



REGLAMENTO

TRIATLON

El Triatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza tres disciplinas en tres segmentos. Estos son: natación, ciclismo y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.

1- DISTANCIAS

Esta competición de triatlon se desarrollara bajo la distancia "Sprint" y que establece las siguientes distancias para cada disciplina.

<u>Natación</u>	<u>Ciclismo</u>	<u>Carrera</u>
750 km	20 km	5 km

2- CATEGORIAS

A) Se establece una categoría absoluta masculina y otra femenina.

B) Además de la categoría absoluta, a la que pertenecen todos los atletas, éstos podrán pertenecer a las siguientes categorías, según sus edades e independientemente de su sexo.

- 17 – 19 años Júnior
- 20 – 23 años Sub 23
- 40 – 49 años Veterano 1
- 50 – 59 años Veterano 2
- 60 o más años Veterano 3

C) La categoría de edad estará determinada por la edad del atleta el 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.

D) Todos los atletas de la competición, optan a la clasificación absoluta, además de a la propia de su edad. Ningún atleta podrá competir en una categoría diferente a la de su edad.

3- APOYOS Y AYUDAS EXTERIORES

A) Los atletas no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa, ni entre ellos, excepto avituallamiento, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas, por la organización.

B) Los atletas no pueden ser acompañados ni apoyados desde embarcaciones, vehículos o a pie. Los ayudantes o entrenadores podrán dar sus consejos e informaciones situándose a los lados del recorrido, y permaneciendo quietos al paso de los atletas.

C) El personal acreditado para el acceso a los circuitos y para el uso de los vehículos, no podrá hacer uso de éstos para dar apoyo externo o instrucciones a los atletas.

4- CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

- A) El tiempo total de cada atleta es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta el final de la competición. El tiempo empleado en transiciones forma parte del tiempo total.
- B) Los resultados oficiales deberán ser acordes con los estándares ORIS. Los oficiales tomarán los tiempos parciales de la siguiente manera:
- B-1 Primer segmento: desde la salida hasta el final del mismo.
 - B-2 Segundo segmento: desde el final del primer segmento hasta el inicio del tercero. Es decir, incluye las dos transiciones.
 - B-3 Último segmento: desde su inicio hasta el final de la competición.
- C) En caso de llegada al sprint, será la decisión del oficial de llegada la que determine el ganador.

5- EQUIPAMIENTO Y DORSALES

- A) El atleta es responsable de su propio equipo y ha de comprobar que sus características se ajusten al reglamento y no modificar, los dorsales y elementos de identificación proporcionados por el organizador y aprobados por el Delegado Técnico.
- B) En las competiciones de triatlón, se marcará a los atletas, al menos, en el brazo izquierdo y en la parte frontal del muslo izquierdo y siempre en lectura vertical, siguiendo las indicaciones del oficial responsable en éste área.
- C) Los dorsales deben ser perfectamente visibles cuando su uso sea obligatorio. No pueden estar cortados ni doblados. Su utilización en los diferentes segmentos se regula como sigue:
- C-1 Natación: No se permite el dorsal en el agua y por tanto hay que dejarlo en la transición.
 - C-2 Ciclismo: Es obligatorio el uso del dorsal y debe ser visible en la espalda del atleta en la competición del Triatlón.
 - C-3 Carrera: Es obligatorio el uso del dorsal y debe ser visible en la parte delantera del atleta en la competición del Triatlón.
- D) Las dimensiones máximas del dorsal será 24cm. (anchura) x 18cm. (altura).
- E) En la competiciones de triatlón, la bicicleta debe portar un dorsal, visible en lectura horizontal desde la izquierda.
- F) Los atletas no podrán competir con el torso desnudo, excepto en el segmento de natación. En todo momento el torso habrá de estar adecuadamente cubierto. Los dos tirantes de la prenda que cubra el tronco deberán estar correctamente colocados sobre ambos hombros. La publicidad está permitida en la indumentaria del atleta, siempre que no interfiera las labores de identificación o control de los oficiales.
- G) Equipamiento no permitido
- G-1 Auriculares.
 - G-2 Teléfonos móviles, cámara de video, fotos o aparato electrónico similar.
 - G-3 Envases de cristal.

6- NATACIÓN

Reglas Generales

- A) El atleta puede nadar en el estilo que desee. Puede caminar o correr por el fondo, al principio y al final, pero sólo antes y/o después de la señal (boya, embarcación, etc.) que indica el punto donde se marca la medición oficial. Puede pararse donde se haga pie, o junto a las corcheras o boyas colocadas a lo largo del recorrido, pero no servirse de ellas para avanzar.
- B) El atleta debe hacer el recorrido marcado.
- C) El atleta no puede recibir ayuda externa.

D) En caso de emergencia, el atleta debe alzar el brazo y solicitar asistencia. Una vez es atendido, el atleta debe retirarse de la competición.

7- CICLISMO

Reglas generales

A) El atleta no puede:

- A-1 Bloquear otros atletas.
- A-2 Circular con el torso desnudo.
- A-3 Progresar sin la bicicleta.

B) Conducta peligrosa:

- B-1 Los atletas deben obedecer y respetar las normas de tráfico aplicadas de manera específica para la competición.

8- CARRERA A PIE

Reglas generales

A) El atleta:

- A-1 Puede correr o caminar.
- A-2 No puede correr con el torso desnudo.
- A-3 No puede correr descalzo.
- A-4 No puede correr con el casco puesto.
- A-5 No puede usar vallas, postes, arboles u otros elementos fijos para facilitar los giros en las curvas.
- A-6 No puede ser acompañado.

9- AREAS DE TRANSICIÓN

Reglas generales

A) Cada atleta podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo. El espacio individual no podrá ser marcado con elementos que ayuden a su identificación; en ese caso esos elementos serán retirados sin notificarlo al atleta. En el caso de que en el área de transición haya cajas para depositar el material, todo el equipamiento que vaya a ser utilizado puede estar colocado en el espacio del atleta, al lado de la caja. Todo el equipamiento ya utilizado debe quedar dentro de la caja. Se considera que esta dentro de la caja cuando una parte del equipamiento está dentro de la misma.

B) Las bicicletas se deben dejar en el área de transición solo en la ubicación asignada y en posición vertical; no estando permitido, por ejemplo, colgarlas de lado sólo por una de las partes del manillar.

C) Solo está permitido dejar en el espacio asignado en el área de transición, el material que vaya a ser usado durante la competición.

D) El casco, zapatillas de ciclismo, gafas y otro equipamiento de ciclismo, puede estar colocado en la bicicleta.

E) Los atletas deben montar en la bicicleta después de la línea de montaje, y desmontar antes de la línea de desmontaje.

F) Todos los atletas deberán circular por las áreas de transición conforme al tráfico establecido, no estando permitido acortar el recorrido por la transición.

G) Los atletas no pueden detenerse ni impedir el progreso de otros atletas en el área de transición.

H) El personal de la organización y oficiales, podrán, previa autorización del Delegado Técnico, entregar y/o recoger la bicicleta y el material en la área de transición. Esta ayuda, si existe, será igual para todos los atletas.