

24211

El triatlón es una de las actividades deportivas más duras y exigentes para cualquier deportista. Se trata de un deporte individual que pone a prueba la resistencia individual. Se divide en tres disciplinas:

Mutacion adulta

1. Sprint 250 - 500 m
2. Sprint 750 m
3. Short 900 m
4. Olympic 1500 m
5. Middle distance 1900 - 3000 m
6. Long distance 1000 - 4000 m
7. Marathon 3800

Albino adultos

- 1 Sprint: 6,5 - 13 Kilometers
- 2 Sprint: 20 Kilometers
- 3 Short: 40 Kilometers
- 4 Olimpicco: 400 Kilometers
- 5 M. distanza: 80 - 90 Kilometers
- 6 L. distanza: 100 - 200 Kilometers
- 7 Maratona: 180 Kilometers

Correio a que adultos

- 1 Sprint 1,7 a 2,5 Ks
- 2 Sprint 5 kilometres
- 3 Short 10 kilometres
- 4 Olympic 10 kilometres
- 5 M. distance 21,097 kilometres
- 6 L. distance 42,195 kilometres
- 7 Marathon 42,1 kilometres

2-Enumerar los modalidos del trielica

21/04 Natación

1. Sprint 250 - 500 m
2. Sprint 750 m
3. Short 900 m
4. Olympic 1000 m
5. M. distance 1900 - 3000 m
6. L. distance 3000

Cichlid

1. 3 point G, S, L km (Wagner) 180 km
2. Spine: 20 km
3. Short 40 km
4. Olimpiei 40 km
5. A. disto: $80 + 90$ km
6. L. disto: $100 - 200$ km

Carreira a pé

- 1 S. sprint 1,7 - 3,5 km
- 2 sprint 5 km
- 3 short 10 km
- 4 olimpico 10 km
- 5 ~~At~~ distancia 21,09 km
- 6 2 distancias 100 - 200 km

Ironman 42,2 km

3- Enumere los beneficios del triatlón

21/3/11

- 1 Se entrena todo el cuerpo
- 2 Mejora general de la salud
- 3 se potencia la salud mental
- 4 se reduce el riesgo de lesiones
- 5 Aumento de la confianza
- 6 Pérdida de peso
- 7 se cuida la salud cardiovascular y cerebrovascular
- 8 previene la diabetes tipo 2, la osteoporosis y la artrosis
- 9 se mejora la capacidad pulmonar
- 10 Ayuda a luchar contra el estrés y la ansiedad

4- Escribe las reglas reglas del triatlón

1. Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición a las 18:00h

- 7 se evita
- 8 previene la diabetes tipo 2, la Osteoporosis y la artritis
- 9 se mejora la capacidad pulmonar
- 10 Ayuda a luchar contra el stress y la ansiedad

4- Escribe las reglas reglas del triatlón

1. Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con la licencia o DNI.
- 2 Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.
3. Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición.
- 4 La sanción por infringir cualquiera de la normas de este apartado o la advertencias.