



# TRIATLÓN DAGANFITNESS

## BASES DE LA PRUEBA

### **BICICLETA 2KM + ELÍPTICA 2KM + CINTA 1KM**

- La prueba consistirá en realizar por orden las 3 máquinas (bicicleta + elíptica + cinta). Desde el primer momento que se inicia la primera máquina hasta que finalice el kilómetro de cinta no se parará el crono.

- Habrá distintas categorías:

MÁSCULINO SENIOR > HASTA 30 AÑOS

FEMENINO SENIOR > HASTA 30 AÑOS

MÁSCULINO VETERANO > DE 31 EN ADELANTE

FEMENINO VETERANO > DE 31 EN ADELANTE

- La competición se celebrará durante el mes de abril y los días y horas de competición serán los siguientes:

**LUNES** = (16:00 A 16:30) – (16:30 A 17:00) – (17:00 A 17:30) – (17:30 A 18:00)

**MARTES** = (19:30 A 20:00) – (20:00 A 20:30) – (20:30 A 21:00)

**MIÉRCOLES** = (12:00 A 12:30) – (12:30 A 13:00) – (13:00 A 13:30) – (13:30 A 14:00)

**JUEVES** = (18:00 A 18:30) – (18:30 A 19:00)

**VIERNES** = (10:00 A 10:30) – (10:30 A 11:00) – (11:00 A 11:30) //

(16:00 A 16:30) – (16:30 A 17:00) – (17:00 A 17:30)

Previamente habría que reservar fecha y hora por la aplicación Trainingym

Se concederá horarios de 30 minutos y solamente habrá “1 reserva” para que cada usuario haga la prueba en solitario.

(Las máquinas estarán reservadas para ese horario).

- Siempre tiene que estar un monitor presente en la prueba para dar por válida la prueba.
- **REQUISITOS:** Empezaremos la prueba en la bicicleta estática la cual tiene que tener una resistencia de “4” y con esa resistencia habría que llegar a los dos kilómetros. Una vez llegado a esos dos kilómetros pasaremos a la elíptica donde tendremos que completar otros dos kilómetros con la resistencia “5”. Y por último pasaremos a cinta donde no habrá ningún requisito solamente terminar el kilómetro.