**TOMA TIEMPOS**

**FNT-FETRI 27-ENERO-2018**

**(Paratriatlón / Junior / Cadete)**

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 (2003/2002/2001), Junior (2000/1999)**  que realizarán 4 pruebas, dos de natación (100 metros libres y 1000 metros libres) y dos de carrera a pie (1km y 400 metros lisos).
* **Paratriatlón (todas categorias 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**: 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 EN VIGOR 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 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 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** |
| **Cadete 2003** | **1:16** | **14:40** | **1:19** | **3:56** |
| **Cadete 2002** | **1:15** | **14:30** | **1:18** | **3:52** |
| **Cadete 2001** | **1:14** | **14:20** | **1:17** | **3:48** |
|  |  |  |  |  |
| **Junior 2000** | **1:13** | **14:10** | **1:16** | **3:44** |
| **Junior 1999** | **1:12** | **14:00** | **1:15** | **3:40** |

**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** |
| **Cadete 2003** | **1:10** | **14:00** | **1:09** | **3:25** |
| **Cadete 2002** | **1:09** | **13:50** | **1:08** | **3:21** |
| **Cadete 2001** | **1:08** | **13:40** | **1:07** | **3:17** |
|  |  |  |  |  |
| **Junior 2000** | **1:07** | **13:30** | **1:06** | **3:13** |
| **Junior 1999** | **1:06** | **13:20** | **1:05** | **3:09** |

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

* 09:15h. Entrada a las Piscinas UPNA , explicación de la jornada y calentamiento.
* 09:45h. Comienzo 1ª prueba (100 metros libres)
* 14:00h. 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 2018 deben comunicarlo a la mayor brevedad y **antes del día 14 de enero a las 12:00 horas en el correo electrónico: entrenadores@navarratriatlon.com**

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