

## **CONVOCATÒRIA “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 del 2004.

Consisteix en proves d'avaluació senzilla de natació i cursa a peu. Totes les FFAA realitzen les proves entre gener i febrer, atorgant punts pels 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 23/24.

### **Convocatòria**

Cadets 2009-2008  
Juvenils 2007-2006  
Júnior 2005-2004  
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 2022**

85 Atletes  
Cadets Femení – 10  
Juvenil Femení – 15  
Júnior Femení – 6  
Cadets Masculí – 25  
Juvenils Masculí – 15  
Júnior Masculí – 14

## **Normativa 2023**

**Jornades prèvies** del 1 de gener al 6 de febrer  
**Fase Final** 25 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 el full de càlcul adjunt i enviar-lo a [tecnic@triatlo.org](mailto:tecnic@triatlo.org) (important : no modificar els camps )

- 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.

Les mínimes seran les següents:

	NATACIÓ 100m		CARRERA A PEU 1000m	
CADETS	PEAT	MÍNIMA FASE FINAL TNT	PEAT	MÍNIMA 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>
JUVENILS	PEAT	MÍNIMA FASE FINAL TNT	PEAT	MÍNIMA 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>
JÚNIORS	PEAT	MÍNIMA FASE FINAL TNT	PEAT	MÍNIMA 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>



Federació Catalana de  
Triatló



Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA

## **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. No

## **Fase Final TNT**

25 de Febrer – Lloc a determinar

Participació de tots aquells atletes amb mínima acreditada en les jornades prèvies i que formalitzin la inscripció a partir del 3 de febrer i fins el 20 de febrer a les 23:59 a través del web [www.triatlo.org](http://www.triatlo.org).

Jornada Matí, NATACIÓ (piscina 25m)

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

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

### **Paratirletes**

- 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)

Eduard Massó

- Tècnic FCTRI -