



COMUNICADO – 004

CE 2021 – 2024

Para: Ligas de Triatlón, Clubes y deportistas

Asunto: Convocatoria Primer Chequeo Nacional de Marcas Mínimas y sustentación planes de entrenamiento Selección Colombia Cali 2021

Santiago de Cali, marzo 3 de 2021

1. CHEQUEO DE MARCAS MÍNIMAS:

INFORMACION GENERAL:

FECHA: Marzo 20 de 2021

LUGAR: Palmira, Valle del Cauca, Colombia.

ESCENARIOS: Complejo Acuático Ramiro Echeverry

DIRECTOR TÉCNICO: Andrés Felipe Castillo Latorre

JUEZ ÁRBITRO: Gustavo Ordoñez

CONTACTO: Andrés Felipe Castillo Latorre

CORREO: seleccionadornacional@fedecoltri.com

OBJETIVO: Evaluar el nivel técnico de los atletas Menores, Junior, Sub 23 y Élite cuyo interés sea hacer parte de las diferentes selecciones nacionales durante el año 2021 y/o competir en los distintos eventos avalados por WORLD TRIATHLON.

CATEGORÍAS:

CATEGORIA	EDAD	Años de Nacimiento
Menores B	12 a 13 años	2008 a 2009
Menores A	14 a 15 años	2006 a 2007
Junior B	16 a 17 años	2004 a 2005
Junior A	18 a 19 años	2002 a 2003
Sub 23	18 a 23 años	1998 a 2003
Élite	24 años en adelante	1997 en adelante

1

DISTANCIAS Y PRUEBAS POR CATEGORÍA:

CATEGORIA	Distancia Natación	Distancia Carrera a Pie
Menores A y B	200 m.	1000 m.
Junior B	400 m.	1500 m.
Junior A	400 m.	1500 m.
Sub 23	800 m.	3000 m.
Elite	800 m.	3000 m.

INSCRIPCIONES:

Se realizarán hasta el 15 de marzo de 2021 en el siguiente link:

<https://www.eventrid.com.co/eventos/livatri/i-chequeo-nacional-de-marcas-minimas>

- El chequeo tendrá un costo de 16.000 pesos.

METODOLOGÍA DEL CHEQUEO:

- Los hits de salida se organizarán de acuerdo con los tiempos registrados en los chequeos de marcas mínimas del año 2020 y 2021.
- La natación se realizará en piscina de 50 m, un atleta por carril.
- En natación habrá un juez principal y un juez cronometrista por carril.
- La carrera a pie se llevará a cabo en pista atlética de 400 m.
- En carrera a pie habrá 1 juez principal y 2 jueces cronometristas por prueba.

ACTIVIDADES:

FECHA	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD
18 de marzo de 2021	6:00 pm	Zoom	Congreso técnico Chequeo nacional de marcas mínimas
20 de marzo de 2021	7:00 am	Piscina Olímpica Palmira	Calentamiento
20 de marzo de 2021	7:30 am	Piscina Olímpica Palmira	Inicio del chequeo de natación
20 de marzo de 2021	4:00 pm	Pista Atlética Palmira	Calentamiento
20 de marzo de 2021	4:30 pm	Pista Atlética Palmira	Inicio del chequeo de carrera a pie
21 de marzo de 2021	Hora por Confirmar	Ciudadela deportiva Palmira	1° Evento Clasificatorio Juegos Panamericanos Cali 2021 y 1° Valida Copa Valle 2021

RESULTADOS:

Se publicarán al terminar el chequeo y deberán ser avalados por el juez principal de cada deporte y un veedor de la Federación Colombiana de Triathlon.

2

2. SUSTENTACIÓN PLANES DE ENTRENAMIENTO:

INFORMACION GENERAL:

FECHA: Marzo 20 de 2021

LUGAR: Vía Zoom

ESCENARIO: Vía Zoom

HORA: 10:00 am a 3:00 pm

ENTRENADORES CONVOCADOS: Entrenadores de atletas que opten ser parte de la selección Colombia a Juegos Panamericanos Juveniles Cali 2021.

OBJETIVO: Presentar y sustentar los planes de entrenamiento de los atletas que opten por ser parte de la Selección Colombia de triatlón y crear un espacio de intercambio de conocimiento para los entrenadores colombianos.

METODOLOGIA DEL EVENTO:

- 1. DOCUMENTOS QUE ENTREGAR:** Plan gráfico y plan literal (opcional), un plan individual por cada atleta que contenga la siguiente información:
 - Fechas de comienzo y terminación.
 - Objetivo general.
 - Objetivos específicos.



- A quién va dirigido y nombre del entrenador responsable.
- Periodización: Macro ciclo, períodos, etapas, mesociclos y microciclos; bloques entre otros, según el modelo de planificación escogido. Debe precisar las fechas de inicio y finalización de cada uno.
- Plan de Carga: indicando el tipo de capacidad o medio de entrenamiento a utilizar; presentar la dinámica (%) del volumen, intensidad y tendencia de la forma deportiva a través del Macro ciclo. Indicando las unidades de medida de cada tarea a desarrollar (km, kg, repeticiones etc.)
- Competencias planificadas, indicando si es preparatoria, fundamental o principal; adicionalmente indicar los campamentos de entrenamiento a llevar a cabo en la temporada
- Test: Técnicos, físico atléticos, competitivos y controles de entrenamiento. Señalar el micro ciclo y fechas probables de realización.
- Controles biomédicos: Se debe señalar el micro ciclo, área de control y fecha probable de realización.
- Otros que se quieran señalar

2. DURACIÓN:

- Tiempo de exposición: Máximo 20 minutos por atleta.
- Tiempo para preguntas: Máximo 10 minutos.

Los entrenadores que no puedan asistir deberán enviar excusa previa por parte de la Liga y enviar el plan de entrenamiento antes del 7 de marzo de 2021 a los siguientes correos: fedecoltri@fedecoltri.com, entrenadornacional@fedecoltri.com y fretri@hotmail.com, y estar prestos a responder a las preguntas de la Comisión Técnica y el Entrenador Nacional de Desarrollo.

3

Entrenador que no entregue el plan de entrenamiento no será tenido en cuenta para las convocatorias a participar en eventos internacionales, y del mismo modo su atleta no será convocado a estos.

- 3. INFORME MENSUAL:** Se socializará el formato de informe mensual, que se debe entregar mensualmente, el día 20 de cada mes (Primer informe corresponde del 22 de febrero al 21 de marzo de 2021)

Atentamente,

**COMITÉ EJECUTIVO
FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TRIATLÓN**