



FEDERACIÓ CATALANA DE PENTATLÓ MODERN
www.fcpentatlo.cat



INTERNACIONAL VILA DE SANT BOI

Circuit Català Triatló Modern

28 i 29 d'Abril 2018

PROGRAMA

DISSABTE 28

INDIVIDUAL

NATACIÓ

11:30h Escalfament (Totes les categories)
11:50h Inici prova

LASER RUN

13:30h Inici escalfament (U9)
14:15h Inici escalfament (U11)
15:00h Inici escalfament (U13)
15:45h Inici escalfament (U15).
16:30h Inici escalfament (màster).
17:15h Inici escalfament (U17).

ENTREGA DE PREMIS

18:00h

DIUMENGE 29

RELLEUS MIXTE

NATACIÓ

09:30h Escalfament (Totes les categories)
10:00h Inici prova

LASER RUN

11:00h Inici escalfament (U9)
11:30h Inici escalfament (U11)
12:00h Inici escalfament (U13)
12:45h Inici escalfament (U15, Màster)
13:30h Inici escalfament (U17)

ENTREGA DE PREMIS

14:15h



FEDERACIÓ CATALANA DE PENTATLÓ MODERN
www.fcpentatlo.cat



INTERNACIONAL VILA DE SANT BOI

Circuit Català Triatló Modern

28 i 29 d'Abril 2018

Inscripcions via mail: pentatlo@hotmail.com

Data límit: 24/04/2018

Instal·lacions: Fundació Llor/Escola Esportiva Llor
Carrer Lluís Companys, 50
Sant Boi de Llobregat

IMPORT INSCRIPCIÓ: 6 EUROS

Categories amb distàncies per la prova

	NATACIO	LASER RUN			
U9	25m	2x200	400m	2x5	5m (suport i 2 mans opcional)
U11	50m	2x400	800m	2x5	5m (2 mans opcional)
U13	50m	3x400	1200m	3x5	5m
U15	100m	4x400	1600m	4x5	10m
U17	200m	3x800	2400m	3x5	10m
Màsters	100m	3x400	1200m	3x5	7m

	RELLEUS	NATACIÓ	LASER RUN	
U9		2x25m	2x(2x200)	2x(2x5) 5m (suport i 2 mans opcional)
U11		2x25m	2x(2x400)	2x(2x5) 5m (2 mans opcional)
U13		2x50m	2x(2x400)	2x(2x5) 5m
U15		2x50m	2x(2x400)	2x(2x5) 10m
Màster		2x50m	2x(2x400)	2x(2x5) 7m
U17		2x100m	2x(2x800)	2x(2x5) 10m