



**22 DE AGOSTO DE 2.015**

**17:00 h.**

**(Piscinas Municipales)**

**CATEGORIAS – DISTANCIAS – HORARIOS**

<b><u>CATEGORIAS</u></b> <i>(Masc. y Fem.)</i>	<b><u>AÑO DE NACIMIENTO</u></b>	<b><u>DISTANCIAS</u></b> NATACIÓN-CICLISMO-ATLETISMO (Aproximadamente)	<b><u>HORARIOS DE SALIDA</u></b> <i>(Aprox.)</i>
<b>PAÑALES A</b>	2012-2011	<i>1 Ancho - 1 Vuelta - media vuelta 10m. - 250m. - 100m.</i>	<b>18:30 h.</b>
<b>PAÑALES B</b>	2010-2009	<i>1 Ancho - 1 Vuelta - media vuelta 10m. - 250m. - 100m.</i>	<b>18:30 h.</b>
<b>PRE-BENJAMIN</b>	2008-2007	<i>2 Largos - 2 Vueltas - 1 Vuelta 44m. - 700m. - 350m.</i>	<b>18:00 h.</b>
<b>BENJAMIN</b>	2006-2005	<i>2 Largos - 2 Vueltas - 1 Vuelta 44m. - 700m. - 350m.</i>	<b>18:00 h.</b>
<b>ALEVÍN</b>	2004-2003	<i>2 Largos - 2 Vueltas - 1 Vuelta 44m. - 700m. - 350m.</i>	<b>18:00 h.</b>
<b>INFANTIL</b>	2002-2001	<i>10 Largos - 1 Vuelta Vedao - 2 Vueltas 220m. - 5km. - 700m.</i>	<b>17:00 h.</b>
<b>CADETE</b>	2000-1999- 1998-	<i>10 Largos - 1 Vuelta Vedao - 2 Vueltas 220m. - 5km. - 700m.</i>	<b>17:00 h.</b>
<b>JUNIOR</b>	1997-1996	<i>10 Largos - 1 Vuelta Vedao - 2 Vueltas 220m. - 5km. - 700m.</i>	<b>17:00 h.</b>
<b>SUB-23</b>	1995-...1992	<i>10 Largos - 1 Vuelta Vedao - 2 Vueltas 220m. - 5km. - 700m.</i>	<b>17:00 h.</b>
<b>ABSOLUTO</b>	1991-...	<i>10 Largos - 1 Vuelta Vedao - 2 Vueltas 220m. - 5km. - 700m.</i>	<b>17:00 h.</b>

# **NORMATIVA**

## **INSCRIPCIONES**

Desde el **14 a 20 de Agosto** habrá una hoja de inscripciones en el tablón de anuncios de las **piscinas** donde sólo tienes que apuntar tú nombre, apellidos y fecha de nacimiento.

## **PARTICIPACIÓN**

La participación queda abierta a deportistas de ambos sexos, en sus categorías correspondientes según la edad. Se realizarán 3 pruebas agrupándose varias categorías, aunque habrá algunas variaciones:

En las categorías Pañales A y B, podrá haber pequeñas ayudas: en la parte de natación podrá utilizarse, manguitos, flotador..., y en las tres partes de la prueba los “papis o familiares” podréis acompañarles facilitándoles la salida del agua, colocación de zapatillas, casco...

En las categorías Infantil, Cadete, Junior, Sub-23 y Absoluta a las **Chicas** se les facilita participar de forma individual o bien por equipos, es decir, una puede hacer la parte de natación, otra el ciclismo y la última corre.

## **TRANSICIONES**

**T 1:** *Está transición es cuando se sale del agua y se va a coger la bicicleta.* Se facilitará una zona en la piscina para ponerse zapatillas o chanclas para llegar hasta la zona de bicis que estarán en el parking de afuera, también puedes llegar a esa zona descalzo. Antes de coger la bici es obligatorio colocarse el **Casco** y no subirse hasta la línea que están los jueces.

**T 2:** *En esta última transición dejas la bici y haces la carrera.* Hay que bajarse de la bici antes de la línea donde están los jueces e ir corriendo a dejarla junto al casco en el mismo punto donde la has cogido.

## **ENTREGA DE PREMIOS**

Al finalizar las pruebas se hará la entrega de premios.

## **CLASIFICACIONES**

Tan sólo en la prueba que participan las categorías Infantil, Cadete, Junior, Sub-23 y Absoluta se hará una clasificación general por tiempos para Chicos y otra para Chicas. El resto de pruebas sólo se hará una clasificación según el orden de llegada.

## **PÁGINA WEB**

En nuestra página web podrás encontrar las Clasificaciones, Fotos, vídeos...