

III TÀRRACO *open*

**CLUB NATACIÓ
TÀRRACO**

16 MAIG 2026

REGLAMENT



ÍNDEX DE CONTINGUTS

INTRODUCCIÓ

INFORMACIÓ GENERAL

- HORARIS
- DISTÀNCIES COMPETICIÓ
- ZONA D'APARCAMENT
- INSCRIPCIONS
- PREUS
- CIRCUITS

SERVEIS

CATEGORIES I PREMIS

INTRODUCCIÓ

El Club Natació Tàrraco, entitat esportiva amb més de 60 d'història a la ciutat de Tarragona, organitza el III TÀRRACO AQUATLÓ, amb les proves INFANTILS, JOVE i ABSOLUTA.

Després de dues edicions, des del CN Tàrraco seguim apostant per a acostar l'aquatló a les comarques tarragonines.

Amb un recorregut a peu al llarg del Passeig Marítim Rafael Casanova, puja i baixa, i la natació a la Platja de l'Arrabassada, fan d'aquest aquatló una experiència única.

INFORMACIÓ GENERAL

HORARIS

DISSABTE 16 DE MAIG

- 07.45h a 08:30h Lliurament de dorsals i xips
- 08.00h a 08.45h Check-in Absolut i Jove
- 08.45h Tancament àrea transició

- 09.00h SORTIDA MASCULINA SPRINT
- 09.05h SORTIDA FEMENINA SPRINT

- 10.00h LLIURAMENT PREMIS PROVA SPRINT

- 10.20h SORTIDA INFANTIL MASCULINA (PROVA JOVE)
- 10.25h SORTIDA INFANTIL FEMENINA (PROVA JOVE)
- 10.45h SORTIDA JUVENIL + CADET MASCULINA (PROVA JOVE)
- 10.50h SORTIDA JUVENIL + CADET FEMENINA (PROVA JOVE)

- 10.00h a 10.50h Lliurament dorsals infants
- 11.00h a 11.15h Check-in prova infantil

- 11.20h SORTIDA MASCULINA/FEMENINA ALEVINA
- 11.35h SORTIDA MASCULINA/FEMENINA BENJAMINA

- 12.00h LLIURAMENT PREMIS PROVES JOVES

DISTÀNCIES COMPETICIÓ

Prova Sprint (juvenil, júnior, sub23 i absolut): 1000m natació i 5000m cursa a peu

Prova Jove (infantil, cadet i juvenil): 500m natació i 2000m cursa a peu

Prova Alevina: 100m natació i 1000m cursa a peu

Prova Benjamina: 50m natació i 500m cursa a peu

La localització de la prova serà la Platja de l'Arrabassada, un espai òptim per a la pràctica esportiva a una de les millors platges de Tarragona, i amb disponibilitat d'aparcament proper per als i les esportistes visitants. El segment de la natació es durà a terme al mar, hi haurà embarcacions de suport i serà el Reial Club Nàutic de Tarragona qui ens ajudarà amb aquesta tasca.



Pel que fa a la cursa a peu, el recorregut de les proves joves es durà a terme pel mateix passeig de la platja; a la prova absoluta, el recorregut anirà fins a la Platja del Miracle, passant pel Passeig Rafael Casanova, en un recorregut que transcorre pel costat del mar, exigent a l'hora de planificar la baixada als últims quilòmetres.

ZONA D'APARCAMENT

A la mateixa Platja de l'Arrabassada serà poc probable poder aparcar, ja que hi haurà bastantes places d'aparcament bloquejades per a la realització de l'Aquatló.

A 350m de la sortida i l'arribada de l'Aquatló hi ha un aparcament gratuït i ben comunicat: <https://maps.app.goo.gl/Mze3wwKvgkviQm3q6>

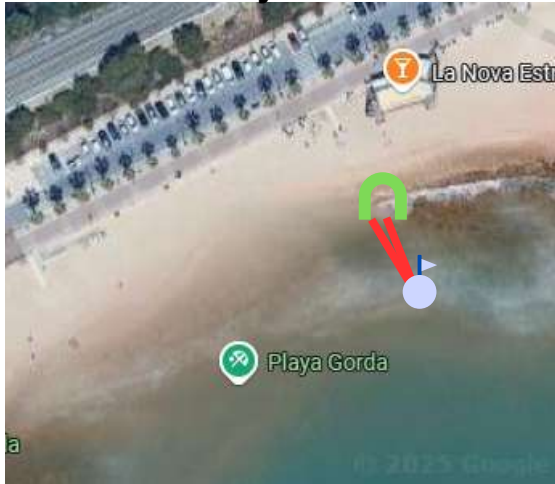
INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran a través de la pàgina web de la Federació Catalana de Triatló www.triatlo.org

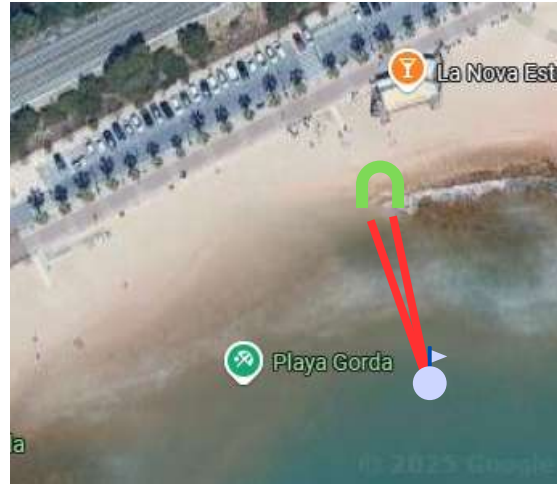
CIRCUITS

RECORREGUTS NATACIÓ AIGÜES OBERTES

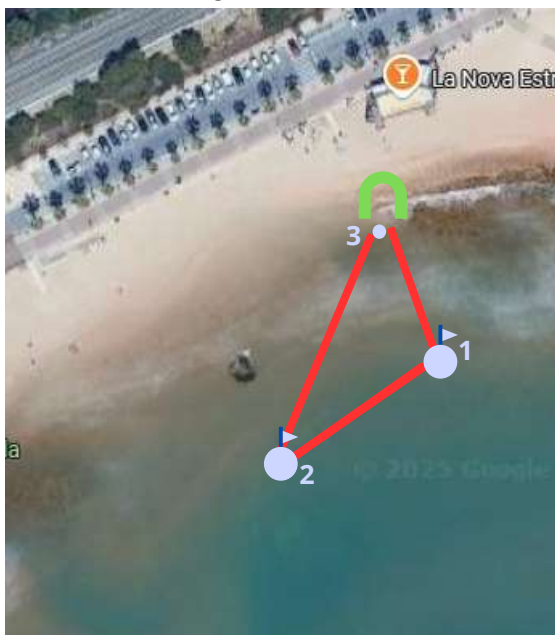
50m · Prova Benjamina



100m · Prova Alevina



500m · Prova Jove



PROVA JOVE:

BOIA 1: deixar a la dreta

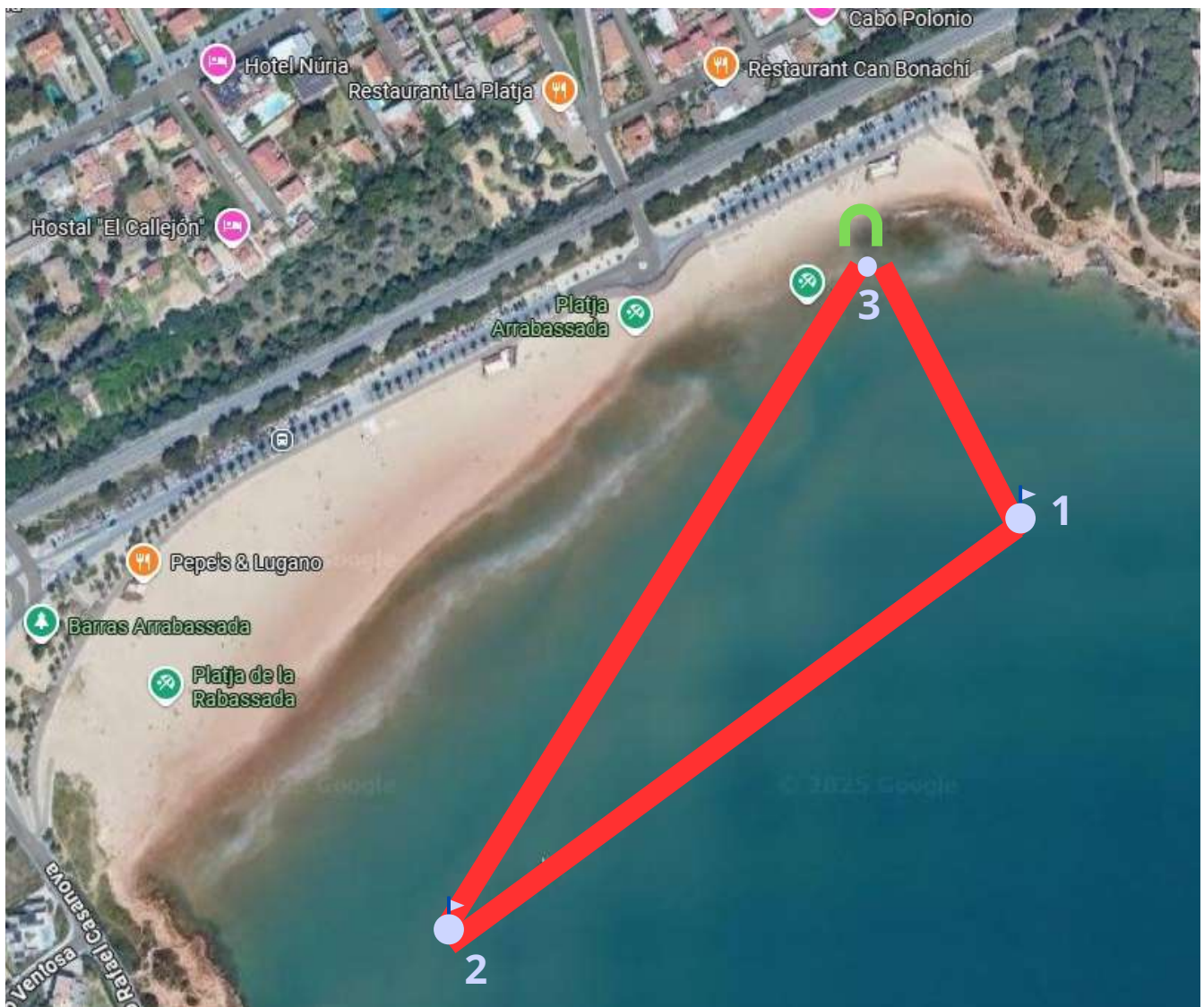
BOIA 2: deixar a la dreta

PUNT 3: banderola que caldrà deixar a l'esquerra i cap a boxes

CIRCUITS

RECORREGUTS NATACIÓ AIGÜES OBERTES

1000m · Prova Sprint



Anada i tornada pel mateix recorregut:

BOIA 1: deixar a la dreta

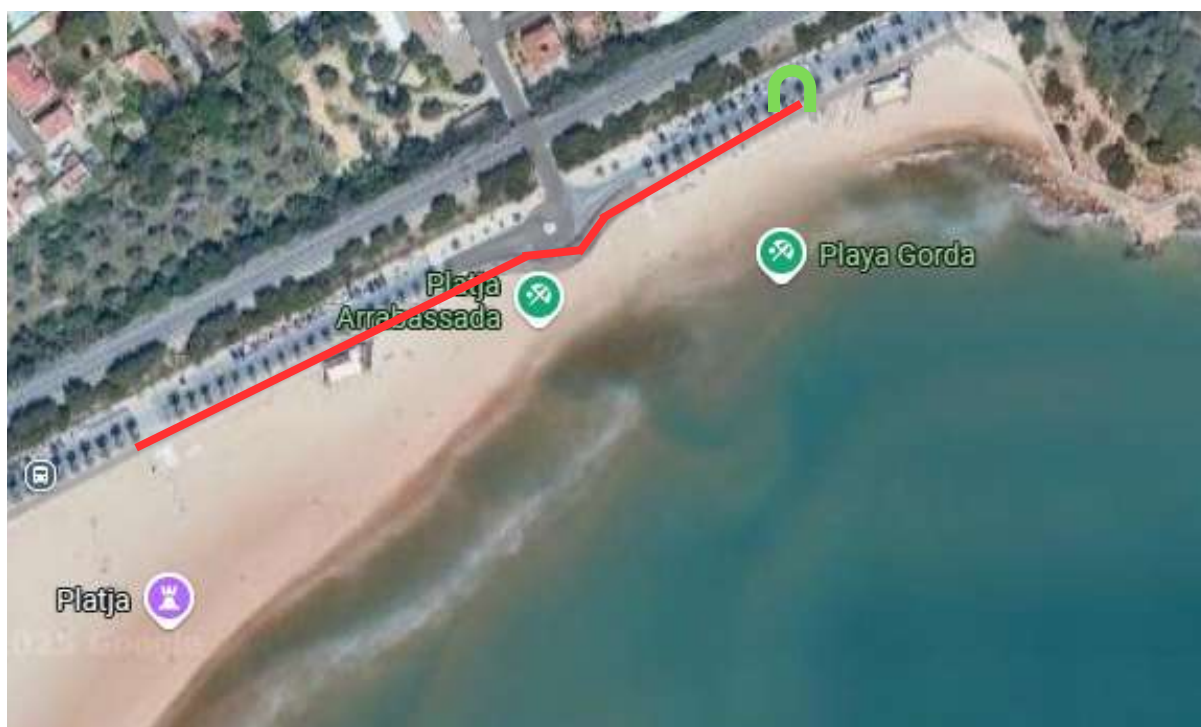
BOIA 2: deixar a la dreta

PUNT 3: banderola que caldrà deixar a l'esquerra i cap a boxes

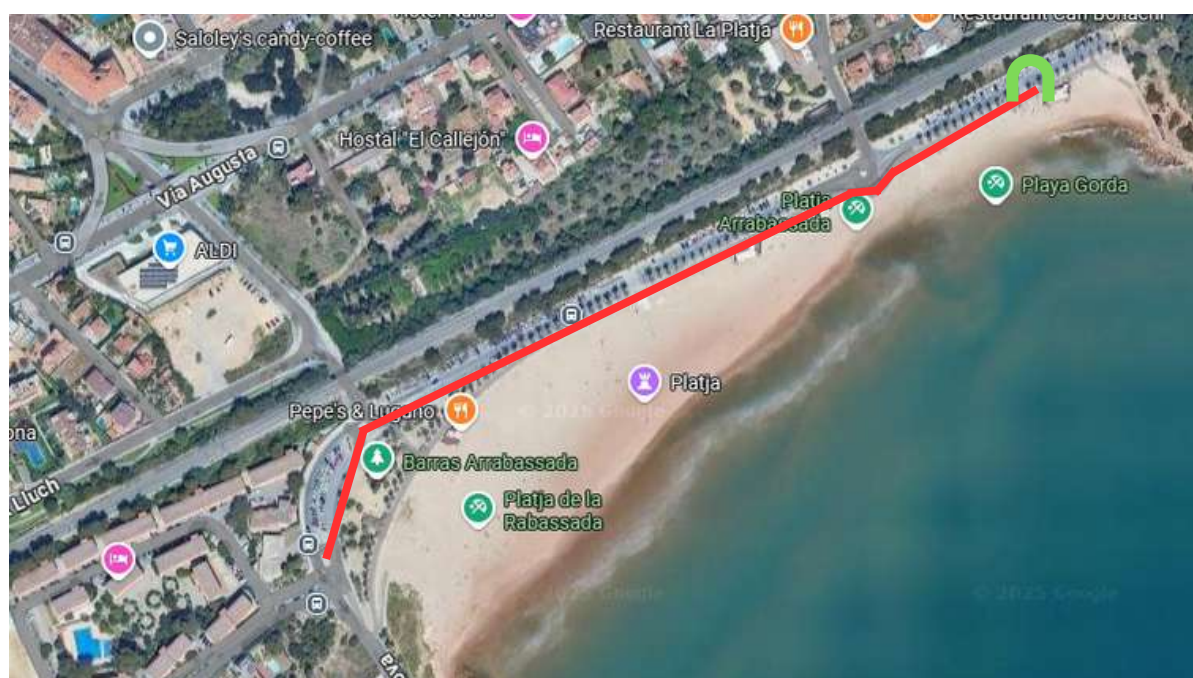
CIRCUITS

RECORREGUTS CURSA A PEU

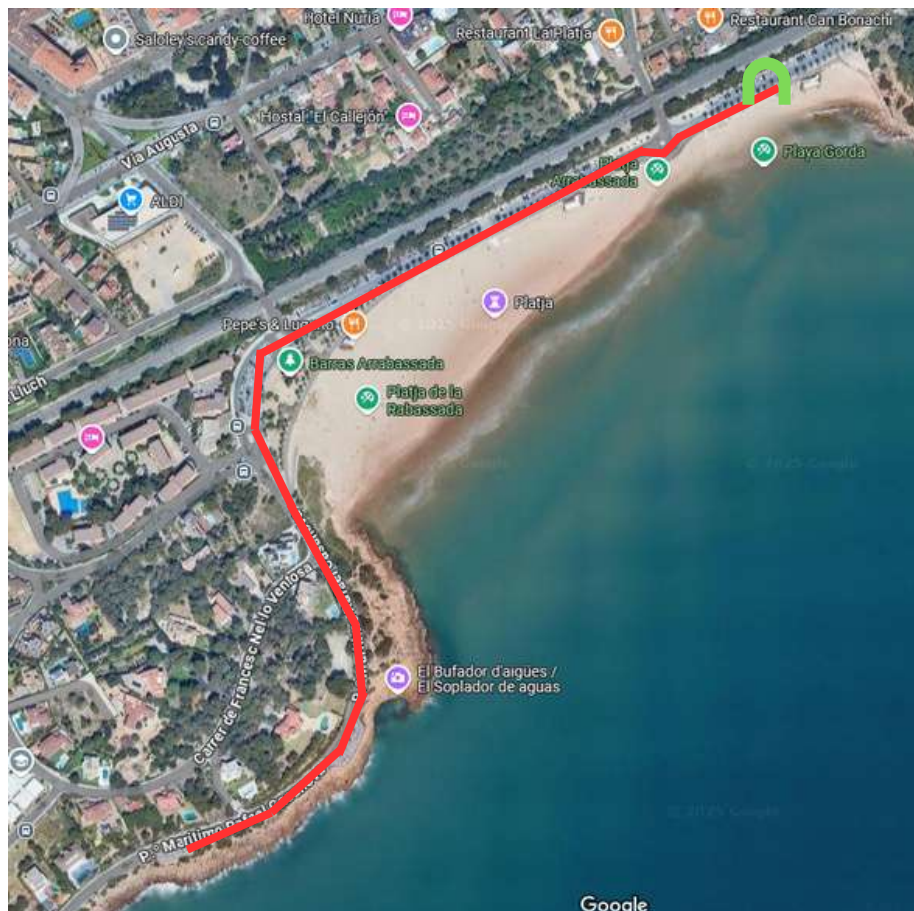
500m · Prova Benjamina



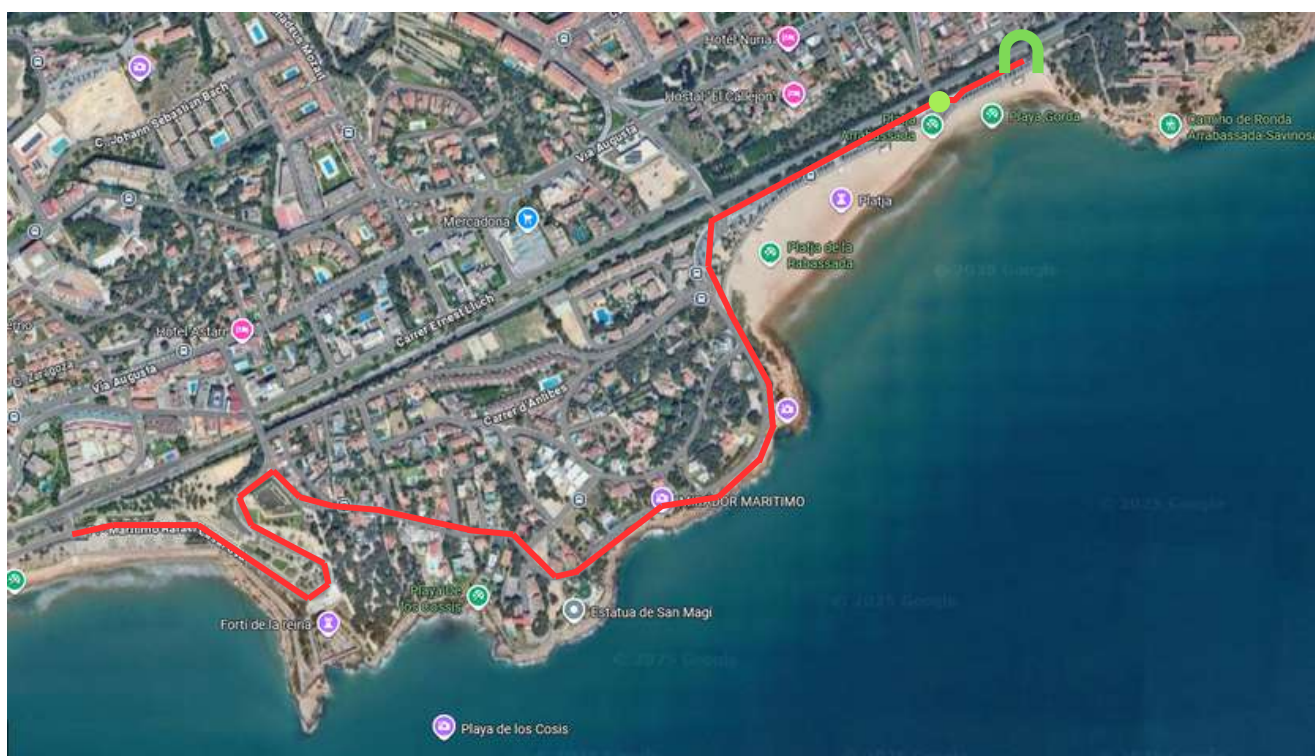
1000m · Prova Alevina



2000m · Prova Jove



5000m · Prova Sprint



DORSALS, AVITUALLAMENTS I GUARDA-ROBA

A partir de la categoria cadet, els i les esportistes hauran de portar i competir amb el seu propi dorsal de la FC Triatló, el xip serà facilitat per l'organització el mateix dia de la prova, que es retornarà a l'acabar la competició i hauran de dur un casquet de bany de color vermell propi.

Als i les esportistes de la categoria infantil se'ls donarà un xip el mateix dia de la prova, que es retornarà a l'acabar la competició. També se'ls lliurarà un dorsal. Tots i totes les esportistes federades han de portar un casquet de bany de color vermell propi.

Per als i les esportistes no federades, es seguirà el mateix procediment que amb la categoria infantil respecte al xip i el dorsal. Pel que fa als casquets de bany, hauran de competir amb un del color blanc.

Els i les esportistes de les categories benjamina i alevina competiran sense xip i s'hauran de retolar el número de dorsal, abans de realitzar el registre al braç esquerre i a la cuixa dreta (de manera sempre visible). Si el número té més d'un dígit, s'haurà de retolar en vertical. Per raons de seguretat (visibilitat a l'aigua) tots i totes hauran de portar casquet de bany.

No retornar el xip al finalitzar la prova significarà abonar a l'organització el cost d'aquest

L'organització facilitarà servei de guarda-roba. Els i les participants podran deixar les seves pertinences a la carpa destinada a aquest efecte; al box es podrà deixar exclusivament el material de competició. No s'admetrà cap efecte personal que no estigui guardat en bossa, motxilla, etc. Es recomana no deixar objectes de valor, ja que l'organització no es fa responsable de la seva pèrdua.

CATEGORIES I PREMIS

La **PROVA INFANTIL** és una prova no competitiva en què no hi haurà classificació amb temps, es premiarà a tots i totes les participants:

- Benjamina 8-9 anys (2018-2017)
- Alevina 10-11 anys (2016-2015)

La **PROVA JOVE** puntua per al Circuit Jove Triatleta Complet@. Hi haurà premis per a les tres primeres i tres primers de cada categoria. No hi haurà premis per clubs, seran tots individuals:

- Infantil 12-13 anys (2014-2013)
- Cadet 14-15 anys (2012-2011)
- Juvenil 16-17 anys (2010-2009)

La **PROVA ABSOLUTA** puntua per a la Copa Catalana de Clubs i Lliga Catalana. Hi haurà premis per a les tres primeres i els tres primers de la classificació general. També hi haurà entrega de premis per als tres primers clubs femenins i masculins. S'hi permet la participació a partir de la categoria juvenil.

La **PROVA DE PARATRIATLÓ** es disputarà durant la sortida segons la categoria que li correspongui per edat al/la paratriatleta. Pel que fa a les premiacions, hi haurà premiació específica per a paratriatletes.



III TÀRRACO AQUATLO

platja de Carrabassada

DISSABTE
16/05

INFANTIL

JOVE

jove triatleta complet@

ABSOLUT

lliga de clubs i copa catalana

