



CRITERIS DE SELECCIÓ TEMPORADA 2016-2017

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ DE TRIATLÓ

BREU INTRODUCCIÓ AL PROGRAMA:

El programa de Tecnificació de Triatló és va iniciar a la temporada 2007-08.

El Triatló a les Illes Balears és un esport relativament jove, el qual ha sofert grans canvis en quant a organització en els darrers anys, a més d'un enorme "boom" social especialment en els darrers 2/3 anys, en gran part a causa de les proves de mitja i llarga distància i, com no, als nostres grans campions en distàncies olímpiques, primer amb Ivan Raña i després amb Gómez Noya, i el nostre Mario Mola, sorgit, primer de la natació, i després del Programa de Tecnificació de Triatló de les Illes Balears, per donar el salt al Centre d'alt rendiment de Madrid per a convertir-se en esportista d'elit a nivell mundial.

Des de la Fundació per a l'Esport Balear tenim un repte molt gran, que és, juntament amb la Federació, treballar a l'esport base, apostar per crear escoles en els clubs amb entrenadors formats i tenir una cantera abundant i de qualitat per aconseguir èxits en representació de les Illes Balears, que segur ens dona aquest fantàstic esport.

Hem de ser un trampolí per als joves talents, cap els centres d'alt rendiment i cap a les competicions d'alt nivell, sense oblidar la formació acadèmica i desenvolupament personal. Per tot això, estam segurs que el CTEIB és el millor centre per donar el millor de nosaltres mateixos a aquest esport.

El programa pretén dotar de majors recursos a joves esportistes per a poder polir i potenciar les qualitats físiques i psicològiques per ser millors triatletes

El procés d'arribada al centre sol ser un recorregut d'etapes:

1. Escola multiesportiva o escola d'atletisme, natació o ciclisme.
2. Passar a formar part d'un club, ja sigui de triatló, natació, ciclisme o atletisme.
3. Entrar en el grup de seguiment del Programa (infantils i cadets de 1er any).
4. Sol·licitar plaça a la categoria cadet.



Govern de les Illes Balears

Fundació per a l'esport Balear

EQUIPTÈCNIC:

El Programa disposa del Director Tècnic que a la vegada és l'entrenador.

LLOCS I ESTRUCTURACIÓ DE L'ENTRENAMENT:

El programa entrena principalment al poliesportiu Prínceps de España, per nedar, córrer i la preparació física. Depenent del moment de la temporada, afegim la natació al mar, bicicleta de muntanya o carretera per diverses rutes de l'Illa i córrer fora de pista i asfalt.

Exemple orientatiu de temporalització d'horaris d'entrenament temporada 2015-16

HIVERN – TARDOR

NATACIO:

Dilluns, dimecres, divendres de 11.30 a 14.30 son hugo

Dimarts de 17.30 a 19.30 princeps d'espunya.

Dissabte: a princeps d'espunya.

CICLISME:

Dijous tarda 15 a 17.30

Dissabte matí 9 a 13

En pretemporada podem llevar un dia de natació i afegir a ciclisme.

CARRERA:

Dilluns i divendres tarda parc de sa riera o princeps o magalluf.

Dimarts 11.00 a 13.30 magalluf o princeps

En pretemporada tenen lliure.

Dijous treball transició post bicicleta.

GIMNÀS:

Depèn molt de la temporada:

- Pretemporada: abans carrera.
- Fase càrrega : post entrenaments o aïllat (dimarts matí i dissabte tarda).



Govern de les Illes Balears

Fundació per a l'esport Balear

- Temporada: aïllat o post sessió de treball aeròbic mig.

ESTIU

NATACIÓ:

Dilluns, dimecres, divendres de 11.15 a 13.30h prínceps piscina interior o exterior

Dimarts 17.30 a 19.30 prínceps d'espunya.

Dijous o dissabte aigües obertes

CICLISME:

Dilluns i divendres tarda 17.30 a 19.30

Dissabte matí 8.30 a 11.30

CARRERA:

Dimarts i dijous 9.00 a 11.00 magalluf o prínceps

GIMNÀS:

Dimarts i dijous després de carrera o abans, depen tipus de feina

PLACES DISPONIBLES:

El Programa disposa de 8 places

El programa donarà preferència els esportistes cadets de 1er i 2on amb projecció esportiva, a fi de nodrir la pedrera.

El 75-80% de les places són per esportistes cadets. En cas de no omplir passarien a esportistes juniors, sempre i quan tinguin el nivell mínim exigít.

EDATS:

Les edats per accedir al programa comprenen entre les categories cadets (00/01/02) i júnior (99/98). El nombre de places per a cada categoria pot variar segons les sol·licituds, resultat dels criteris de selecció i/o criteri tècnic.



ESTUDIS-TECNIFICACIÓ:

En cas de mals resultats acadèmics, el director tècnic, en coordinació amb el cap d'estudis de l'IES CTEIB, aplicaran les mesures necessàries per a la millora escolar.

No és podrà demanar accés al programa amb 3 assignatures suspeses en l'actual curs.

Si l'estudiant no s'implica i compleix amb els estudis potser amonestat sense anar a un Campionat, o fins i tot ser expulsat.

REQUISITS GENERALS I ESPECÍFICS DELS ASPIRANTS:

- Tenir la condició de balear (lloc de naixement o residència de 3 anys).
- Tenir nacionalitat espanyola.
- Haver tramitat la llicència amb la Federació Balear de Triatló.
- Passar reconeixement mèdic.
- No haver estat expulsat ni haver abandonat voluntàriament amb anterioritat un programa de tecnificació.
- Realitzar la pràctica del triatló a un Club.
- Acreditar un mínim de resultats esportius en competicions de la nostra Federació o d'algun esport relacionat (atletisme, ciclisme o natació).
- Realitzar, les proves d'aptitud física i complir els criteris de selecció exposats a continuació.
- Poder assistir a classes dins el IES CTEIB per complir amb el règim d'entrenament del programa. Excepció esportistes en categoria Junior que cursin estudis universitaris, i així ho acreditin, prèvia autorització del Dr. Tècnic
- Aportar tota la documentació requerida correctament, la no presentació o omisió voluntària o involuntària d'informació pot produir la pèrdua de la plaça de manera definitiva.
- No haver tingut cap expedient disciplinari a l'IES CTEIB en les anys anteriors.

NORMES D'ENTRENAMENT DEL PROGRAMA:

- El triatletes que estiguin en el programa de triatló han de seguir els plans d'entrenament marcats pel director tècnic, dintre del grup que consideri l'entrenador i respectant unes pautes de comportament i assistència.
- Els esportistes del programa de tecnificació entrenaran ***única i exclusivament seguint la planificació d'entrenament i competicions del Dr. Tècnic.***



Govern de les Illes Balears

Fundació per a l'esport Balear

- L'esportista acatarà el reglament de règim intern del CTEIB i del propi programa.

CRITERIS DE SELECCIÓ:

A) Mèrit esportius:

A.1 Cada esportista baremarà els tres millors resultats de la temporada (mirar especificacions els criteris de selecció).

A.2 Es podran baremar un màxim de dues convocatòries una per la Fetrib i un altre per la Fetri.

B) Proves físiques

Els aspirants hauran de realitzar unes proves físiques, aquestes estan dividides en dues especialitats:

- 1) Natació: consta de 2 proves de 1x100m i 1x1000m.
- 2) Carrera: consta de 2 proves de 1x400m i 1x1000m. En pista

SUMATORI PUNTS: Annex 1, variable en funció de l'any de naixement de l'esportista.

C) Mèrits acadèmics.

En cap cas la baremació dona plaça directa. Les proves físiques ens donen informació de paràmetres fisiològics i anatòmics.

La baremació de resultats ens aporta informació de la història esportiva de l'esportista.

Les places són a criteri tècnic, basat en el recull de dades, els interessos del Programa (categories cadets) i l'experiència i valoració del Dr. Tècnic.

Data de les proves: Dimarts 12 de juliol en doble sessió, matí natació i tarda carrera, amb un interval de descans de 4h entre i entre.

ESPECIFICACIONS ALS CRITERIS DE SELECCIÓ:



Barems de mèrits esportius:



Govern de les Illes Balears

Fundació per a l'esport Balear

- Posició en els Campionats de Balears de Triatló (1er. 3 punts; 2n. 2 punts; 3r. 1 punt)
- Top 5 campionat d'Espanya de Triatló cadet/júnior (6 punts); Top 10 (4 punts); Top 15 (2 punts); Top 20 (1 punt).
- Top 5 campionat d'Espanya d'Aquatló cadet/júnior (4 punts); Top 10 (2 punts); Top 15 (1 punt).
- Top 5 campionat d'Espanya de Duatló cadet/júnior (3 punts); Top 10 (2 punts); Top 15 (1 punt).
- Top 5 campionat d'Espanya de Triatló Cross (4 punts); Top 10 (2 punts); Top 15 (1 punt).
- Top 5 campionat d'Espanya de Duatló Cross cadet/júnior (3 punts); Top 10 (2 punts); Top 15 (1 punt).
- Top 5 Copa d'Europa Junior, Europeu o Mundial de Triatló i/o Triatló Cross cadet/júnior (6 punts); Top 10 (4 punts); Top 15 (2 punts); Top 20 (1 punt).
- Participants en el campionat d'Espanya Escolar (3 punts).
- Convocatòries per la Selecció Balear de triatló (3 punts).
- Convocatòries per la FETRI (3 punts).
- **Infantils, cadets de 1er i 2on any.** Poden ser subjectes de baremació:
 - a) Selecció Balear o Nacional d'atletisme, natació i ciclisme (3 punts).
 - b) Mínima Campionat d'Espanya d'atletisme, natació i ciclisme (2 punts).
 - c) Campionat de Balears d'atletisme, natació i ciclisme (1er. 3 punts; 2n. 2 punts; 3r. 1 punt)

Barems esportius:

- Segons taula de baremació PNT de la Federació Espanyola de triatló.
- En cas de que l'esportista tingui una lesió, s'establirà un criteri, tenint en compte convocatòries i preses de temps anteriors. En cas de causar baixa o vacant a la convocatòria ordinària, es farà una selecció d'esportistes per ordre de classificació segons els barems de puntuació.
- Els esportistes poden ser admesos per criteri tècnic. La permanència de l'esportista en el programa és d'una temporada de duració.
- En cas d'incompatibilitat o estar fora el dia de la prova, si l'esportista ha fet la Presa de Temps Nacional realitzada per la Fetrib el 09/01/15, i s'inscriu notificant-ho, és computarà els temps de la presa de temps anterior.



Govern de les Illes Balears

Fundació per a l'esport Balear

Barems Acadèmics:

- És valorarà l'expedient acadèmic de l'esportista sol·licitant. Nota mitjana 9 (3 punts), nota mitjana 7-8 (2 punts), nota mitjana 6 (1 punt).
- Només és vàlid l'expedient acadèmic del curs 2015-16.

A TENIREN COMPTE:

- Amb totes aquestes puntuacions, s'establirà un ordre descendent de puntuació, creant un rànquing de cada categoria, el qual, sumat a les proves del centre mèdic i a la valoració de la progressió de l'esportista s'utilitzarà per la selecció. L'ordre en cap cas dóna plaça directe al Centre de Tecnificació.
- Test de personalitat realitzat pel servei psicològic de la Fundació per a l'Esport Balear si esdevé necessari.
- Avaluació i evolució de l'esportista Segons el criteri tècnic del director, a part dels test i les proves que donen accés al Programa de tecnificació, s'ha de tenir en compte la progressió de l'esportista, la possibilitat de millora a curt i mig termini, l'interès i la motivació del triatleta, així com el comportament, disciplina i disponibilitat.
- Estar en el grup de seguiment de la FETRIB i pertànyer a categoria infantil i cadet 1er i 2on any: assistència 100%-80% de les sessions (3 punts), assistència 79%-50% (2 punts) assistència 49%-25% (1 punt).

➤ **COM REALITZAR LA PREINSCRIPCIÓ:**

- Emplenar sol·licitud de demanda de plaça.
- Aportar la documentació obligatòria: certificat de notes curs 2015-16.
- Emplenar el full de mèrits adjunt a la convocatòria, aportant la informació corresponent.
- Prescriure's a les proves físiques d'accés o demanar la exempció al haver realitzat la Presa de Temps Nacional realitzada per la Fetrib el 09/01/15 al correu tecnificacio@fetrib.com
- La presentació de sol·licitud comporta l'acceptació de les bases per la qual es basa la convocatòria de places.



**Govern
de les Illes Balears**

Fundació per a l'esport Balear

Per a accedir al full de sol·licitud poden clicar al següent enllaç:

<http://goo.gl/forms/iVAqVSPbqBgrXUO2>

Tablas de Baremación. Natación Femenina

Femenino		Baremación 100metros NATACIÓN									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNF2	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0
18	JNF1	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0
17	CDF3	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0
16	CDF2	01:13,0	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0
15	CDF1	01:14,0	01:13,0	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0

Femenino		Baremación 1000metros NATACIÓN									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNF2	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10
18	JNF1	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20
17	CDF3	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30
16	CDF2	14:10	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40
15	CDF1	14:20	14:10	14:00	13:50	13:40	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50

PATROCINADORES PRINCIPALES

Tablas de Baremación. Carrera Femenina

Femenino		Baremación 400metros CARRERA									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNF2	01:13,0	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0
18	JNF1	01:14,0	01:13,0	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0
17	CDF3	01:15,0	01:14,0	01:13,0	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0	01:06,0
16	CDF2	01:16,0	01:15,0	01:14,0	01:13,0	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0	01:07,0
15	CDF1	01:17,0	01:16,0	01:15,0	01:14,0	01:13,0	01:12,0	01:11,0	01:10,0	01:09,0	01:08,0

Femenino		Baremación 1000metros CARRERA									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNF2	03:37	03:33	03:29	03:25	03:21	03:17	03:13	03:09	03:05	03:01
18	JNF1	03:41	03:37	03:33	03:29	03:25	03:21	03:17	03:13	03:09	03:05
17	CDF3	03:45	03:41	03:37	03:33	03:29	03:25	03:21	03:17	03:13	03:09
16	CDF2	03:49	03:45	03:41	03:38	03:34	03:29	03:25	03:21	03:17	03:13
15	CDF1	03:53	03:49	03:45	03:42	03:38	03:33	03:29	03:25	03:21	03:17

PATROCINADORES PRINCIPALES

Tablas de Baremación. Natación Masculina

Masculino		Baremación 100metros NATACIÓN									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNM2	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0	00:57,0	00:56,0	00:55,0
18	JNM1	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0	00:57,0	00:56,0
17	CDM3	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0	00:57,0
16	CDM2	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0
15	CDM1	01:08,0	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0

Masculino		Baremación 1000metros NATACIÓN									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNM2	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30	11:20
18	JNM1	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40	11:30
17	CDM3	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50	11:40
16	CDM2	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00	11:50
15	CDM1	13:30	13:20	13:10	13:00	12:50	12:40	12:30	12:20	12:10	12:00

PATROCINADORES PRINCIPALES

Tablas de Baremación. Carrera Masculina

Masculino		Baremación 400metros CARRERA									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNM2	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0	00:57,0	00:56,0	00:55,0	00:54,0
18	JNM1	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0	00:57,0	00:56,0	00:55,0
17	CDM3	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0	00:57,0	00:56,0
16	CDM2	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0	00:57,0
15	CDM1	01:07,0	01:06,0	01:05,0	01:04,0	01:03,0	01:02,0	01:01,0	01:00,0	00:59,0	00:58,0

Masculino		Baremación 1000metros CARRERA									
Edad	Categ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	JNM2	03:06	03:02	02:58	02:54	02:50	02:46	02:42	02:38	02:34	02:30
18	JNM1	03:10	03:06	03:02	02:58	02:54	02:50	02:46	02:42	02:38	02:34
17	CDM3	03:14	03:10	03:06	03:02	02:58	02:54	02:50	02:46	02:42	02:38
16	CDM2	03:18	03:14	03:10	03:06	03:02	02:58	02:54	02:50	02:46	02:42
15	CDM1	03:22	03:18	03:14	03:10	03:06	03:02	02:58	02:54	02:50	02:46

PATROCINADORES PRINCIPALES

MÉRITS

1. ESPORTIUS

	CAMPIONAT	POSICIÓ
1.		
2.		
3.		

Nota: s'ha d'aportar classificació corresponent.

2. CONVOCATORIES SELECCIONS

	SELECCIÓ	CAMPIONAT O CONCENTRACIÓ
1.		
2.		
3.		

Nota: s'ha d'aportar el document o publicació corresponent.

3. ALTRES RESULTATS ESPORTIUS (natació, atletisme i ciclisme). Només per a infantils, cadets 1er i 2on.

	ESPORT	POSICIÓ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Nota: s'ha d'aportar el document o publicació corresponent.

4. EXPEDIENT ACADEMIC 2015-16 (obligatori)