

Triatlon

Nivo
2

Godina

Divizija porekla
Južno pacifička divizija



Uslovi

1. Iznesi tri biblijska principa I dva principa iz Duha Proroštva koji podržavaju rekreaciju.
2. Napiši izveštaj o ispravnoj ishrani kako bi ostvario najbolju fizičku spremnost I kako se ona održava tokom treninga. Uključi i unos tečnosti za vreme I pre takmičenja, I unos hrane za vreme takmičenja.
3. Uradi sledeće:
 - a. Iznesi smernice za ispravan trening, uključujući zagrevanje, istezanje, sprečavanje povreda, sprečavanje preterivanja u treningu, itd.
 - b. Pokaži svoj redovni program treninga
 - c. Nabroj ispravnu opremu, uključujući bicikl, obuću I odeću
4. Pokaži znanje tehnika plivanja, vožnje bicikla I trčanja.
5. Učestvuj u sva tri aspekta prepoznatog triatlonskog događaja, samostalno ili kao član tima gde je triathlon sličan:
 - a. Plivanje – 500m
 - b. Bicikl – 15km
 - c. Trčanje – 10km
 - d. Za 4 sata I 30 minuta

(Sprint triatloni se održavaju svake godine u našoj zemlji: Plivanje 750m, bicikl 20km, trčanje 5km)