Curso 124	Módulo	Título de la lección
Atletismo *online* para niños y jóvenes	El entrenamiento de un atleta	Las primeras competiciones

Las primeras competiciones

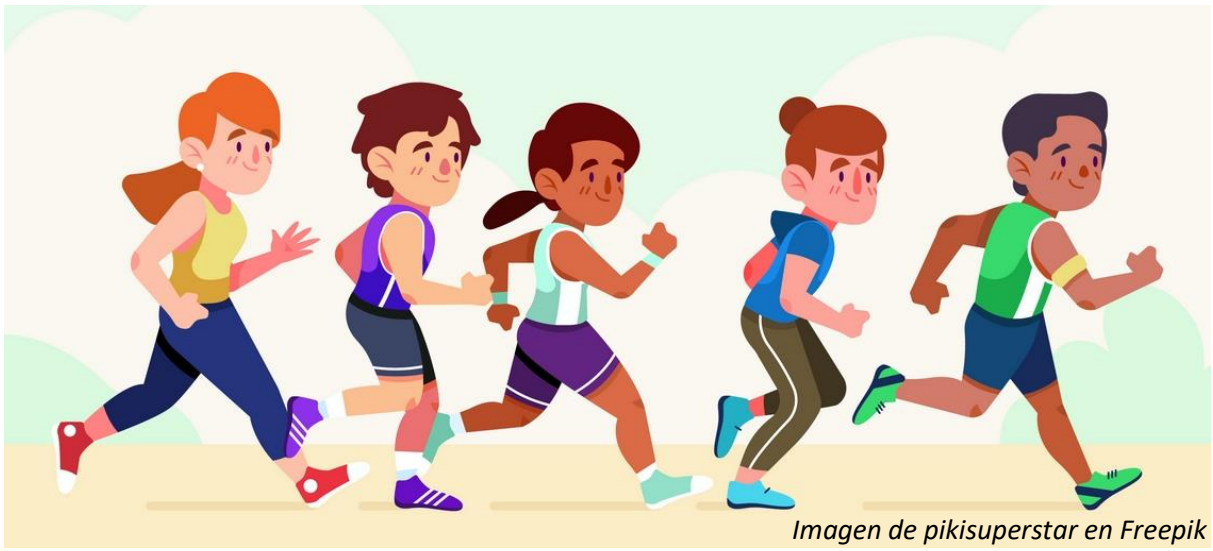

Imagen de pikisuperstar en Freepik

Antes de la competición

1. Tus padres deben avisar al entrenador para que haga las inscripciones antes de la fecha límite.
2. Tu entrenador os comunicará la hora de la cita cuando la federación elabore los horarios definitivos.
3. Si despues de inscribirte ocurre algo y no vas a poder ir a la competición, avisa cuanto antes a tu entrenador para que lo comunique a la federación y no os sancionen.

El dia de la competición

1. Llega con tiempo suficiente para calentar. Tu entrenador te habrá citado a una hora concreta: sé puntual.
2. Comprueba que llevas todo lo necesario para competir.

Qué debes llevar

1. Una mochila con todas las cosas que necesites. Esa mochila debe ir siempre contigo y, en condiciones normales, no deben quedársela tus padres.
2. La equipación de competición de tu club.
3. Chándal completo de tu club.

Curso 124	Módulo	Título de la lección
Atletismo *online* para niños y jóvenes	El entrenamiento de un atleta	Las primeras competiciones

4. El dorsal.
5. Agua.
6. Algo de comida ligera: fruta, galletas, etc. (golosinas no).
7. Las medicinas que necesites (ventolín, etc.).
8. Zapatillas de clavos.
9. En algunos casos, necesitarás ropa de recambio: calcetines, camiseta… (esto puede ocurrir si compites en crosses y ha llovido o hay barro, etc.).

La cámara de llamadas

Recuerda que debes acudir a la cámara de llamadas con tiempo suficiente para que los jueces anoten que estás allí y que vas a competir. Normalmente, avisarán por magafonía de cuando debes acercarte a la cámara de llamadas.