



TOMA TIEMPOS FNT-FETRI:

Fecha: 02-FEBRERO-2019

Categorías: Paratriatlón / Junior / Cadete.

Lugar: Piscina Guelbenzu / Estadio Larrabide.

La toma de tiempos es una actividad que realiza la Federación Navarra de Triatlón (FNT) en colaboración con la Federación Española de Triatlón (FETRI).

Es una **actividad dirigida en exclusiva a triatletas pertenecientes a las categorías:**

- **Cadete (2004/2003/2002), Junior (2001/2000)** que realizarán 4 pruebas, dos de natación (100 metros libres y 400 metros libres) y dos de carrera a pie (1km y 200 metros lisos).
- **Paratriatlón (todas categorías y edades)** que realizarán dos pruebas una de natación (500 mts) y una de carrera a pie (1000mts)

Las pruebas se realizarán en el siguiente orden:

- **Natación:** 100 metros libres.
- Descanso mínimo de 30 minutos.
- **Natación:** 400 metros libres.
- Comida a cargo de la FNT y descanso.
- **Carrera a pie:** 1000 metro lisos
- Descanso mínimo 30 minutos.
- **Carrera a pie:** 200 metros lisos.

El objeto de esta actividad es confeccionar una **lista a nivel nacional** con los resultados obtenidos en las pruebas realizadas en todas las comunidades.

Desde la FETRI mandan unos baremos con las puntuaciones que se consiguen con cada marca conseguida.

Desde la FNT entendemos que en esta actividad pueden participar **todos los triatletas con licencia FETRI EN VIGOR y pertenecientes a las categorías Cadete y Junior**, pero también entendemos que al existir unos baremos de puntuación que confecciona la FETRI, deben existir unas marcas mínimas de referencia para poder participar.

Cualquier triatleta que posea o esté en condiciones de realizar una marca igual o mejor a la establecida por esta federación en alguna de las 4 pruebas, podrá participar en esta actividad.

Queremos que seáis los técnicos y propios triatletas quienes hagáis la criba "real y realista" de participantes, ya que eso irá en beneficio de los triatletas que participen.

Marcas mínimas de participación Femeninas:

	Natación 100 mts. libres	Natación 400 mts. libres	Carrera a pie 200 mts lisos	Carrera a pie 1000 mts lisos
Cadete 2004	1:16	5:40	45	3:56
Cadete 2003	1:15	5:35	43	3:52
Cadete 2002	1:14	5:30	41	3:48
Junior 2001	1:13	5:25	39	3:44
Junior 2000	1:12	5:20	37	3:40

Marcas mínimas de participación Masculinas:

	Natación 100 mts. libres	Natación 400 mts. libres	Carrera a pie 200 mts lisos	Carrera a pie 1000 mts lisos
Cadete 2004	1:10	5:10	39	3:25
Cadete 2003	1:09	5:00	38	3:21
Cadete 2002	1:08	4:55	37	3:17
Junior 2001	1:07	4:50	35	3:13
Junior 2000	1:06	4:45	34	3:09

El horario "provisional" para esta actividad es el siguiente:

- 09:15h. Entrada a las Piscinas Guelbenzu, explicación de la jornada y calentamiento.
- 09:45h. Comienzo 1ª prueba (100 metros libres)
- 13:00h. Comida Residencia Fuerte Príncipe y descanso.
- 16:00h. Entrada instalaciones estadio Larrabide, explicación de las pruebas y calentamiento.
- 16:30h. Comienzo 3ª prueba. (mil metros lisos)

Todos aquellos triatletas que estén interesados en participar en la Toma de Tiempos 2019 deben comunicarlo a la mayor brevedad y **antes del día 20 de enero a las 23:59 horas en el correo electrónico: entrenadores@navarratriatlon.com**

Cualquier duda la podéis consultar en el wasap del 699390041 (Pablo Arrastia)