

II TRIATLÓ POPULAR SIMAT DE LA VALLDIGNA

PARTICIPACIÓ. La participació en el Triatló està oberta a xiquets de entre **6 i 14 anys** (ambdós inclosos). Cada participant participa en cada prova de manera individual, baix la seua responsabilitat i disposa d'un nivell de condició física i domini tècnic suficient per afrontar-la i acabar-la.

CATEGORIES. Masculí i femení.

Grups d'edat : nascuts entre els anys (inclosos) **2009-2007, 2006-2004 i 2003-2001.**

DISTÀNCIES. Els tres segments del Triatló a Simat de la Valldigna són:

CATEGORIA	NATACIÓ	CICLISME	VOLTA A PEU
2009-2007 (no competitiva)	12m (1 volta a través)	200m	100m
2006-2004	50m (2 piscines)	1000m (2voltes circuit)	550m (2 voltes al camp)
2003-2001	75m (3 piscines)	1500m (3 voltes circuit)	810m (3 voltes al camp)

1.Natació: La prova es realitzarà a la piscina municipal de Simat de la Valldigna. Cada piscina fa una distància de 25m.

2.Ciclisme: El recorregut constarà d'un circuit urbà. L'organització farà saber en tot moment al triatleta la direcció que ha de prendre mitjançant fletxes pintades al terra o mitjançant voluntariat. Està permès el "*drafting*" (aprofitar-se de l'estela d'altre triatleta per reduir la resistència de l'aire).

3.Carrera a peu:

EIXIDES.

Eixida 1: 19:00. Grup de **2007-2009**

Eixida 2: 19:15h. Grup de **2004-2006**

Eixida 3: 20:00h. Grup de **2001-2003**

INSCRIPCIONS, PREUS I CONDICIONS. La inscripció és personal i intransferible i suposa l'acceptació de les presents normes. La participació està limitada a 20 xiquets per categoria. Les inscripcions es realitzaran a la Piscina municipal. El preu de la prova serà de 3 euros. El període de inscripcions finalitzarà el 4 d'Agost de 2015 a les 20:00 o a l'arribar al límit de participants establert. **Els triatletes hauran d'estar a la piscina a les 18:00 per a rebre la xerrada informativa, i per a el marcatge de dorsals.**

GUARDA-ROBA. L'organització habilitarà servei de guarda-roba, i estarà situat a la piscina.

PREMIS. Hi haurà copa per al 1r, 2n i 3r classificat dels grups 2 (2006-2004) i 3 (2003-2001). Els participants del grup 1 rebràn una medalla de participació.

REGALS. Samarreta commemorativa, i diversos obsequis que l'organització puga recollir.

MATERIAL IMPRESCINDIBLE I OBLIGATORI: ULLERES DE NATACIÓ, BICICLETA, CASC, ESPORTIVES I SAMARRETA.

LA PROVA I LES NORMES

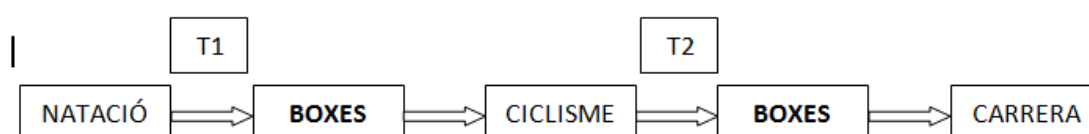
QUÈ ÉS EL TRIATLÓ? El triatló és un esport combinat de resistència que integra els 3 esports individuals més practicats: natació, ciclisme i carrera a peu, que es practica en un entorn natural. Cada triatleta competeix contra el rellotge per obtenir la millor marca possible. Els triatletes han d'afrontar els 3 segments per aquest ordre sense parar entre un i altre:

NATACIÓ. El segment de natació es desenvolupa a la piscina del poble. Per a aquest segment, serà obligatori l'ús d'ulleres de natació.

CICLISME. El segment de ciclisme es realitza per un circuit urbà. Per afrontar aquest segment, es necessita la bicicleta, i un casc. **L'ús del casc serà OBLIGATORI, també la samarreta.** Esta **prohibit avançar per la dreta o traçant una corba.**

VOLTA A PEU. El segment de volta a peu transcorre dins del poliesportiu, al camp de futbol (el grup 1 ho farà fora del poliesportiu). El triatleta ha de dur esportives i samarreta.

ZONA DE TRANSICIÓ (BOXES). És la zona on es passa de la natació al ciclisme, i del ciclisme a la cursa a peu. Solament podran accedir a la zona de boxes els participants de la prova. **Per accedir a la zona de boxes, el triatleta haurà de portar el casc posat i ben fixat al cap.** El no compliment d'aquesta norma, serà sancionat amb targeta groga. S'habilitarà per a cada triatleta un espai per poder deixar la bicicleta i els altres elements a utilitzar durant la prova. Les zones restringides estaran controlades per vigilants de l'organització.



NORMES

- Existeixen sancions amb forma de targetes (grogas i roges). Com al futbol, 2 targetes grogues impliquen targeta roja i expulsió de l'esdeveniment.
- **Els triatletes no estan autoritzats a rebre assistència de qualsevol altra persona dins o fora de la carrera, a excepció de l'ajuda dels voluntaris designats per l'organització. La sanció serà una targeta roja.**
- Aquell que no duga el material necessari per a la realització del triatló NO podrà realitzar-lo.
- Cal fomentar un ambient d'esportivitat, de competitivitat sana i de respecte mutu entre els participants. L'organització tindrà la potestat d'expulsar al triatleta que realitzi accions antiesportives, o accions que posen en perill la seva integritat física o la dels demés participants.
- L'organització estarà autoritzada a retirar a qualsevol participant per raons mèdiques.
- El desconeixement de les normes, no eximeix del seu compliment. Per tant, **ÉS IMPORTANT QUE ELS PARTICIPANT ES LLIGUEN LA INFORMACIÓ FACILITADA.**

CONSELLS

ABANS DE COMENÇAR

- És important tindre clar la amb quina roba vas a afrontar la prova. L'organització aconsella l'ús de banyador per a realitzar tota la competició.
- És fonamental fer un bon escalfament. Pren-te 5-10 min de temps per escalfar braços, muscles i cames.
- Cal tindre clar i mecanitzats tots els moviments a realitzar durant els segments de la prova, i durant les transicions (recorreguts, materials, etc.).

EN LA NATACIÓ

- Molta calma, els cops fortuïts amb altres companys poden resultar aclaparadors. Si amb un cop et lleven les ulleres o t'entra aigua, calma't i pren-te el teu temps per posar-te-les bé de nou.
- Si la natació no és el vostre fort, vos recomanem que no et poses en la primera fila al començar, i que enfoques aquest segment de menys a més per a no patir esglais.
- Cada cert nombre de braçades, alça el cap per comprovar que portes una bona direcció.

EN LA TRANSICIÓ (T1)

- De camí a la zona de boxes, lleva't les ulleres, deixa-les dins del teu espai, posa't el casc i corda-te-lo, calça't les esportives, i a per el segment de bici.
- Recomanen portar la bicicleta subjecta per la potència o pel manillar.
- Tornem a recordar que cal portar el casc ficat i cordat sempre que estigues en contacte amb la teva bicicleta, és a dir, abans d'agafar-la, durant el recorregut, i fins a tornar a deixar-la en la cadira de la zona de transició (boxes) quan haja acabat el tram ciclista.

EN LA BICI

- Està permès l'ús de bicicletes de muntanya i de carretera.
- Precaució en la zona de pujar i baixar de la bicicleta. És la zona on més accidents es produeixen.
- Recomanem que porteu una botelleta de bicicleta plena d'aigua per hidratar-vos.
- Concentra't amb el circuit, i circula pel costat dret de la calçada.

EN LA TRANSICIÓ (T2)

- Precaució al baixar de la bicicleta. Al arribar a boxes, deixa amb precaució la bicicleta, descorda't el casc, i a córrer.

CURSA A PEU

- Les sensacions al córrer després de la bicicleta són estranyes, i no es sol córrer amb soltesa. Ves de menys a més.

QUAN T'ACOSTES A META

- Als últims metres, dóna-ho tot i realitza un últim esforç per assolir una bona marca o intentar avançar altres rivals.

GAUDEIX DEL QUE HAS ACONSEGUIT, ERES UN CAMPIÓ/NA!!!!!!!!!!!!!!