



ADECUACIONES AL REGLAMENTO

TRIATLÓN

1. CATEGORÍAS

Categoría	Edad	Curso
Benjamín	8-9 años	EP 3-4
Alevín	10-11 años	EP 5-6
Infantil	12-13 años	ESO 1-2

2. ACTIVIDADES Y CATEGORÍAS

2.1 PROMOCIÓN

TRIATLÓN	NADO	BICI	CORRER
Benjamín	50m	1Km	300m
Alevín	100m	2Km	700m
Infantil	150m	3Km	1000m

DUATLÓN	CORRER	BICI	CORRER
Benjamín	300m	1,5Km	200m
Alevín	500m	2Km	250m
Infantil	1000m	3,5Km	500m

2.2 COMPETICIONES Categorías alevín e infantil. ENCUENTROS en categoría benjamín.

TRIATLÓN	NADO	BICI	CORRER
Benjamín	100m	2km	500m
(encuentros)			
Alevín	200m	4km	1000m
Infantil	250-300m	5-8km	1,5-2km

DUATLÓN	CORRER	BICI	CORRER
Benjamín	500m	2Km	250m
(encuentros)			
Alevín	1000m	4Km	500m
Infantil	2000m	5-8Km	1000m

3. MATERIAL

3.1 Para nado: Bañador, gorro y gafas.

3.2 Para la bici: Cualquier bicicleta, casco y camiseta del centro escolar. La organización puede tener bicicletas.

3.3 Para correr: Zapatillas de correr y camiseta del centro escolar.



ADECUACIONES AL REGLAMENTO



4. INDICACIONES

4.1 El material que habrá que dejar en los boxes antes de meterse al agua.

- La bicicleta.
- El casco.
- Las zapatillas de correr y de andar en bici.
- La camiseta con el dorsal.

4.2 Material necesario para meterse al agua.

- Gorro de baño.
- Gafas (en caso de ser necesarias).
- Bañador.

4.3 INDICACIONES PARA EL MOMENTO DE SALIR DEL AGUA Y COGER LA BICICLETA.

- 1) Depositar las gafas y el gorro de baño en la caja o el suelo.
- 2) Ponerse el casco y atárselo.
- 3) Ponerse las zapatillas.
- 4) Ponserse el dorsal o la camiseta que vaya a llevarse.
- 5) Respetar el camino señalado por la organización.
- 6) Será necesario sujetar el manillar de la bici durante todo el recorrido.

4.4 INDICACIONES PARA EL MOMENTO DE DEJAR LA BICI Y COMENZAR A CORRER.

- 1) Dejar la bici en su sitio.
- 2) NO SE PUEDE QUITAR EL CASCO hasta dejar la bici en su sitio.
- 3) Dejar las zapatillas de andar en bici y ponerse las de correr, si corresponde.

5. ORGANIZACIÓN EL DÍA DE LA PRUEBA

- 1) Los y las participantes se acercarán a la piscina o zona de la actividad.
- 2) Se depositará todo el material en los boxes, cada uno en el lugar que corresponda.
- 3) Explicación de la prueba. En ese momento se dará una explicación de las normas a los y las participantes.
- 4) Los y las participantes comenzarán a prepararse para la salida.
- 5) Salidas. Se realizarán en el siguiente orden:
 - a. Salida de benjamines.
 - b. Salida de alevines.
 - c. Salida de infantiles.
- 6) Recoger el material y demás.

6. SEGURIDAD Y PERMISOS

Cuando se organicen las pruebas deberá cumplirse lo siguiente:

- Autorización del correspondiente ayuntamiento.
- Coordinación con la policia municipal para evitar problemas de tráfico.
- Contar con una ambulancia.
- Protección del seguro de deporte escolar de la Diputación Foral de Gipuzkoa:
 - o La prueba deberá formar parte del Programa de Deporte Escolar.
 - Los y las escolares deberán estar inscritos e inscritas en la aplicación de deporte escolar.

El objetivo de todas las pruebas será el fomento de la participación, pasarlo bien y disfrutar del triatlón.