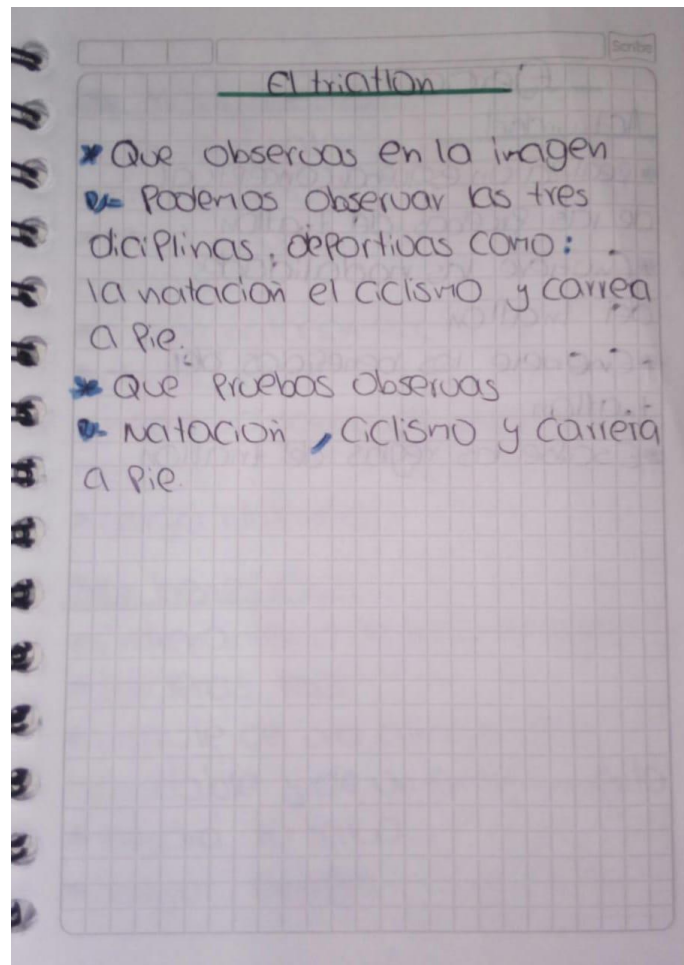


EL TRIATLON



Ejercicio

Actividad

- * Realiza un esquema conceptual de las pruebas del triatlón
- * Enumere las modalidades del triatlón
- * Enumere los beneficios del triatlón
- * Escribe las reglas del triatlón

El triatlón

La natación

La Prueba de natación es la Prueba inicial del triatlón. Es una prueba de resistencia que va desde 750 metros en un triatlón Sprint hasta los 3.500 metros de larga distancia (pasad por los 1500 metros del olímpico y los 2.500 metros de la media distancia.)

La carrera a Pie

La carrera a Pie constituye la Parte final de toda prueba de triatlón. Algunos creen que el más decisivo de los tres, sin embargo, la carrera a Pie, por norma general suele ser donde se decide el resultado final de Puesto. También adquiere gran importancia la táctica a seguir en este segmento. En particular, pues los triatletas llegan más juntos a la última transición y a veces no gana el más preparado físicamente, sino el de mayor experiencia táctica.

El ciclismo

El sector del ciclismo está considerado uno de los más espectaculares, entre otras cosas porque es fácil de ver desde cerca para el público. Otro aspecto entrayente de este sector es la implementación de naturaleza por tiou ya que se está aplicando toda la tecnología.

2º) Modalidades

- * Super Sprint natación de 250 a 500 metros Ciclismo de 6,5 a 13 kilómetros
- * Sprint natación 750 metros ciclismo 20 kilómetros
- * 3 short natación 900 metros
- * Olímpico natación 1.500 metros
- * media distancia de 1.900 a 3.000 metros.
- * Larga distancia.

3º) beneficios

- * Entrenamiento de todo el cuerpo
- * Perderas peso
- * Disfrute de una alimentación saludable y de un entrenamiento
- * Mejora tu salud
- * Mayor energía

- * Te sentirás 10 años más joven
- * Fortalecimiento total del cuerpo
- * Reducir el riesgo de lesiones
- * Salud mental
- * Tendrás una mayor confianza

Reglas del triatlón

- * Licencia: se debe tener licencia federativa, aunque también existen muchas pruebas de triatlón de ámbito autonómico, donde se paga la licencia de un día que cubre la prueba
- * Dorsales: Es el número que da la organización. No se puede usar en el segmento de natación y es obligatorio en ciclismo.

* Torsó cubierto: no se puede competir con el torso desnudo, salvo en natación por lo que se suele el traje de triatlón durante toda la prueba.

* natación: se puede nadar con cualquier estilo. Los atletas pueden detenerse junto a las boyas colocadas a lo largo del recorrido, pero no se pueden usar para avanzar.

* Traje de neopreno: se usa donde la temperatura del agua este por debajo de 22 grados, de otra forma estará prohibido cuando la temperatura es inferior a 14 grados, el traje sera obligatorio. Los triatletas de 50

O mas niños podran usar del neopreno sin importar la temperatura del agua

* bicicleta: Se puede utilizar cualquier tipo de bicicleta que no tenga mas de 2m. de longitud ni mas de 75cm de anchura y la distancia minima desde el suelo al eje pedaleador sera de 24cm.

* Acoples: Para las pruebas en las que esta permitido el Drafting se permiten acoples siempre que no sobrepasan la vertical de las palancas de freno.

* El casco: El uso del casco es obligatorio.

● Drafting: Se sabe guardar una distancia de 7 metros con el competidor que precede. Solo está permitido estar a menor distancia cuando adelantes a otros competidor guardando en este caso una separación lateral superior a 3 metros

Evaluación

¿Que aprendio?

● las reglas del triatlón que hay para cada edad las pruebas

¿Que le gusto?

● las pruebas y la capacidad que tienen las personas al realizar las pruebas la resistencia

¿Que se le dificulto?

R= habiendo este tema no lo entiendo a la perfeccion pero en la manera en que se desarrolla el tema es de comprender mucho mas facil.