

# Elige Tu Deporte 2022/2023

## Concentración Iniciación

**Fase III**

## BOLETÍN I HINOJOSA DEL DUQUE

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

### **1º) FECHA**

26 Junio de 2023

### **2º) SEDE**

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

### **3º) MUNICIPIOS PARTICIPANTES**

<b>Municipio</b>	<b>N.º Deportistas</b>
BELALCÁZAR	
CONQUISTA	
DOS TORRES	
EL GUIJO	
EL VISO	
FUENTE LA LANCHA	
HINOJOSA DEL DUQUE	
LA GRANJUELA	
LOS BLÁZQUEZ	
PEDROCHE	
PEÑARROYA	
TORRECAMPO	
VALSEQUILLO	
VILLAHARTA	
VILLANUEVA DEL DUQUE	
VILLARALTO	

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

\* Se detallará en el Boletín II

### **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	Acuatlón
13:00	Fin de la actividad

## **5º) DESPLAZAMIENTOS**

Se remitirán el 15 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

\* Se puede valorar la participación de más deportistas por municipio, en el caso de que algún municipio no participe.

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

- 1.- Plazo para remitir el Listado de Participantes **hasta el 12 de JUNIO a las 10:00 a.m., en caso de cumplir la fecha y hora 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 (ver punto 16).
- 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.
- 5.- Que el técnico municipal, haga saber a sus deportistas en que posta comienzan y a que grupo pertenecen (se comunicará en el Boletín II).
- 6.- 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.

- El 1er y 2º grupo comenzarán la actividad en la posta n.º 5, y en cada posta estarán dos grupos (el resto de grupos se ubicarán en postas con n.º mayores, posta n.º 6, 7,...), 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 (posta con un número inferior, de la 5 a la 4,...).
- 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.
    - 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 HINOJOSA DEL DUQUE Y UBICACIÓN DE LOS TALLERES**

### **12.1.- INSTALACIÓN DEPORTIVA: UBICANDO ESPACIOS GENERALES**

Se detallará en el Boletín II

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

Se detallará en el Boletín II

### 12.3.- RECORRIDO TRIATLÓN



### 1.2.4.- 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 12 de junio a las 10:00 am.**
- 3) El 15 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 Deportistas** (situada en la entrada del campo de fútbol) y entrega el LISTADO DE PARTICIPANTES **actualizado**.
- 2) Los Deportistas se dirigen a la **Zona de espera de Deportistas**.
- 3) A las 09:45 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:

- 1) A las 10:00 y estando los deportistas en la Zona de Fotografía de Grupo, se distribuirá a los deportistas de cada municipio en el taller que le corresponda y comenzará el **Triatlón**.

### 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 municipio se le hará entrega de: cinturón portadorsal, dorsal, gorro de natación, para cada deportista, ya que será material necesario para desarrollar los talleres.

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 en el Boletín II, se detallará el orden de los municipios para la recogida de medallas y el orden de los municipios para la entrega de medallas, todo esto se irá indicando mediante megafonía; al responsable municipal se le hará entrega de una bolsa con otro obsequio (una toalla) para cada uno de los participantes.

## **14º) ASISTENCIA SANITARIA**

- Se dispondrá de UN vehículo sanitario con Soporte Vital Avanzado, 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: toalla, 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 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, se les puede adaptar la distancia.



- Si tienen poco dominio acuático se les puede adaptar el recorrido.
- 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) 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.
- 7º) Comienzo del segmento de ciclismo.
- 8º) Fin de recorrido de bicicleta.
- 9º) Se deja la bicicleta y el casco en el lugar habilitado.
- 10º) Comienzo del Segmento de carrera.
- 11º) Fin del segmento de carrera y FIN de la posta 1 “Circuito Triatlón”.
- 12º) Se continúa en la POSTA 15

#### 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).
- 10º) Fin del segmento de carrera y FIN del “Circuito Acuatlón”



## 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						Técnico municipal del grupo 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.**