



III ACUATLÓN DE LA MUJER

8 JUNIO 9 A 14 HORAS

**POLIDEPORTIVO FRANCISCO FERNANDEZ OCHOA
TODAS LAS CATEGORÍAS Y RELEVOS**

INSCRIPCIONES

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN :
WWW.TRIATLONCARABANCHEL.ES**

GRATUITAS

COLABORAN:



HORARIOS

8:00 h Apertura de la Secretaría y Guardarropa
8,30 h: Apertura de transición absoluta femenina (T.F.)
8,55 h: Cámara de llamadas absoluta femenina
9,00 h: SALIDA Absoluta femenina
9,15 h: Apertura de transición absoluta masculina (T.M.)
9,40 h: Cámara de llamadas absoluta masculina
9,45 h: SALIDA Absoluta masculina
9,55 h ENTREGA DE TROFEOS ABSOLUTA FEMENINA
10,00 h: Apertura de transición equipos de relevos (T.F.)
10,25 h: Cámara de llamadas equipos de relevos
10,30 h: SALIDA Relevos femeninos, masculinos y mixtos
10,35 h: Apertura de transición juvenil y cadete masculino (T.M.)
10,40 h: ENTREGA DE TROFEOS ABSOLUTO MASCULINO
11,10 h: Cámara de llamadas juvenil y cadete masculino
11,15 h: SALIDA Juvenil y cadete masculino
11,20 h: Apertura de transición juvenil y cadete femenina (T.F.)
11,25 h: ENTREGA DE TROFEOS RELEVOS
11,40 h: Cámara de llamadas infantil femenina
11,45 h: SALIDA juvenil y cadete femenina
11,50 h: Apertura de transición infantil femenino y masculino (T.M.)
12,00 h: ENTREGA DE TROFEOS JUVENIL Y CADETE MASCULINO
12,05 h: Cámara de llamadas infantil femenino y masculino
12,10 h: ENTREGA DE TROFEOS JUVENIL Y CADETE FEMENINO
12,15 h: SALIDA Infantil femenina y masculino
12,20 h: Apertura de transición alevín femenina y masculino (T.F.)
12,40 h: Cámara de llamadas alevín femenina y masculino
12,45 h: SALIDA Alevín femenino y masculino
12,50 h: ENTREGA DE TROFEOS INFANTIL FEMENINA Y MASCULINO
12,55 h: Apertura de transición Benjamín femenina y masculino (T.M.)
13,05 h: Cámara de llamadas Benjamín
13,10 h: SALIDA Benjamín femenino y masculino
13,10 h: Apertura de transición Prebenjamín (T.F.)
13,20 h: ENTREGA DE TROFEOS ALEVÍN FEMENINA Y MASCULINO
13,25 h: Cámara de llamadas Prebenjamín.
13,30 h SALIDA : Prebenjamín femenino y masculino

CATEGORÍAS Y DISTANCIAS

CATEGORÍA ABSOLUTA (Año 2006 y anteriores)	2,25km – 750m – 2,25km
CATEGORÍA JUVENIL (Año 2007 y 2008)	1,25km – 500m – 1,25km
CATEGORÍA CADETE (Año 2009 y 2010)	1,25km – 500m – 1,25km
CATEGORÍA INFANTIL (Año 2011 y 2012)	1,25km – 500m – 1,25km
CATEGORÍA ALEVÍN (Año 2013 y 2014)	750m – 200m – 750m
CATEGORÍA BENJAMÍN (Año 2015 y 2016)	250m – 100m – 250m
CATEGORÍA PREBENJAMÍN: (Año 2017 y posteriores)	125m – 50m – 125m

Circuitos de natación:

- La categorías absoluta y relevos tienen que dar **6 vueltas** al circuito de natación saliendo del agua y lanzándose de nuevo al completar cada vuelta.
- La categorías juvenil, cadete e infantil tienen que dar **4 vueltas** al circuito de natación saliendo del agua y lanzándose de nuevo al completar cada vuelta.
- La categoría alevín tienen que dar **2 vueltas** al circuito de natación saliendo del agua y lanzándose de nuevo al completar cada vuelta.
- Las categorías benjamín y prebenjamín realizarán el circuito de nado a **1 vuelta**.

CONSEJOS DE ÚLTIMA HORA PARA EL ACUATLÓN

- Llega con al menos 45 minutos antes de la salida de tu prueba y pasa por la secretaría técnica donde te rotularán tu dorsal en el brazo derecho.
- El aparcamiento del polideportivo estará cerrado para el desarrollo de la prueba.
- Para las categorías absolutas y relevos habrá de servicio de guardarropa junto a la secretaría.
- Es necesario que lleves tu gorro de nadar y gafas ya que no los proporcionamos desde la organización.
- Habrá dos transiciones. Una para mujeres y otra para hombres. Así la competición será más rápida y eficiente.
- La apertura de la transición serán aproximadamente 30 minutos antes del comienzo de cada prueba.
- En la transición podrás dejar tu gorro y gafas en la caja que tiene el mismo número que tendrás marcado en el brazo.
- En la transición no se podrán dejar mochilas, bolsas u otro material no necesario para la competición.
- La cámara de llamadas se realizará 5 minutos de la salida de cada prueba y tod@s l@s deportistas tienen que estar junto a su caja numerada.
- En los sectores de carrera habrá una bicicleta abriendo la carrera y señalando el circuito.
- Contaremos con voluntarios a lo largo del recorrido de carrera por si necesitaras algo.
- En el sector de natación, en las categorías que tengan que dar más de una vuelta al circuito, en cada vuelta tendrán que salir del agua y correr por el tapiz hasta la zona de entrada al agua. Habrá jueces apuntando las vueltas que lleva cada deportista para que todos cumplan con la distancia.

- Cada deportista debe saber el número de vueltas de natación que lleva. En caso de dar menos de las obligatorias, será descalificado al final de la prueba. Si tienes dudas, al salir pregunta a los jueces y ellos te ayudarán.
- Una vez que acabes la prueba intenta recoger tus pertenencias de la transición para que la siguiente categoría puedan pasar a dejar su material.
- En las categorías de menores se explicará el recorrido, las vueltas y lo que hay que hacer en todo momento para aquellos que se estrenan en un acuatlón. Habrá voluntarios que estén ayudando en lo que necesiten.
- En categoría benjamín y prebenjamín que son no competitivas, los deportistas pueden hacer el primer sector de carrera con el gorro de natación puesto para facilitarles la prueba. Las gafas pueden llevarlas en la mano, puestas sobre la cabeza o dejarlas en la caja de la transición para ponérselas cuando dejen las zapatillas.
- En categoría benjamín y prebenjamín no es necesario llevar el torso cubierto aquellos que no dispongan de mono de triatlón o tritraje.
- Aquell@s que hayan llegado entre los tres primeros de cada categoría competitiva, serán apartados para realizar la entrega de trofeos cuanto antes.

Recuerda. Ante todo, venimos a disfrutar y a pasar una mañana excelente en la que toda la organización hemos preparado esta prueba con mucho cariño y mucho trabajo. Gracias por participar y nos vemos el sábado.

Triatlón Carabanchel