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.

MIERCOLES 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).
- Ultima 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
E-mail: federacion@triatlonclm.org