



**Ayuntamiento
de
Mequinenza**



I JORNADA DE INICIACION AL TRIATLON MEQUINENZA 2018

PROGRAMA

15:00 - Presentación de la jornada y proyección del PowerPoint del programa de Triatlón Divertido.

16:00 -Entrenamiento de bicicleta enfocado a la práctica de triatlón.

-Circuitos de habilidad.

-Multi-transiciones.

17:00 -Montamos un triatlón: entre todos preparamos los circuitos y repartimos labores entre los niños (jueces y deportistas).

17:30 -1º triatlón. La primera mitad de los niños lo realizan y el resto hacen funciones de organización, jueces y voluntarios.

18:00 -2º triatlón. La segunda mitad de los niños lo realizan y el resto hacen funciones de organización, jueces y voluntarios.

18.30 -Recogida de material.

18:45 -Charla final y clausura de la jornada.

MATERIAL NECESARIO

-Bicicleta de montaña revisada

-Casco.

-Tritraje triatlón o bañador.

-Zapatillas deportivas.

- Cinta portadorsal.

REQUISITOS

- Deportistas nacidos entre 2004 y 2009, ambos inclusive.

-Licencia escolar o licencia FATRI, o en su defecto licencia de día (que tramitará la organización).

-Nivel mínimo de natación para nadar en aguas abiertas.

-Rellenar autorización paterna.