DUATLÓ ESCOLAR DE MANRESA

ESCOLA CATALANA TRIATLÓ

Diumenge 17 de març
a les 10:00
Al Parc del Congost de Manresa

Amb la col·laboració de:

Consell Esportiu del Bages

CLÍNICA DENTAL
Dra. ROSA EVANGELIO

L'Escola Catalana de Triatló és un projecte educatiu / esportiu destinat a la promoció i l'ensenyament del Triatló i Duatló a nens i nenes de 8 a 17 anys.

El Duatló és un esport que pot ser de gran ajuda pels nois i noies en edat escolar.

Està integrat per dos esports que es complementen entre si i en fan un sol esport complet i dinàmic. Per les seves característiques pot afavorir en el desenvolupament de les capacitats físiques i habilitats motrius bàsiques de tots aquells que el practiquen (resistència, força, velocitat, equilibri, coordinació...).

Per altre banda volem potenciar les habilitats socials amb l'entrenament en equip.

Descripció del Duatló Escolar de Manresa

La jornada de Duatló infantil de Manresa és un dia dedicat al duatló infantil, destinat a la promoció del Duatló amb totes les seves variants. Està dirigit a nens/es de 8 a 14 anys.

Tota la jornada tindrà lloc al Parc del Congost de Manresa

Inscripcions: Fins dimecres 13 de març de 2013 a les 19:00 hores, mitjançant el full d'inscripció corresponent.

Reglament:

Categories i distancies (en metres) de la prova:

		Córrer	Bicicleta	Córrer
Benjamí	3r-4t primària	500	1000	500
Aleví	5è-6è primària	1000	3000	500
Infantil	1er-2n ESO	1500	4500	1000

És obligatori l'ús del casc rígid en el tram de bicicleta, es recomana Benjamins portar el casc posat durant tota la prova, la resta de categories ho podran fer, si volen.

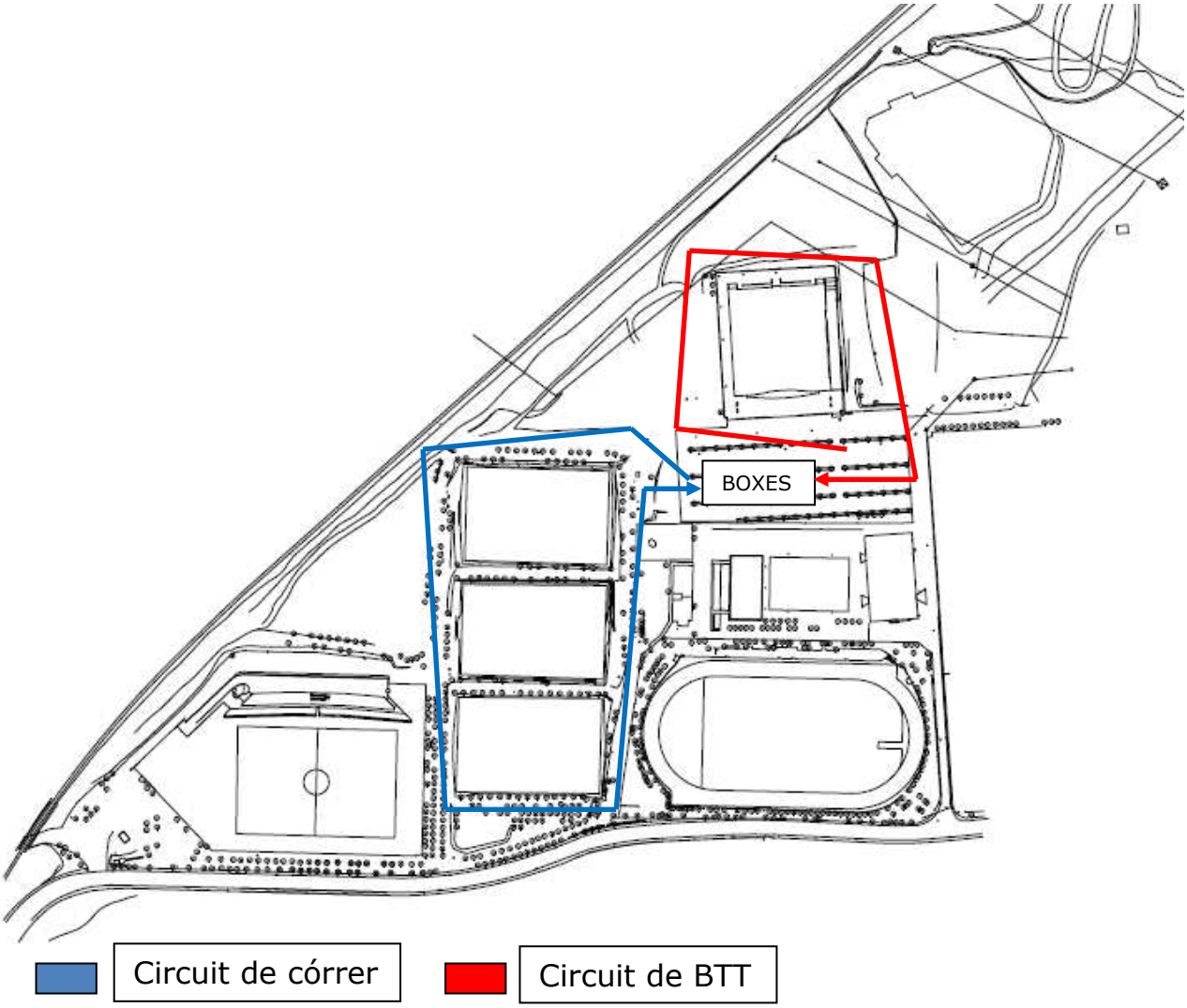
L'organització declina tota responsabilitat sobre possibles danys morals o materials que poguessin patir els participants abans, durant o després de la prova.

Recorreguts:

Cada categoria tindrà el seu recorregut, degudament marcat, amb les distàncies establertes.

Tots els recorreguts es desenvoluparan per la zona del Paquing del nou Congost de Manresa.

PLANOL GENERAL DE LA ZONA DEL CONGOST



Recorregut per categories:

Benjamí:

- Segment a peu: 1 volta al circuit de córrer
- Segment bicicleta: 1 volta al circuit de btt
- Segment a peu: 1 volta al circuit de córrer

Aleví:

- Segment a peu: 2 voltes al circuit de córrer
- Segment bicicleta: 3 voltes al circuit de btt + variació
- Segment a peu: 1 voltes al circuit de córrer

Infantil :

- Segment a peu: 3voltes al circuit de córrer
- Segment bicicleta: 4 voltes al circuit de btt + variació
- Segment a peu: 2 voltes al circuit de córrer

Horari i desenvolupament de la prova:

10:00h

→ Recepció dels duatletes: entrega dorsal.
→ Entrada del material a boxes, entrada controlada per voluntaris, per que no hi hagi massa gent a dins de boxes a la vegada i un o dos voluntaris dintre per ajudar el nens. Sobretot no pot entrar ningú a part dels nens participants.

10:45h

→ Preparació de la cursa als Duatletes Benjamins.

11:00h (inici de la tanda de sortida)

→ 11:00 Sortida dels duatletes **Benjamins.**

→ 11:15 Sortida dels duatletes **Alevins.**

→ 11:45 Sortida de duatletes **Infantils.**