



TOMA TIEMPOS FNT-FETRI:

Fecha: 28 - ENERO - 2023

Categorías: Paratriatlón / Junior / Juvenil / 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 (2009/2008), Juvenil (2007/2006) Junior (2005/2004)** 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 (Menores de 30 años)** que realizarán dos pruebas una de natación (200 mts) y una de carrera a pie (1000mts)
- Todos los deportistas tienen que estar **en posesión de la licencia federativa vigente por la Federación Española de Triatlón para el 2023**

Las pruebas se realizarán en el siguiente orden:

Jornada de Mañana:

- **Natación:** 100 metros libres.
- Descanso mínimo de 30 minutos.
- **Natación:** 400 metros libres.

Jornada de tarde:

- **Carrera a pie:** 1000 metros lisos
- Descanso mínimo 30 minutos.
- **Carrera a pie:** 200 metros lisos.

- **Paratriatletas** (Mañana: Natación 200 metros. Tarde: Carrera 1000 metros)

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 marcamos 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 2 de las 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 400 mts. libres	Carrera a pie 200 mts lisos	Carrera a pie 1000 mts lisos
Cadete 2009	1:17	5:40	37	3:50
Cadete 2008	1:16	5:35	36	3:46
Juvenil 2007	1:15	5:30	35	3:42
Juvenil 2006	1:14	5:25	34	3:38
Junior 2005	1:13	5:20	33	3:32
Junior 2004	1:12	5:15	32	3:26

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 2009	1:10	5:15	35	3:15
Cadete 2008	1:09	5:10	34	3:12
Juvenil 2007	1:08	5:05	33	3:08
Juvenil 2006	1:07	5:00	32	3:06
Junior 2005	1:06	4:55	31	3:02
Junior 2004	1:04	4:50	30	3:00

El horario de la actividad será el siguiente:

- 08:30h. Entrada a las Piscinas Guelbenzu , explicación de la jornada y calentamiento.
- 09:15h. Comienzo 1ª prueba (100 metros libres)
- 15:30h. Entrada instalaciones estadio Larrabide, explicación de las pruebas y calentamiento.
- 16:15h. Comienzo 1ª prueba. (1000 metros lisos)

Todos aquellos triatletas que estén interesados en participar en la Toma de Tiempos 2022 deben comunicarlo a la mayor brevedad y **antes del día 15 de enero 2023 a las 23:59 horas en el correo electrónico: entrenadores@navarratriatlon.com**

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