

## **CONVOCATORIA “TOMA NACIONAL DE TIEMPOS 2023 “**

La “Toma de Tiempos” es l’actuació d’avaluació inicial que dona accés a la resta d’actuacions del PNTD (Pla Nacional de Tecnificació Esportiva), Es realitza anualment a cada FFAA des de l’any 2004.

Consisteix en proves d’avaluació senzilla de natació i cursa a peu. Totes les FFAA realitzen les proves entre el 8 de gener i el 3 de març, baremant per punts els resultats i realitzant una selecció dels millors atletes en funció dels sexe i categoria.

L’Objectiu de les TNT és el poder conèixer a joves amb les qualitats i capacitats físiques per poder, a nivell espanyol, entrar al PEAT (Programa d’entrenament avançat de triatló de la FETRI) i a nivell català son un criteri de puntuació per entrar al programa ARC 24/25.

### **Convocatòria**

Cadets 2010-2009

Juvenils 2008-2007

Júnior 2006-2005

Paratriatletes: menors de 30 anys

### **Proves**

Jornada Matí, NATACIÓ (piscina 25m)

#### **Cadets, juvenils i Juniors**

- 1a prova: 100m d/mínim 30’
- 2a prova: 400m

#### **Paratriatletes**

- 1a prova 200m

Jornada Tarda, CURSA A PEU

#### **Cadets, juvenils i Juniors**

- 1a prova: 1km d/mínim 30’
- 2a prova: 200m

#### **Paratriatletes**

- 1a prova: 1km

### **Participació 2023**

Femenines

CADETS – 10

JUVENILS 13

JUNIORS 2

Masculins

CADETS – 26

JUVENILS – 16

JUNIORS – 17

## Normativa 2024

**Jornades prèvies** del 27 de desembre al 19 de gener  
**Fase Final** 3 de Febrer

### Jornades Prèvies

- Període que tenen els clubs per acreditar les mínimes dels seus atletes per la fase final de la toma nacional de tiempos.

Els objectius d'aquesta nova fase preliminar son:

- Practicar les proves prèvies a la TNT: El tècnic responsable de cada club haurà d'explicar als seus atletes que son, en que consisteixen i quins son els objectius de la TNT
- Donar la oportunitat als debutants de participar en un entorn més reduït i tranquil disminuint la pressió.
- Poder organitzar una fase final amb els finalistes amb un volum menor i més qualitat organitzativa.

Tots aquells esportistes federats de les categories esmentades podran participar a les jornades prèvies.

Els clubs realitzen les proves en les seves instal·lacions i enregistren els temps i altres dades sol·licitades en una fulla de càlcul compartida per la FECTRI

- Entrenabilitat H/Setmana: quantes hores a la setmana entrena l'esportista
- Anys de pràctica: Quants anys porta l'esportista practicant el nostre esport
- Esport de procedència: Quins esports ha practicat abans de realitzar el nostre esport, si n'ha practicat algun.

Es tindrà en compte el temps de dues de les quatre proves ( 100m Natació i 1km Cursa a Peu) per complir les mínimes que donen accés a la fase final de la TNT. Aquestes mínimes han estat determinades sumant el 10% al temps de les mínimes exigides per accedir al PEAT.



Federació Catalana de  
Triatló



Entitat  
Esportiva  
Certificada  
Resolució VCP/3714/2009

Amb el suport de



Les mínimes seran les següents

	NATACIÓ 100m		CARRERA A PEU 1000m	
<b>CADETS</b>	PEAT	MINIMA FASE FINAL TNT	PEAT	MINIMA FASE FINAL TNT
Femenins	1'15	<b>1'22</b>	3'30	<b>3'50</b>
Masculins	1'09	<b>1'15</b>	3'00	<b>3'20</b>
<b>JUVENILS</b>	PEAT	MINIMA FASE FINAL TNT	PEAT	MINIMA FASE FINAL TNT
Femenins	1'12	<b>1'20</b>	3'22	<b>3'40</b>
Masculins	1'07	<b>1'14</b>	2'50	<b>3'10</b>
<b>JÚNIORS</b>	PEAT	MINIMA FASE FINAL TNT	PEAT	MINIMA FASE FINAL TNT
Femenins	1'08	<b>1'15</b>	3'15	<b>3'30</b>
Masculins	1'04	<b>1'10</b>	2'45	<b>3'00</b>

## Protocol

- Les dues proves a realitzar; 100m natació i 1km corrent no cal que es realitzin el mateix dia. És recomanable que la prova de cursa a peu sigui realitzada en pista d'atletisme (no es permeten claus) en cas de no tenir-ne, enviar un mail a [tecnic@triatlo.org](mailto:tecnic@triatlo.org) per tal de validar l'espai on es realitzarà la prova.
- La prova dels 100m de natació ha de ser sortint des de trampolí o des de dalt en cas de no tenir-ne.

## Fase Final TNT

3 de Febrer – CAR de Sant Cugat

Participació de tots aquells atletes amb mínima acreditada en les jornades prèvies i que formalitzin la inscripció a partir del 7 de gener i fins el 31 de gener de febrer a les 23:59 a través del web [triatlo.org](http://triatlo.org)

Jornada Matí, NATACIÓ (piscina 25m)



Federació Catalana de  
Triatló



Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA

### Cadets, juvenils i Juniors

- 1a prova: 100m d/mínim 30'
- 2a prova: 400m

### Paratiratletes

- 1a prova 200m

Jornada Tarda, CURSA A PEU

### Cadets, juvenils i Juniors

- 1a prova: 1km d/mínim 30'
- 2a prova: 200m

### Paratriatletes

- 1a prova: 1km

### **Material**

- Banyadors aprovats per la FINA
- Sabatilles de claus no permeses
- Dorsal acreditatiu

Qualsevol dubte contactar amb [tecnic@triatlo.org](mailto:tecnic@triatlo.org)