



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

INTRODUCCIÓN

El presente Reglamento de Competiciones será de aplicación en competiciones de triatlón, que tengan la consideración de competiciones en las que la entidad organizadora determine expresamente su aplicación en la competición.

1.1. TRIATLÓN

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

1.2. CHARLA TÉCNICA.

En la charla técnica se divulgarán las disposiciones de desarrollo del presente Reglamento de Competiciones a modo de "Instrucciones" en aquellos casos en los que en una determinada competición sea preciso establecer ciertos aspectos concretos o específicos. En tales casos, lo acordado, decidido o resuelto por el delegado Técnico:

- a) Podrá llegar a suponer una alteración o variación excepcional de aspectos establecidos en el presente Reglamento.
- b) Será debidamente publicado para que así conste.

1.3. DISTANCIA.

Se establecen las siguientes distancias de competición de Triatlón:

	Natación	Ciclismo	Carrera
Relevo o en equipo.	200 mts	7 km	1,6 km

1.4. CATEGORÍAS

- a) Se establece categorías:
 - 1. Absoluta masculina individual y otra absoluta femenina individual. Un individuo completa de manera ininterrumpida las 3 disciplinas.
 - 2. Absoluta por relevos mixtos. Cada Integrante, realizará una de las disciplinas, pasándole la posta a su compañero, así hasta completar la prueba.
 - 3. Absoluta por relevos en equipo. Cada integrante del equipo realizará las tres actividades, pasándole la posta a su compañero hasta que cada uno realice las mismas.
- b) La edad mínima a fecha 31 de diciembre del año en curso para poder participar es de 16 años.

1.5. RESPONSABILIDAD GENERAL

Los deportistas deberán:

- a) Hacer gala en todo momento de un espíritu deportivo correcto.
- b) Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- c) Conocer y respetar el Reglamento de Competiciones.
- d) Conocer los recorridos.
- e) Obedecer las indicaciones e instrucciones de los oficiales.
- f) Respetar las normas de circulación.
- g) Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- h) Informar a un oficial si se retiran de la competición.
- i) Competir sin recibir ayuda de otros que no sean personal de organización u oficiales.
- j) Evitar mostrar cualquier tipo de ostentación política, religiosa, o racial.
- k) Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- l) Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y si fuera necesario, retirarse de la competición.
- m) Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición no abandonando ni arrojando objetos ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- n) No obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo.
- o) Seguir los recorridos establecidos.
- p) No hacer uso de cualquier dispositivo que pueda distraer al deportista prestar atención a su alrededor:
 - 1. Los deportistas no podrán utilizar dispositivos de comunicación de ningún tipo, incluidos entre otros, los teléfonos móviles, relojes inteligentes, radios de

comunicación de dos vías, etc. de manera que distraiga la atención durante la competición. La distracción incluye, pero no se limita, a hacer o recibir llamadas telefónicas, enviar o recibir mensajes de texto, reproducir música, usar redes sociales, hacer fotografías o utilizar radios de comunicación de una o dos vías. Usar cualquier dispositivo de comunicación durante la competición que distraiga la atención del deportista conllevará la descalificación.

2. Las cámaras externas, las cámaras integradas en los teléfonos y las cámaras de video no están permitidas a menos que la FAT lo autorice. En caso de autorización es responsabilidad del deportista informar al Juez Arbitro de dicha autorización antes del inicio de la competición. Los deportistas que lleven una cámara, cámara integrada en un teléfono o cámara de video no autorizadas serán descalificados.
- q) No usar dispositivos que distraigan al deportista de prestar atención al desarrollo de la competición y a las indicaciones de los oficiales/ personal de la organización.

1.6. APOYOS O AYUDAS EXTERIORES

- a) La asistencia proporcionada por personal de organización u oficiales está permitida pero limitada a bebida, productos de nutrición, asistencia médica y mecánica. El Delegado Técnico aprobará las condiciones de estas ayudas.
- b) Los deportistas que compiten en la misma competición pueden prestarse ayuda entre ellos con accesorios como, pero no restringidos a, productos de nutrición y bebidas después de cada avituallamiento y bombas de hinchar, tubulares, cámaras de aire y materiales para reparar pinchazos.
- c) Los deportistas no pueden proporcionar ningún tipo de equipamiento a otro deportista que se encuentre compitiendo en la misma competición y que resulte en que el deportista que proporcione ese equipamiento no pueda continuar la competición. Esto incluye, pero no se limita, a la bicicleta completa, el cuadro, ruedas y casco.
- d) Un deportista no puede ayudar físicamente al progreso de otro deportista en cualquier parte del recorrido. Esto resultará en la descalificación de ambos deportistas.

1.7. SALUD.

- a) Para poder competir los deportistas deberán estar en excelentes condiciones de salud. Su salud y bienestar es de suma importancia. Al comenzar una competición los deportistas declaran estar en buen estado de salud en condiciones físicas adecuadas para completar la competición.
- b) El Delegado Técnico puede establecer tiempos límites para cada uno de los segmentos. En el caso de que se establezcan, se incluirán en el documento informativo de la competición y si hubiese Reunión Técnica, se comunicará en la misma.
- c) La FAT recomienda a todos los deportistas que se sometan a un reconocimiento médico general periódico y a un reconocimiento médico deportivo antes de participar en una competición.

1.8. CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

- a) El tiempo total de cada deportista es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta el final de la competición. El tiempo empleado en las transiciones forma parte del tiempo total.
- b) Los oficiales y cronometradores tomarán los tiempos de la siguiente manera: tiempo total de prueba.

- c) En el caso de competencias con cronometrajes electrónicos, el Delegado Técnico informará con anterioridad al Juez Árbitro para la disposición de los oficiales necesarios y validar los resultados que se den mediante este sistema. No obstante, al menos el cronometraje final deberá duplicarse.
- d) Los resultados oficiales deberán incluir después del último clasificado en la competición y en el siguiente orden:
 - 1. [DNF] Los deportistas que no han finalizado la competición incluyendo los tiempos registrados hasta el momento del abandono o doblaje. En el caso de que más de un deportista figure como DNF serán listados dentro del mismo grupo en orden ascendente de acuerdo con su número de dorsal.
 - 2. [DNS] Los deportistas inscritos que no han tomado la salida. En el caso de que más de un deportista figure como DNS serán listados dentro del mismo grupo en orden ascendente de acuerdo con su número de dorsal.
 - 3. [DSQ] Los deportistas descalificados sin indicación de tiempo alguno e incluyendo los motivos de descalificación. En el caso de que un deportista haya sido descalificado y posteriormente se retire de la competición, en los resultados figurará como descalificado.
 - 4. [LAP] Los deportistas que hayan sido doblados en el segmento de ciclismo o en el caso de que se encuentren en el escenario de último ciclista, primer corredor. En el caso de que más de un deportista figure como LAP serán listados dentro del mismo grupo en orden ascendente de acuerdo con su número de dorsal.

1.9. UNIFORME

- a) Los deportistas deberán cumplir con los siguientes requisitos de uniformidad:
 - 1. Los deportistas deberán llevar el uniforme durante toda la competición. Las prendas de manga larga y pantalones largos están permitidas para las ceremonias de entregas de medallas.
 - 2. El uniforme deberá cubrir el torso completamente en el frente. La espalda puede estar descubierta de la cintura para arriba.
 - 3. Se podrán utilizar manguitos, excepto durante el segmento de natación cuando los trajes de neopreno no estén permitidos. En todo caso, el delegado Técnico tomará la decisión de permitir o incluso obligar el uso de manguitos previa consulta con el delegado Médico (si lo hubiera).

1.10. EQUIPAMIENTO Y DORSALES.

- a) El deportista es responsable de su propio equipamiento y ha de comprobar que sus características se ajusten al presente Reglamento de Competiciones. Además, deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por el organizador y aprobados.
- b) Los dorsales no podrán estar cortados ni doblados y deberán ser perfectamente visibles cuando su uso sea obligatorio. Su utilización en los diferentes segmentos se regula de la siguiente forma:
 - 1. Natación: está permitido introducir el dorsal en el agua siempre y cuando el deportista lleve puesto el traje de neopreno cuando su uso esté permitido (el dorsal se colocará siempre debajo del traje de neopreno).
 - 2. Ciclismo: es obligatorio en todas las competencias.
 - 3. Carrera a pie: es obligatorio su uso y deberá ser visible en la parte delantera del deportista en las competencias en las que la normativa de uniformidad no sea de aplicación.
- c) La bicicleta deberá portar un dorsal visible en lectura horizontal desde la izquierda.

2. SANCIONES

2.1. NORMAS GENERALES

- a) El incumplimiento, por parte de un deportista, del Reglamento de Competiciones o de las indicaciones de los oficiales será motivo de sanción. Las sanciones a aplicar son las siguientes:
 1. Advertencia verbal.
 2. Sanción de tiempo.
 3. Descalificación.
- b) Durante la competición los/las Oficiales y el/la Juez Árbitro son las autoridades deportivas que podrán imponer las sanciones arriba mencionadas.

2.2. ADVERTENCIA VERBAL

- a) El objetivo de la advertencia verbal no es otra que alertar a un deportista de una posible violación de una norma e instar una actitud proactiva de los oficiales. Un oficial puede aplicar una advertencia verbal para que un deportista corrija una infracción.
- b) Aplicación de una advertencia verbal:

El oficial hará sonar su silbato y el deportista se detendrá, si fuera necesario, y se le pedirá que modifique su comportamiento. Una vez corregido el comportamiento el deportista podrá continuar.

2.3. SANCIONES DE TIEMPO

- a) Un oficial puede dar una advertencia verbal antes de aplicar una sanción más elevada.
- b) Una sanción de tiempo es apropiada para infracciones leves que no conllevan una descalificación.
- c) Las sanciones de tiempo son de aplicación en las Áreas de Penalización o en el lugar de aplicación de la sanción.
- d) El oficial decidirá cuando un deportista debe recibir una sanción de tiempo.

2.4. DESCALIFICACIÓN

- a) La descalificación es la sanción para las faltas graves que afecten a la seguridad, la igualdad o el resultado y/o no puedan ser corregidas. El deportista que haya sido sancionado con una descalificación está autorizado a continuar en la competición y tiene derecho a interponer una apelación al final de esta. La descalificación se aplicará en los siguientes casos:
 1. Cuando la infracción sea intencionada.
 2. Cuando la infracción genere o haya generado una situación de peligro.
 3. Cuando el deportista no corrija la infracción a una norma advertida por un oficial o incumpla una orden dada por éste.
 4. Cuando una infracción no pueda ser corregida, especialmente si ésta afecta o pudiera afectar a la seguridad, a la igualdad entre los deportistas o al resultado final de la competición.
 5. Cuando un deportista utilice ayudas artificiales no permitidas o reciba ayudas externas.
 6. Cuando, en una misma competición, un deportista:
 - (i) Reciba dos tarjetas azules por ir a rueda en competiciones en las que no

- esté permitido, hasta distancia estándar/olímpica.
- (ii) Reciba tres tarjetas azules por ir a rueda en competiciones en las que no esté permitido, en distancias superiores a la estándar.
7. En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedor de esta sanción.
- b) Si las condiciones lo permiten, para indicar la descalificación al infractor:
1. Se hará sonar un silbato.
 2. Se mostrará una tarjeta roja.
 3. Se verbalizará su número de dorsal y se le indicará que está descalificado.
 4. Por razones de seguridad, el oficial podrá retrasar la comunicación de la descalificación.
- c) Las sanciones se comunicarán mostrando el dorsal del deportista en el panel de sanciones habilitado al efecto tras cruzar la línea de meta.
- d) Se contactará e informará de la descalificación al deportista y/o su club si la descalificación ocurre después de que el deportista haya cruzado la línea de meta, debiendo igualmente ser mostrada dicha sanción en el panel de sanciones.
- e) Un deportista podrá finalizar la competición si un oficial le descalifica. No obstante, en aquellos casos en los que se aplique la sanción de descalificación durante la competición por tratarse de infracciones muy graves, se podrá proceder a la expulsión del infractor de la competición. La expulsión de la competición supone que el sancionado deberá abandonar la misma.

3. NATACIÓN

3.1. NORMAS GENERALES

- a) El deportista 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 deportista deberá realizar el recorrido marcado.
- c) El deportista no podrá recibir ayuda externa.
- d) En caso de emergencia, el deportista deberá alzar el brazo y solicitar asistencia. Una vez sea atendido, el deportista deberá retirarse de la competición.
- e) Los deportistas deberán mantener su espacio en el agua mostrando siempre una conducta deportiva:
1. Cuando los deportistas realizan contacto accidental en la natación e inmediatamente después se apartan, no incurrir en ninguna infracción.
 2. Cuando los deportistas realizan contacto en la natación y el deportista continúa para impedir el progreso de otro deportista sin hacer esfuerzo para apartarse, incurrir en una sanción por tiempo.
 3. Elegir de manera deliberada un deportista para impedir su progreso, ganar ventaja de manera injusta y potencialmente causar daño, resultará en

descalificación y podrá ser remitido al Comité de Competición y Disciplina Deportiva.

- f) En el caso de las competencias de equipos, el hecho de no seguir el recorrido marcado supondrá la descalificación de todo el equipo.

3.2. PROCEDIMIENTO DE SALIDA EN EL RESTO DE LAS COMPETICIONES

- a) Para acceder a la zona de competición los deportistas deberán pasar por una zona donde se realizará un recuento o alineación de estos. Esta zona no podrá ser abandonada hasta el inicio de la competición.
- b) La salida estará delimitada por una línea marcada en el suelo. Ningún deportista podrá pisar ni sobrepasar esta línea hasta el momento en que se anuncie la salida.
- c) Los deportistas serán agrupados en la zona previa al área de salida de acuerdo con los puestos de salida previamente asignados. Los deportistas serán llamados a la zona de salida y ocuparán las posiciones de salida siguiendo en todo momento las indicaciones de los oficiales.
- d) En cualquier momento después del anuncio, el oficial de salida hará sonar una bocina indicando el comienzo de la carrera.
- e) La salida deberá ser hacia adelante no pudiendo iniciarse la competición desde una posición diferente a la asignada hasta que los deportistas toquen el agua.
- f) Se utilizará la salida de Rolling Start (RS), la cual se anunciará cuantos atletas cada cuanto tiempo instantes antes de la largada oficial (pudiendo ser 3 atletas cada 3 segundos o 3 atletas cada 5 segundos) correspondiendo esta acción de elección al oficial de salida.
- g) Salidas irregulares: los deportistas que se desvíen del protocolo indicado o se adelanten a la salida cuando el resto de los deportistas lo hacen con la bocina, recibirán una sanción por tiempo en la primera transición en función de la distancia de la competición. En el caso de las competencias de relevos, la penalización la tiene que cumplir el primer deportista del equipo.
- h) Si un deportista inicia la competición en una salida anterior a la asignada será descalificado.

3.3. SALIDA LANZADA / "ROLLING START"

- a) Este sistema consiste en que cada deportista tendrá registrada su hora de salida en el momento que crucen la línea que determina el inicio de la competición y que contará con una toma de registro de tiempos.
- b) El oficial de salida puede interrumpir el proceso de salida en cualquier momento.
- c) El oficial de salida determinará la hora de salida de cualquier deportista en el caso de que se produzcan incidencias durante la salida.
- d) Si un deportista tuviera registrados 2 o más tiempos de salida, se tomará como válido el registro con la primera hora de salida.
- e) Las salidas se grabarán con una cámara de vídeo.
- f) Si una competición tiene salida por oleadas y salida lanzada, se descalificará al deportista que inicia la competición en una salida anterior a la asignada.

3.4. EQUIPAMIENTO

- a) Gorro:

1. Todos los deportistas pueden llevar puesto el gorro durante el segmento de natación.
- b) Equipamiento no permitido:
1. Dispositivos de propulsión artificial.
 2. Dispositivos de flotación.
 3. Guantes.
 4. Calcetines, excepto cuando el uso del traje de neopreno sea obligatorio.
 5. Trajes de neopreno o alguna parte de los trajes de neopreno, cuando el uso de estos no esté permitido.
 6. Trajes de triatlón no certificados.
 7. Tubos respiradores.
 8. Dorsales (en competiciones en las que no esté permitido el uso del neopreno).
 9. Auriculares, que se inserten o cubran las orejas, con la excepción de los tapones de protección para los oídos.
 10. Dispositivos hinchables de seguridad en el caso de que estén desplegados.
 11. Por razones de seguridad de los deportistas, los oficiales podrán solicitar a un deportista que quite pírsines, aros y collares (es decir, cualquier elemento que pueda considerarse peligroso).

4. CICLISMO

4.1. NORMAS GENERALES

- a) El deportista no puede:
1. Bloquear a otros deportistas.
 2. Circular con el torso desnudo.
 3. Progresar sin la bicicleta.
 4. Usar una bicicleta durante la competición diferente a la presentada en el registro o control de material, con la excepción de las competiciones de relevos donde existe la posibilidad de que más de un integrante del equipo compartan la bicicleta.
- b) Conducta peligrosa:
1. Los deportistas deberán obedecer y respetar las normas de tráfico aplicadas de manera específica para la competición.
 2. Los deportistas que abandonen el recorrido por razones de seguridad deberán incorporarse al mismo sin obtener ninguna ventaja. Si obtuviese alguna ventaja, el deportista recibirá una sanción por tiempo para ser aplicada en el área de transición para los grupos de edad y en el área de penalización de carrera a pie para el resto.
 3. Circular en bicicleta de manera peligrosa podrá resultar en una tarjeta amarilla. Esto incluye, pero no está limitado a adelantar a otro deportista por el lado contrario.

4.2. EQUIPAMIENTO

- a) La bicicleta es un vehículo de tracción humana con dos ruedas de igual diámetro. La rueda delantera deberá ser dirigible: un sistema compuesto de dos pedales y una cadena dirige la rueda trasera. Las bicicletas son comúnmente llamadas "bicis". Las bicicletas deberán tener las siguientes características:

b) Ruedas

1. No podrán tener mecanismos que faciliten su aceleración.
2. Las palancas de los cierres rápidos deberán cerrarse herméticamente sobre los ejes y las ruedas deberán quedar fijadas correctamente en el cuadro.
3. Cada rueda tiene que contar con un freno.

c) Manillares

1. Competiciones en las que esté permitido ir a rueda:
 - (i) Sólo se permiten manillares de curva tradicional y correctamente taponados.
 - (ii) Están permitidos los acoples siempre que no sobrepasen, incluyendo la pieza de unión, el plano vertical que determina la parte más adelantada de las manetas de freno.
 - (iii) Los acoples deberán tener una pieza sólida que sea original de fábrica y que una los dos extremos de este.
 - (iv) Las manetas de freno o el cambio tienen que estar montados en el manillar y no en el acople.
 - (v) La diferencia de altura entre el punto más alto del manillar y la parte más baja para apoyar el codo en el acople no puede exceder de 10 cm
 - (vi) Los bidones y soportes para los mismos no pueden estar colocados sobre el manillar y/o acople.
2. Competiciones de grupos de edad, abiertas, etc., en las que esté permitido ir a rueda:
 - (i) Sólo se permiten manillares de curva tradicional y correctamente taponados.
 - (ii) No está permitido ningún tipo de acople ni ningún elemento que pueda formar parte de este tales como dispositivos apoya brazos o similar.

d) Cascos: Lo siguiente es de aplicación durante la competición y también durante los entrenamientos oficiales:

1. El casco deberá tener una certificación para su uso ciclista.
2. El casco deberá ser utilizado en todas las actividades oficiales durante las cuales el deportista se encuentre montado en la bicicleta incluyendo competición, familiarizaciones y entrenamientos.
3. No está permitido una alteración a cualquier parte del casco, incluyendo la correa, o la omisión de cualquier parte del casco.
4. El uso de casco: deberá estar correctamente abrochado y ajustado de manera correcta sobre la cabeza del deportista en todo momento que esté en contacto con la bicicleta; por lo tanto, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en el área de transición. Esto incluye todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en contacto con la bicicleta. Cualquier prenda que se lleve debajo del casco no puede afectar el ajuste del casco sobre la cabeza del deportista.
5. Si un deportista retira la bicicleta del circuito por desorientación, razones de seguridad, reparación de esta, etc., el deportista no deberá desabrocharse el

casco hasta que esté fuera del circuito ciclista. De la misma manera deberá asegurarse de tenerlo correctamente abrochado antes de incorporarse de nuevo al circuito.

- e) Equipamiento no permitido
1. Auricular y/o auriculares de cualquier tipo.
 2. Envases de cristal.
 3. Espejos.
- f) Cualquier equipamiento o dispositivo que se añada o lleve en la bicicleta durante el segmento de ciclismo está sujeto a la aprobación del Juez Árbitro o Delegado Técnico. El uso de dispositivos no permitidos o no autorizados puede suponer la descalificación del deportista.

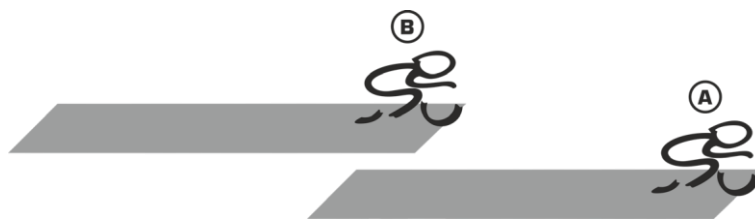
4.3. IR O NO A RUEDA / DRAFTING

Hay dos tipos de competiciones en función de que ir a rueda esté o no permitido. Independientemente del tipo de competición,

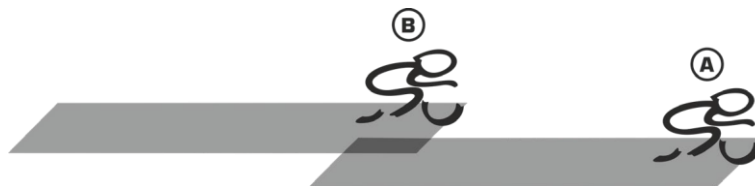
- No está permitido ir a rueda entre deportistas de diferente sexo.
- Tampoco está permitido ir a rueda para aquellos deportistas que, circulando en el mismo grupo, no se encuentren en la misma vuelta del segmento ciclista.
- No está permitido seguir la estela de un vehículo a motor (coche, moto, etc.).

Distancia de la zona de drafting para todos los deportistas

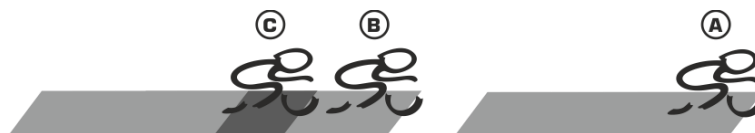
- a) Un deportista puede entrar en la zona de *drafting* de otro deportista, en las siguientes circunstancias:
1. Si el deportista entra en la zona de *drafting* y va avanzando por la misma para adelantar a otro/s deportista/s dentro del tiempo asignado/permitido.
 2. Por razones de seguridad.
 3. 100 metros antes de un avituallamiento.
 4. A la entrada o salida del área de transición.
 5. En giros pronunciados.
 6. En las zonas que autorice el Delegado Técnico.
- b) Adelantamientos:
1. Un deportista adelanta a otro cuando la rueda delantera del primero sobrepasa la rueda delantera del segundo.
 2. Un deportista adelantado deberá salir inmediatamente de la zona de *drafting* del deportista que ha adelantado. Intentar adelantar de nuevo al deportista que ha adelantado por parte del deportista adelantado antes de abandonar la zona de *drafting* resultará en una infracción por *drafting*.
 3. Un deportista adelantado que permanezca en la zona de *drafting* del deportista que adelanta más del tiempo asignado/permitido resultará en una infracción por *drafting*.
 4. Los deportistas deberán mantenerse a un lado del recorrido y no provocar una incidencia de bloqueo a los deportistas que vienen por detrás.
 5. En la Reunión Técnica el Delegado Técnico dará indicaciones sobre cuál será el lado por el que se producirán los adelantamientos, derecha o izquierda.



A y B mantienen una separación adecuada entre ambos, pero A está bloqueando a B si se mantiene en esa posición.



B está alcanzando a y B está ahora en la zona de drafting de A.



A y B mantienen la adecuada separación. C no está intentando pasar a B y está en su zona de drafting. A y B no están haciendo drafting.

En el caso de vehículos, el rectángulo es de 35 m de longitud y de 2,5 m a cada lado.



4.4. SANCIONES POR IR A RUEDA CUANDO NO ESTÉ PERMITIDO

- a) La sanción a aplicar a un deportista por ir a rueda, en las competiciones que no esté permitido, es una tarjeta azul que conlleva una sanción por tiempo; el deportista se deberá detener en el siguiente Área de Penalización al lugar donde se le ha sancionado. El tiempo que el deportista se deberá detener en el Área de Penalización variará en función de la distancia de la competición y según la siguiente tabla:

Distancia sprint o inferior

1 minuto

- b) No detenerse en la siguiente Área de Penalización supondrá la descalificación del deportista.
- c) Dos sanciones por *drafting* en competiciones de distancia estándar o inferior supondrán la descalificación del deportista.
- d) Tres sanciones por *drafting* en competiciones de media distancia o superior supondrán la descalificación del deportista.
- e) Las infracciones por *drafting* no podrán ser apeladas.

4.5. BLOQUEO / BLOCKING

- a) Los deportistas deberán mantener a un lado del recorrido sin crear una situación de peligro para otros deportistas.
- b) La situación de bloqueo se produce cuando un deportista no puede adelantar al deportista que le precede porque se encuentra en el recorrido obstruyendo el posible adelantamiento de otros deportistas.
- c) Un deportista que genere una situación de bloqueo será sancionado con una tarjeta amarilla. Dicha sanción se cumplirá en la siguiente área de penalización.

5. CARRERA A PIE

5.1. NORMAS GENERALES

El deportista:

- a) Puede correr o caminar.
- b) Tiene que llevar el dorsal por delante en las competiciones en las que sea obligatorio.
- c) No puede gatear.
- d) No puede correr con el torso desnudo.
- e) No puede correr con el casco puesto.
- f) No puede usar vallas, postes, árboles u otros elementos fijos para facilitar los giros en las curvas.
- g) No puede ser acompañado por cualquier otra persona que no esté compitiendo (entrenadores, acompañantes, etc.) a lo largo del recorrido.
- h) No puede correr junto con otros deportistas que están una o más vueltas por delante.

5.2. DEFINICIÓN

Un deportista será definido como “finalizado” en el momento en que cualquier parte del torso cruce el plano vertical perpendicular al extremo delantero de la línea de meta. Se define torso como el tronco del cuerpo humano. Por lo tanto, el punto más adelantado de esta parte del cuerpo será el punto considerado en la *photo finish*.

5.3. SEGURIDAD

- a) La responsabilidad de permanecer en el circuito es del deportista. Cualquier deportista que, en opinión del Delegado Técnico o Delegado Médico, presente síntomas de peligro para el mismo u otros, deberá ser retirado de la competición.
- b) Los deportistas no podrán cruzar la línea de meta acompañados de personas que no estén participando en la competición.

5.4. EQUIPAMIENTO NO PERMITIDO

- a) Auricular y/o auriculares de cualquier tipo.
- b) Teléfonos móviles, cámara de vídeo, cámara de fotos o dispositivos electrónicos similares.
- c) Envases de cristal.
- d) Casco.

6. ÁREAS DE TRANSICIÓN

6.1. NORMAS GENERALES

- a) Cada deportista podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida de este.
- b) Todos los deportistas deberán tener el casco correctamente abrochado desde el momento que tienen el primer contacto con la bicicleta en la primera transición y hasta después de dejarla en su soporte en la segunda transición.
- c) Las bicicletas se deberán dejar en el área de transición exclusivamente en la ubicación asignada y en posición vertical.
 1. En caso de soportes horizontales:
 - (i) En la primera transición: las bicicletas deberán estar colgadas por el sillín con la rueda delantera apuntando al pasillo de la transición. Un oficial puede aplicar una excepción en función de las circunstancias.
 - (ii) En la segunda transición: podrá ser colocada por el sillín o por las dos partes del manillar o frenos en un espacio de 0,5 m del dorsal colocado en el soporte asignado. La bicicleta deberá ser colocada de una forma que no bloquee o interfiera en el progreso de otro deportista.
- d) Sólo está permitido dejar en el espacio asignado en el área de transición el material que vaya a ser usado durante la competición.
- e) En caso de que haya una cesta para dejar el material, en ella se depositará el material ya utilizado en el número de dorsal asignado. La cesta estará colocada a 0,5 m del número del soporte. Si no se ha proporcionado cesta para depositar el material, el medio metro se medirá a partir del lugar en el suelo que se encuentra perpendicular al número o placa del dorsal. Se considera que el equipamiento está dentro de la cesta cuando una parte de dicho equipamiento está dentro de la misma. Todo el equipamiento que no vaya a ser utilizado durante la competición deberá ser retirado.
- f) El casco, zapatillas de ciclismo, gafas y otro equipamiento utilizado durante el segmento de ciclismo puede estar colocado en la bicicleta. El casco deberá permanecer con las correas desabrochadas mientras el deportista está realizando el primer segmento.
- g) Los deportistas deberán montar en la bicicleta después de la **línea de montaje**, teniendo un pie completamente en contacto con el suelo después de la línea de montaje, y desmontarse antes de la línea de desmontaje, con un pie completamente en el suelo antes de la línea de desmontaje. Si durante el montaje o desmontaje un deportista pierde su(s) zapatilla(s) o cualquier otro equipamiento, los oficiales recogerán los objetos sin que ello conlleve ninguna sanción.
- h) Todos los deportistas deberán circular por las áreas de transición conforme al sentido del tráfico establecido y no estando permitido acortar el recorrido en el área de transición.
- i) Los deportistas no pueden detenerse ni impedir el progreso de otros deportistas en el área de transición.
- j) No están permitidas las marcas, toallas o identificaciones en el área de transición. Los oficiales retirarán cualquier marca u objeto identificativo al igual que cualquier otro equipamiento que no corresponda a la competición.
- k) El personal de la organización y oficiales podrán, previa autorización del delegado Técnico, entregar y/o recoger la bicicleta y el material en el área de transición. Esta ayuda, si existe, será igual para todos los deportistas.

7. COMPETICIÓN POR RELEVOS

Las competiciones por relevos podrán tener los siguientes formatos:

- a) **Relevo Mixto:** un equipo estará compuesto por 3 integrantes de los cuales 2 serán hombres y 1 mujeres, y que iniciarán la competición en orden aleatorio. Cada uno de los integrantes finalizará la competición en la distancia establecida, realizando una sola de las actividades, otorgando al posta para que su compañero realice la segunda actividad, de la misma forma la tercera. El tiempo no se detendrá desde la salida del primer integrante hasta la llegada del último.
- b) **Relevo en equipo:** un equipo estará compuesto por 3 integrantes de los cuales 2 serán hombres y 1 mujeres, y que iniciarán la competición en orden aleatorio. Cada uno de los integrantes finalizará la competición en la distancia establecida, realizando las 3 actividades de manera continuada. El tiempo no se detendrá desde la salida del primer integrante hasta la llegada del último.

7.1. ZONA DE TRANSICIÓN

- a) El material ya utilizado se depositará debajo de cada bicicleta, y está etiquetada, con su número de dorsal.
- b) Las zapatillas de bicicleta son la única excepción ya que podrán colocarse sobre los pedales.

7.2. ZONA DE RELEVO

- a) El relevo se dará en la zona habilitada al efecto conocida como "Zona de Relevo" y que tendrá una longitud de 15 metros.
- b) El relevo se completará cuando el deportista que finaliza contacta con su mano, dentro de la zona de relevo, con el deportista que en ese momento empieza la competición.
- c) Si el contacto se produce de manera no intencionada fuera de la Zona de Relevo el equipo recibirá una sanción de 10 segundos en el área de penalización. Si el relevo se produce intencionadamente fuera de la zona de relevo el equipo será descalificado. Si no se realiza el relevo el equipo será descalificado.
- d) Antes de que se produzca el relevo los deportistas esperarán en la zona de espera bajo las órdenes de los oficiales.

7.3. LLEGADA

- a) Sólo está permitido que el último integrante del equipo cruce la línea de meta.

7.4. CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

- a) El tiempo total es el tiempo del equipo que transcurre desde el inicio cuando sale el primer deportista hasta que el tercero o cuarto cruza la línea de meta.

7.5. BICICLETA DE MONTAÑA

- a) Se aplica el Reglamento de Ciclismo con las siguientes variaciones:
1. La bicicleta deberá cumplir con un estándar de bicicleta de montaña.
 2. El diámetro mínimo de la rueda es 24 pulgadas y el máximo 29 pulgadas. El mínimo de la sección transversal es 1,5 pulgadas.
 3. El diámetro de la rueda delantera y trasera puede ser diferente.
 4. Están permitidas las ruedas con clavos o lisas.
 5. Los deportistas pueden llevar o empujar la bicicleta durante el recorrido.
 6. El *drafting* está permitido. Por razones de seguridad se puede prohibir el adelantamiento antes de la entrada a la zona de transición.
 7. Los deportistas doblados no serán retirados de la competición.
 8. Los deportistas son responsables de tener sus propias herramientas y piezas para realizar reparaciones durante el segmento de ciclismo.
- b) El equipamiento obligatorio consiste en:
1. Los acoples no están permitidos.
 2. No están permitidos los manillares de curva tradicional para bicicletas de carretera.
 3. Las extensiones tradicionales en los manillares de las bicicletas de montaña están permitidas siempre que los extremos estén correctamente taponados.



