

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar los elementos técnico-tácticos propios de la iniciación en triatlón

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2775_2
Estado	BOE
Publicación	RD 914/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Dominar el medio acuático desenvolviéndose en él eficientemente, manejando los estilos de nado para nadar en piscina y aguas abiertas.
- IC1.1** Los estilos de natación, con sus volteos y entradas al agua, se ejecutan, manejándose como recurso de entrenamiento para la competición.
 - IC1.2** El estilo crol, como base de la natación en el triatlón, se ejecuta, consiguiendo el máximo rendimiento en piscina en las diferentes distancias de competición.
 - IC1.3** El estilo crol, como base de la natación en el triatlón, se adapta a las características de las aguas abiertas.
 - IC1.4** Las habilidades propias de la natación en aguas abiertas se ejecutan, atendiendo al medio donde se nade (río, mar, pantano, entre otros) y a las características de los diferentes circuitos de competición.
 - IC1.5** La técnica de nado, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de natación se ajustan, previo análisis de la situación y consiguiente toma de decisión.
- EC2** Ejecutar el repertorio de habilidades para el de manejo de la bicicleta (de ruta y de montaña), evidenciando dominio técnico para garantizar una conducción eficiente y segura en diferentes tipos de terreno.

- IC2.1** Las posturas y técnica de pedaleo elegidas sobre la bicicleta (técnica de conducción) se ejecutan, adaptándose en función del tipo de bicicleta y terreno.
 - IC2.2** El manejo de la bicicleta se ejecuta, atendiendo a la normativa de circulación, y a las características del pelotón, en función del lugar donde se circula y de las características de los diferentes circuitos.
 - IC2.3** Los tipos de bicicletas se seleccionan, atendiendo a sus características según la modalidad de prueba en la que se participe.
 - IC2.4** La bicicleta se repara, realizando los ajustes mecánicos oportunos en cada situación, solucionando posibles averías, evitando productos contaminantes para el medio ambiente.
 - IC2.5** El respeto al medio ambiente se evidencia cada vez que se monta en bicicleta por los diferentes terrenos, garantizando el menor impacto posible sobre las zonas transitadas.
 - IC2.6** La técnica de pedaleo, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de ciclismo se ajustan, previo análisis de la situación y consiguiente decisión.
- EC3** Ejecutar la técnica de carrera a pie, adaptándola a las características propias para correr de forma eficiente.
- IC3.1** La técnica de carrera se materializa, ejecutando la postura corporal, la zancada y la pisada, previa automatización de cada una.
 - IC3.2** La postura corporal, la zancada y la pisada se optimizan, ajustándolas a las propias demandas fisiológicas, la velocidad y el tipo de carrera.
 - IC3.3** La cadencia y el tipo de apoyo del pie se acometen, adaptándolos a los desniveles, giros, terrenos y a las características del medio.
 - IC3.4** La técnica de carrera, el ritmo y la posición en el grupo durante el segmento de carrera se ajustan, previo análisis de la situación y consiguiente decisión.
- EC4** Ejecutar los distintos tipos de transiciones según modalidades del triatlón, efectuándolas de forma dinámica y fluida para garantizar una intervención rápida y segura.
- IC4.1** La transición de natación a ciclismo en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de natación que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente al sector ciclista, adecuándose a la normativa específica de la competición.
 - IC4.2** La transición de ciclismo a carrera a pie en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de ciclismo que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el necesario para el sector de carrera a pie, respetando la normativa específica de la competición.

- IC4.3** La transición de carrera a pie a ciclismo en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de carrera a pie que ya no se necesite en el siguiente sector, en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente a ciclismo, teniendo en cuenta la normativa específica de la competición.
- IC4.4** La transición de natación a carrera a pie en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de natación que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el necesario para el sector ciclista, respetando la normativa específica de la competición.
- IC4.5** La transición de carrera a pie a natación en boxes se ejecuta de forma rápida y segura, dejando el material de carrera que ya no se utilizará en el lugar destinado para ello, y eligiendo el correspondiente al sector de natación, respetando la normativa específica de la competición.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Piscina cubierta o descubierta, aguas abiertas: ríos, lagos, mar. Pista de atletismo. Cancha deportiva. Parques. Caminos. Senderos. Velódromos. Carreteras. Materiales de natación: tabla, pull buoy, aletas, palas, cronómetro de pared y/o mano. GPS. Materiales de ciclismo: herramientas y materiales de asistencia para la bicicleta: cámaras, desmontables, multillave, hinchador. Botiquín transportable. Coche de acompañamiento. Conos, obstáculos, cuerdas. Potenciómetro. Cadenciómetro. Velocímetro. Materiales de carrera a pie: conos, vallitas, escalera horizontal, cronómetro.

Información utilizada o generada

Reglamentos oficiales de la Federación Española de Triatlón (FETRI). Documentación de la web de la FETRI y de las federaciones autonómicas de triatlón. Manual del organizador de la FETRI y webs propias de los organizadores. Bibliografía especializada en triatlón. Manuales de ejecución técnica de natación, ciclismo y carrera. Manuales de ejecución técnica de las transiciones. Manuales de Biomecánica aplicada al triatlón. Protocolos de salvamento acuático elementales. Código de circulación. Manual de mecánica de bicicleta. Mapas de recorridos con altimetría. Webs/apps específicas de nado en aguas abiertas (mareas,

corrientes), ciclismo, carrera a pie. Aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. Normativa medioambiental. Bibliografía sobre técnica y táctica en triatlón.