

I ACUATLÓN ESCOLAR COMARCA DE VALDEJALÓN

19 de junio

Calatorao



¿Qué es un Acuatlón?

- El acuatlón es un deporte individual y de resistencia física que engloba las disciplinas deportivas de atletismo (carrera a pie) y natación. Además está englobado como una modalidad del triatlón (natación, ciclismo y atletismo).
- La sucesión del acuatlón es:

Carrera a pie – Natación – Carrera a pie



Acuatlón escolar Comarca de Valdejalón

El próximo 19 de junio del 2024 se realizará en las instalaciones deportivas de la localidad de Calatorao el I Acuatlón escolar comarca de Valdejalón.

La prueba deportiva ira dirigida a :

- 6º de primaria.
- 1º de E.S.O.

Se llevará a cabo en las instalaciones deportivas municipales de Calatorao y en el camino contiguo.

Una vez que se conozca el grueso de los participantes se publicarán los horarios.



Acuatlón escolar Comarca de Valdejalón

Habrán dos modalidades:

- Modalidad "Sprint" donde cada participante realizará un acuatlón al uso (carrera a pie – natación – carrera a pie).
- Modalidad "Relevos" donde se participará por equipos de 3 personas. Cada uno de estos hará un sector. Los relevos se realizarán mediante un "choque de manos" en el box.



Acuatlón sprint



Acuatlón relevos

Acuatlón escolar Comarca de Valdejalón

HORARIOS

Hora estimada	Categoría
9:15	Acuatlón sprint 1º E.S.O.
10:15	Acuatlón sprint 6º Primaria
11:15	Acuatlón relevos 1º E.S.O.
12:15	Acuatlón relevos 6º Primaria

Inscripciones al acuatlón escolar Comarca de Valdejalón

Las inscripciones las realizará cada profesor de educación física de cada centro enviando los datos que a continuación se detalla al correo electrónico deportes@valdejalon.es:

- Nombre completo del participante.
- Fecha de nacimiento del participante.
- DNI del participante.

Además, cualquier aportación técnica que cada profesor quiera dar será bienvenida.



Distancias, vueltas y salidas

Acuatlón escolar Comarca de Valdejalón

	Carrera a pie	Natación	Carrera a pie
Distancia	1.200 metros	150 metros	1.200 metros
Nº de vueltas	1 Vuelta	2 Vueltas / 6 largos	1 Vuelta

Las salidas se realizarán en tandas de 15 a 20 participantes.

Se dividirán en géneros.

Las salidas se realizarán cada un tiempo estipulado.

Será el profesor de cada centro quien distribuya a sus alumnos en cada serie.

Las primeras series deberán de ser de un nivel bajo y las ultimas de un nivel alto.

Normas específicas del Acuatlón escolar Comarca de Valdejalón

No será necesario portar dorsal. El número de dorsal de cada participante irá marcado en ambos brazos y piernas. En el sector acuático irá marcado en el gorro de natación.

Será obligatorio realizar el sector de la natación con el gorro que aporte la organización. Será indiferente la longitud de cabello.

Los participantes deberán participar en ambos sectores de carrera a pie con el torso cubierto por una camiseta, mono o similar.

El no cumplimiento del recorrido marcado será motivo de descalificación.

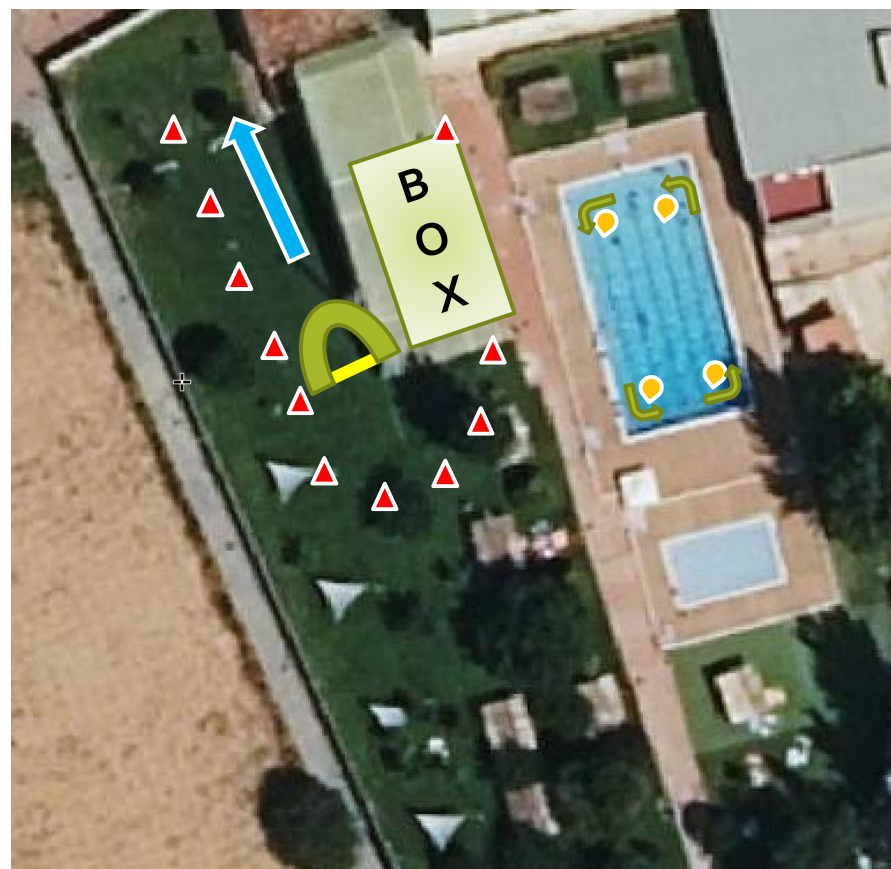


Vista general del acuatlón



- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | Entrega de dorsales |
| 2 | Salida y meta |
| 3 | Aseos |
| 4 | Boxes |
| 5 | Piscina |
| 6 | Zona de avituallamiento |
| 7 | Botiquín |
| 8 | Giro carrera a pie |
| 9 | Ambulancia |

Salida de la prueba



La salida se realizará detrás del frontón dirección el camino de la carrera a pie.
La salida de las instalaciones se protegerá con diferentes elementos de seguridad.

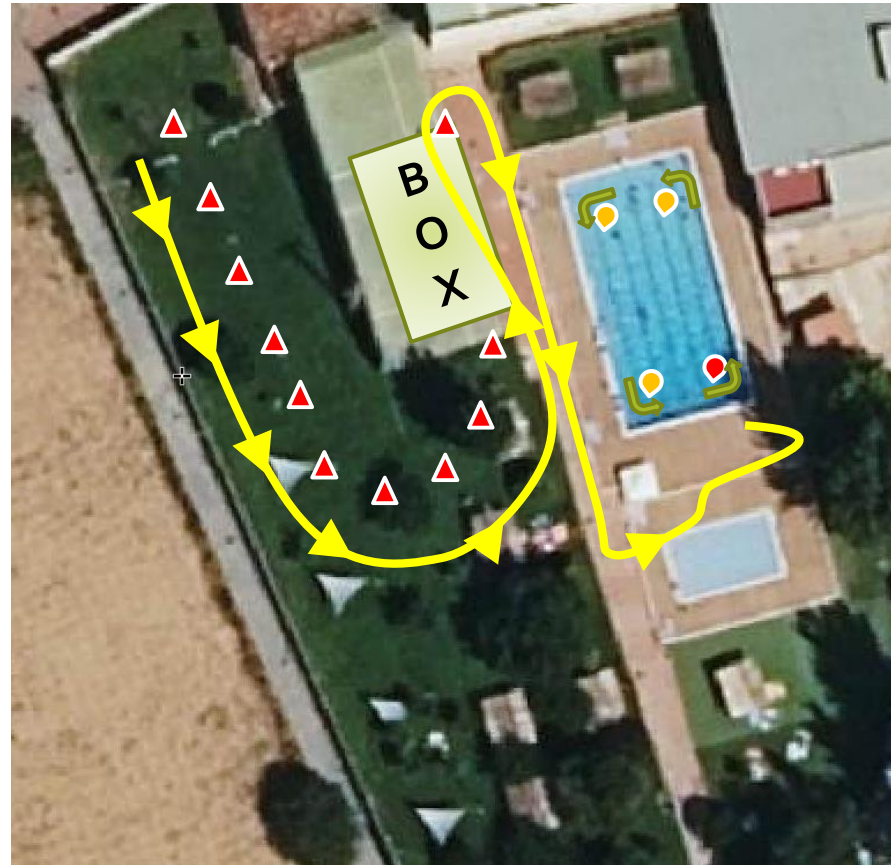
1º Sector: Carrera a pie (1.200 metros)

Las direcciones del recorrido se dividirán con conos



La carrera siempre discurrirá por el lado derecho de los conos.
El giro de 180º se realizará en el último cono.

Transición T₁



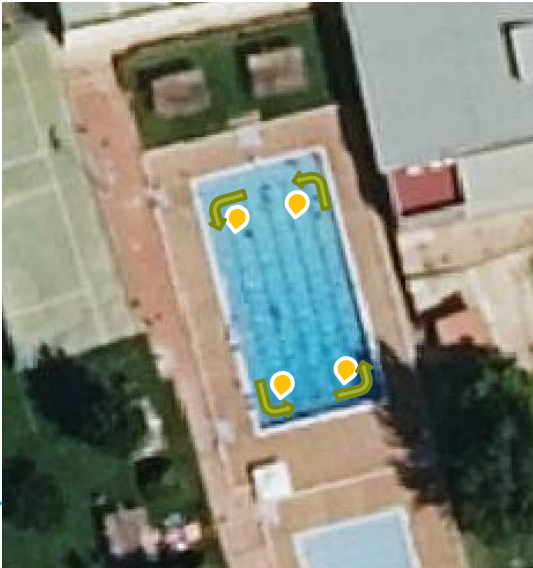
La transición consistirá en:
Acceso a la instalación.
Bordear los conos por el lado derecho.
Entrar en el box.
Dirigirse al área personal.
Ponerse gorro y gafas.
Dirigirse por la zona marcada a la piscina.
Entrada al agua por la zona inferior a la derecha de la piscina (bolla roja).

ZONA DEL RELEVO 1

2º Sector: Natación (150 metros)

Opción 1

- En caso de disponer bollas.
- 2 vueltas

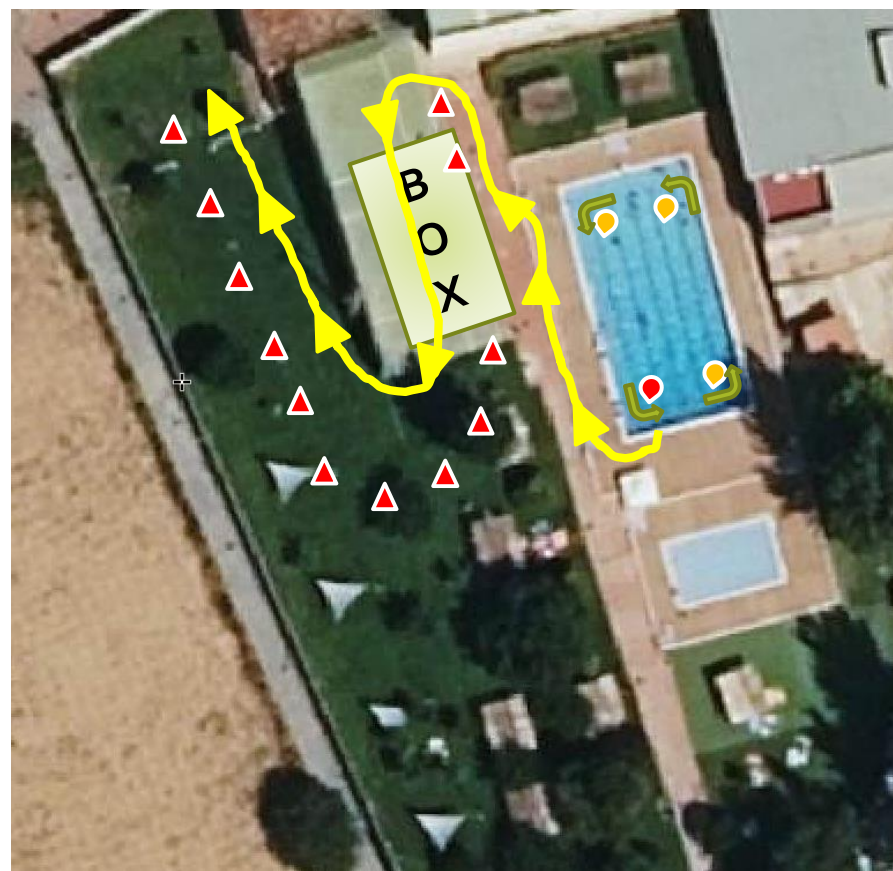


Opción 2

- En caso de no disponer bollas y disponer de corcheras.
- 6 largos



Transición T2



La transición consistirá en:
Salida del agua por la zona inferior izquierda (bolla roja)
Dirigirse hacia el box. Cambiarse y calzarse las zapatillas.
Salir del box.
Seguir la trayectoria marcada dirección al camino de la carrera a pie.

ZONA DEL RELEVO 2

3º Sector: Carrera a pie (1.200 metros)

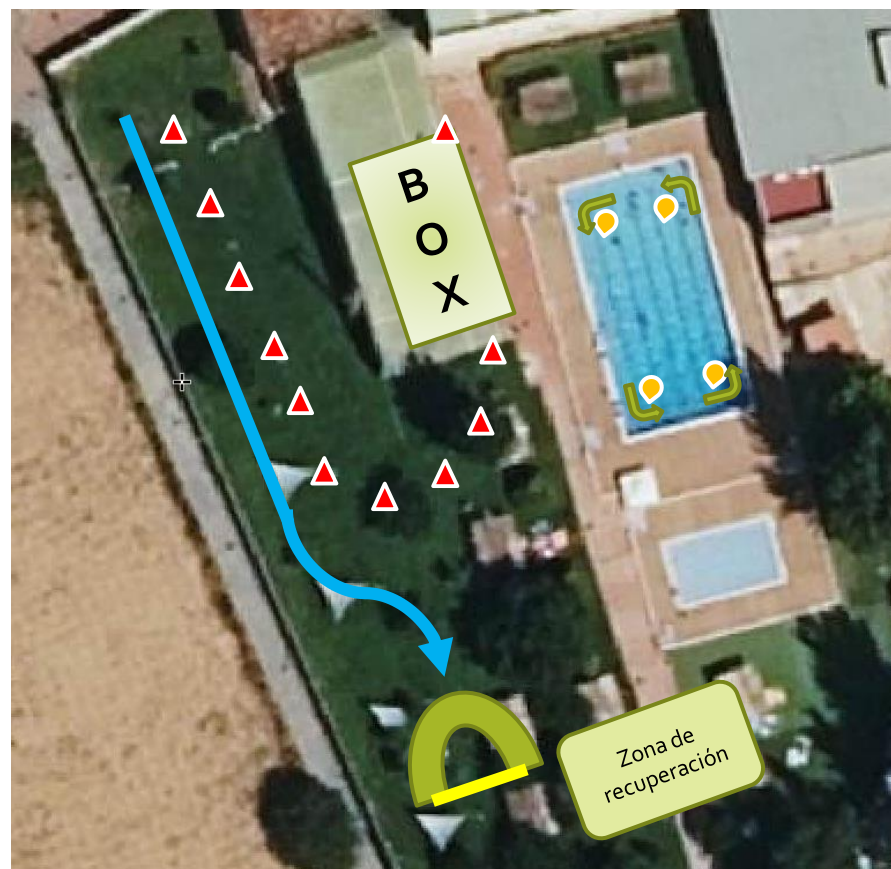
Las direcciones del recorrido se dividirán con conos

Mismo recorrido que el 1º sector



valdejalón

Meta de la prueba



La llegada a meta consistirá en:
Acceso a las instalaciones por el lado derecho.
Seguir la trayectoria derecha dirección al arco de meta.

Voluntarios de la prueba

Para poder llevar a cabo la prueba es imprescindible la necesidad de voluntarios. Entre los cometidos de estos estarán:

- Cronometradores.
- Controladores sector acuático.
- Marcaje de los dorsales en los brazos y piernas de los participantes.
- Distribución a lo largo de la carrera a pie señalizando y controlando ninguna modificación del recorrido.

Servicios al participante

- Desplazamiento desde su centro escolar hasta las instalaciones deportivas de Calatorao.
- Avituallamiento solido y liquido al finalizar la prueba.
- Gorro de natación.
- Disponibilidad de ambulancia en las instalaciones.
- Disponibilidad de socorristas acuáticos en las instalaciones.