

# Elige Tu Deporte 2019

**Concentración  
Iniciación**

**HINOJOSA DEL DUQUE**

**BOLETÍN II**

## **NORMATIVA TÉCNICA: CONCENTRACIÓN DE INICIACIÓN "ELIGE TU DEPORTE"**

### **1º) FECHA**

25 Junio de 2019

### **2º) SEDE**

- \* Municipio: Hinojosa del Duque
- \* Instalación: Campo de Fútbol y Piscina

### **3º) MUNICIPIOS PARTICIPANTES**

Municipio	N.º Deportistas y Técnicos
Belalcázar	25 + 2
El Viso	14 + 2
Fuente La Lancha	15 + 1
Hinojosa del Duque	33 + 2
La Granjuela	17 + 2
Santa Eufemia	9 + 1
Torrecampo	16 + 2
Valsequillo	9 + 2
Villaralto	25 + 2
Espiel	Comunica su NO participación
Villaharta	Comunica su NO participación

Con un total de **163 deportistas**, de las categorías: benjamín y alevín y **16 monitores**.

### **4º) HORARIO**

09:30 - 09:45	Recepción Participantes
09:45 – 09:55	Reunión con Técnicos/as Municipales
09:55 - 10:00	Fotografía de todos los participantes
10:15 - 11:30	Triatlón
11:30 – 12:00	Acuatlón
12:15 – 12:45	Avituallamiento
13:00	Fin de la actividad

## 5º) DESPLAZAMIENTOS

### **AUTOCAR 1** PLAZAS 55

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida	Persona responsable	Telf
08:30	La Granjuela	19	Parada de Autobuses	Samuel López	636-429-317
08:45	Valsequillo	11	Plaza de la Constitución	María Amaro	677-170-886

### **AUTOCAR 2** PLAZAS 55

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida	Persona responsable	Telf
09:00	Belalcázar	27	Plaza del Mercado	Cecilia Benítez	600-28-51-42

### **AUTOCAR 3** PLAZAS 55

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida	Persona responsable	Telf
08:30	Santa Eufemia	10	Parada "La Paloma"	Beatriz Martín	656-349-591
08:45	El Viso	16	La Paloma	Miguel Pizarro	617-20-16-42
09:00	Villaralto	27	Parada Autobús	M. <sup>a</sup> Carmen López	678-831-076

### **AUTOCAR 4** PLAZAS 55

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida	Persona responsable	Telf
08:20	Torrecampo	18	Bar Los Mellizos	Sara Cabrera	600-657-224
08:45	Fuente La Lancha	16	Parada "café-Bar Sensi"	Ana Belén Plaza	620-430-482

## 6º) DEPORTISTAS

### **6.1. - CATEGORÍAS**

Benjamín (3º-4º Pri.)

Alevín (5º-6º Pri.)

### **6.2. - NÚMERO DE PARTICIPANTES**

Mínimo	Máximo
8	20

\* El número máximo y mínimo de deportistas se podrá modificar si con eso no se altera el desarrollo normal de la actividad.

## 7º) OBLIGACIONES POR ESTAR INCLUIDO EN ESTA ACCIÓN

1.- Plazo para remitir el Listado de Participantes **hasta el 14 de junio a las 10:00 a.m.**, en caso de cumplir la fecha de envío, NO se garantiza el desplazamiento por parte de Diputación.

2.- El Responsable Municipal, será el encargado de comunicar a Diputación, que cuenta con la autorización de los tutores de los deportistas, para poder hacer uso de sus

imágenes, en el caso de que alguno NO tuviera este permiso, dicho responsable deberá de comunicarlo a los Técnicos de Diputación.

3.- Es conveniente, que no obligatorio, que los deportistas de cada municipio lleven una camiseta del mismo color.

4.- Que **el técnico municipal conozca la dinámica de la actividad e imparta los contenidos marcados en el anexo I.**

5.- Que el técnico municipal, haga saber a sus deportistas en que modalidad deportiva comienzan (se comunicará en el Boletín Final).

6.- Entre dos y cinco días antes de la actividad publicar en Redes Sociales que el Municipio/ELA participará en la “Concentración de Iniciación de ...” y que esta pertenece al Programa Elige Tu Deporte 2019, mencionando al perfil [@dipucordoba](#).

7.- El día de la actividad o el posterior publicar en Redes Sociales una fotografía del grupo participante en la actividad y que incluya en la etiqueta **#EligeTuDeporte19**, mencionando al perfil [@dipucordoba](#).

8.- Enviar a Diputación un cuestionario (que Diputación facilitará) referente a la valoración de la actividad.

## **8º) DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

### **8.1. - TRIATLÓN**

- Los deportistas se dividirá en un máximo de 18 GRUPOS de diez deportistas (aprox.) cada uno, esta división remitirá en el BOLETÍN II.

- En la medida de lo posible cada grupo estará compuesto por deportistas del mismo municipio.

- Se comenzará la actividad en la posta n.º 5, y en cada posta estarán dos grupos, trabajando el mismo contenido, pero cada uno con las actividades preparadas por su técnica/o Deportivo Municipal o Téc. de la Federación (según corresponda).

- Cada posta tendrá una duración de 5´

- Una vez finalizada la posta (se avisará desde megafonía del cambio), se pasará a posta siguiente (de la 5 a la 4 y así sucesivamente).

- Una vez realizada la posta n.º 1 (Circuito de Triatlón), se continua con la posta n.º 15, continuando hasta que el grupo que comenzó en la posta n.º 13, realice la posta n.º 15.

### **8.2. - ACUATLÓN**

- Los deportistas se dividirá en un máximo de 5 GRUPOS de cuarenta deportistas (aprox.) cada uno, esta división remitirá en el BOLETÍN II.

- Cada grupo estará compuesto por deportistas de varios municipios, estando todos los deportistas del municipio en el mismo grupo.

- Por parte de Técnicos de la Federación a cada grupo se les explicará la actividad y en un máximo de cinco salidas todos los deportistas realizarán una prueba práctica de Acuatlón.

## 9º) CONTENIDOS DE CADA DEPORTE

### 9.1-) TRIATLÓN

- Talleres teóricos y prácticos sobre el triatlón (anexo I)
- Realizar una prueba no competitiva de Triatlón

### 9.2.- ACUATLÓN

- Explicación del desarrollo de una prueba de Acuatlón
- Realizar una prueba no competitiva de Acuatlón

## 10º) OBLIGACIONES DE LAS ENTIDADES QUE IMPARTEN LOS TALLERES

- a) Aportar equipamiento/material específico, si fuera necesario.
- b) Aportar personal:
  - Responsable:- Coordinar a los monitores.
    - Distribuir los sub-grupos dentro de su modalidad
    - Diseñar las actividades de cada taller
  - Monitores: - Responsables del desarrollo de los Talleres específicos.

## 11º) DISTRIBUCIÓN INICIAL

### 11.1.- TRIATLÓN

POSTA	GRUPO	MUNICIPIO
5	1	Belalcázar A
	2	Belalcázar B
6	3	Santa Eufémia
	4	Valsequillo
7	5	Villaralto A
	6	Villaralto B
8	7	La granjuela A
	8	La Granjuela B
9	9	Fte La Lancha A
	10	Fte La Lancha B
10	9	Torrecampo A
	9	Torrecampo B
11	13	El Viso A
	14	El Viso B
12	15	Hinojosa del Duque A
	16	Hinojosa del Duque B
13	17	Hinojosa del Duque C

## 11.2.- ACUATLÓN

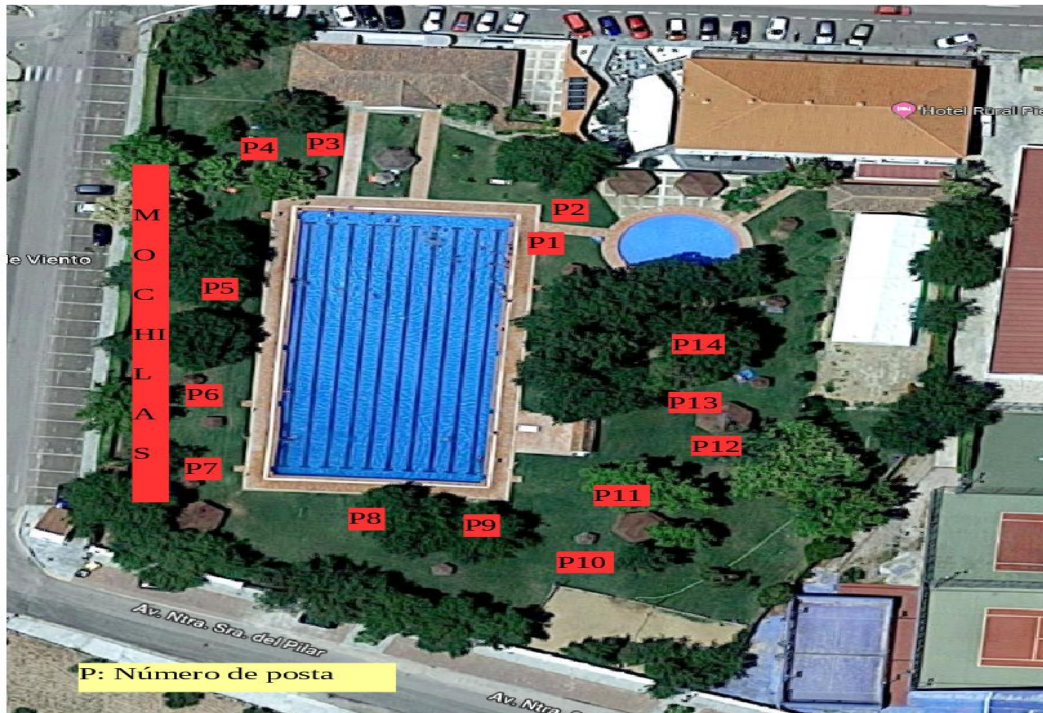
POSTA	MUNICIPIO
1	Fuente La Lancha - Villaralto
2	Belalcázar - Torrecampo
3	Santa Eufemia – La Granjuela – El Viso
4	Valsequillo – Hinojosal del Duque

## 12º) INSTALACIONES DEPORTIVA DE HINOJOSA DEL DUQUE Y UBICACIÓN DE LOS TALLERES

### 12.1.- INSTALACIÓN DEPORTIVA EN HINOJOSA DEL DUQUE UBICANDO ESPACIOS GENERALES



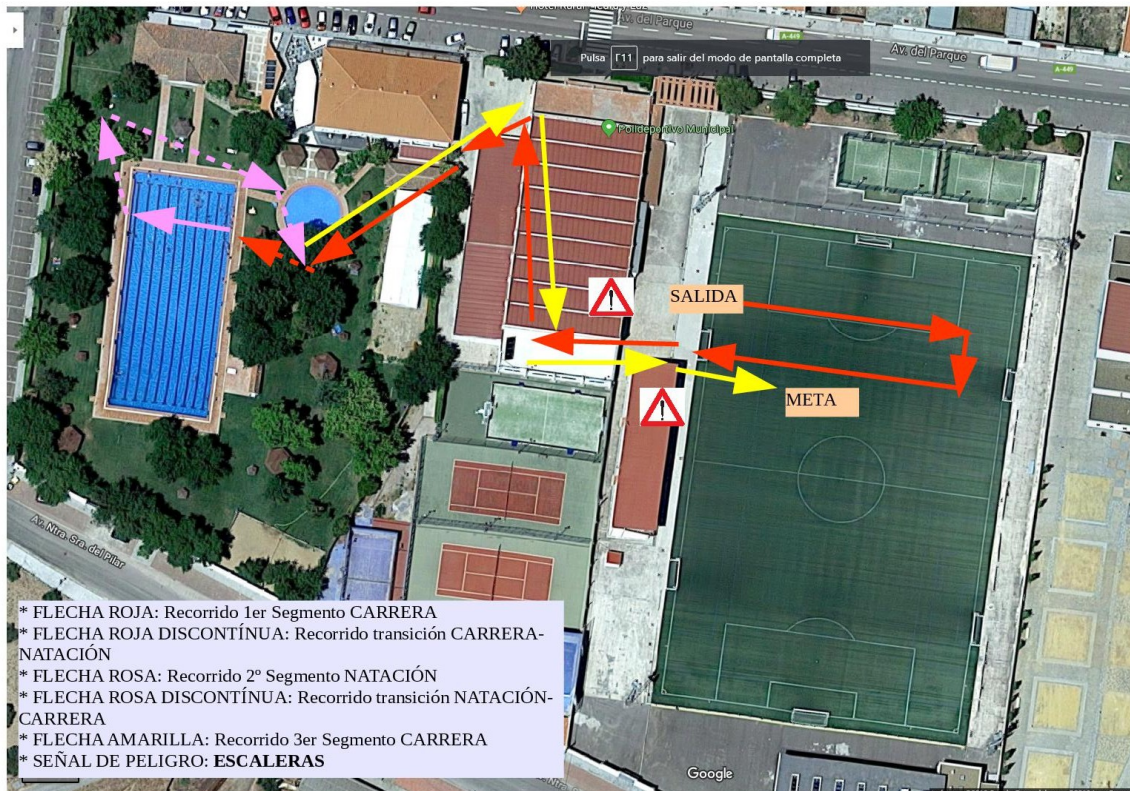
## 12.2.- UBICACIÓN DE LOS TALLERES EN LA INSTALACIÓN DEPORTIVA



## 12.3.- RECORRIDO TRIATLÓN



## 12.4.- RECORRIDO ACUATLÓN



## 13º) PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y FUNCIONES DE LAS/OS TÉCNICAS/OS MUNICIPALES

### Antes de la actividad:

- 1) Diputación envía por e-mail a las Técnicas/os municipales el **Boletín I** de la actividad.
- 2) Técnicas/os Municipales envían por e-mail a Diputación el **LISTADO DE PARTICIPANTES**, plazo: **hasta el día 14 de junio a las 10:00 am.**
- 3) El 17 de junio Diputación envía por e-mail a las Técnicas/os municipales el **Boletín II** de la actividad.

### Llegada a la Instalación:

- 1) La/el Técnica/o Municipal se dirige al **Punto de Recepción de Participantes** (carpa situada en la entrada de la instalación) y entrega el **LISTADO DE PARTICIPANTES actualizado.**
- 2) Los Deportistas se dirigen a la **Zona de espera de Deportistas.**
- 3) A las 09:55 y nombrado a cada Municipio participante, los deportistas con sus responsables se dirigirán a la **Zona de Fotografía de Grupo**, para realizar una instantánea grupal.

### Distribución de grupos:



Desde las 10:00 hasta las 10:15 y estando los deportistas en la Zona de Fotografía de Grupo, se distribuirá a los deportistas de cada municipio en la posta que les corresponda.

Desayuno:

- 1) Se habilitará una zona para que los deportistas puedan desayunar.
- 2) La/el Técnica/o Municipal, será el responsable de entregar el desayuno que facilita Diputación a sus deportistas.
- 3) Es obligación de la/el Técnico/a, que sus deportistas tiren los desperdicios a los cubos de basura.

Entrega de obsequios:

A la llegada a la instalación, al responsable de cada grupo, se le hará entrega de una bolsa con los obsequios y material que utilizarán durante la actividad.

## **14º) ASISTENCIA SANITARIA**

- Se dispondrá de UN vehículo sanitario con Soporte Vital Básico, para cubrir in situ cualquier percance, en el caso de que este necesitara hospitalización se evacuaría al centro sanitario más próximo, cubriendo la asistencia el Servicio Andaluz de Salud.

## **15º) OBSEQUIO A LOS PARTICIPANTES**

A todos los deportistas se les hará entrega de un cinturón portadorsal, dorsal, gorro de natación a la llegada a la instalación, un desayuno de media mañana y al finalizar la actividad, en la ceremonia de clausura, con el objeto de una mayor interacción entre todos los deportistas serán ellos y ellas los que se entreguen las medallas de “finisher”, por lo que los deportistas de:

Belalcázar a Villaralto

Villaralto a La Granjuela

La Granjuela a Torrecampo

Torrecampo a Fuente La Lancha

Fuente La Lancha a El Viso

El Viso a Valsequillo

Valsequillo a Santa Eufemia

Santa Eufemia a Belalcázar

Belalcázar a Hinojosa del Duque

(todo esto se irá indicando mediante megafonía)

## **16º) ASPECTOS IMPORTANTES**

### **1.- PARTICIPACIÓN DEL TÉCNICO MUNICIPAL**

- Como se detalla en el punto 7, y posteriormente se recoge en el Anexo I, el o los técnicos municipales (en función del n.º de deportistas del municipio) deberán de impartir varios talleres a sus deportistas.
- El Técnico municipal debe conocer como se desarrollará la actividad.
- Previamente deberá explicar a sus deportistas en que consiste la actividad y sobre todo que: con la bicicleta se tenga cuidado y a la piscina estará prohibido tirarse de cabeza

### **2.- DEPORTISTAS**

- Ropa y equipación que deben llevar los deportistas:
  - \* 2 Bañadores: uno puesto y otro para cambiarse cuando finalicen las actividades
  - \* Zapatillas de deporte: para realizar las actividades deportivas
  - \* Chanclas: para cambiarse las zapatillas de deporte por si estas estuvieran mojadas
  - \* Toalla
  - \* 2 Camisetas: uno puesta y otro para cambiarse cuando finalicen las actividades
  - \* Gafas de Natación: no obligatorias pero sí recomendables
  - \* Gorra
  - \* Protector solar

### **3.- DESARROLLO DEL TRIATLÓN Y ACUATLÓN**

TRIATLÓN Posta 1: Secuencia del desarrollo:

- 1º) Deportistas en piscina con gorro y bañador:
  - Si saben nadar pueden hacer la distancia marcada.
  - Si saben nadar pero no se atreven a hacer la distancia, pueden nadar saliendo desde la rampa de entrada.
  - Si tienen poco dominio acuático se puede atravesar la piscina pequeña.
- 2º) Comienzo del segmento acuático
  - Desde dentro de la piscina, **nunca tirándose**
- 3º) Salida a la zona en la que se han dejado las zapatillas, camiseta y portadorsales
- 4º) Gorro y gafas se dejen en un lugar habilitado para ello
- 5º) Se colocan las zapatillas, camiseta y portadorsal
- 6º) Comienzo del Segmento de carrera (1ª PARTE)
- 7º) Fin del segmento de carrera (1ª PARTE)
- 8º) En el Box de bicis, se colocan el casco, se coge la bicicleta y se va hasta la línea de montaje andando

- Si tienen poco dominio en manejo de bicicleta, el deportista puede llevar un patinete y realizar este segmento en dicho medio de locomoción, debiendo ser su responsabilidad la custodia del patinete

9º) Comienzo del segmento de ciclismo

10º) Fin de recorrido de ciclismo

11º) Se deja la bicicleta y el casco en el lugar habilitado

11º) Comienzo del segmento de carrera (2ª PARTE), recorrido por el campo de fútbol

12º) FIN de Carrera y de la posta 1 “Circuito Triatlón”

13º) Se continúa en la POSTA 15

**\* Por las características de la instalación la transición natación-ciclismo tiene una distancia muy extensa, por lo que se le denomina “Carrera-1ª parte”, siendo el último segmento la carrera y denominándose “Carrera-2ª parte”, esta distancia es sensiblemente menor:**

**1º Natación**

**2º Carrera (1ª parte)**

**3º Ciclismo**

**4º Carrera (2ª parte)**

ACUATLÓN Posta 1: Secuencia del desarrollo:

1º) Los deportistas dejan en el lugar habilitado: gorro de natación y sus gafas

2º) Colocación en la salida de carrera del 1er segmento

3º) Comienzo 1er segmento (carrera)

4º) Llegada a la zona en la que está el gorro de natación y las gafas

5º) Se deja las zapatillas, camiseta y portadorsal y se colocan el gorro y las gafas

6º) Comienzo 2º segmento (natación)

- Entrada al agua desde sentado **nunca tirándose**

7º) Llegada a la zona en la que están las zapatillas, camiseta y portadorsales

8º) Se deja el gorro de natación y las gafas y se colocan las zapatillas, camiseta y portadorsal

9º) Comienzo 3er segmento (carrera)



## ANEXO I: TALLERES C.I. TRIATLÓN

- \* Aprox. 10 deportistas por grupo, con su técnico municipal.
- \* Posta N.º 1, sale el 1er grupo y a los 2' sale el 2º grupo.
- \* El 1er grupo comienza los talleres en la posta 5, y finalizada dicha posta avanzan a la posta n.º 4, y así sucesivamente.
- \* En la 1ª posta que se realice, no se puede olvidar el calentamiento.
- \* Cada Técnico Municipal avanza de posta con su grupo.

N.º POSTA	GRUPO	TALLER	CONTENIDO	DURACIÓN	RESPONSABLE	COLABORADOR
1		Circuito triatlón	Desarrollo práctico de un Triatlón	0'	Tec FED	Técnicos municipales de los grupos
2		Cámara de llamada	Calent. Específico + recordatorio actividad + preparados para ir a línea de salida	5'	1 Tec FED	Técnicos municipales de los grupos
3		Ensayo Transición	Mediante Juegos: guardar mat. De natación (gorro) colocación zapatillas, camiseta, dorsal	5'	Técnico municipal del grupo	
					Técnico municipal del grupo	
4		Preparación del material	Preparar el material a utilizar: colocar dorsal y el material a usar	5'	Técnico municipal del grupo	
					Técnico municipal del grupo	
5	1	Explicación de la Actividad	Explicación del circuito y de las normas	5'	1 Tec FED	Técnicos municipales de los grupos 1 y 2
	2					
6	3	Técnica de Carrera	Juegos de Técnica de Carrera	5'	Técnico municipal del grupo 3	
	4				Técnico municipal del grupo 4	

<b>N.º POSTA</b>	<b>GRUPO</b>	<b>TALLER</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>COLABORADOR</b>
7	5	Fuerza Tren superior I	Juegos de fuerza para brazos y cintura escapular, individual	5'	Técnico municipal del grupo 5	
	6				Técnico municipal del grupo 6	
8	7	Estiramientos I	Ejercicios básicos de estiramientos individuales	5'	Técnico municipal del grupo 7	
	8				Técnico municipal del grupo 8	
9	9	Fuerza Tren inferior I	Juegos de fuerza para piernas, individual	5'	Técnico municipal del grupo 9	
	10				Técnico municipal del grupo 10	
10	11	Velocidad de Reacción	Juegos de velocidad de reacción	5'	Técnico municipal del grupo 11	
	12				Técnico municipal del grupo 12	
11	13	Estiramientos II	Ejercicios básicos de estiramientos por parejas	5'	Técnico municipal del grupo 13	
	14				Técnico municipal del grupo 14	
12	15	Fuerza Tren superior II	Juegos de fuerza para brazos y cintura escapular, por parejas	5'	Técnico municipal del grupo 15	
	16				Técnico municipal del grupo 16	
13	17	Fuerza Tren inferior II	Juegos de fuerza para piernas, por parejas	5'	Técnico municipal del grupo 17	
	18				Técnico municipal del grupo 18	

N.º POSTA	GRUPO	TALLER	CONTENIDO	DURACIÓN	RESPONSABLE	COLABORADOR
14		Vuelta a la calma	Ejercicios de relajación	5'	Técnico municipal del grupo	
					Técnico municipal del grupo	
15		Transición	Fin del desarrollo práctico del Triatlón y Regreso a la Posta 14	5'	Técnico municipal del grupo	
					Técnico municipal del grupo	

\* Cada Técnico Municipal debe preparar el contenido de los talleres que debe desarrollar, teniendo en cuenta que no se contará con material adicional y deben de ser ejercicios que no requieran espacios muy amplios para desarrollarse:

- **POSTA 3** “Ensayo de Transición”: Juegos en los que el deportista emule la salida del agua y deba ponerse las zapatillas, camiseta y dorsal

- **POSTA 4** “Preparación del Material”: Enseñar como se debe dejar el material preparado y colocar el dorsal al portadorsal

- **POSTA 6** “Técnica de Carrera”: Juegos o ejercicios que enseñen algún gesto técnico útil para la técnica de carrera

- **POSTA 7** “Fuerza Tren superior I”: Juegos individuales, en los que se trabaje la fuerza de brazos y hombros

- **POSTA 8** “Estiramientos I”: Enseñar varios ejercicios, que de manera individual, se realicen estiramientos

- **POSTA 9** “Fuerza Tren inferior I”: Juegos individuales, en los que se trabaje la fuerza de piernas

- **POSTA 10** “Velocidad de Reacción”: Juegos en los que se trabaje la velocidad de reacción

- **POSTA 11** “Estiramientos II”: Enseñar varios ejercicios, que por parejas, se realicen estiramientos

- **POSTA 12** “Fuerza Tren superior II”: Juegos por parejas, en los que se trabaje la fuerza de brazos y hombros

- **POSTA 13** “Fuerza Tren inferior II”: Juegos por parejas, en los que se trabaje la fuerza de piernas

- **POSTA 14** “Vuelta a la calma”: Ejercicios que ayuden a recuperarse después de realizar la práctica del triatlón

**\*\* Este anexo puede sufrir variaciones, estando estos cambios supeditados al número de participantes.**