II, Artigo 4º), que passamos a especificar no caso do Tiago Silva:

- a) Trata-se de um atleta nascido e treinado na R.A.M.;
- b) Participou, na época desportiva de 2009, nos Campeonatos da Europa de Duetlo e nos Campeonatos do Mundo de Duetlo, organizados pela ETU e ITU, respectivamente;
- c) A participação nestas competições internacionais sucedeu em consequência das classificações nas provas nacionais de apuramento (Campeonato Nacional de Duetlo);
- d) O escalão em que participou (sub-23) é o escalão imediatamente anterior ao escalão de elite (sénior ou absoluto);
- e) Na época desportiva de 2009 o atleta esteve na Federação de Triatlo de Portugal (com estatuto de utilidade pública desportiva), através da Associação Regional de Triatlo da Madeira e do Ludens Clube de Machico, assim continuando na época desportiva de 2010;
- f) O atleta possui o estatuto de alta competição da Federação de Triatlo de Portugal desde a época desportiva de 2008.

Relativamente aos escalões definidos no Artigo 6ª da referida Resolução, o atleta é proposto para integrar o Escalão C: modalidades olímpicas, participante no Campeonato do Mundo e da Europa. Sendo atleta da categoria imediatamente anterior à sénior (Nota: em 2009 pertenceu à categoria sub-23; em 2010 será já atleta da categoria Elite, equivalente à Sénior).

3 – Resumo da época desportiva de 2009

Os principais objectivos que haviam sido traçados para o Tiago Silva na época desportiva de 2009, definidos à priori no Projecto RRAR para 2009, passavam por:

- Qualificar-se para representar Portugal no Campeonato da Europa de Duatlo (Budapeste/HUN), alcançando uma classificação entre as 5 primeiras posições - *o atleta conseguiu o apuramento e alcançou precisamente o 5º lugar no Europeu, disputado em Maio.*

- Qualificar-se para representar Portugal no Campeonato do Mundo de Duatlo (Concord/USA), alcançando uma classificação entre as 10 primeiras posições - *o atleta alcançou o apuramento e conseguiu a medalha de bronze (3º lugar) no Mundial, disputado em Setembro, superando assim as expectativas e os objectivos definidos.*

- Voltar a conquistar uma posição no pódio, na prova por equipas (estafeta) do Campeonato da Europa de Duatlo - *este objectivo não foi atingindo, uma vez que o Tiago ficou fora, por opção da Direcção Técnica Nacional, da equipa que competiu na estafeta do Europeu (Lino Barruncho, Pedro Palma e Sérgio Silva).*

- Renovar o título de Campeão Nacional de sub-23 de Duatlo - *objectivo alcançado no Campeonato Nacional de Duatlo, disputado em Arronches, no mês de Abril.*

- Classificar-se no pódio a nível absoluto, no Campeonato Nacional Individual de Duatlo - *objectivo não atingido, uma vez que foi 5º classificado da geral absoluta (Sérgio Silva, Lino Barruncho, Luís Almeida e Duarte Marques foram os primeiros 4 atletas).*

- Continuar a melhorar as suas classificações absolutas nas competições nacionais de Duatlo, aproximando-se cada vez mais (em tempo final) dos 2 primeiros classificados e especialistas nesta disciplina (Sérgio Silva e Lino Barruncho)- *objectivo alcançado, pois no Campeonato Nacional de Duatlo de 2008 ficou a 6'03'' do vencedor e em 2009 na mesma competição reduziu essa diferença para 4'51'';*

Como se pode observar, os objectivos traçados, ainda que não tenham sido alcançados na totalidade, foram maioritariamente cumpridos, merecendo destaque a superação das expectativas com a conquista da medalha de bronze no Campeonato do Mundo de Duatlo.

Passamos a enunciar as classificações obtidas na época desportiva de 2009.

Nota: Todas estas classificações podem ser consultadas na secção de resultados da página da Associação Regional de Triatlo da Madeira, em <http://triatlomadeira.com/>

3.1 – COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE DUATLO

- a) Campeonato da Europa de Duatlo (Budapeste, Hungria - 23/24 Maio 2009)
- 5º classificado na prova individual, no escalão sub-23, com o tempo final de 1h55m48s

- b) Campeonato do Mundo de Duatlo (Concord, USA - 26/27 Setembro 2009)
- 3º classificado na prova individual, no escalão sub-23, com o tempo final de 1h50m07s

3.2 – COMPETIÇÕES NACIONAIS DE DUATLO

- a) Duatlo BTT do Jamor (Taça de Portugal - 01 Fevereiro 2009)
- 9º classificado absoluto, 2º sub-23, tempo final 1h18m41s
- b) Duatlo do Cadaval (Campeonato Nacional de Equipas - 15 Março 2009)
- 14º classificado absoluto, 4º sub-23, tempo final 1h01m46s
- c) Duatlo de Matosinhos (Taça de Portugal - 28 Março 2009)
- 3º classificado absoluto, 1º sub-23, tempo final 1h04m16s
- d) Duatlo de Arronches (Campeonato Nacional Individual – 18 de Abril 2009)
- 5º classificado absoluto, 1º sub-23 (Campeão Nacional), tempo final 2h00m16s

3.3 – COMPETIÇÕES NACIONAIS DE TRIATLO

- a) Triatlo da Quarteira (Taça de Portugal – 04 de Abril 2009)
- 43º classificado absoluto, 5º sub-23

3.4 – COMPETIÇÕES REGIONAIS DE TRIATLO, DUATLO E AQUATLO

- a) Duatlo BTT do Chão da Lagoa (Circuito Regional – 18 Janeiro 2009)
- 1º classificado absoluto
- b) Duatlo do Funchal (Camp. Regional de Equipas– 15 Fevereiro 2009)
- 1º classificado absoluto

- c) Triatlo Longo do Porto Santo (Campeonato Nacional de Triatlo Longo - 01 Março 2009)
 - Abandonou após os segmentos de natação, ciclismo e os 5 Km de corrida, conforme previsto no planeamento de treino
- d) Triatlo da Ribeira Brava (Circuito Regional – 25 Abril 2009)
 - 1º classificado absoluto
- e) Aquatlo nocturno da Calheta (Circuito Regional – 18 Julho 2009)
 - 1º classificado absoluto

3.5 – COMPETIÇÕES REGIONAIS DE ATLETISMO

Como forma de preparação e aquisição de ritmo competitivo no segmento de corrida, o Tiago Silva tem vindo a participar em diversas competições de atletismo de estrada e pista, de âmbito regional e nacional. Abaixo ficam as classificações obtidas nas principais provas:

- a) Grande Prémio de Santo Amaro - 1º classificado
- b) Circuito da Água de Pena - 1º classificado
- c) Grande Prémio 1º de Maio - 1º classificado
- d) Campeonato Regional 10.000m pista – 1º classificado
- e) Corrida do Ambiente - 1º classificado
- f) Corrida do Dia da Região - 2º classificado
- g) Pico Barcelos-São Roque - 1º classificado
- h) Circuito Horários do Funchal - 1º classificado
- i) Circuito Fajã da Ovelha - 1º classificado
- j) Circuito de Santa Luzia – 1º classificado
- l) Circuito Sta Maria Maior – 1º classificado

3.6 - CONVOCATÓRIAS, ESTÁGIOS E CONTROLOS DE TREINO DA FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL

- a) Estágio e Controlo de Treino – Rio Maior, Dezembro de 2008
- b) Estágio e Controlo de Treino – Rio Maior, Março de 2009
- c) Estágio específico de preparação para o Campeonato da Europa – Maio de 2009
- d) Estágio específico em altitude, de preparação para o Campeonato do Mundo – Font Romeu (França), Agosto de 2009

4 – Objectivos competitivos

A época desportiva de 2010 constituirá a estreia no escalão Elite, o mais elevado da competição internacional. Daí que não seja legítima a exigência de resultados internacionais de referência, uma vez que o salto do escalão sub-23 para o Elite constitui um degrau de assinalável diferença. Assim sendo, o objectivo passa por internamente (a nível nacional) voltar a assegurar o apuramento para as provas internacionais mais representativas (Europeu e Mundial), e dentro destas, assegurar um lugar dentro do 1º terço da tabela, o mais próximo possível em tempo real dos primeiros classificados.

Como referência, nos Campeonatos do Mundo em que alcançou a medalha de bronze no escalão sub-23, e numa prova que lhe correu bastante bem, o Tiago foi 15º classificado absoluto, entre 74 participantes dos escalões sub-23 e Elite. Por isso, solidificar classificações dentro do top-12 europeu e top-16 mundial no escalão Elite serão objectivos justos para as suas ambições em 2010.

4.1 – OBJECTIVOS ESPECÍFICOS PARA A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2010

- Qualificar-se para representar Portugal no Campeonato da Europa (01 de Maio, Nancy, França) e Campeonato do Mundo de Duetlo (Edimburgo, Escócia, 04 de Setembro) de 2010;
- Alcançar na prova individual do Campeonato da Europa de Duetlo, no Escalão Elite, uma classificação entre as 12 primeiras posições;
- Alcançar na prova individual do Campeonato do Mundo de Duetlo, no Escalão Elite, uma classificação entre as 16 primeiras posições;
- Conquistar um lugar na selecção nacional na prova de equipas (estafeta) do Campeonato da Europa, e lutar por uma posição no pódio (medalha);
- No Campeonato Nacional Individual de Duetlo, lutar pelo título de vice-campeão nacional absoluto;
- Continuar a encurtar a diferença em tempo real para o melhor atleta português desta disciplina (Sérgio Silva).

4.2 – OBJECTIVOS A MÉDIO PRAZO PARA O CICLO OLÍMPICO

- Em 2011, evoluir a sua classificação no Campeonato da Europa para um top-8 e no Mundial para um top-12;

- Em 2012, alcançar nestas mesmas competições uma classificação entre os 5 melhores duatletas da Europa e os 8 do mundo;

5 – Planeamento competitivo – Época 2010

Em 2010, pretende-se reforçar a presença do Tiago em algumas competições de nível internacional, bem como marcar presença nas principais competições nacionais, até por exigência de qualificação para as provas internacionais (cumprimento dos critérios de selecção estabelecidos pela Direcção Técnica Nacional, nos eventos de avaliação indicados). Continuará a competir nos eventos regionais de maior interesse para a sua preparação.

O calendário de 2010 permitir-lhe-á competir em alguns Triatlos, que embora não sejam a sua aposta principal, darão continuidade à sua evolução como triatleta. Com o aumento do número de sessões e volume de treino na natação (encontra-se esta época a treinar com uma equipa desta modalidade), pretende-se o aproximar dos triatletas nacionais de referência. Por outro lado, essa pretensão favorece também a sua evolução nos segmentos de ciclismo e de corrida, uma vez que o obriga a recuperar o atraso inicial do segmento de natação, obrigando-o a conquistar diversas posições ao longo da prova, o que fomenta a combatividade e o espírito de sacrifício que necessitará para a corrida final das competições internacionais de referência de Duatlo.

Pretende-se também dar continuidade à sua participação em algumas competições regionais e nacionais de atletismo, em estrada e pista, com o objectivo de evoluir a sua técnica e velocidade, especificamente a velocidade terminal, que muitas vezes se revela fundamental nas competições de Duatlo. No entanto, tal acontecerá apenas quando não existir prejuízo da sua aposta principal, o Duatlo, sendo o atletismo apenas um complemento à sua preparação.

No planeamento da época de 2010, surgirão 2 picos de forma, planeados para o início de Maio (Europeu) e início de Setembro (Mundial), não descurando o Campeonato Nacional de Duatlo (Matosinhos, 17 de Abril), prova de apuramento para o Campeonato da Europa. Caso falhe a qualificação para algum destes eventos, o seu planeamento poderá vir a ser alterado, em função das suas restantes prioridades ao longo da época desportiva.

Abaixo segue o plano competitivo traçado para cumprir até ao final da época de 2010.

PLANO COMPETITIVO – TIAGO SILVA - ÉPOCA 2010

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL	DISTÂNCIA
Circuito de São Martinho	terça-feira, 10 de Novembro de 2009	Funchal	4600 m
Campeonato Regional de Estrada	domingo, 29 de Novembro de 2009	Machico	10.000m
GP Natal	domingo, 13 de Dezembro de 2009	Machico	4800 m
Controlo de Treino 1 (FTP) + Estágio	19-23 Dezembro de 2009	Rio Maior	
Volta à Cidade	segunda-feira, 28 de Dezembro de 2009	Funchal	6000 m
Grande Prémio dos Reis	domingo, 10 de Janeiro de 2010	Camacha	3700 m
Duatlo BTT Chão da Lagoa	domingo, 17 de Janeiro de 2010	Chão da Lagoa	Super-Sprint
Duatlo de Lanzarote - Club La Santa	sábado, 23 de Janeiro de 2010	Lanzarote	Sprint
Fase apuramento Camp.Clubes PC	sábado, 30 de Janeiro de 2010	Rib. Brava	Várias
Corta-Mato Regional	sábado, 6 de Fevereiro de 2010	Água de Pena	8000 m
Camp. Nac. Clubes Pista Coberta (Final)	13-14 Fevereiro de 2010	A definir	Várias
Duatlo do Funchal	domingo, 21 de Fevereiro de 2010	Funchal	Sprint
Duatlo do Cadaval	domingo, 14 de Março de 2010	Cadaval	Sprint
Triatlo Longo do Porto Santo	domingo, 28 de Março de 2010	Porto Santo	1,9-90-21 Km
Controlo de Treino 2 (FTP) + Estágio	29 Março-04 Abril 2010	Rio Maior	
Aquatlo da Ribeira Brava	domingo, 11 de Abril de 2010	Rib.Brava	Sprint
Camp. Nacional de Duatlo	sábado, 17 de Abril de 2010	Matosinhos	Standart
Campeonato da Europa de Duatlo	sábado, 1 de Maio de 2010	Nacy (França)	Standart
Triatlo do Funchal - 1ª etapa Camp. Nac.	domingo, 23 de Maio de 2010	Funchal	Olimpica
Apuramento Camp.Nac.Clubes (pista)	29 e 30 de Maio de 2010	Rib. Brava	Várias
Duatlo de Santana	domingo, 6 de Junho de 2010	Santana	Sprint
Camp. Nac. Clubes (pista) - Final	12 e 13 de Junho	A definir	Várias
Triatlo do Porto Moniz	domingo, 20 de Junho de 2010	Porto Moniz	Sprint
Corrida Dia da Região	quinta-feira, 1 de Julho de 2010	Funchal	3500 m
Duatlo de São Vicente - Camp. Clubes Duatlo	domingo, 4 de Julho de 2010	São Vicente	Standart
CN Individual	sábado, 17 de Julho de 2010	Aveiro	Olímpica
Triatlo da Calheta	sábado, 24 de Julho de 2010	Calheta	Super-sprint
Estágio altitude Camp. Mundo de Duatlo	Agosto	Font Romeu	
Campeonato do Mundo de Duatlo	sábado, 4 de Setembro de 2010	Edimburgo (Esc)	Standart
Grande Prémio BMF	domingo, 19 de Setembro de 2010	Funchal	9000 m
CN Individual	domingo, 26 de Setembro de 2010	Setúbal	Olímpica
CN Individual	domingo, 10 de Outubro de 2010	Estoril	Olímpica

Vermelho – Estágios FTP e Competições Internacionais de referência

Azul – Competição Internacional de preparação

Amarelo – Competições Nacionais de Duatlo e Triatlo

Verde - Competições Regionais de Duatlo e Triatlo

Branco – Competições Nacionais e Regionais de Atletismo

Em resumo, como principais momentos de avaliação e apuramento teremos:

1 – Apuramento para o Campeonato da Europa de Duetlo (01/02 Maio 2010)

- a) Duetlo do Cadaval (distância sprint) – prova de observação
- b) Duetlo de Matosinhos (distância standart) – prova de apuramento

2 – Apuramento para o Campeonato do Mundo de Duetlo (04 Setembro 2010)

- a) Prestação no Campeonato da Europa de Duetlo (distância standart)

Como momentos prévios de avaliação, na fase de preparação, teremos:

- a) Controlo de Treino de 20.12.2009 (5000 metros)
- b) Prestação no Duetlo Internacional de Lanzarote, 23.01.2010 (distância sprint)

A carga de treino e planeamento serão por isso orientados para estes momentos específicos, visando o apuramento e melhor desempenho possível nas competições internacionais de referência.

6 – Enquadramento Técnico, Institucional e Administrativo

Ao nível técnico, o atleta é enquadrado em termos regionais na modalidade por:

Nome: **Duarte Mendonça**

Cargo: Colaborador técnico da Associação Regional de Triatlo da Madeira

Formação geral: Licenciado em Ciências do Desporto, Faculdade de Motricidade Humana/UTL

Formação específica: Treinador de nível I da Federação de Triatlo de Portugal

Treinador de nível III da Federação Portuguesa de Natação

Contactos: duartemendonca@iol.pt; Tel. 966452159

Nome: **Carlos Francisco**

Cargo: Treinador de Atletismo da Associação Desportiva e Recreativa de Água de Pena

Formação geral: Licenciado em Ensino Básico, variante Educação Física; Doutoramento

Formação específica: Treinador de 3º grau da Federação Portuguesa de Atletismo

Contactos: cmfrancisco@sapo.pt; Tel. 969046513

Nome: **Nuno Franco**

Cargo: Treinador de Natação do Clube Desportivo Nacional

Formação geral: Licenciado em Ciências do Desporto, pela Faculdade de Motricidade Humana/UTL

Formação específica: Treinador de nível III da Federação Portuguesa de Natação

Contactos: franco.nuno74@gmail.com; Tel. 913479276

A nível nacional, em termos técnicos, o atleta é enquadrado por:

Nome: **Sérgio Santos e Bruno Salvador**

Cargo: Direcção Técnica Nacional da FTP

Formação geral: Licenciados em Ciências do Desporto, pela Faculdade de Motricidade Humana/UTL, Mestrado em Alto Rendimento

Formação específica: Treinadores de nível II e III da Federação de Triatlo de Portugal

Contactos: dtm@federacao-triatlo.pt, Tel. 214464820

Em termos institucionais, ao nível do Ludens Clube de Machico, o contacto a estabelecer é:

Nome: **Patrício Lopes**

Cargo: Presidente da Direcção do Ludens Clube de Machico

Formação geral: Licenciado em Educação Física e Desporto pela UMA

Contactos: patricio.lopes@gmail.com, Tel: 917251131

ou

Nome: **Domingos Nóia**

Cargo: Técnico destacado no Ludens Clube de Machico

Formação geral: Licenciado em Educação Física e Desporto pela UMA

Contactos: domingosnoia@gmail.com, Tel: 962762208

Em termos institucionais, ao nível da Associação Regional de Triatlo da Madeira, o contacto a estabelecer é:

Nome: **Victor Rodrigues**

Cargo: Presidente da Associação Regional de Triatlo da Madeira e Delegado Técnico da Federação de Triatlo de Portugal na RAM

Formação geral: Licenciado em Educação Física e Desporto pela UMA

Formação específica: Treinador de nível I da Federação de Triatlo de Portugal

Contactos: victorhrodrigues@gmail.com, Tel: 911162088

7 – Dados pessoais e contactos do atleta

Nome: Tiago Filipe Abreu da Silva

Data de nascimento: 31-05-1986 (21 anos)

Bilhete de Identidade: 13057874, de 23.06-2003, Funchal

Morada: Beco Cidade de Santos, 2 / 9050-226 Funchal

Ocupação: Estudante

Habilitações Académicas:

Licenciado em Bioquímica pela Universidade da Madeira (2007).

Actualmente a realizar o 2º ano do Mestrado em Bioquímica Aplicada, nesta mesma instituição.

Clube: Ludens Clube de Machico

Modalidade: Triatlo

Vertente da modalidade onde apresenta maior nível técnico: Duatlo (corrida/ciclismo/corrida)

Nº de licença desportiva FTP: 2817

Nº de dorsal: 2064

Escalão: Elite

Dados Antropométricos: Peso: 49 Kg; Altura: 1,60m; Índice Massa Corporal: 19,5

Último exame médico-desportivo: realizado em: 26-11-2009 (AVASAD)

Patrocinadores: Scott Portugal, Bike Zone Madeira, Bioforma / Fast, Onda Revital

Contactos: tiagosilva99@hotmail.com, Tel. 963123157

2009 Budapest ETU Duathlon European Championships

Eredmények 2009. > 2009 Budapest ETU Duathlon European Championships > U23 Male Kategória

Kategória: MÉRŐPONT:

Összesen: 21 versenyző

Helyezés	Rajtszám	Név	Nemzet	Klub	Finish (Run2 Final Lap)	Diff.
1.	98	ALESSANDRO FABIAN	ITA		1:52:35	-
2.	99	ANDREA SECCHIERO	ITA		1:52:58	0:23
3.	78	ANTOINE DUVIVIER	BEL		1:53:06	0:31
4.	75	TAMAS KEKI	HUN		1:53:34	0:59
5.	72	TIAGO SILVA	POR		1:55:48	3:13
6.	90	MARTIN HUBACEK	SVK		1:56:03	3:28
7.	83	NIKOLAY YAROSHENKO	RUS		1:56:23	3:48
8.	82	MATEJ SPORAR	CRO		1:56:31	3:56
9.	95	PETER MOSNY	SVK		1:56:36	4:01
10.	77	JESUS GOMAR	ESP		1:57:03	4:28
11.	71	MATTHEW GUNBY	GBR		1:57:10	4:35
12.	97	TAMAS TOTH	HUN		1:58:17	5:42
13.	76	ALIAKSANDR VASILEVICH	BLR		1:58:48	6:13
14.	74	SYLWESTER TEGOS	POL		1:58:51	6:16
15.	73	KENEZ BOGDANY	HUN		1:59:21	6:46
16.	92	MATIJA LUKINA	CRO		1:59:40	7:05
17.	94	YAUGEN TABAKAEU	BLR		1:59:57	7:22
18.	81	TIMO GRONLUND	FIN		2:00:29	7:54
19.	87	DAVID RUZSAS	HUN		2:00:46	8:11
20.	79	ADAM ZELEI	HUN		2:03:27	10:52
21.	96	MARTIN BERKA	CZE		2:06:35	14:00

2009 Concord ITU Duathlon World Championships : U23 Men : Results

Pos	First Name	Last Name	Country	Time	Run	T1	Bike	T2	Run
1	Alessandro	Fabian	ITA 	01:49:50	00:31:01	00:00:29	01:02:58	00:00:24	00:14:56
2	Antoine	Duvivier	BEL 	01:50:03	00:30:27	00:00:31	01:03:32	00:00:31	00:14:59
3	Tiago	Silva	POR 	01:50:07	00:31:11	00:00:32	01:02:53	00:00:29	00:14:59
4	Bojan	Cebin	SLO 	01:50:08	00:31:35	00:00:34	01:02:21	00:00:31	00:15:03
5	Derek	Oskutis	USA 	01:50:42	00:31:37	00:00:32	01:02:24	00:00:36	00:15:31
6	MASAAKI	KURIHARA	JPN 	01:50:59	00:31:42	00:00:31	01:02:21	00:00:34	00:15:49
7	Joao	Silva	POR 	01:51:02	00:30:36	00:00:29	01:03:28	00:00:51	00:15:33
8	Andrea	Secchiero	ITA 	01:56:45	00:31:35	00:00:31	01:07:12	00:00:29	00:16:53
9	Alexander	Schilling	GER 	01:57:56	00:30:58	00:00:34	01:09:37	00:00:41	00:16:04
10	Jun	Tanaka	JPN 	01:58:37	00:33:07	00:00:31	01:07:23	00:00:39	00:16:53
11	Matej	Sporar	CRO 	01:59:19	00:31:55	00:00:31	01:08:38	00:00:32	00:17:38
12	Terence	Lowe	RSA 	02:01:36	00:33:07	00:00:41	01:10:28	00:00:34	00:16:42
13	David	Cooper	NZL 	02:06:05	00:32:51	00:00:34	01:12:43	00:00:36	00:19:19

DTN - 20-12-2009

CONTROLO DO TREINO 2010

RIO MAIOR - 20 DEZEMBRO

Clas. Nome Clube Idade Sexo Tempo Insc. Média

1 João José Sales Henriques de Carvalho Pereira Alhandra Sporting Clube 28-12-1987 21 MASC **14:42,0** 02:56,40
2 Sérgio Manuel Rodrigues Silva S.R. Camarnal 03-04-1983 26 MASC **14:46,0** 02:57,20
3 João Pedro Lopes da Silva Clube Olímpico de Oeiras 15-05-1989 20 MASC **14:49,0** 02:57,80
4 **Tiago Filipe da Silva Ludens Clube Machico 31-03-1986 23 MASC 15:03,0 03:00,60**
5 Pedro Lopes Lajinha da Palma Clube Triatlo Perosinho 09-09-1990 19 MASC **15:05,0** 03:01,00
6 Ruben Couto Costa Sporting Club de Portugal 31-05-1990 19 MASC **15:11,0** 03:02,20
7 Lino Manuel Galego Barruncho Clube Olímpico de Oeiras 05-11-1976 33 MASC **15:31,0** 03:06,20
8 Miguel da Cunha Arraiolos Clube Olímpico de Oeiras 12-07-1988 21 MASC **15:44,0** 03:08,80
9 Duarte da Silva Marques S.R. Camarnal 03-12-1983 26 MASC **15:45,0** 03:09,00
10 José Manuel Estrangeiro Clube Olímpico de Oeiras 24-01-1988 21 MASC **15:47,0** 03:09,40
11 Pedro Marco Ribeiro Gomes Clube Olímpico de Oeiras 06-12-1983 26 MASC **16:07,0** 03:13,40
12 Bruno Miguel Forte Pais Sport Lisboa e Benfica 10-06-1981 28 MASC **16:47,0** 03:21,40
13 Sérgio Miguel Gonçalves Marques COMPEED - Tri-Oeste 20-09-1980 29 MASC **17:00,0** 03:24,00
14 Vasco André Almeida Pessoa Clube Olímpico de Oeiras 04-08-1989 20 MASC **18:31,0** 03:42,20

PLANEAMENTO GERAL – Época 2010

TIAGO SILVA - 1986

Modalidade	Escalão	Clube
TRIATLO	Sénior	Ludens
ATLETISMO	Sénior	ADRAP
NATAÇÃO	Sénior	Nacional
CICLISMO	-	-

Nota:

Caso compita em Lanzarote, prescindir do Regional de corta-mato.

Nos 7 fins-de-semana consecutv. (10 Jan-21 Fev.), fazer máximo de 6 provas

2009

2010

COMPETIÇÕES	Atlet.		Atlet.		Atlet.		Atlet.		Atlet.		Duatlo		Duatlo		Duatlo		Duatlo		Triatlo									
	S.Mart.	10-Nov	CºLb-Fx	29-Nov	GP Natal	13-Dez	C.T. FTP	20 Dez.	São Silv	28-Dez	GPReis	10-Jan	C.Lagoa	17-Jan	Lanzart	24-Jan	Pista	30-Jan	C-Mato	06-Fev	CNClub	13-Fev	Funchal	21-Fev	Cadaval	07-Mar	P.Santo	28-Mar
	4,6 Km		10 Km		4,8 Km		5 Km		6 Km		3,7 Km		S-Sprint		Sprint		Apur.Cl		8 Km		Vár.		Sprint		Sprint		70.3	
MICROCICLO	02-Nov	09-Nov	16-Nov	23-Nov	30-Nov	07-Dez	14-Dez	21-Dez	28-Dez	04-Jan	11-Jan	18-Jan	25-Jan	01-Fev	08-Fev	15-Fev	22-Fev	01-Mar	08-Mar	15-Mar	22-Mar							
(época/ano)	08-Nov	15-Nov	22-Nov	29-Nov	06-Dez	13-Dez	20-Dez	27-Dez	03-Jan	10-Jan	17-Jan	24-Jan	31-Jan	07-Fev	14-Fev	21-Fev	28-Fev	07-Mar	14-Mar	21-Mar	28-Mar							
	1/45	2/46	3/47	4/48	5/49	6/50	7/51	8/52	Semana transição	9/1	10/2	11/3	12/4	13/5	14/6	15/7	16/8	17/9	18/10	19/11	20/12							
MESOCICLO	02Nov - 29Nov				30Nov - 27Dez				Semana acerto de mesociclo	04Jan - 31Jan				01Fev - 28Fev				04Jan - 31Jan										
(época/ano)	1 / 12				2 / 13					3 / 1				4 / 2				5 / 3										
MACROCICLO	02Nov. - 02 Mai																											
(época)	1 (de 2)																											

2010

C.T. FTP	Aquatlo R.Brava 11-Abr Sprint	Duatlo Matosin 18-Abr Standart	Duatlo Europeu Nancy Standart	Triatlo Funchal 23-Mai Olímpc.	Atlet. ApurClu 30-Mai Várias	Duatlo Santana 06-Jun Sprint	Atlet. CNClub 13-Jun Vár.	Triatlo P.Moniz 20-Jun Sprint	Atlet. DRegião 01-Jul 3,5 Km	Duatlo S.Vicnt. 04-Jul Sprint	Triatlo Aveiro 17-Jul Olímpc.	Triatlo Calheta 24-Jul S-Sprint	Estágio altitude Ft Romeu?
-----------------	---	--	---	--	--	--	---	---	--	---	---	---	----------------------------

MICROCICLO
(época/ano)

29-Mar	05-Abr	12-Abr	19-Abr	26-Abr	03-Mai	10-Mai	17-Mai	24-Mai	31-Mai	07-Jun	14-Jun	21-Jun	28-Jun	05-Jul	12-Jul	19-Jul	26-Jul	02-Ago	09-Ago
04-Abr	11-Abr	18-Abr	25-Abr	02-Mai	09-Mai	16-Mai	23-Mai	30-Mai	06-Jun	13-Jun	20-Jun	27-Jun	04-Jul	11-Jul	18-Jul	25-Jul	01-Ago	08-Ago	15-Ago
21/13	22/14	23/15	24/16	25/17	26/18	27/19	28/20	29/21	30/22	31/23	32/24	33/25	34/26	35/27	36/28	37/29	38/30	39/31	40/32

MESOCICLO
(época/ano)

29Mar - 25Abr	26Abr - 23Mai	24Mai - 20Jun	21Jun - 18Jul	19Jul - 15Agt
6 / 4	7 / 5	8 / 6	9 / 7	10 / 8

MACROCICLO
(época)

02Nov. - 02 Mai	24 Mai - 10 Out.
1 (de 2)	2 (de 2)

Estágio altitude FTP Font Romeu?	Duatlo Mundial Edimbrg Standart	Atlet. BMF 19 Set. 9 Km	Triatlo Setúbal 26-Set Olímpc.	Triatlo Estoril 17-Out Olímpc.
----------------------------------	---	---	--	--

MICROCICLO
(época/ano)

16-Ago	23-Ago	30-Ago	06-Set	13-Set	20-Set	27-Set	04-Out
22-Ago	29-Ago	05-Set	12-Set	19-Set	26-Set	03-Out	10-Out
41/33	42/34	43/35	44/36	42/37	43/38	44/39	45/40

MESOCICLO
(época/ano)

16Agt - 12Set	13Set - 10Out
11 / 9	12 / 10

MACROCICLO
(época)

24 Mai - 10 Out.
2 (de 2)

PÁGINA 2



Candidatura ao RRAR/Época Desportiva 2010 - Tiago Silva (Duatlo)