

CURSO MONITOR JUDEX DE TRIATLÓN

INTRODUCCIÓN



Antonio Vicente Corral

INTRODUCCIÓN

- 1. ¿Qué es el triatlón?
- 2. Historia
- 3. Modalidades y distancias
- 4. Reglamento básico
- 5. Reglamento Júdex

Introducción

1. ¿QUÉ ES EL TRIATLÓN?

- Deporte que combina, por este orden, natación, ciclismo y carrera a pie.
- Espacio natural (normalmente).
- No descanso entre segmentos.
- Área de transición: zona donde se produce el cambio entre segmentos.
- Primer triatleta en llegar a meta, gana.



INTRODUCCIÓN

- 1. ¿Qué es el triatlón?
- 2. Historia
- 3. Modalidades y distancias
- 4. Reglamento básico
- 5. Reglamento Júdez

Introducción

2. HISTORIA

- Años 60-70: episodios aislados por todo el mundo.
- Principio de los 70: C.A. San Diego, pone en práctica el triatlón como método de entrenamiento para el atletismo.
- 1968: Castro Urdiales (Cantabria), nada-bici-corre.
- Años 70: marines USA crean el Ironman de Hawaii. 3'8+180+42,195. GRAN EXPANSIÓN DEL TRIATLÓN.
- Pronto surgen nuevas distancias, lo que populariza mucho este deporte: creación de asociaciones de triatletas.
- 1989: nace la Unión Internacional de Triatlón (ITU). Primeros campeonatos del mundo oficiales (1'5+40+10).



Introducción

2. HISTORIA

- 1994: en el Congreso del COI en París, se decide incluir el triatlón en el programa de los JJOO de Sidney.
- Sidney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008.
- Actualmente, más de 100 federaciones nacionales afiliadas a la ITU.
- Federación Española: más de 10000 licencias.



INTRODUCCIÓN

- 1. ¿Qué es el triatlón?
- 2. Historia
- 3. Modalidades y distancias
- 4. Reglamento básico
- 5. Reglamento Júdex

Introducción

3. MODALIDADES Y DISTANCIAS

- TRIATLÓN: natación+ciclismo+carrera
- DUATLÓN: carrera+ciclismo+carrera
- TRIATLÓN DE INVIERNO: carrera+ciclismo+esquí
- ACUATLÓN: carrera+natación+carrera
- TRIATLÓN CROSS: natación+ciclismo MTB+carrera
- DUATLÓN CROSS: carrera+ciclismo MTB+carrera

Introducción

3. MODALIDADES Y DISTANCIAS

TRIATLÓN			
	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
SPRINT	0'750 kms	20 kms	5 kms
OLÍMPICO	1'5 kms	40 kms	10 kms
DOBLE O.	3 kms	80 kms	20 kms
TRIPLE O.	4 kms	120 kms	30 kms

Introducción

3. MODALIDADES Y DISTANCIAS

DUATLÓN			
	CARRERA	CICLISMO	CARRERA
SPRINT	5 kms	20 kms	2,5 kms
CORTA	10 kms	40 kms	5 kms
LARGA	20 kms	80 kms	10 kms

Introducción

3. MODALIDADES Y DISTANCIAS

ACUATLÓN			
	CARRERA	NATACIÓN	CARRERA
SPRINT	2,5 kms	1 kms	2,5 kms
CORTA	5 kms	2 kms	5 kms

Introducción

3. MODALIDADES Y DISTANCIAS

TRIATLÓN CROSS			
	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
SPRINT	0,750 kms	10 kms	4 kms
CORTA	1'5 kms	20 kms	8 kms
LARGA	2'5 kms	40 kms	15 kms

Introducción

3. MODALIDADES Y DISTANCIAS

DUATLÓN CROSS			
	CARRERA	CICLISMO	CARRERA
SPRINT	4 kms	10 kms	4 kms
CORTA	6 kms	20 kms	8 kms
LARGA	12 kms	40 kms	15 kms

INTRODUCCIÓN

- 1. ¿Qué es el triatlón?
- 2. Historia
- 3. Modalidades y distancias
- 4. Reglamento básico
- 5. Reglamento Júdez

Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO

- El participante debe conocer las normas y respetarlas, así como obedecer las órdenes de jueces y responsables de organización.
- El deportista debe conocer los circuitos, así como el número de vueltas que debe completar.
- Licencia en vigor.
- Dorsal visible.
- Prohibido competir con el torso desnudo, salvo en natación.
- El participante es el responsable de su propio equipamiento.
- El deportista no puede recibir ayuda.
- TIEMPO TOTAL/Tiempos parciales.
- SANCIONES: advertencia/descalificación/eliminación.

Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO. Área transición

- Obligatorio pasar el control de material antes de la competición. Identificación.
- Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.
- Prohibido circular en bicicleta.

Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO. Área transición



Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO. Natación

- El uso del traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la distancia y de la temperatura del agua.
- Gorro numerado. Dorsal en brazos y piernas.
- Completar el recorrido marcado por las boyas.

V1 V2 V3 V4



Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO. Natación

USO DEL TRAJE DE NEOPRENO			
Distancia	Prohibido a partir de:	Estancia máxima	Obligatorio por debajo de:
Competiciones Élite y Sub-23			
750m	20,0°	30'	14,0°
1500m	20'0°	1h00	14,0°
Competiciones Grupos de Edad			
Hasta 1500m	22,0°	1h10'	14,0°
1501-3000m	23,0°	1h40'	15,0°
3001-4000	24,0°	2h15'	16,0°

Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO. Ciclismo

- DRAFTING (chupar rueda) permitido: bicicleta de manillar convencional. Acople no puede sobrepasar la parte anterior de las manetas.
- DRAFTING no permitido: manillar de “cabra” permitido. Acoples con puntas taponadas y protegidas.



Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO. Ciclismo

- Casco rígido correctamente abrochado desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición.
- NO Drafting: 7 mts/1,5 mts.
- Drafting nunca entre triatletas de sexo diferente. Tampoco deportistas “doblados”.
- Cadetes: desarrollo limitado.

Introducción

4. REGLAMENTO BÁSICO. Carrera

En competiciones con circuitos de más de una vuelta:

- Responsabilidad del triatleta conocer el número de vueltas que lleva y que le quedan.
- Recoger el sistema de “cuentavueltas” proporcionado por la organización.



INTRODUCCIÓN

- 1. ¿Qué es el triatlón?
- 2. Historia
- 3. Modalidades y distancias
- 4. Reglamento básico
- 5. Reglamento Júdex

Introducción

5. REGLAMENTO JUDEX.

- Bloque común.
 - Benjamín: 99/00
 - Alevín: 97/98
 - Infantil: 95/96
 - Cadete: 93/94
 - Juvenil: 91/92
- 
- Acuatlón.
 - Liga de competiciones: en 2009, Badajoz, Plasencia, Almendralejo, Don Benito, Cáceres, ...¿?

Introducción

5. REGLAMENTO JUDEX. Distancias

	ACUATLÓN	TRIATLÓN
Benjamín	400-100-400	100-1000-400
Alevín	800-300-800	300-2000-800
Infantil	1000-400-1000	400-3000-1000
Cadete	1500-500-1500	500-4000-1500
Juvenil	2000-600-2000	600-5000-2000

Introducción

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Apuntes curso Entrenador de Base de Triatlón. F.E.Tri.
- Apuntes curso Entrenador Superior de Triatlón. F.E.Tri.
- www.triatlonextremadura.com
- Reglamento F.E.Tri.