



CONCENTRACION MENORES 2022

Concentración Federación de Triatlón de Castilla la Mancha 2022.

Fecha: del 4,5,6 y 7 de Julio.

Participantes: Junior, Cadetes, Juveniles e Infantiles.

Lugar: Albacete

Las **inscripciones** se realizarán en la web de la federación:

<https://www.triatlonclm.org/competicion/concentracion-de-infantil-cadetes-y-junior-202>

HORARIOS *(podrán sufrir ligeras modificaciones).*

LUNES 4 DE JULIO

- ☐ **12:30 Recepción de triatletas y distribución de habitaciones.**
- ☐ 14:00 a 15:00 Comida.
- ☐ 15:00 a 16:30 Descanso.
- ☐ 16:30 a 17:30 Reunión Inicial.
- ☐ 17:30 a 18:30 Taller teórico-práctico "*Mecánica básica y ajuste de la bicicleta*".
- ☐ 19:00 a 20:00 Carrera pistas de atletismo test + rodaje con técnica. (Pista de Atletismo).
- ☐ 21:00 a 22:00 Cena.
- ☐ 22:15 Paseo

MARTES 5 DE JULIO

- ☐ 8:00 a 8:30 Desayuno.
- ☐ 09:00 a 10:30 Sesión de natación (TECNICA NATACIÓN)
- ☐ 11:30 a 12:30 Rodaje aeróbico carrera a pie + técnica. (PARQUE EL PILAR)
- ☐ 13:30 a 15:00 Comida.
- ☐ 15:00 a 16:30 Descanso.
- ☐ 16:30 a 18:00 Taller teórico practico "*Técnica de pisada: Nuestros tres olímpicos: Noya-Mola y Alarza. El tobillo reactivo y la técnica de carrera.*"
- ☐ 18:00 a 20:30 Transiciones bici-carrera. (PARKING UNIVERSIDAD)
- ☐ 21:00 a 22:00 Cena.
- ☐ 22:00 Paseo por la ciudad.

MIÉRCOLES 6 DE JULIO

- ☐ 8:00 a 8:30 Desayuno.
- ☐ 09:00 a 10:30 Sesión Natación (AGUAS ABIERTAS CIRCUITO CON BOYAS)
- ☐ 11:00 a 13:30 Rodaje aeróbico carrera a pie.
- ☐ 14:00 a 15:00 Comida.
- ☐ 15:00 a 17:00 Descanso
- ☐ 17:30 a 19:30 Salida en bici.
- ☐ 21:00 a 22:00 Cena

- ☐ 22:30 Paseo para comer un helado

JUEVES 7 DE JULIO

- ☐ 8:00 a 8:30 Desayuno.
- ☐ 09:00 a 10:30 Acuatlón por Equipos.
- ☐ 12:00 Despedida Concentración.

MATERIAL NECESARIO

- ☐ Toallas para ducha, aseo y piscina.
- ☐ Material de natación: (Gorro, gafas, bañador, neopreno...)
- ☐ Material de Carrera (Zapatillas, ropa adecuada, mono de triatlón.)
- ☐ Materia de Ciclismo (Bicicleta de Carretera, CASCO, Gafas de sol, ropa de ciclismo, bomba de mano, recamaras (2))
- ☐ Bicicleta de carretera
- ☐ Comida tipo barritas, isotónico para los entrenamientos.

* Si algún triatleta tiene alguna intolerancia alimenticia, u otro problema que debamos saber en la Federación os rogaría que lo comunicarais mandando un correo electrónico a tecnificacion@triatlonclm.org.

CRITERIOS SELECCIÓN DE TÉCNICOS PARA CONCENTRACIONES DE TRIATLÓN CATEGORÍA MENORES DE 2021.

En primer lugar, el director técnico tendrá la función de organizar y coordinar todas las actividades con el resto de técnicos.

- ☐ Representante de la delegación de técnicos de la Federación.
- ☐ Años de experiencia en concentraciones de la Federación de Castilla la Mancha.
- ☐ Técnicos de clubes donde se realice dicha concentración (siempre y cuando cumplan los requisitos).
- ☐ Última decisión del director técnico de la Federación.

Requisitos:

- ☐ Técnicos con licencia Federativa en Castilla la Mancha.
- ☐ Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. (Con experiencia en triatlón)
- ☐ Diplomado en Magisterio mención educación física. (Con experiencia en triatlón)
- ☐ T.A.F.A.D (Con experiencia en triatlón)
- ☐ Entrenador de Triatlón Nivel I, II o III.
- ☐ Tener el certificado y que sea público el certificado censal sobre delitos sexuales.

FEDERACIÓN DE TRIATLÓN DE CASTILLA-LA MANCHA

Alcalde Martínez de la Osa, 2
02001 Albacete
CIF: V-02359701

Tel. [650 511 349](tel:650511349)
E-mail: federacion@triatlonclm.org