

Elige Tu Deporte 2022/2023

Concentración Iniciación

Fase III

BOLETÍN II
LA MONTIELA
SANTAELLA

NORMATIVA TÉCNICA: CONCENTRACIÓN DE INICIACIÓN "ELIGE TU DEPORTE"

1º) FECHA

30 Junio de 2023

2º) SEDE

- * Municipio: La MontIELa (Santaella)
- * Instalación: CEIP Genil y Piscina

3º) MUNICIPIOS PARTICIPANTES

Municipio	N.º Deportistas
ENCINAS REALES	19+3
GUADALCÁZAR	20+1
LA CARLOTA	20+1
LA MONTIELA	18+2
SANTAELLA	16+1

Con un total de **93 deportistas**, de las categorías: benjamín y alevín y **8 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		PLAZAS 55	
Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida
8:15	Guadalcázar	21	Abrevadero “El Pilar”
8:35	La Carlota	21	Piscina Municipal, Avda. De Deporte

AUTOCAR 2		PLAZAS 55	
Hora recogida	Itinerario	Plazas	Lugar recogida
8:00	Encinas Reales	22	Bar El Palomar
8:45	Santaella	17	Pabellón Deportes

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 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 un máximo de 10 GRUPOS de diez 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 15, continuando hasta que todos los grupos realicen la posta n.º 1.

8.2. - ACUATLÓN

- Los deportistas se dividirá en un máximo de 5 GRUPOS de veinte 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

Grupo	Municipio	N.º Deportistas
I	Encinas Reales "A"	10
II	Encinas Reales "B"	9
III	Guadalcázar "A"	10
IV	Guadalcázar "B"	10
V	La Carlota "A"	10
VI	La Carlota "B"	10
VII	Santaella "A"	8
VIII	Santaella "B"	8
IX	La Montaña "A"	9
X	La Montaña "B"	9

B) Distribución por postas y grupos

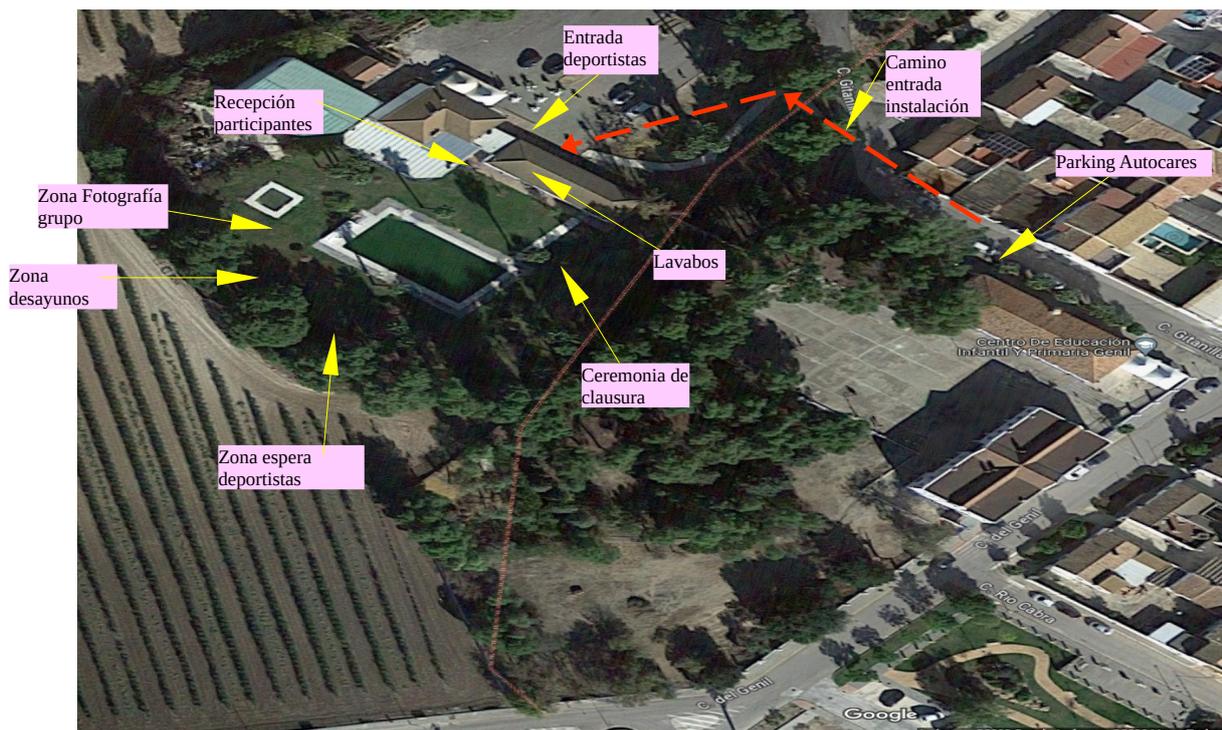
POSTA	GRUPO	MUNICIPIO
5	I	Encinas Reales "A"
6	II	Encinas Reales "B"
7	III	Guadalcázar "A"
8	IV	Guadalcázar "B"
9	V	La Carlota "A"
10	VI	La Carlota "B"
11	VII	Santaella "A"
12	VIII	Santaella "B"
13	IX	La Montaña "A"
14	X	La Montaña "B"

11.2.- ACUATLÓN

ORDEN DE SALIDA	MUNICIPIO
1º	Encinas Reales "A" - La Montaña "B"
2º	Guadalcázar "A" - Santaella "B"
3º	La Carlota "A" - Guadalcázar "B"
4º	Santaella "A" - La Carlota "B"
5º	La Montaña "A" - Encinas Reales "B"

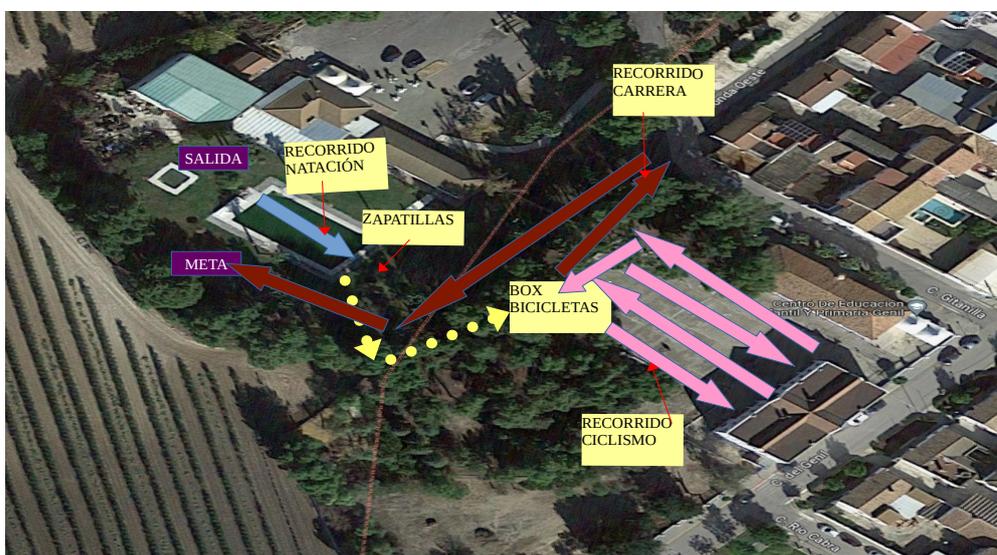
12º) INSTALACIONES DEPORTIVA DE LA MONTIELA Y UBICACIÓN DE LOS TALLERES

12.1.- INSTALACIÓN DEPORTIVA: UBICANDO ESPACIOS GENERALES



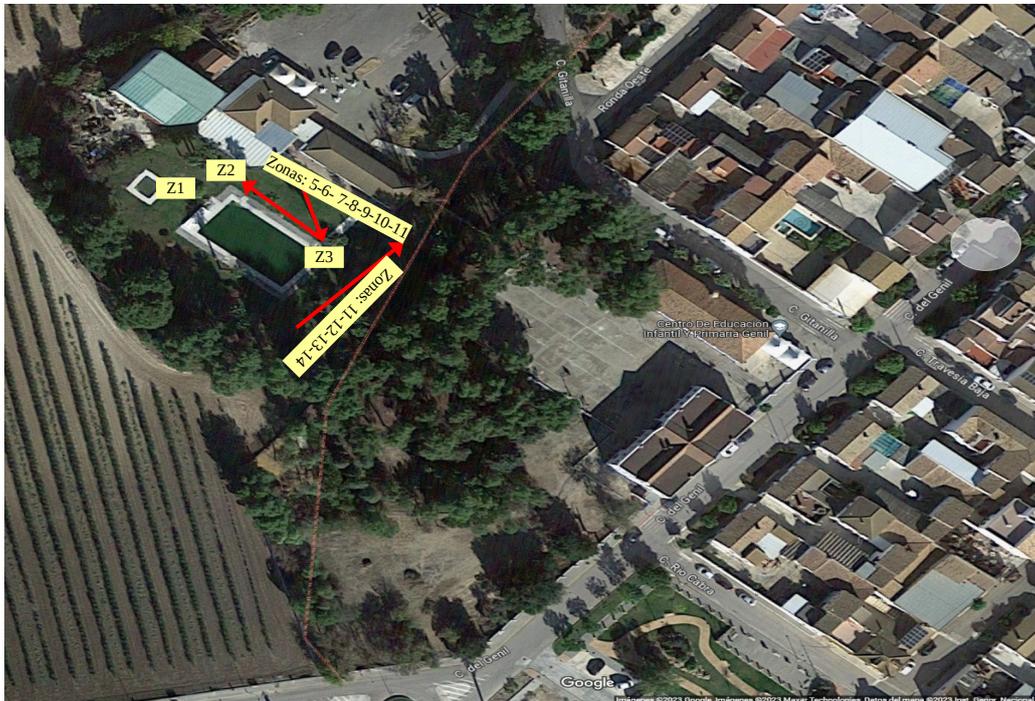
12.2.- UBICACIÓN DEL TRIATLÓN

12.2.1) RECORRIDO TRIATLÓN



* Este recorrido puede sufrir variaciones

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:

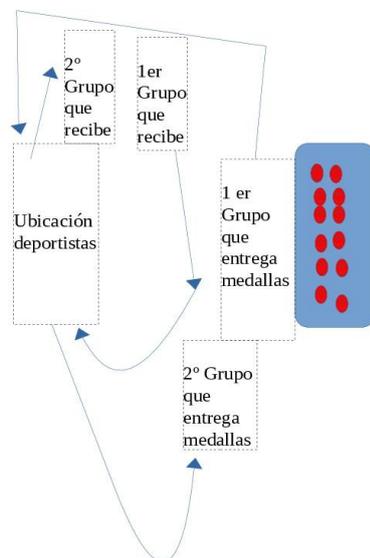
A la llegada a la instalación al responsable de cada municipio se le hará entrega de: cinturón portadorsal, dorsal, gorro de natación, para cada deportista, ya que será material necesario para desarrollar los talleres.

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	Encinas Reales	La Montiola
2º	Guadalcázar	Santaella
3º	La Carlota	Encinas Reales
4º	Santaella	Guadalcázar
5	La Montiola	La Carlota

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 evacuará 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

TRIA TLÓN 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.

* 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 Encinas reales "A"
6	II	Técnica de Carrera	Juegos de Técnica de Carrera	Z6	5´	Técnico de Encinas reales "B"	
7	III	Fuerza Tren superior I	Juegos de fuerza para brazos y cintura escapular, individual	Z7	5´	Técnico de Guadalcázar "A"	
8	IV	Estiramientos I	Ejercicios básicos de estiramientos individuales	Z8	5´	Técnico de Guadalcázar "B"	

N.º POSTA	GRUPO	TALLER	CONTENIDO	UBICACIÓN	DURACIÓN	RESPONSABLE	COLABORADOR
9	V	Fuerza Tren inferior I	Juegos de fuerza para piernas, individual	Z9	5'	Técnico de La Carlota "A"	
10	VI	Velocidad de Reacción	Juegos de velocidad de reacción	Z10	5'	Técnico de La Carlota "B"	
11	VII	Estiramientos II	Ejercicios básicos de estiramientos por parejas	Z11	5'	Técnico de La Santaella "A"	
12	VIII	Fuerza Tren superior II	Juegos de fuerza para brazos y cintura escapular, por parejas	Z12	5'	Técnico de La Santaella "B"	
13	IX	Fuerza Tren inferior II	Juegos de fuerza para piernas, por parejas	Z13	5'	Técnico de La MontIELa "A"	
14	X	Juegos	Juegos Paracaídas	Z14	5'	Técnico de La MontIELa "B"	
15		Vuelta a la calma	Ejercicios de relajación	Z15	5'	Técnico municipal del grupo	
16		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** “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.**