

# Elige Tu Deporte 2022/2023

**Concentración  
Iniciación**

**Fase III**

**BOLETÍN II  
CASTRO DEL RÍO**

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

### **1º) FECHA**

28 Junio de 2023

### **2º) SEDE**

- \* Municipio: Castro del Río
- \* Instalación: Piscina y Zonas aledañas al Pabellón.

### **3º) MUNICIPIOS PARTICIPANTES**

<b>Municipio</b>	<b>N.º Deportistas</b>
ALMEDINILLA	16
BAENA	18
CAÑETE DE LAS TORRES	12
CASTRO DEL RÍO	17
FUENTE TÓJAR	6
IZNÁJAR	52
LUQUE	14
NUEVA CARTEYA	11
PEDRO ABAD	11
ZUHEROS	22

Con un total de **179 deportistas**, de las categorías: benjamín y alevín y **13 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	Acuatlón
13:00	Fin de la actividad

## 5º) DESPLAZAMIENTOS

### AUTOCAR 1

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida
08:00	Iznájar	53	Plaza de la Venta

### AUTOCAR 2

PLAZAS 55

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida
08:00	Almedinilla	17	Paseo Alameda
08:20	Fuente Tójar	7	Plaza de la Fuente
08:40	Luque	15	Cruz de Marbella (colegios)

### AUTOCAR 3

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida
08:15	Pedro Abad	12	Parada de Santa Rafaela
08:35	Cañete de las Torres	13	Bar Amarillo

### AUTOCAR 4

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida
08:50	Nueva Carteya	12	Parada Autobús Avda Andalucía

### AUTOCAR 4

PLAZAS 59

Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida
08:40	Zuheros	26	C/ Santo
08:55	Baena	19	Ciudad Deportiva Juan Carlos I

## 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 punto16).
- 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 12 GRUPOS de dieciocho deportistas (aprox.)
- En la medida de lo posible cada grupo estará compuesto por deportistas del mismo municipio.
- El 1er grupo comenzará la actividad en la posta n.º 5, y en cada posta estará un grupo (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 17, continuando hasta que todos los grupos realicen la posta n.º 1.

## **8.2.- ACUATLÓN**

- Los deportistas se dividirá en un máximo de 6 GRUPOS de treinta deportistas (aprox.).
- 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**

#### A) Distribución por grupos y municipios

<b>Grupo</b>	<b>Municipio</b>	<b>N.º Deportistas</b>
I	Almedinilla	16
II	Cañete de las Torres	12
III	Baena	18
IV	Nueva Carteya	11
V	Pedro Abad - Fuente Tójar	17
VI	Luque	14
VII	Iznájar "A"	17
VIII	Zuheros "A"	11
IX	Iznájar "B"	17
X	Zuheros "B"	11
XI	Iznájar "C"	18
XII	Castro del Río	17

#### B) Distribución por postas y grupos

<b>POSTA</b>	<b>GRUPO</b>	<b>MUNICIPIO</b>
5	I	Almedinilla
6	II	Cañete de las Torres
7	III	Baena
8	IV	Nueva Carteya
9	V	Pedro Abad - Fuente Tójar
10	VI	Luque
11	VII	Iznájar "A"
12	VIII	Zuheros "A"
13	IX	Iznájar "B"
14	X	Zuheros "B"
15	XI	Iznájar "C"
16	XII	Castro del Río

### **11.2.- ACUATLÓN**

<b>ORDEN DE SALIDA</b>	<b>MUNICIPIO</b>
1º	Iznájar "A" + Zuheros "A"
2º	Iznájar "B" + Zuheros "B"
3º	Iznájar "C" + Nueva Carteya
4º	Pedro Abad – Fuente Tójar – Cañete de las Torres
5º	Luque - Baena
6º	Almedinilla – Castro del Río

## 12º) INSTALACIONES DEPORTIVA DE CASTRO DEL RÍO Y UBICACIÓN DE LOS TALLERES

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



### 12.2.- UBICACIÓN DEL TRIATLÓN

#### 12.2.1) RECORRIDO TRIATLÓN



### 12.2.2) UBICACIÓN POSTAS TRIATLÓN



### 1.2.3.- 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:

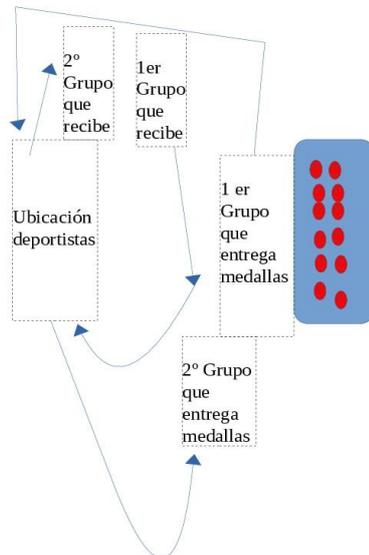
A la llegada a la instalación al responsable de cada municipio se le hará entrega de: cinturón portadorsal, dorsal, gorro de natación, para cada deportista, ya que será material necesario para desarrollar los talleres.

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”, aún así, 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.

### Orden de entrega de Medallas

Orden	Deportistas que reciben medallas	Deportistas que entregan medallas
1º	Iznájar	Castro del Río
2º	Almedinilla	Baena
3º	Cañete de las Torres	Fuente Tójar
4º	Luque	Zuheros
5	Nueva Carteya	Pedro Abad
6º	Baena	Almedinilla
7º	Fuente Tójar	Cañete de las Torres
8º	Zuheros	Luque
9º	Pedro Abad	Nueva Carteya
10º	Castro del Río	Iznájar

#### COLOCACIÓN PARA ENTREGA/RECEPCIÓN DE MEDALLAS



## **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 17

#### 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.

\* Cada grupo saldrá con una diferencia de 5´

\* 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	Z3	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	Z3	5´	Técnico municipal del grupo	
						Técnico municipal del grupo	
5	I	Explicación de la Actividad	Explicación del circuito y de las normas	Z5	5´	1 Tec FED	Técnico de Almedinilla
6	II	Técnica de Carrera	Juegos de Técnica de Carrera	Z6	5´	Técnico de Cañete de las Torres	
7	III	Fuerza Tren superior I	Juegos de fuerza para brazos y cintura escapular, individual	Z7	5´	Técnico de Baena	
8	IV	Estiramientos I	Ejercicios básicos de estiramientos individuales	Z8	5´	Técnico de Nueva Carteya	

N.º POSTA	GRUPO	TALLER	CONTENIDO	UBICACIÓN	DURACIÓN	RESPONSABLE	COLABORADOR
9	V	Fuerza Tren inferior I	Juegos de fuerza para piernas, individual	Z9	5'	Técnicos de Pedro Abad y Fuente Tójar	
10	VI	Velocidad de Reacción	Juegos de velocidad de reacción	Z10	5'	Técnico de Luque	
11	VII	Estiramientos II	Ejercicios básicos de estiramientos por parejas	Z11	5'	Técnica de Iznájar "A"	
12	VIII	Fuerza Tren superior II	Juegos de fuerza para brazos y cintura escapular, por parejas	Z12	5'	Técnico Zuheroas "A"	
13	IX	Fuerza Tren inferior II	Juegos de fuerza para piernas, por parejas	Z13	5'	Técnica de Iznájar "B"	
14	X	Juegos	Juego Paracaídas	Z14	5'	Técnico Zuheroas "B"	
15	XI	Juegos	Juegos Freesbee	Z15	5'	Técnica de Iznájar "C"	
16	XII	Estiramientos III	Ejercicios básicos de estiramientos individuales	Z16	5'	Técnico de castro del Río	
17		Vuelta a la calma	Ejercicios de relajación	Z17	5'	Técnico municipal del grupo	
18		Transición	Fin del desarrollo práctico del Triatlón y Regreso a la zona de Postas		5'	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** ”Juegos”: Juegos con paracaídas
- **POSTA 15** ”Juegos”: Juegos con freesbee
- **POSTA 16** “Estiramientos III”: Enseñar varios ejercicios, que de manera individual, se realicen estiramientos
- **POSTA 17** “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.**