

SPARTA
Team



Relevos Spartanos

Dic 12 y 13 - 2020

1^{ra} Etapa

Disciplina: Natación Por Equipos
Prueba: 200 m
Lugar: Piscina Centro de
Recreación



2^{da} Etapa

Disciplina: Ciclismo –
Cronoescalada
Distancia: 14,5 km
Lugar: Quimbaya – Filandia
Segmento Strava



3^{ra} Etapa

Disciplina: Duatlón - Relevos
mixtos
Prueba: 2,5Km – 5Km – 1,25Km
Lugar: Bahía El Molino



Total

Se sumará el registro de tiempos
de los 4 integrantes del equipo

Ira Etapa

NATACIÓN

200 m



Fecha: 7 - 11 de Diciembre

Punto de encuentro: Piscina Parque de recreación

Hora: Horario de entrenamiento

Distancia: 200m

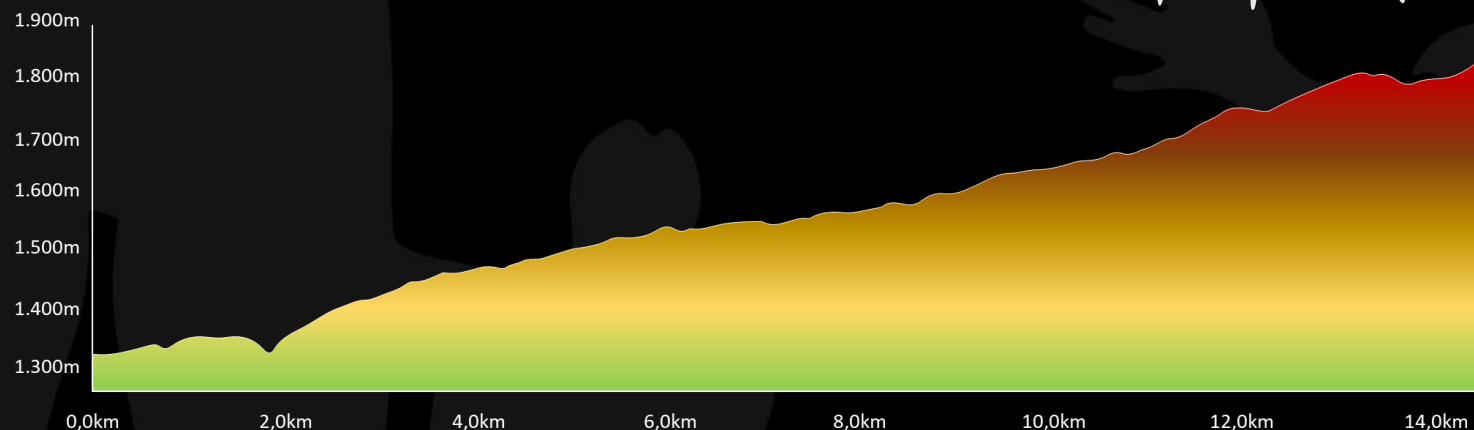
Nota: Los deportistas del equipo deben ponerse de acuerdo para ir a realizar el relevo de natación el mismo día a la misma hora en el parque de recreación, esto, teniendo en cuenta la disponibilidad de la piscina

2da Etapa

CRONOESCALADA

QUIMBAYA-FILANDIA

Distancia Avg Grade Elevación
14,49 km 3,5 % 515 m

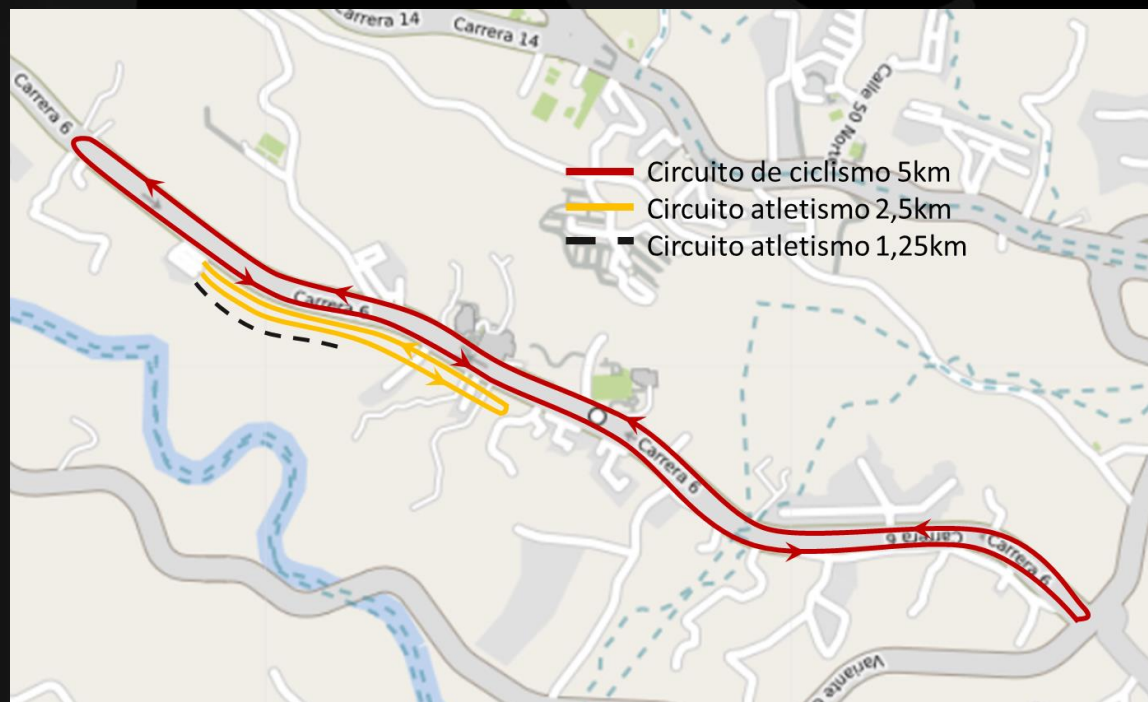


Fecha: 12 de Diciembre
Punto de encuentro: Plaza de Bolívar de Quimbaya
Hora: 6:00am
Hora de salida mujeres: 6:30am
Hora de salida hombres: 6:35am
Recorrido: Cronoescalada Quimbaya – Filandia
Distancia: 14,5Km

3^{ra} Etapa

RELEVOS MIXTOS

2,5Km atletismo – 5Km ciclismo – 1,25Km atletismo



Fecha: 13 de Diciembre

Punto de encuentro: Bahía El Molino

Hora: 6:00am

Hora de salida: 6:30am

Recorrido: El Molino – Chagualá –
Pan y Miel – El Molino

Distancia: 2,5Km – 5Km – 1,25Km

¡Para tener en cuenta!

1. La inscripción debe realizarla solo uno de los integrantes del equipo y diligenciar allí el nombre de los demás deportistas con los respectivos datos
2. Los equipos deben estar compuestos por 2 hombres y 2 mujeres.
3. Se permitirán máximo 12 equipos en la competencia y se dará prioridad en orden de inscripción
4. Ganará el equipo con el menor tiempo acumulado entre todas las etapas.
5. Los relevos debe iniciarlos una mujer, seguido de hombre, mujer y hombre.
6. El orden de salida de competencia será el mismo orden en que se realizó la inscripción del relevo
7. Cada integrante del equipo deberá realizar las 3 disciplinas en los relevos
8. El deportista que continua con el relevo, solo podrá iniciarlo cuando su compañero realice un leve toque con su mano.
9. Para realizar la marcación e ingreso al parque de bicicletas, el día del relevo, todos los integrantes del equipo deberán entrar juntos.

¡Para tener en cuenta!

1. Los deportistas que presenten faltas en alguna de las competencias, alguno de sus integrantes deberá pagar la penalización de 15 segundos dentro de la carrera y estos no serán avisados por ningún juez. (Invasión en líneas de monte y/o desmonte, robo de salidas, faltas de respeto, conductas inapropiadas y demás, estas expuestas en la reglamentación ITU)
2. Si un deportista no completa todos los recorridos, el equipo será descalificado
3. Cada equipo nombrará un líder, el cual deberá suministrar a la organización el tiempo del segmento de Strava de la cronoescalada de todos los integrantes del equipo.
4. No se admitirán tiempos por fuera del segmento de Strava
5. Dentro de las 2 pruebas se permitirá drafting únicamente entre personas del mismo genero
6. Todos los participantes deben estar usando el tapabocas si no están compitiendo, deportista que se encuentre sin tapabocas será penalizado con 5 segundos para el tiempo de su equipo
7. Si alguno de los integrantes del equipo previo a la competencia, presenta síntomas de COVID, podrá ser reemplazado por otro deportista.
8. Si por motivos de COVID se restringe el uso de la piscina, se modificarán los recorridos y disciplinas como se expondrán mas adelante.

Inscripción

Valor: \$50.000 por deportista

Fecha máxima de inscripción: Sábado 5 de diciembre

Kit de carrera: Incluye Visera exclusiva del evento, Medalla, Hidratación, frutas, Rifas

Lugar de entrega de kits: Sede Spartana

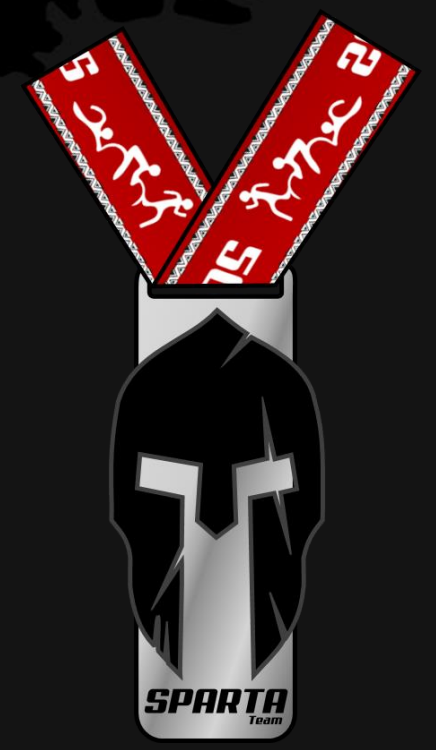
Fecha de entrega de kits: 10 y 11 de Diciembre

Link de inscripción: <https://forms.gle/rqncj155dKnpCDfbA>

Contacto: Jhonatan Gil 3122352126

Ana Manrique: 3104487778

Kit 4x



¡Conoce los Relevos!

<https://www.youtube.com/watch?v=7iyBaceTzOY>

https://www.youtube.com/watch?v=uJhw_HuFtyo