



SALOU TRIATLÓ COSTA DAURADA - TEMPORADA 20/21





Introducció



L'escola de triatló és una iniciativa esportiva per a que els nens d'edats entre 5 a 14 anys comencin la pràctica d'aquest esport i les seves diferents modalitats.

El triatló és una activitat esportiva amb 3 disciplines diferents, natació, ciclisme i carrera.

L'objectiu és que el nen/a aprengui a dominar les 3 especialitats amb les seves respectives avantatges, tant en treball en equip com individual



Natació

La natació és la disciplina més important per l'inici del triatló, pel seu aprenentatge i la seva tècnica, el triatleta ha d'iniciar la seva formació com a nedador.

- Nens/nas prebenjamí/benjamí (nascuts 2012-2015 ambdòs inclosos):

Entrenament 1 cops per setmana 45'

Objectiu: Treball de coordinació, estils i respiració.

- Nens/nas aleví/infantil/cadet (nascuts 2006-2011 ambdòs inclosos):

Entrenament 2 cops per setmana 1h

Objectiu: Perfeccionament tècnica estils, treball aeròbic i inici velocitat.



Ciclisme

El ciclisme l'iniciarem com una activitat lúdica, per a que el nen/a desenvolupi habilitats motrius com l'agilitat i la coordinació amb la bicicleta.

- Nens/nes prebenjamí/benjamí (nascuts 2012-2015 ambdòs inclosos):

Entrenament 1 cop setmana 30'

Jocs i circuit tancat individual

- Nens/nes aleví/intantil/cadet (nascuts 2006-2011 ambòs inclosos):

Entrenament 1 cop setmana 60'

Jocs, circuit tancat en grup i mecànica

(Intantil/cadet 2 sortides mensuals addicionals de 90')

Material: bicicleta BTT (muntanya o carretera) i casc





Carrera

La carrera l'enfocarem com una activitat recreativa amb jocs col·lectius. Alternarem l'entrenament de ciclisme amb el de carrera per poder treballar les transicions.



- Nens/nos prebenjamí/benjamí (nascuts 2012-2015 ambdòs inclosos):

Entrenament 1 cop setmana 30'

Objectiu: Desenvolupament motor al córrer mitjançant jocs col·lectius

- Nens/nos aleví/intantil/cadet (nascuts 2006-2011 ambdòs inclosos):

Entrenament 1 cop setmana 60'

Objectiu: Desenvolupament motor al córrer mitjançant jocs col·lectius i situacions jugades



Modalitats

Tipus de modalitats de competició:

Triatló: natació – ciclisme – carrera

Duatló: carrera – ciclisme – carrera

Aquatló: carrera – natació - carrera

Triatló d'hivern: Esquí de fons – ciclisme – carrera

Triatló cros (muntanya): natació – ciclisme – carrera

Duatló cros (muntanya):carrera – ciclisme – carrera

Segons edat cada modalitat té les seves respectives distàncies.

La temporada de competició és durant tot l'any, a seguir a la Federació Catalana de Triatló i la Federació Espanyola de Triatló.

Les competicions és realitzen dissabtes o diumenges, algun cop coincideix la competició del triatló infantil amb el d'adults.

Manera de que tota la família pugui participar en aquesta activitat.





QUOTES I HORARIS



Categoria

Prebenjamí Benjamí

QUOTA MENSUAL (Totes les activitats)	PREU
1 únic inscrit	35,0 €
2 germans inscrits(cadascun)	31,5 €
3 germans inscrits(cadascun)	28,0 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
17:30-18:15		NATACIÓ					
17:30-18:30				RUN + BICI			
						* NATACIÓ (1 mensual)	* ACTIVITAT (1 mensual)

**1 dissabte al mes natació*

**1 diumenge al mes activitat especial*

Activitats segons calendari competicions Federació Catalana Triatló



Categoria

Prebenjamí Benjamí

QUOTA MENSUAL (Córrer i bici)	PREU
1 únic inscrit	25,0 €
2 germans inscrits(cadascun)	22,5 €
3 germans inscrits(cadascun)	20,0 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
17:30-18:30				RUN + BICI			
						* NATACIÓ (1 mensual)	* ACTIVITAT (1 mensual)

**1 dissabte al mes natació*

**1 diumenge al mes activitat especial*

*Activitats segons calendari
competicions Federació Catalana
Triatló*



Categoria

Aleví

QUOTA MENSUAL (Totes les activitats)	PREU
1 únic inscrit	50,0 €
2 germans inscrits(cadascun)	45,0 €
3 germans inscrits(cadascun)	40,0 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
18:15-19:15		BICI					
18:30-19:20				RUN			
19:30-20:30		NATACIÓ		NATACIÓ			
						* NATACIÓ (1 mensual)	* ACTIVITAT (1 mensual)

**1 dissabte al mes natació*

**1 diumenge al mes activitat especial*

*Activitats segons calendari
competicions Federació Catalana
Triatló*



Categoria

Aleví

QUOTA MENSUAL (Córrer i bici)	PREU
1 únic inscrit	35,0 €
2 germans inscrits(cadascun)	31,5 €
3 germans inscrits(cadascun)	28,0 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
18:15-19:15		BICI					
18:30-19:20				RUN			
						* NATACIÓ (1 mensual)	* ACTIVITAT (1 mensual)

**1 dissabte al mes natació*

**1 diumenge al mes activitat especial*

*Activitats segons calendari
competicions Federació Catalana
Triatló*



Categoria

Infantil Cadet

QUOTA MENSUAL (<i>Totes les activitats</i>)	PREU
1 únic inscrit	55,0 €
2 germans inscrits(cadascun)	49,5 €
3 germans inscrits(cadascun)	44,0 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
10:00-11:30						*BICI	
18:15-19:15		BICI					
18:30-19:20				RUN			
19:30-20:30		NATACIÓ		NATACIÓ			
						* NATACIÓ (1 mensual)	* ACTIVITAT (1 mensual)

**2 dissabtes al mes sortida bici*

**1 dissabte al mes natació*

**1 diumenge al mes activitat especial*

Activitats segons calendari competicions Federació Catalana

Triatló



Categoria

Infantil Cadet

QUOTA MENSUAL (Córrer i bici)	PREU
1 únic inscrit	40,0 €
2 germans inscrits(cadascun)	36,0 €
3 germans inscrits(cadascun)	32,0 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
10:00-11:30						*BICI	
18:15-19:15		BICI					
18:30-19:20				RUN			
						* NATACIÓ (1 mensual)	* ACTIVITAT (1 mensual)

**2 dissabtes al mes sortida bici*

**1 dissabte al mes natació*

**1 diumenge al mes activitat especial*

*Activitats segons calendari
competicions Federació Catalana
Triatló*



Informació addicional

- Es seguiran mesures preventives COVID-19 segons Conselleria d'Esport de la Generalitat de Catalunya.
- Període d'inscripció del 7 al 20 de setembre de 2020.
- Per a interessats/es, dies de test/prova del 21 de setembre al 30 de setembre (a concertar dia i hora).
- Totes les activitats es realitzaran dins el municipi de Salou. Instal·lacions a confirmar (segons normativa local COVID-19)



Informació addicional

- Inscripció mínima trimestral:

1 trimestre (21/09/20 al 20/12/20)

2 trimestre (11/01/21 al 26/03/21)

3 trimestre (05/04/21 al 24/06/21)

* distribució segons horari escolar

- Forma pagament rebut domiciliat mensual.
- La inscripció inclou:
 - Fitxa federativa Fed.Catalana de Triatló
 - Entrada instal·lació piscina
 - Inscripció a curses del calendari de la Federació Catalana de Triatló
 - Samarreta tècnica Escola Salou Triatló
 - Cobertura Pòlissa RC del Club



Contacte

ENTRENADORA:

Gemma Anguera Sarret

Entrenadora nivell 1 FETRI

Nutricionista

Entrenadora personal

CONTACTE:

Telèfon: 670067039

email: escola@saloutriatlo.com





CORRE, SIGUES RÀPID COM UNA GUINEU !!!