

# **Elige Tu Deporte 2019**

**Concentración  
Iniciación  
LUQUE**

**BOLETÍN I**

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

### **1º) FECHA**

28 Junio de 2019

### **2º) SEDE**

- \* Municipio: Luque
- \* Instalación: Campo de Fútbol y Piscina

### **3º) MUNICIPIOS PARTICIPANTES**

Municipio	N.º Deportistas
Baena	
Cabra	
Cañete de las Torres	
Carcabuey	
Castil de Campos	
Castro del Río	
Fuente Tójar	
Iznájar	
Luque	
Nueva Carteya	
Rute	
Valenzuela	
Zuheros	

Con un total de \_\_\_\_ **deportistas**, de las categorías: benjamín y alevín y \_\_\_\_ monitores.

### **4º) HORARIO**

09:30 - 09:45	Recepción Participantes
09:45 - 10:00	Fotografía de todos los participantes
10:15 - 11:30	Triatlón
11:30 – 12:00	Desayuno
12:15 – 12:45	Duatlón
13:00	Fin de la actividad

## **5º) DESPLAZAMIENTOS**

Se remitirán el 20 de junio, en el BOLETÍN II, una vez que finalice el plazo de envío del LISTADO DE PARTICIPANTES.

## **6º) DEPORTISTAS**

### **6.1.- CATEGORÍAS**

Benjamín (3º-4º Pri.)

Alevín (5º-6º Pri.)

### **6.2.- NÚMERO DE PARTICIPANTES**

Mínimo	Máximo
8	20

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

- 1.- Plazo para remitir el Listado de Participantes **hasta el 17 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 cada posta (se avisará desde megafonía el cambio), pasándose a la siguiente.
- 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**

<b>POSTA</b>	<b>GRUPO</b>	<b>MUNICIPIO</b>

\* La distribución por Posta/Grupo de los municipios se detallará en el Boletín II.

### **11.2.- ACUATLÓN**

<b>POSTA</b>	<b>GRUPO</b>	<b>MUNICIPIO</b>

\* La distribución por Posta/Grupo de los municipios se detallará en el Boletín II.

## 12º) INSTALACIONES DEPORTIVA DE LUQUE Y UBICACIÓN DE LOS TALLERES

### 12.1.- INSTALACIÓN DEPORTIVA EN LUQUE UBICANDO ESPACIOS GENERALES



\* De los espacios NO ocupados para los talleres, cada Municipio podrá elegir su "Zona Asignada para MOCHILAS", que será la misma que la "Zona de Espera"

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

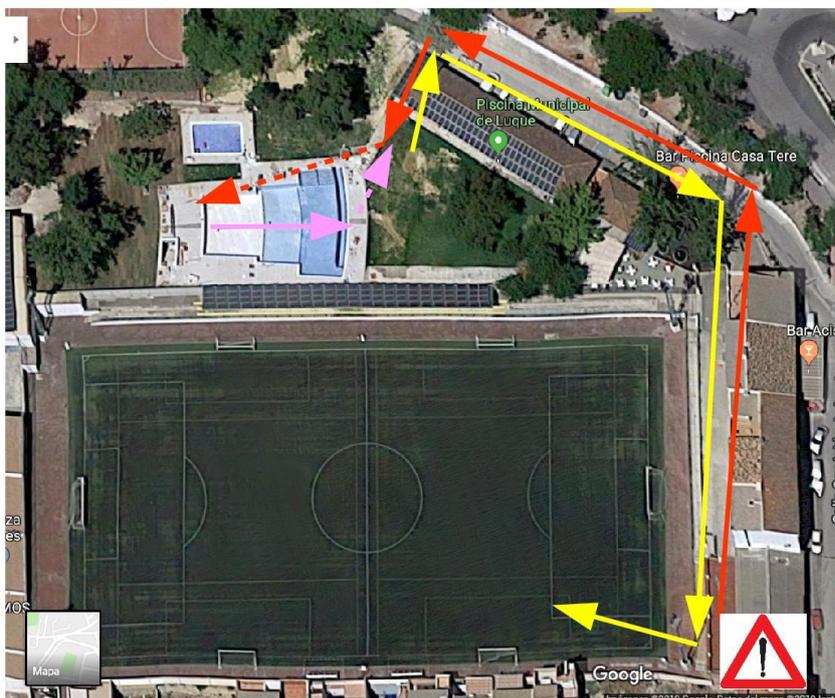
Se detallará en el Boletín II

### 12.3.- RECORRIDO TRIATLÓN



- FLECHA ROSA: Recorrido NATACIÓN
- FLECHA ROSA DISCONTÍNUA: Recorrido transición NATACIÓN-CARRERA
- FLECHA AMARILLA: Recorrido CARRERA
- SEÑAL DE PELIGRO: **ESCALERAS**
- FLECHA AMARILLA DISCONTÍNUA: Recorrido transición CARRERA-CICLISMO
- FLECHA ROJA Recorrido CICLISMO

### 12.4.- RECORRIDO ACUATLÓN



- FLECHA ROJA Recorrido 1er segmento CARRERA
- FLECHA ROJA DISCONTÍNUA: Transición CARRERA-NATACIÓN
- FLECHA ROSA: Recorrido 2º segmento NATACIÓN
- FLECHA ROSA DISCONTÍNUA: Recorrido transición NATACIÓN-CARRERA
- FLECHA AMARILLA: Recorrido 3er segmento CARRERA
- SEÑAL DE PELIGRO: **ESCALERAS**

## **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 17 de junio a las 10:00 am.**
- 3) El 20 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, así como de un desayuno de media mañana.

## **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 par acambiarse 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 par acambiarse 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 en la piscina mediana.
- Si tienen poco dominio acuático se puede atravesar la piscina pequeña.

2º) Comienzo del segmento acuático

- Desde dentro de la piscina o saltando de pie, **nunca de cabeza**

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

7º) Fin del segmento de carrera

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 bicicleta, se deja la bicicleta y el casco en el lugar habilitado y FIN de la posta 1 “Circuito Triatlón”

11º) Se continúa en la POSTA 15

\* Por las características de la instalación se han alterado el orden de los segmentos:

1º Natación

2º Carrera

3º Ciclismo

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)

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	UBICACIÓN	DURACIÓN	RESPONSABLE	COLABORADOR
1		Circuito triatlón	Desarrollo práctico de un Triatlón	Z1	0'	1 Tec FED	Técnicos municipales de los grupos
2		Cámara de llamada	Calent. Específico + recordatorio actividad + preparados para ir a línea de salida	Z2	5'	1 Tec FED	Técnicos municipales de los grupos
3		Ensayo Transición	Mediante Juegos: guardar mat. De natación (gorro) colocación zapatillas, camiseta, dorsal	Zona asignada de "mochilas" a cada municipio	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	Zona asignada de "mochilas" a cada municipio	5'	Técnico municipal del grupo	
						Técnico municipal del grupo	
5	1	Explicación de la Actividad	Explicación del circuito y de las normas	Z3	5'	1 Tec FED	Técnicos municipales de los grupos 1 y 2
	2						
6	3	Técnica de Carrera	Juegos de Técnica de Carrera	Z4	5'		Técnico municipal del grupo 3
							4

N.º POSTA	GRUPO	TALLER	CONTENIDO	UBICACIÓN	DURACIÓN	RESPONSABLE	COLABORADOR
7	5	Fuerza Tren superior I	Juegos de fuerza para brazos y cintura escapular, individual	Z5	5'	Técnico municipal del grupo 5	
	6					Técnico municipal del grupo 6	
8	7	Estiramientos I	Ejercicios básicos de estiramientos individuales	Z6	5'	Técnico municipal del grupo 7	
	8					Técnico municipal del grupo 8	
9	9	Fuerza Tren inferior I	Juegos de fuerza para piernas, individual	Z7	5'	Técnico municipal del grupo 9	
	10					Técnico municipal del grupo 10	
10	11	Velocidad de Reacción	Juegos de velocidad de reacción	Z8	5'	Técnico municipal del grupo 11	
	12					Técnico municipal del grupo 12	
11	13	Estiramientos II	Ejercicios básicos de estiramientos por parejas	Z9	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	Z10	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	Z11	5'	Técnico municipal del grupo 17	
	18					Técnico municipal del grupo 18	

N.º POSTA	GRUPO	TALLER	CONTENIDO	UBICACIÓN	DURACIÓN	RESPONSABLE	COLABORADOR
14		Vuelta a la calma	Ejercicios de relajación	Zona asignada de “mochilas” a cada municipio	5’	Técnico municipal del grupo	
						Técnico municipal del grupo	
15		Transición	Fin del desarrollo práctico del Triatlón y Regreso a la zona de “mochilas”	Zona asignada de “mochilas” a cada municipio	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.**