

# TOMA TIEMPOS FNT-FETRI 2017



## (Paratriatlón / Junior / Cadete)

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

Es una **actividad dirigida en exclusiva a triatletas pertenecientes a las categorías Cadete (2002/2001/2000), Junior (1999/1998) y Paratriatlón** que consiste en la realización de 4 pruebas, dos de natación (100 metros libres y 1000 metros libres) y dos de carrera a pie (1km y 400 metros lisos). Las pruebas se realizarán en el siguiente orden:

- **Natación:** 100 metros libres.
- Descanso mínimo de 30 minutos.
- **Natación:** 1000 metros libres.
- Comida a cargo de la FNT y descanso.
- **Carrera a pie:** 1000 metro lisos
- Descanso mínimo 30 minutos.
- **Carrera a pie:** 400 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 por la federación Navarra de Triatlón y pertenecientes a las categorías Cadetes y Junior, pero también entendemos que al existir unos baremos de puntuación que confecciona la FETRI, deben existir unas marcas mínimas para poder participar.

***Cualquier triatleta que posea o esté en condiciones de realizar una marca 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 ira en beneficio de los triatletas que participen.

## Marcas mínimas de participación Femeninas:

	Natación 100 mts. libres	Natación 1000 mts. libres	Carrera a pie 400 mts lisos	Carrera a pie 1000 mts lisos
<b>Cadete 2002</b>	<b>1:16</b>	<b>14:40</b>	<b>1:19</b>	<b>3:56</b>
<b>Cadete 2001</b>	<b>1:15</b>	<b>14:30</b>	<b>1:18</b>	<b>3:52</b>
<b>Cadete 2000</b>	<b>1:14</b>	<b>14:20</b>	<b>1:17</b>	<b>3:48</b>
<b>Junior 1999</b>	<b>1:13</b>	<b>14:10</b>	<b>1:16</b>	<b>3:44</b>
<b>Junior 1998</b>	<b>1:12</b>	<b>14:00</b>	<b>1:15</b>	<b>3:40</b>

## Marcas mínimas de participación Masculinas:

	Natación 100 mts. libres	Natación 1000 mts. libres	Carrera a pie 400 mts lisos	Carrera a pie 1000 mts lisos
<b>Cadete 2002</b>	<b>1:10</b>	<b>14:00</b>	<b>1:09</b>	<b>3:25</b>
<b>Cadete 2001</b>	<b>1:09</b>	<b>13:50</b>	<b>1:08</b>	<b>3:21</b>
<b>Cadete 2000</b>	<b>1:08</b>	<b>13:40</b>	<b>1:07</b>	<b>3:17</b>
<b>Junior 1999</b>	<b>1:07</b>	<b>13:30</b>	<b>1:06</b>	<b>3:13</b>
<b>Junior 1998</b>	<b>1:06</b>	<b>13:20</b>	<b>1:05</b>	<b>3:09</b>

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

- 11:30h. Entrada a las Piscinas Guelbenzu, explicación de la jornada y calentamiento.
- 12:00h. Comienzo 1ª prueba (100 metros libres)
- 14:30h. Comida Residencia Fuerte Príncipe y descanso.
- 16:30h. Entrada instalaciones estadio Larrabide, explicación de las pruebas y calentamiento.
- 17:00h. Comienzo 3ª prueba. (mil metros lisos)

Todos aquellos triatletas que estén interesados en participar en la Toma de Tiempos 2017 deben comunicarlo a la mayor brevedad y **antes del día 13 de enero a las 12:00 horas en el correo electrónico: [entrenadores@navarratriatlon.com](mailto:entrenadores@navarratriatlon.com)**

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