

BECAS TRIATLON E.M. EL OLIVAR

1.- **FECHA:** 1 de Septiembre de 2014

2.- **HORA:** 17.00

3.- **LUGAR:** E. M. El Olivar. Punto de encuentro entrada de la Calle Argualas.

4.- **PARTICIPANTES:** Niños y niñas nacidos entre el año 2000 y 2004 (10 a 14 años). Que sepan nadar correctamente más de 100 metros seguidos y montar en bicicleta. Socios y NO socios.

5.- **MATERIAL NECESARIO:**

- Natación: bañador, gafas, gorro, chanclas, toalla.
- Ciclismo: bicicleta, preferiblemente de montaña y casco, bote de hidratación.
- Carrera: zapatillas de correr.

6.- **INSCRIPCION:** La deberás hacer por correo electrónico (triatlon@elolivar.com), antes del 29 de agosto. Gratuita para socios y no socios del club.

7.- **PRUEBA DE SELECCIÓN:** Consiste en demostrar el dominio y habilidad de pruebas relacionadas con la natación, el ciclismo y la carrera a pie.

- Natación: recorrido de entre 100 y 400 metros, en función de la edad, en la piscina olímpica del club, en el que se valoraran parámetros como: la resistencia, técnica, dominio del medio acuático y orientación.

- Ciclismo: circuito de habilidades y destrezas dentro de las instalaciones del club, en el que se valoraran parámetros como: el equilibrio, control y manejo de la bicicleta a través de destrezas específicas.

- Carrera a pie: carrera de orientación en la que se valoraran parámetros como: resistencia, técnica de carrera y orientación.

8.- **BECAS:** Tras la valoración de los técnicos del club se otorgaran las becas para que los niños y niñas puedan disfrutar durante los días 2, 3, 4, 5 de Septiembre del I Campus Didáctico de Triatlón E. M. El Olivar. En este periodo los niños seleccionados podrán APRENDER muchas cosas sobre el triatlón.

9.- **PROGRAMA BECAS** (día 1 de septiembre)

- 17.00 - Recepción de participantes en la entrada del club, c/ Argualas.
- 17.15 - Explicación general del desarrollo de las pruebas y criterios de selección
- 17.30 - Calentamiento fuera y dentro del agua.
- 17.45 - Prueba 1 Natación: Recorrido
- 18.15 - Prueba 2 Carrera a pie: Carrera de Orientación.
- 18.45 - Prueba 3 Ciclismo: Circuito de habilidad.
- 19.30 - Entrega de becas.
- 19.45 - Breve explicación del campus
- 20.00 - Fin del evento

I CAMPUS DIDACTICO TRIATLON E. M. EL OLIVAR

- 1.- **FECHA**: 2, 3, 4 y 5 de Septiembre de 2014
- 2.- **HORA**: de 17.00 a 20.00.
- 3.- **LUGAR**: Instalaciones del E. M. El Olivar.
- 4.- **PARTICIPANTES**: Niños y niñas nacidos entre el año 2000 y 2004 (10 a 14 años). Que hayan obtenido BECA en las pruebas de selección, sean socios o no socios del club.

5.- **MATERIAL NECESARIO**:

- Natación: bañador, gafas, gorro, chanclas, toalla. **TODOS LOS DIAS.**
- Ciclismo: bicicleta, preferiblemente de montaña y casco. **SOLO MIERCOLES Y VIERNES.**
- Carrera: zapatillas de correr. **TODOS LOS DIAS.**
- Ropa deportiva: pantalón corto y camiseta, y ropa de repuesto por si se moja la ropa deportiva. Bote de hidratación. **TODOS LOS DIAS.**

6.- **ORGANIZACIÓN DEL I CAMPUS DIDACTICO**

- **Día 2 (martes): NATACION Y CARRERA A PIE**

- 17.00: Biblioteca: Charla principios del triatlón y reglamento básico.
- 17.30: Piscina Olímpica: Natación
- 18.30: Carrera a Pie: Técnica y juegos de resistencia.
- 19.30: Vuelta a la calma: Estiramientos y reflexión final.

- **Día 3 (miércoles): NATACION Y BTT**

- 17.00: Biblioteca: Charla natación y ciclismo en triatlón.
- 17.30: Piscina Olímpica: Natación
- 18.30: BTT: Juegos de destreza y habilidad.
- 19.30: Vuelta a la calma: Estiramientos y reflexión final.

- **Día 4 (jueves): NATACION Y CARRERA A PIE**

- 17.00: Biblioteca: Charla competiciones, JEE y Carrera a pie en Triatlón.
- 17.30: Piscina Olímpica: Natación específica para Triatlón.
- 18.30: Carrera a Pie: Técnica y juegos de resistencia y/o orientación.
- 19.30: Vuelta a la calma: Estiramientos y reflexión final.

- Día 5 (viernes): TRANSICIONES (Natación- BTT- Carrera)

- 17.00: Biblioteca: Charla transiciones y otros aspectos del triatlón.
- 17.30: Piscina Olímpica: Transiciones natación – ciclismo. Ejercicios y juegos
- 18.30: Transiciones ciclismo- carrera a pie. Ejercicios y juegos
- 19.30: Vuelta a la calma: Estiramientos y reflexión final.
- 19.45: Finalización del campus

- Día 6 (sábado): PARTICIPACION EN LA OLIFIESTA

* Durante la mañana del sábado se realizara una gymkhana acuática en la que podrán participar todos los niños y niñas que lo deseen. A lo largo del día podréis disfrutar de distintos juegos y actividades.

7.- OBSERVACIONES:

*Los padres y madres que lo deseen podrán acceder libremente a todas las charlas teóricas sobre triatlón que se impartan durante el campus.

* El día 4 (jueves), a las 17.30 en la biblioteca de verano, responsables del club darán una charla informativa sobre el E.M. El Olivar y la sección de triatlón, que finalizara con un recorrido por las instalaciones del club.