REGLAMENTO DE COMPETICIONES

COMPROMETIDOS CON DARTE EL MEJOR TRIATLÓN

Somos Triatlón

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

INDICE

1. INTRODUCCION 5
1.1. Triatlón 5
1.2. Otras modalidades 5
1.3. Reglamentación específica 5
1.4. Modificaciones del Reglamento de Competiciones 5
1.5. Distancias 6
1.6. Categorías 6
2. CONDUCTA DE LOS ATLETAS 8
2.1. Atletas 8
2.2. Responsabilidad general 8
2.3. Apoyos o Ayudas Exteriores 8
2.4. Dopaje 8
2.5. Reuniones Técnicas 9
2.6. Cronometraje y resultados 9
2.7. Equipamiento y dorsales 9
3. SANCIONES 11
3.1. Reglas Generales 11
3.2. Advertencia 11
3.3. Descalificación 12
3.4. Eliminación 12
4. NATACIÓN 13
4.1. Reglas Generales 13
4.2. Temperatura del Agua 13
4.3. Modificaciones 13
4.4. Salida 14
4.5. Equipamiento 15
5. CICLISMO 16
5.1. Reglas generales 16
5.2. Equipamiento 16
5.3. Revisión de la bicicleta en el control de material 17
5.4. Atletas doblados 17
5.5. Ir o no a rueda (Drafting) 17
5.6. Sanciones por ir a rueda cuando no esté permitido 19
5.7. Cambio de rueda (Wheel Stop) 19
6. CARRERA A PIE 20
6.1. Reglas generales 20
6.2. Definición de llegada 20
6.3. Seguridad 20
6.4. Equipamiento no permitido 20
7. AREAS DE TRANSICIÓN 21
7.1. Reglas generales 21
8. OFICIALES TECNICOS 22
8.1. General 22
8.2. Oficiales Técnicos 22
8.3. Herramientas Tecnológicas 22
9. RECLAMACIONES Y APELACIONES 23
10. TRIATLON INDOOR 24
10.1. Definición 24
10.2. Natación 24
10.3. Transición 24
10.4. Ciclismo 24
11. MEDIA Y LARGA DISTANCIA 24
11.1. General 24
12. COMPETICION POR RELEVOS 24
12.1. General 24

12.2. Equipos ... 24
12.3. Distancias para cada relevo (3x o 4x mixto) ... 24
12.4. Relevos ... 25
12.5. Área de Penalización ... 25
12.6. Llegada ... 25
12.7. Cronometraje y resultados ... 25
13. PARATRIATLON ... 25
13.1. General ... 25
13.2. Categorías ... 25
13.3. Clasificación ... 26
13.4. Reuniones Técnicas ... 27
13.5. Ayudantes de Paratriatletas ... 27
13.6. Conducta a seguir en el área de retirada de neoprenos ... 27
13.7. Conducta en el Área de Transición ... 27
13.8. Conducta en el segmento de natación para los paratriatletas y su equipamiento ... 28
13.9. Conducta en el segmento de natación para los paratriatletas categoría TRI1 ... 29
13.10. Conducta en el segmento de ciclismo para los paratriatletas y su equipamiento ... 29
13.11. Conducta en el segmento de ciclismo para los paratriatletas categoría TRI1 ... 30
13.12. Conducta en el segmento de carrera paralos paratriatletas categorías TRI2 a TRI6 31
13.13. Conducta en el segmento de carrera para los paratriatletas categorías TRI1 ... 31
13.14. Conducta para los paratriatletas categoría TRI6: Las siguientes reglas adicionales serán aplicables para todos los paratriatletas TRI 6 con discapacidad visual y sus guías: ... 32
14. TRIATLON DE INVIERNO ... 32
14.1. General ... 32
14.2. Carrera a pie ... 32
14.3. Bicicleta de montaña ... 33
14.4. Esquí de fondo ... 33
15. TRIATLON Y DUATLON CROS ... 33
15.1. Distancias ... 33
15.2. Bicicleta de montaña ... 33
15.3. Carrera a pie ... 34
16. CONTRARRELOJ POR EQUIPOS ... 34
16.1. Definición ... 34
16.2. Formato ... 34
16.3. Equipos ... 34
16.4. Distancias ... 34
16.5. Salida ... 34
16.6. Natación ... 34
16.7. Ciclismo ... 34
16.8. Carrera ... 34
16.9. Áreas de transición ... 35
16.10. Cronometraje y resultados ... 35
17. REGLAMENTO DE CATEGORÍAS EN EDAD ESCOLAR ... 36
17.1. Categorías ... 36
17.2. Competiciones y distancias ... 36
17.3. TRIATLÓN Y DUATLÓN - Categorías Alevín e Infantil ... 36
17.4. TRIATLÓN Y DUATLÓN - Categorías Alevín e Inferiores ... 37
17.5. TRIATLÓN - Categoría Cadete ... 37
17.6. DUATLÓN – Categoría Cadete ... 37
ANEXO LISTA DE SANCIONES ... 43

1. INTRODUCCION

El presente reglamento de competición se aplicará en competiciones de triatlón, duatlón, triatlón de invierno, duatlón cros, cuadriatlón, triatlón cros y acuatlón celebradas en España y aprobadas por la Federación Española de Triatlón.

1.1. Triatlón

a) 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.

1.2. Otras modalidades

a) El Duatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza dos disciplinas en tres segmentos. Estos son: carrera a pie, ciclismo y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
b) El Triatlón de Invierno es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza tres disciplinas en tres segmentos. Estas son: carrera a pie, ciclismo y esquí de fondo. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
c) El Acuatlón es un deporte combinado y de resistencia en el cual el atleta realiza dos disciplinas en tres segmentos. Esta son: carrera a pie, natación y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
d) El Triatlón Cros es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza tres disciplinas en tres segmentos. Estos son: natación, ciclismo todo terreno y carrera a pie por cualquier tipo de superficie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
e) El Duatlón Cros es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza dos disciplinas en tres segmentos. Estos son: carrera a pie por cualquier tipo de superficie, ciclismo todo terreno y carrera a pie por cualquier tipo de superficie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
f) El Cuadriatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza cuatro disciplinas en cuatro segmentos. Estos son: natación, piragüismo, ciclismo, carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.

1.3. Reglamentación específica

a) El Delegado Técnico puede aprobar la inclusión de reglamentación específica, teniendo en cuenta que:
    (i) No entra en conflicto con algún punto del reglamento de competiciones.
    (ii) Se anuncie en tiempo y forma antes de la competición, y nunca después de la reunión técnica.
    (iii) La inclusión de dicha reglamentación específica y sus razones para incluirla en una determinada competición tienen que ser puestas en conocimiento del Comité Deportivo de la FETRI para su aprobación.

1.4. Modificaciones del Reglamento de Competiciones

a) Las modificaciones al reglamento de competiciones tienen que ser aprobadas por la Comisión Delegada de la FETRI, y la aplicación de los cambios entrará en vigor 14 días después desde su aprobación.

1.5. Distancias

Se establecen las siguientes categorías de competiciones en función de las distancias:

	Natación	Ciclismo	Carrera
Triatlón	**1,5 km**	**40 km**	**10 km**
Triatlón Sprint	750 m	20 Km.	5 Km.
Triatlón Media Distancia	1,9 .a 3 Km.	80 a 90 Km.	20 Km 21 Km.
Triatlón Larga Distancia	3,8 a 4 Km.	120 a 180 Km.	30 a 42,2 Km.

	Carrera	Ciclismo	Carrera
Duatlón	**10 Km.**	**40 Km.**	**5 Km.**
Duatlón Sprint	5 Km.	20 Km.	2,5 Km.
Duatlón Largo	20 Km.	80 Km.	10 Km.

	Carrera	Ciclismo	Esquí de Fondo
Triatlón de Invierno	**3 a 4 Km.**	**5 a 6 Km.**	**5 a 6 Km.**
Triatlón de Invierno Sprint	7 a 9 Km.	12 a 14 Km.	10 a 12 Km.

	Carrera	Natación	Carrera
Acuatlón	**2,5 Km.**	**1 Km.**	**2,5 Km-**
Acuatlón (<18ºC)		1 Km.	5 Km.
Acuatlón Largo	5 Km.	2 Km.	5 Km.
Acuatlón Largo (<18ºC)		2 Km.	10 Km.

(<18ºC) refiere a la temperatura del agua

	Natación	Ciclismo BTT	Carrera
Triatlón Cros	**1 Km.**	**20 Km.**	**6 Km.**
Triatlón Cros Sprint	500 m.	10 Km.	3 Km.

	Carrera	Ciclismo BTT	Carrera
Duatlón Cros	**6 Km.**	**20 Km.**	**3 Km.**
Duatlón Cros Sprint	3 Km.	10 Km.	1,5 Km.

En las competiciones cuyas distancias no se adapten a las reglamentadas, se entenderá que se encuadran en la categoría superior, cuando el segmento de natación y/o carrera superen el 10% de la longitud reglamentada, y/o el segmento de ciclismo supere el 20% de la longitud reglamentada.

1.6. Categorías

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:

15 – 16 años	Cadete
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) Como alternativa a las categorías relacionadas, puede establecerse una competición por grupos de edad. En este caso las edades se agruparán así:

(i) 20-24 años;
(ii) 25-29 años;
(iii) 30-34 años; etc.

e) Se podrán organizar campeonatos y competiciones oficiales para las siguientes categorías y sobre las siguientes distancias.

Cadete	Distancia Sprint
Júnior	Distancias Sprint y Estándar

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

2. CONDUCTA DE LOS ATLETAS

2.1. Atletas

a) En las competiciones aprobadas por la Federación Española de Triatlón pueden participar los deportistas que se encuentren en posesión de la licencia federativa otorgada por la Federación Española o cualquier otra Federación que esté adscrita a la ITU.

b) Los atletas que estén bajo suspensión impuesta por la Federación Española de Triatlón, o por el organismo nacional de triatlón de su país, no están autorizados a competir en competiciones aprobadas por la Federación Española de Triatlón.

2.2. Responsabilidad general

a) Es responsabilidad del atleta estar bien preparado para la competición, es decir, gozar de buena salud física en general, así como tener un nivel aceptable de preparación. La posesión de la licencia federativa no asegura ni cubre esta responsabilidad.

b) El atleta tiene que estar en posesión de la licencia federativa en vigor otorgada por la Federación Española de Triatlón. Esta licencia o el DNI, será requerida para el acceso al área de transición o en cualquier otro momento que el Delegado Técnico o el Juez Árbitro de la competición estimen oportuno. Los atletas que participen en una competición utilizando a licencia de otro atleta serán remitidos al Comité de Disciplina Deportiva de la FETRI. De igual forma se actuará con aquellos corredores que permitan que otros compitan amparados en su licencia.

c) Los atletas deberán:
   - (i) Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de atletas.
   - (ii) Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
   - (iii) Conocer los recorridos.
   - (iv) Obedecer las indicaciones de los oficiales.
   - (v) Respetar las normas de circulación.
   - (vi) Tratar al resto de atletas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
   - (vii) Evitar el uso de lenguaje abusivo.
   - (viii) Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y, si es necesario, retirarse de la competición.
   - (ix) Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
   - (x) 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.

2.3. Apoyos o 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.

2.4. Dopaje

a) El dopaje está prohibido. Ningún deportista sancionado o que se encuentre suspendido cautelarmente por dopaje en cualquier deporte podrá participar en competiciones reconocidas por la Federación Española de Triatlón o por las Federaciones Autonómicas, mientras dure la sanción o suspensión cautelar. El Organizador, Delegado Técnico o Juez Arbitro, podrán impedir la participación del atleta que se encuentre en las situaciones descritas anteriormente. En todo lo

relacionado con el dopaje, se seguirá el reglamento antidopaje de la Comisión Antidopaje de la Federación Española de Triatlón.

2.5. Reuniones Técnicas

a) Todas las competiciones deben organizar una reunión técnica, previa al inicio de la misma
b) En el caso de los Campeonatos de España con competición Elite y Elite/Sub23:
   (i) La asistencia es de carácter obligatorio para los atletas.
   (ii) Los atletas que no asistan informando al Delegado Técnico, serán desplazados al final de la lista de salida.
   (iii) Los atletas que no asistan sin informar al Delegado Técnico, serán retirados de la lista de salida.
   (iv) Los atletas son responsables de notificar su presencia en la reunión técnica a los oficiales responsables del registro de atletas que dispondrán de hojas de firmas al efecto.
c) En el caso de los Campeonatos de España por Relevos, Copa del Rey y Liga de Clubes:
   (i) La asistencia es de carácter obligatorio para los técnicos, debidamente acreditados, de los clubes inscritos.
   (ii) Los clubes que no asistan informando al Delegado Técnico, serán desplazados al final de la lista de salida. En el caso de la Copa del Rey, pasarán a ocupar la primera posición en la salida.
   (iii) Los clubes que no asistan sin informar al Delegado Técnico, serán retirados de la lista de salida.
   (iv) Los clubes son responsables de notificar su presencia en la reunión técnica a los oficiales responsables del registro de atletas que dispondrán de hojas de firmas al efecto.
d) En dicha reunión técnica se aportará la uniformidad que se va a utilizar en la competición y que deberá ser la misma para todos los componentes del equipo.

2.6. 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:
   (i) Primer segmento: desde la salida hasta el final del mismo.
   (ii) Segundo segmento: desde el final del primer segmento hasta el inicio del tercero. Es decir, incluye las dos transiciones.
   (iii) 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.
d) En el caso de competiciones 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 deberá duplicarse al menos el cronometraje final.
e) Las clasificaciones oficiales deben incluir después del último clasificado en la competición y por este orden:
   (i) [DNF] Los atletas que no han finalizado la competición, incluyendo los tiempos registrados hasta el momento del abandono o doblaje.
   (ii) [DNS] Los atletas inscritos que no han tomado la salida.
   (iii) [DSQ] Los atletas descalificados sin indicación de tiempo alguno e incluyendo los motivos de descalificación.
f) La clasificación por clubes vendrá dada por la suma de tiempos de los tres mejores atletas clasificados del club, excepto en las competiciones por equipos.

2.7. Equipamiento y dorsales

a) El atleta es responsable de su propio equipo y ha de comprobar que sus características se ajusten al presente reglamento. Además, deberá utilizar, sin

modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por el organizador y aprobados por el Delegado Técnico.

b) En las competiciones de triatlón, triatlón cros y acuatlón, se recomienda marcar 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:
   - (i) Natación: No se permite el dorsal en el agua y por tanto hay que dejarlo en la transición.
   - (ii) Ciclismo: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la espalda del atleta en las competiciones en las que la normativa de uniformidad no sea de aplicación (actualmente Campeonato de España Elite de Duatlón y Triatlón).
   - (iii) Carrera: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la parte delantera del atleta en las competiciones en las que la normativa de uniformidad no sea de aplicación (actualmente Campeonato de España Elite de Duatlón y Triatlón).
   - (iv) Esquí de fondo: Es obligatorio su uso y debe ser visible desde la parte delantera del atleta.
   - (v) Piragüismo: Es obligatorio su uso y debe ser visible desde la parte delantera del atleta.

d) Las dimensiones máximas del dorsal será 24cm. (anchura) x 18cm. (altura).

f) En las competiciones de triatlón y duatlón, la bicicleta debe portar un dorsal, visible en lectura horizontal desde la izquierda.

g) 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.

3. SANCIONES

3.1. Reglas Generales

a) El incumplimiento, por parte de un atleta, del reglamento de competiciones, o de las indicaciones de los oficiales, será motivo de sanción. Las sanciones a aplicar son las siguientes:
   (i) Advertencia
   (ii) Descalificación
   (iii) Eliminación

b) Los oficiales de la competición y el Jurado de Competición, son las únicas personas o entidades autorizadas para imponer las sanciones.

c) El Juez Árbitro de la competición publicará firmada la lista de sanciones, como máximo quince minutos después de la entrada en meta del último atleta. En la lista se reflejará la hora de publicación. Los atletas podrán apelar contra las descalificaciones como muy tarde hasta quince minutos después del más tardío de estos hechos:
   (i) La publicación de la descalificación en el tablón de anuncios.
   (ii) La entrada en meta del atleta sancionado.

3.2. Advertencia

a) La advertencia es la sanción para las faltas más leves. Pueden ser verbales, pero también pueden llevar aparejada una sanción de tiempo.

b) El propósito de la advertencia es alertar a un atleta de una posible violación de una norma, y promover y tener una actitud proactiva por parte de los oficiales. Se usará en los siguientes casos:
   (i) Cuando la violación de una norma no sea intencionada, y/o no suponga una situación de peligro para el atleta o para terceras personas, y pueda ser corregida después de la advertencia.
   (ii) Cuando un oficial interpreta que una violación de una norma va a ocurrir.
   (iii) Cuando no se ha obtenido ninguna ventaja.
   (iv) En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedora de esta sanción.

c) Las sanciones por tiempo, son de aplicación en las Áreas de Penalización o en el Área de Transición

d) Si las condiciones lo permiten, la advertencia se señalara al infractor; indicando su número de dorsal, mostrándole una tarjeta amarilla y hacer una referencia a la norma infringida.

e) Sanción por tiempo en el área de transición:
   (i) El atleta llega a su posición y el oficial le muestra una tarjeta amarilla y ordena al atleta detenerse enfrente de su posición en el área de transición sin tocar ningún equipamiento.
   (ii) Una vez que el atleta se ha detenido el oficial empieza a contar los 15 segundos de penalización.
   (iii) Cuando el tiempo de penalización ha finalizado el atleta puede continuar.

f) Sanción por tiempo en el área de penalización del ciclismo:
   (i) El atleta será advertido por el oficial que debe detenerse en la siguiente área de penalización y seguir las indicaciones de los oficiales asignados a esa área.
   (ii) El oficial asignado a esa área indicará al atleta que puede continuar, una vez haya finalizado el tiempo de penalización; y este abandonará el área de forma segura.

g) Sanción por tiempo en el área de penalización de carrera a pie:
   (i) El dorsal del atleta debe ser claramente visible en una pizarra antes del área de penalización.
   (ii) El atleta sancionado, se detendrá en el área de penalización e informará al oficial de su número de dorsal. El tiempo empieza a contar una vez el atleta entre en el área de penalización. El oficial asignado a esa área indicará al

atleta que puede continuar, una vez haya finalizado el tiempo de penalización; y este abandonará el área de forma segura.

(iii) El dorsal del atleta sancionado, será borrado de la pizarra.

f) Para y sigue (*"Stop and Go"*): Esta sanción se aplicará a las infracciones que sean susceptibles de ser corregidas y que figuran en el anexo de sanciones del presente reglamento.

3.3. 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 atleta que haya sido sancionado con una descalificación está autorizado a continuar en la competición, y tiene derecho a interponer una apelación al final de la misma. La descalificación será aplicada en los siguientes casos:

(i) Cuando la infracción es intencionada.

(ii) Cuando la infracción genera o ha generado una situación de peligro.

(iii) Cuando el atleta no corrige la infracción a una norma advertida por un oficial, o incumple una orden dada por éste.

(iv) Cuando una infracción no pueda ser corregida, especialmente si ésta afecta o puede afectar a la seguridad, a la igualdad entre los atletas o al resultado final de la competición.

(v) Cuando un atleta utilice ayudas artificiales no permitidas o reciba ayudas externas.

(vi) Cuando, en una misma competición un atleta:

a. Reciba dos tarjetas amarillas por advertencias que no lleven aparejadas sanción de tiempo.

b. Reciba dos tarjetas amarillas por ir a rueda en competiciones en las que no esté permitido hasta distancia estándar.

c. Reciba tres tarjetas amarillas por ir a rueda en competiciones en las que no esté permitido en distancias superiores a la estándar.

(vii) En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedora de esta sanción.

b) Si las condiciones lo permiten, la descalificación se señalará al infractor, indicando su número de dorsal y mostrándole una tarjeta roja.

3.4. Eliminación

a) La eliminación se aplicará ante infracciones de especial gravedad, que puedan alterar las condiciones de seguridad y/o los resultados de una competición. El atleta sancionado con una eliminación no está autorizado a continuar en competición. En caso de hacerlo, todas las responsabilidades en que pudiera incurrir con su actitud serán exclusivamente suyas, sin perjuicio además de las sanciones disciplinarias a que hubiera lugar. La eliminación se usará en los siguientes casos:

(i) Cuando un atleta haga, intencionadamente, cualquier acción que impida la progresión de otro atleta.

(ii) Ante cualquier circunstancia de falta de respeto o violencia contra otro atleta, o contra un oficial, personal de la organización o del público.

(iii) Cuando el atleta haya falseado cualquiera de sus datos personales al inscribirse en una competición.

(iv) En caso de que el atleta haya sido sancionado o suspendido cautelarmente por dopaje en cualquier deporte, o haya dado positivo en un control antidopaje.

(v) En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedora de esta sanción.

b) La eliminación solo podrá ser señalada al infractor por el Juez Arbitro, indicando su número de dorsal y mostrándole una tarjeta roja.

4. NATACIÓN

4.1. 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.

4.2. Temperatura del Agua

a) El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la distancia (en metros) y la temperatura del agua (en ºC) expresadas en la siguiente tabla:

Competiciones Elite, Sub23 y Junior

Distancia	Prohibido por encima de	Obligatorio por debajo de	Estancia máxima en el agua
300 m.	20ºC	14ºC	10'
750 m.	20ºC	14ºC	20'
1.500 m.	20ºC	14ºC	30'
3.000 m.	22ºC	16ºC	1h 15'
4.000 m.	22ºC	16ºC	1h 45'

Competiciones por Grupos de Edad

Distancia	Prohibido por encima de	Obligatorio por debajo de	Estancia máxima en el agua
750 m.	22ºC	14ºC	30'
1.500 m.	22ºC	14ºC	1h 10'
3.000 m.	23ºC	16ºC	1h 40'
4.000 m.	24ºC	16ºC	2h 15'

4.3. Modificaciones

Distancia Original Natación	Temperatura del agua				
	16,9ºC 16,0ºC	15,9ºC 15,0ºC	14,9ºC 14,0ºC	13,9ºC 13,0ºC	Menos de 13,0ºC
750 m.	750 m.	750 m.	750 m.	750 m.	Cancelada
1500 m.	1.500 m.	1.500 m.	1.500 m.	750 m.	Cancelada
3000 m.	3.000 m.	3.000 m.	1.500 m.	Cancelada	Cancelada
4000 m.	4.000 m.	3.000 m.	1.500 m.	Cancelada	Cancelada

(*) Nota: Las temperaturas especificadas no son siempre las temperaturas del agua usadas en la decisión final. Si la temperatura externa es más baja que la temperatura del agua, entonces el ajuste es bajar la temperatura medida del agua, 0,5ºC cada 1ºC de diferencia entre las temperaturas externas y del agua.

(*)		Temperatura Externa							
		15ºC	**14ºC**	**13ºC**	**12ºC**	**11ºC**	**10ºC**	**9ºC**	**8ºC**
Temperatura Agua	**20ºC**	17,5ºC	17ºC	16,5ºC	16ºC	15,5ºC	15ºC	14,5ºC	14ºC
	19ºC	17ºC	16,5ºC	16,0ºC	15,5ºC	15,0ºC	14,5ºC	14,0ºC	13,5ºC
	18ºC	16,5ºC	16,0ºC	15,5ºC	15,0ºC	14,5ºC	14,0ºC	13,5ºC	13,0ºC
	17ºC	16,0ºC	15,5ºC	15,0ºC	14,5ºC	14,0ºC	13,5ºC	13,0ºC	Cancelada
	16ºC	15,5ºC	15,0ºC	14,5ºC	14,0ºC	13,5ºC	13,0ºC	Cancelada	Cancelada
	15ºC	15,0ºC	14,5ºC	14,0ºC	13,5ºC	13,0ºC	Cancelada	Cancelada	Cancelada
	14ºC	14,0ºC	14,0ºC	13,5ºC	13,0ºC	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada

a) Los atletas de 50 o más años les está permitido participar con el traje de neopreno sea cual fuese la temperatura del agua.
b) Si hubiere condiciones meteorológicas extremas, como fuertes vientos, lluvia, etc.; el Delegado Técnico y/o el Delegado Médico, pueden decidir acerca de la longitud del segmento de natación y del uso del traje de neopreno. La decisión final se tomará 1 hora antes de la salida, y será claramente comunicada a los atletas.
c) Para las competiciones de Acuatlón, si la temperatura del agua es inferior a 18ºC se modificará la competición al formato Natación-Carrera, según las distancias recogidas en el apartado 1.5.
d) La temperatura oficial del agua se medirá en el medio del recorrido, y en otros dos puntos de segmento de natación, y a una profundidad de 60 cm., 1 hora antes de la salida. La temperatura más baja de las tomadas, se considerará como la oficial.

4.4. Salida

a) Cada competición contará al menos con dos salidas: una para hombres y otra para mujeres. En ningún caso se programará una salida en la que se mezclen hombres con mujeres.
b) Para acceder a la zona de competición, los atletas deberán pasar por una zona donde se realizará un recuento o alineación de los mismos. Esta zona sólo podrá ser abandonada hacia la salida, y sólo bajo las indicaciones de los oficiales.
c) La salida estará delimitada por una línea marcada en el suelo. Ningún atleta podrá pisar ni sobrepasar esta línea hasta el momento en que la salida sea dada.
d) Salidas:
   (i) Salida en competiciones Elite y Elite/Sub23:
      a. Antes del inicio de la competición los atletas son alineados para su presentación.
      b. Una vez entran en la zona de salida eligen posición y permanecen en ella hasta la salida.
      c. La posición elegida es anotada por los oficiales y no puede ser cambiada por el atleta.
   (ii) Salidas para resto de categorías:
      a. Antes del inicio de la competición los atletas son alineados para su presentación.
      b. Una vez entran en la zona de salida son colocados bajo las indicaciones de los oficiales.
e) Una vez todos los atletas están en la salida, el Delegado Técnico dirá "A sus puestos" y entonces los atletas avanzarán un paso hacia delante sin pisar ni sobrepasar la línea de salida.
f) En cualquier momento después del anuncio, el oficial de salida emitirá la señal acústica que indica la salida.
g) La salida, debe ser hacia adelante, no pudiendo iniciar la competición desde una posición diferente a la asignada.
h) Salidas irregulares. Los atletas que se desvíen del protocolo indicado o se adelanten a la salida cuando el resto de atletas lo hacen con la bocina, serán detenidos por espacio de 15 segundos en la primera transición.
i) Salidas nulas. En el caso de que la salida sea nula, los atletas deberán volver a la posición asignada o elegida en principio.

j) Para el resto de disciplinas (duatlón, duatlón cros, triatlón cros, triatlón de invierno), el procedimiento de salida es el mismo, con las adaptaciones necesarias.

4.5. Equipamiento

a) Equipamiento permitido:
   (i) El atleta debe llevar el gorro de natación con el número de dorsal durante todo el desarrollo del segmento de natación. En caso de llevar gorros adicionales, el facilitado por la organización debe ser el que cubra el resto.
   (ii) Gafas.
   (iii) Clips para la nariz.

b) Equipamiento no permitido:
   (i) Dispositivos de propulsión artificial.
   (ii) Dispositivos de flotación.
   (iii) Guantes o calcetines.
   (iv) Traje neopreno que exceda los 5 mm de grosor.
   (v) Solo parte inferior del traje de neopreno.
   (vi) Traje de neopreno cuando no está permitido a causa de la temperatura del agua.
   (vii) Ropa que cubra los brazos de los hombros a las manos y ropa que cubra las piernas desde las rodillas a los pies en competiciones en las que no esté permitido el uso del traje de neopreno.

5. CICLISMO

5.1. Reglas generales

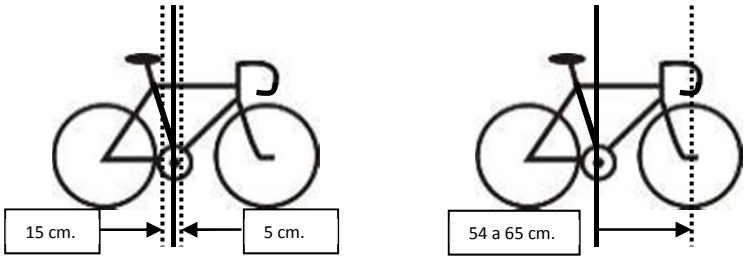
a) El atleta no puede:
   (i) Bloquear otros atletas.
   (ii) Circular con el torso desnudo.
   (iii) Progresar sin la bicicleta.

b) Conducta peligrosa:
   (i) Los atletas deben obedecer y respetar las normas de tráfico aplicadas de manera específica para la competición.

5.2. Equipamiento

a) Bicicleta

(i) Se puede utilizar cualquier tipo de bicicleta que cumpla las siguientes especificaciones:
   a. No más de 2 m. de longitud ni más de 75 cm. de anchura.
   b. La distancia mínima desde el suelo al eje pedalier será de 24 cm.
   c. La línea vertical que pase por la parte delantera del sillín deberá pasar entre 5 cm. por delante y 15 cm. por detrás del eje pedalier. Esta especificación no podrá ser modificada durante la competición.
   d. La distancia entre el eje pedalier y el centro de la rueda delantera será de entre 54 y 65 cm. Se podrán hacer excepciones para las bicicletas de corredores muy altos o muy bajos.
   e. No se permite el uso de carenados.
   f. Bicicletas o equipamiento no tradicional, será considerado ilegal a menos que haya sido previamente aprobado por el Delegado Técnico antes del inicio de la competición.



b) Ruedas

(i) No podrán tener mecanismos que faciliten su aceleración.
(ii) Cada rueda tiene que contar con un freno.
(i) En las competiciones en las que esté permitido ir a rueda, las ruedas deberán tener las siguientes características:
   a. El diámetro será entre un máximo de 70 cm y un mínimo de 55 cm incluido la cubierta.
   b. Ambas ruedas deben ser del mismo tamaño
   c. Las ruedas deberán tener al menos 12 radios.
   d. Los radios pueden ser redondeados, planos u ovales, pero su anchura no excederá los 10 mm.
(ii) Para competiciones en las que no esté permitido ir a rueda, las ruedas traseras podrán ser cubiertas, aunque el Delegado Técnico puede modificar este punto por seguridad, como el caso de fuertes vientos.

c) Manillares

(i) Competiciones en las que esté permitido ir a rueda:

a. Solo se permiten manillares de curva tradicional, y correctamente taponados.
b. Se permiten acoples siempre que no sobrepasen el plano vertical que determina la parte más adelantada de las manetas de freno.
c. Sobre el acople no pueden montarse manetas de freno.
d. Los acoples deben estar unidos en sus extremos por un material rígido, excepto aquellos cuyos extremos estén enfrentados.
e. Las manetas de freno tienen que estar montadas en el manillar y no en el acople.
f. No está permitido llevar cambios al final del acople.

(ii) Competiciones en las que no esté permitido ir a rueda:
a. Los acoples están permitidos.
b. Sobre el acople no pueden montarse manetas de freno.

d) Cascos

(i) Lo siguiente es de aplicación durante la competición y también durante los entrenamientos oficiales:
a. El casco debe tener una certificación para su uso ciclista.
b. No está permitido una alteración a cualquier parte del casco, incluyendo la correa, o la omisión de cualquier parte del casco.
c. El uso de casco, correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la área de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta.
d. Si un atleta retira la bicicleta del circuito por desorientación, razones de seguridad, reparación de la misma, etc.; el atleta no debe desabrocharse el casco hasta que esta fuera del circuito ciclista. De la misma manera debe asegurarse tenerlo correctamente abrochado antes de incorporarse de nuevo al circuito.

e) Pedales de plataforma

(i) Los pedales de plataforma están permitidos.

f) Equipamiento no permitido:

(i) Auriculares.
(ii) Teléfonos móviles, cámara de video, fotos o aparato electrónico similar.
(iii) Contenedores de cristal.
(iv) Bicicleta o partes de la misma que no se ajusten a las especificaciones de este reglamento.

5.3. Revisión de la bicicleta en el control de material

a) La bicicleta será revisada por los oficiales a la entrada del área de transición para confirmar que se ajustan a lo estipulado en el reglamento de competiciones.

5.4. Atletas doblados

a) En la distancia sprint y estándar para competiciones Elite y Elite/Sub23, los atletas que son doblados durante el ciclismo serán eliminados de la competición. El Delegado Técnico puede hacer modificaciones a este punto.

5.5. Ir o no a rueda (Drafting)

a) 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 atletas de diferente sexo. Tampoco está permitido ir a rueda para aquellos atletas que circulando en el mismo grupo, no se encuentren en la misma vuelta del segmento ciclista.
b) Competiciones en las que no está permitido ir a rueda (drafting no permitido):
(i) No está permitido aprovechar la estela de otro atleta o de un vehículo durante el segmento ciclista. Se considerará que un atleta está infringiendo

esa norma cuando se encuentre en algún lugar dentro del rectángulo delimitado por 10 m. de largo y 3 m. de ancho para competiciones abiertas o de grupos de edad y de 12 m. de largo y 3 m. de ancho para competiciones élite, tomando como referencia la rueda delantera de la bicicleta. Esta área se conoce como *"zona de drafting"*. Un atleta puede entrar en la zona de drafting para adelantar al atleta que le precede. Para efectuar esa maniobra tiene 15 segundos. Si pasado ese tiempo no se ha producido el adelantamiento, el atleta ha infringido la norma de no ir a rueda.

Distancia de la zona de drafting para todos los atletas

(ii) Un atleta puede entrar en la zona de drafting de otro atleta, , en las siguientes circunstancias:
   a. Si adelanta antes de 15 segundos.
   b. Por razones de seguridad.
   c. En un avituallamiento.
   d. A la entrada o salida del área de transición.
   e. En giros pronunciados.
   f. Otras razones de seguridad determinadas por los oficiales.

(iii) Un atleta que es alcanzado, debe abandonar inmediatamente la zona de drafting del atleta que le está adelantando.

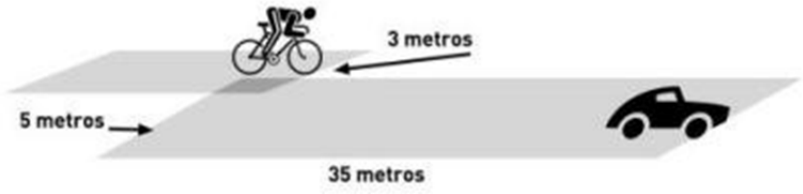
(iv) Los atletas deben mantenerse a un lado del recorrido y no provocar una incidencia de bloqueo a los atletas que vienen por detrás. El bloqueo se produce cuando un atleta que viene por detrás no puede adelantar porque el atleta que le precede está mal situado.

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 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

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



5.6. Sanciones por ir a rueda cuando no esté permitido

a) La sanción a aplicar a un atleta por ir a rueda o provocar una situación de bloqueo, en las competiciones que no esté permitido, es una tarjeta amarilla que conlleva una sanción por tiempo, donde el atleta se debe detener en el siguiente Área de Penalización al lugar donde se le ha sancionado. El tiempo que el atleta se debe 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**
Distancia estándar	**2 minutos**
Media distancia	**5 minutos**
Larga distancia	**8 minutos**

c) No detenerse en la siguiente Área de Penalización, supondrá la descalificación del atleta.
d) Dos sanciones por drafting en competiciones de distancia estándar o inferior, supondrá la descalificación del atleta.
e) Tres sanciones por drafting en competiciones de media distancia o superior, supondrá la descalificación del atleta.

5.7. Cambio de rueda (Wheel Stop)

a) En las competiciones Elite y Elite/Sub23, así como en la Liga de Clubes, Copa del Rey, y Campeonato de España de Triatlón por Relevos, se habilitará una zona para que los atletas puedan cambiar las ruedas de la bicicleta. Las ruedas serán depositadas por los atletas o por los técnicos de los clubes debidamente acreditados en el lugar donde se realice el control de material.
b) La zona de cambio de rueda estará supervisada por un oficial asignado a esa área, y el cambio solo lo podrá realizar el atleta, sin recibir ningún tipo de ayuda externa.

6. CARRERA A PIE

6.1. Reglas generales

a) El atleta:
   (i) Puede correr o caminar.
   (ii) No puede correr con el torso desnudo.
   (iii) No puede correr descalzo.
   (iv) No puede correr con el casco puesto.
   (v) No puede usar vallas, postes, arboles u otros elementos fijos para facilitar los giros en las curvas.
   (vi) No puede ser acompañado.

6.2. Definición de llegada

a) Un atleta será definido como "finalizado" en el momento que cualquier parte del torso, cruza el plano vertical perpendicular al extremo delantero de la línea de meta.

6.3. Seguridad

a) La responsabilidad de permanecer en el circuito es del atleta. Cualquier atleta, que a vista del Delegado Técnico o Delegado Médico, presente síntomas de peligro para el mismo u otros, debe ser retirado de la competición.

6.4. Equipamiento no permitido

a) Auriculares.
b) Teléfonos móviles, cámara de video, fotos o aparato electrónico similar.
c) Envases de cristal.

7. AREAS DE TRANSICIÓN

7.1. 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.

8. OFICIALES TECNICOS

8.1. General

a) La responsabilidad de los Oficiales Técnicos es de dirigir la competición de acuerdo al reglamento de competiciones.

8.2. Oficiales Técnicos

a) Delegado Técnico: Asegura que en una competición se cumplen todos lo relacionado con el Reglamento de Competiciones, Manual de Organizadores y Operaciones. Está capacitado para resolver cualquier circunstancia en relación con la organización y desarrollo de la competición no prevista en este reglamento, que surja durante cualquiera de las fases previas a una competición y durante el desarrollo de la misma.

b) Asistente Delegado Técnico: Asistirá al Delegado Técnico, en las funciones que este considere necesarias.

c) Juez Árbitro: En toda competición deberá haber un Juez Árbitro que certificará a los oficiales de la competición, toma las decisiones sobre sanciones durante la competición, aprueba los resultados finales y los hace oficiales con la reserva de las pruebas de dopaje, e informa a la federación o federaciones correspondientes de las actitudes de indisciplina habidas, con el fin de establecer las medidas oportunas.

d) Responsable de Jueces y Oficiales: Dirige a los oficiales de la competición y demás personal ayudante aportado por la organización; les asigna su cometido e instruye sobre ellos. En el caso que no se designe un Responsable de Jueces y Oficiales para la competición, será el Juez Arbitro el que asuma dicha función.

e) Oficiales Técnicos: Son asignados al registro de atletas, salida, meta, área(s) de transición, natación, ciclismo, carrera, cambio de ruedas, avituallamientos, tecnología y resultados y control de vehículos; y son responsables de que se cumpla el presente reglamento durante el desarrollo de una competición, así como de realizar el cronometraje oficial de la misma.

f) Delegado Médico: En el caso de que la categoría de la competición lo requiera, se podrá designar a un oficial como Delegado Médico y que será nombrado por la Federación correspondiente a la categoría de la competición en función del ámbito de la misma. Supervisará el control antidopaje, y podrá decidir la retirada de un atleta, en función de la gravedad de las lesiones apreciadas.

g) Jurado de Competición: Designado por el Delegado Técnico, y lo formarán

(i) El Delegado Técnico, que será el presidente del mismo.

(ii) Un representante de la Federación Española de Triatlón o de la Federación Autonómica anfitriona de la competición.

(iii) Un representante de la Federación Autonómica anfitriona de la competición, o de los técnicos de los clubes debidamente acreditados.

Los nombres de sus integrantes, serán anunciados antes del inicio de la competición. El Juez Árbitro y los oficiales involucrados en las sanciones que se discuten, deberán estar localizables para poder ser consultados por este Jurado. Si algún integrante del Jurado de Competición tiene vínculos de cualquier naturaleza con alguna de las partes implicadas, no podrá tomar parte en el proceso, y no podrá ser reemplazado por otra persona. Si más de uno de los integrantes del Jurado estuviera en ese caso, se deberá nombrar otro Jurado de Competición, a criterio del Delegado Técnico.

8.3. Herramientas Tecnológicas

a) Los oficiales podrán hacer uso de cualquier tipo de herramientas electrónicas o tecnológicas que apoyen el tener datos o evidencias sobre las circunstancias en la competición.

9. RECLAMACIONES Y APELACIONES

a) Los atletas o técnicos de los clubes acreditados, podrán hacer reclamaciones y/o apelaciones, según se detalla a continuación:
   (i) Reclamaciones contra la lista de salida: Antes de la reunión técnica y, de no existir ésta, hasta una hora antes de la primera salida de la jornada.
   (ii) Reclamaciones contra la lista provisional de resultados, la actitud de otro deportista y/o irregularidades en la organización de la competición: Quince minutos después del más tardío de estos dos hechos:
      a. La publicación de la lista provisional de resultados en el tablón de anuncios.
      b. La entrada en meta del atleta implicado.
   (iii) Apelaciones contra sanciones aplicadas por el Juez Arbitro, o por decisiones tomadas por él, con la excepción de las eliminaciones que no son apelables, quince minutos después del más tardío de estos dos hechos:
      a. La publicación de la sanción o de la decisión en el tablón de anuncios.
      b. La entrada en meta del atleta sancionado.

b) Las reclamaciones serán formuladas por escrito y entregadas al Juez Árbitro de la competición, quien a la vista de las alegaciones presentadas, tomará las decisiones que crea convenientes.

c) Las apelaciones serán formuladas por escrito y entregadas al Juez Árbitro, junto con una fianza de importe igual a la mitad de la inscripción, con un mínimo de 20 , quien revisará en primera instancia su decisión. De ratificarse en la misma entregará la apelación al Jurado de Competición para que sea éste quien resuelva el caso. En el supuesto en que el Jurado de Competición resuelva a favor del recurrente, le será devuelto el importe de la fianza depositada.

d) En el caso que la apelación llegue al Jurado de Competición, el presidente del Jurado se reunirá con el resto de los integrantes e intentará escuchar a todas las partes implicadas y estudiar las pruebas aportadas. Si el que realiza la apelación no pudiera estar presente, sus argumentos pueden ser dejados por escrito al presentar el escrito de apelación. El incumplimiento de esta norma puede invalidar la apelación.

e) Habiendo escuchado todas las posibles evidencias, el Jurado se retirará a considerar su veredicto, que será final e irrevocable. La decisión será comunicada primero verbalmente y después por escrito.

10. TRIATLON INDOOR

10.1. Definición

a) El Triatlón Indoor consiste en un triatlón que se desarrolla en un espacio cerrado, como un polideportivo, que tiene una piscina, un circuito de ciclismo y otro de carrera.

10.2. Natación

a) Se permite que dos atletas naden en la misma calle, siempre que esta tenga 2,5 metros de anchura.

10.3. Transición

a) Al finalizar la natación, habrá un periodo de neutralización de 10 segundos, obligatorio para todos los atletas. El propósito de este periodo de tiempo es para eliminar el exceso de agua de los atletas al salir de la piscina. El agua en la pista es muy resbaladiza y peligrosa para los atletas. No cumplir con esta normativa, supondrá la descalificación del atleta.

10.4. Ciclismo

a) Los atletas doblados, no serán eliminados.
b) Se permite ir a rueda entre atletas que van en diferente vuelta.

11. MEDIA Y LARGA DISTANCIA

11.1. General

a) Las competiciones de larga distancia de triatlón y duatlón se desarrollarán bajo la modalidad de ir a rueda no permitido.
b) Las competiciones de media y larga distancia, se podrán celebrar sobre las distancias que figuran en el apartado 1.5 del presente reglamento.
c) En las competiciones de distancia media y superior, esta ayuda podrá ser proporcionada por los asistentes del atleta, pero siempre dentro de las zonas establecidas. El incumplimiento de esta norma será sancionado con la descalificación del atleta que ha recibido la ayuda.

12. COMPETICION POR RELEVOS

12.1. General

a) En la competición por relevos, cada componente del equipo completará un Triatlón, Duatlón o Triatlón de Invierno, Un equipo se compondrá de tres atletas en competiciones masculinas o femeninas, y de cuatro atletas en competiciones mixtas.

12.2. Equipos

a) Los equipos deben llevar durante toda la competición el uniforme de club que será el mismo para todos los componentes del equipo.

12.3. Distancias para cada relevo (3x o 4x mixto)

	Competición	Distancia
Triatlón	3x 4x mixto	3x (250 + 6,6 + 1,6) 4x (200 + 5 + 1,2)
Duatlón	3x 4x mixto	3x (2 + 8 + 1) 4x (2 + 8 + 1)
Triatlon de Invierno	3x 4x mixto	3x (2 a 3 + 4 a 5 + 3 a 4) 4x (2 a 3 + 4 a 5 + 3 a 4)
Triatlon Cros	3x 4x mixto	3x (200 + 4 a 5 + 1.2 a 1.6) 4x (200 + 4 a 5 + 1.2 a 1.6)
Duatlón Cros	3x	3x (1.2 a 1.6 + 4 a 5 + 0.6 a

	4x mixto	0.8) 4x (1.2 a 1.6 + 4 a 5 + 0.6 a 0.8)

12.4. Relevos

a) El relevo se dará en la zona habilitada al efecto, conocida como "Zona de Relevo", que tendrá una longitud de 15 metros.
b) El relevo se completará cuando el atleta que finaliza contacta con su mano, dentro de la zona de relevo, al atleta que empieza la competición.
c) Si el contacto se produce fuera de la zona de relevo, deben volver a la zona de relevo, y hacer el cambio de manera apropiada.
d) Si el relevo no se produce completamente dentro de la zona de relevo, el equipo será descalificado.
e) Antes del relevo, los atletas esperarán en la zona de espera a las órdenes de los oficiales.

12.5. Área de Penalización

a) Las sanciones por tiempo podrán ser cumplidas por cualquier integrante del equipo que esté compitiendo.

12.6. Llegada

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

12.7. Cronometraje y resultados

b) El tiempo total, es el tiempo del equipo, que va desde el inicio con el primer atleta, hasta que el tercero o cuarto cruza la línea de meta.
c) Se publicaran y cronometraran cada uno de los tiempos de los integrantes.

13. PARATRIATLON

13.1. General

a) Los paratriatletas, seguirán el reglamento de competiciones FETRI, atendiendo a las siguientes modificaciones específicas:
   (i) Antes de asistir a los Campeonatos Oficiales, se requiere que todos los paratriatletas tengan un certificado médico que indique su grado de discapacidad.
   (ii) Se requiere que los paratriatletas estén clasificados por un oficial clasificador designado por la ITU, para garantizar que los paratriatletas hayan sido asignados en su categoría adecuada.
b) Para que un atleta pueda participar en las categorías del Paratriatlón (TRI 1 a TRI 5), deberán tener una discapacidad mínima del 15 % de incapacidad en cualquiera de las extremidades.
c) Para que un atleta pueda optar a la categoría TRI 6, deberá tener una visión máxima de 20/200 con los mejores métodos correctivos.
d) El reglamento de competición, especifica la conducta y comportamientos requeridos a los paratriatletas durante las competiciones oficiales. Allí donde el reglamento de competición FETRI, no sea específico, se aplicará el reglamento de Natación, Ciclismo y Carrera del Comité Paralímpico Internacional (IPC), en sus respectivos segmentos. Es obligatorio para todos los paratriatletas que usen "catéter" o cualquier otro dispositivo urinario, deberán impedir que se vierta, utilizando una bolsa adecuada para la orina. Esto se aplicará tanto en el entrenamiento, como en la competición y clasificación médica.
e) Todos los paratriatletas pueden competir en Triatlón, Duatlón y Acuatlón. Paratriatletas de las categorías TRI2, TRI3, TRI4, TRI5 y TRI6 pueden competir en Triatlón de Invierno, Triatlón Cros y Duatlón Cros.

13.2. Categorías

a) Las categorías de competición para discapacitados, se establecerá basadas en las discapacidades físicas. Se requiere evidencia médica en cuanto a la discapacidad y clasificación. Las seis categorías que se incluyen son las siguientes:
   (i) **TRI 1. Bicicleta manual**. Parapléjicos, tetrapléjicos, polio, amputación ambas piernas. Debe utilizar la bici manual en el circuito de ciclismo (como se describe en el apartado 13.11) y una silla de ruedas de carrera en el segmento de carrera a pie (como se describe en el apartado 13.13).
   (ii) **TRI 2. Incapacidad severa de las extremidades inferiores incluida. amputación por encima de la rodilla**. El atleta deberá montar en bicicleta y correr con una prótesis que incluya rodilla o similar, o correr con muletas. Las sillas de ruedas de competición no están permitidas.
   (iii) **TRI 3. Los otros**. Esta categoría están incluidos (pero no se limita a) aquellos atletas que tengan esclerosis múltiple, distrofia muscular, parálisis cerebral, amputación de ambas piernas o parálisis en múltiples extremidades. Estos atletas montarán en bicicleta y correrán, pudiendo utilizar arneses o prótesis si así lo requiere. Las sillas de ruedas de competición no están permitidas.
   (iv) **TRI 4. Impedimento en brazos.** Incluyendo parálisis, amputación por encima y debajo del codo e impedimento en ambas extremidades superiores. Deberán montar en bicicleta. Los atletas podrán utilizar prótesis, arneses o "sling" sobre la bicicleta o mientras corren.
   (v) **TRI 5. Impedimento menor de piernas**. Incluyendo amputación por debajo de la rodilla. El atleta monta en bicicleta y corre con una prótesis. Las sillas de ruedas de competición no están permitidas.
   (vi) **TRI 6. Impedimentos visuales.** Legalmente ciego (20/200 de visión, con los mejores métodos correctivos). Es obligatorio que el guía sea del mismo sexo durante toda la carrera. El atleta deberá ser atado al guía durante el segmento de la natación y carrera, en el segmento de ciclismo usarán un tándem.

13.3. Clasificación

a) Para asegurarnos del correcto transcurso de la competición y que sea realmente el mejor quien gane, la clasificación es necesaria en el Paratriatlón. Esto no quiere decir que alguien que no pueda ser clasificado no pueda ser considerado discapacitado. No hay duda de que puede existir un cierto grado de invalidez, sino que algunas discapacidades no encajan en el sistema de clasificación del Paratriatlón.
b) La ITU ha adoptado un nuevo sistema de clasificación que pretende ser lo más justo para todos los deportistas. Este es denominado "Sistema de Perfiles" y en él se intenta englobar todas las discapacidades conocidas utilizando tres escalas para ello: fuerza, rango de movilidad o coordinación neurosensorial. Se utilizará una de las tres escalas, dependiendo del diagnóstico del deportista. Así por ejemplo, para una patología neurológica se suele utilizar la coordinación neurosensorial pero para una discapacidad músculo-esquelética (por ejemplo una lesión del plexo braquial) la escala de fuerza será la más apropiada.
c) Todas las escalas se numeran de 0 a 5 siendo el 0 la ausencia de fuerza, movilidad o coordinación y el 5 la presencia total de ellas. El resultado final de la exploración se expresa en seis dígitos diferentes dividiendo el cuerpo en brazo izquierdo, cuello, brazo derecho, pierna izquierda, tronco y pierna derecha. De esta manera podemos apreciar donde se encuentra la principal discapacidad. La máxima puntuación es 80 para miembros superiores, 40 para el cuello, 70 para miembros inferiores y 60 para el tronco.
d) En base a estos resultados y comparándolos con los 37 perfiles existentes, podemos clasificar al triatleta en una de las seis categorías (TRI 1 a TRI 6).
e) Todos los paratriatletas deberán ser clasificados por un clasificador homologado por la ITU, antes de la competición. Se requiere que cada paratriatleta:
   (i) Entregue evidencia o documentación médica que describa su discapacidad.

(ii) Estar disponible al clasificador para que éste lo evalúe antes de la competición.
(iii) Satisfacer los criterios mínimos de incapacidad.

f) Discapacidades que no cumplen los requisitos: paratriatletas con condiciones varias tales como, aunque no limitadas a: intolerancia a temperaturas extremas, trasplantes de órganos, reemplazo de articulaciones (endoprotésicas), diálisis del riñón y discapacidades auditivas, no cumplen los requisitos definidos por estas normas.

13.4. Reuniones Técnicas

a) Antes de todas las competiciones oficiales, los paratriatletas deben asistir a una reunión que será dirigida por el delegado técnico. Los entrenadores de los paratriatletas pueden asistir a esta reunión.
   (i) Cualquier paratriatleta que no pueda asistir a la reunión, debido a circunstancias fuera de su control, pero que haya informado al Delegado Técnico antes de dicha reunión, serán situados en la línea de pre-salida, diez posiciones por detrás, en relación a las posiciones que tenían sobre la lista oficial.
   (ii) Aquellos paratriatletas que no asistan a la reunión y no informen al Delegado Técnico de su falta de asistencia, podrán ser eliminados de la lista de salida o situados en la última posición en la línea de salida de la competición, a discreción del Delegado Técnico.
   (iii) Los paratriatletas deberán notificar su presencia al oficial responsable de inscripciones, al entrar en la sala donde se lleve a cabo la reunión técnica.

b) Todos los guías y ayudantes deberán ser inscritos durante la reunión técnica.

13.5. Ayudantes de Paratriatletas

a) El conseguir ayudante cualificado será la responsabilidad del paratriatleta y estos ayudantes serán identificados y recibirán las acreditaciones de los oficiales durante la reunión técnica.

b) Los ayudantes serán distribuidos de la siguiente manera:
   (i) Un ayudante para las categorías TRI 2, TRI 3, TRI 4 y TRI 5.
   (ii) Hasta dos ayudantes para la categoría TRI 1.
   (iii) Ningún ayudante para la categoría TRI 6 (los guías pueden hacer de ayudantes).

c) A los ayudantes, de forma específica, se les permitirá atender a los paratriatletas de las siguientes maneras:
   (i) Ayudarles con los aparatos protésicos y cualquier otro aparato requerido.
   (ii) Levantar a los paratriatletas y ayudarles a colocarlos en las sillas de ruedas para el segmento de ciclismo y de carrera.
   (iii) Quitarles el traje de neopreno o la ropa.
   (iv) Reparar los pinchazos y ayudar con el resto del equipo.

d) Todos los ayudantes estarán sujetos a todas las reglas de competición de la ITU, además de cualquier otra regla que los oficiales consideren oportuna.

e) Cualquier acción tomada por el ayudante, que impulse al paratriatleta, podrá ser a descripción de los oficiales de la competición, causa de una penalización de tiempo o una descalificación (DSQ).

13.6. Conducta a seguir en el área de retirada de neoprenos

a) Si existe un área donde quitarse los trajes de neopreno, los paratriatletas en las categorías TRI 1, TRI 2, TRI 3 y TRI 5, podrán quitarse sus trajes de neopreno antes de acceder a sus sillas de ruedas u otro aparato ambulatorio dentro de su área. A los ayudantes se les permitirá entonces llevar lo trajes de neopreno hasta el espacio asignado a los paratriatletas en el área de transición.

b) A los ayudantes de le permitirá atender a los paratriatletas que les hayan sido asignados dentro de esta área, pero no pueden impulsarlos.

13.7. Conducta en el Área de Transición

a) En el área de salida de la natación, el Comité Organizador (LOC) deberá suministrar un mínimo de seis ayudantes para la salida del agua, que serán los responsables de atender a los paratriatletas, desde la salida del agua, hasta el área de quitarse los trajes de neopreno. El número final de ayudantes para salir del agua, será determinado por el Delegado Técnico. Solo se les permitirá la entrada a esta área a dichas personas. Su entrenamiento deberá ser supervisado por el Delegado Técnico (de los ayudantes).
   (i) Para la salida del agua, los paratriatletas recibirán asistencia de los ayudantes, según el color de sus gorros de natación, como se indica a continuación:
   (ii) Color rojo. El paratriatleta requiere que se le saque del agua y se le lleve hasta el área de quitarse el traje de neopreno.
   (iii) Color azul. El paratriatleta necesita apoyo para caminar y correr desde la salida del agua hasta el área de quitarse el traje de neopreno.
   (iv) Color blanco. El paratriatleta no necesita ningún tipo de asistencia para salir del agua.

b) No se permite el uso de bicicletas, bicicletas de mano o triciclos como método de transporte desde la zona de salir del agua, hasta el área de transición.

c) Todos los equipos deberán estar dentro del espacio asignado a cada paratriatleta en el área de transición. La única excepción a esta regla es cuando existe un área para quitarse el traje de neopreno (este área será determinada en coordinación con el Delegado Técnico).

d) Con la excepción de los paratriatletas de la categoría TRI 1, todos los demás paratriatletas deberán observar las líneas de montaje y desmontaje.

e) Para los paratriatletas de la categoría TRI 1, se permite el uso de la bicicleta manual, como método de transporte hasta la línea de montaje, dentro del área de transición. Cualquier modificación de esta regla deberá ser abordada en la reunión técnica.

13.8. Conducta en el segmento de natación para los paratriatletas y su equipamiento

a) Por razones de seguridad durante la presentación de los paratriatletas al principio de la carrera, las categorías deberán ser presentadas en el siguiente orden: TRI 6, TRI 5, TRI 4, TRI 3, TRI 2 y TRI 1. (Por razones de seguridad, los paratriatletas de la categoría TRI 1 deben siempre entrar en el agua después de que todas las categorías estén en su lugar de salida.

b) La salida se dará desde el agua.

c) Si el segmento de natación consiste en varias vueltas, no se les exigirá a los paratriatletas salir del agua antes de completar las vueltas adicionales.

d) Cualquier aparato de propulsión artificial, incluyendo (pero no limitados a) aletas, palas o flotadores de cualquier tipo, no serán permitidos. Todas las prótesis y/u órtesis, serán considerados ayudas de propulsión. El uso de tales ayudas resultará en la descalificación del deportista.

e) Se permite el uso de trajes de neopreno en cualquier temperatura. Es obligatorio si el agua está por debajo de 18ºC. Los tiempos máximos de estancia en el agua, quedan fijados en la siguiente tabla:

Distancia	Estancia máxima en el agua
750 m.	45’
1.500 m.	1h 10’
3.000 m.	1h 40’
4.000 m.	2h 15’

f) El tiempo máximo permitido para completar el segmento de natación en una competición de Paratriatlón, en distancia sprint, es de 45 minutos. Si algún paratriatleta no ha podido completar el segmento dentro de este tiempo y la faltan más de 100 metros, se les sacará inmediatamente del agua.

g) El segmento de natación podrá ser cancelado, si la "temperatura del agua real" es inferior a 16ºC. La temperatura real del agua se calcula de la siguiente manera:
   (i) Cuando la temperatura del aire es menor que la temperatura del agua, el valor ajustado ("temperatura real del agua"), es la temperatura medida, reducida por 0,5ºC por cada 1,0ºC de diferencia, entre las temperaturas del agua y del aire.

(*)		Temperatura Externa					
		16ºC	**15ºC**	**14ºC**	**13ºC**	**12ºC**	**11ºC**
Temperatura Agua	**20ºC**	18,0ºC	17,5ºC	17,0ºC	16,5ºC	16,0ºC	Cancelada
	19ºC	17,5ºC	17,0ºC	16,5ºC	16,0ºC	Cancelada	Cancelada
	18ºC	17,0ºC	16,5ºC	16,0ºC	Cancelada	Cancelada	Cancelada
	17ºC	16,5ºC	16,0ºC	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada
	16ºC	16,0ºC	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada

13.9. Conducta en el segmento de natación para los paratriatletas categoría TRI1

a) Los paratriatletas en la categoría TRI 1, llevarán ambas piernas atadas entre el tobillo y la rodilla, durante el segmento de natación y hasta entrar en la zona de retirada de neoprenos.

13.10. Conducta en el segmento de ciclismo para los paratriatletas y su equipamiento

a) En las competiciones de Paratriatlón no se permite ir a rueda (drafting)
b) En las competiciones de Paratriatlón, el termino bicicleta, tal y como se emplea en este documento, incluye bicicletas, triciclos y bicicletas de mano.
c) Todas las bicicletas deberán ser propulsadas por tracción humana. Ya sean los brazos o las piernas, podrán ser utilizados para impulsar la bicicleta, pero no ambos al mismo tiempo. Cualquier violación de esta norma, resultará en una descalificación.
d) Las especificaciones para el uso de bicicletas, en las competiciones de Paratriatlón, están definidas en el reglamento de competiciones de la ITU (sección 5.2).
e) No se permiten carenados o cualquier otro aparato que tenga el efecto de reducir la resistencia.
f) Se permiten empuñaduras y aparatos protésicos, pero no se pueden fijar a la bicicleta. No se permite cualquier adaptación protésica rígida que haya sido adaptada o fijada a cualquier parte de la bicicleta.
g) El apoyo el ciclista, estará exclusivamente en los pedales, el sillín y el manillar, excepto en las bicicletas de mano (TRI 1).
h) Un ciclista en la categoría TRI 2, que no utilice prótesis, puede utilizar un soporte para el muslo, únicamente si no existe fijación del muñón a la bicicleta (por ejemplo, el soporte puede ser un pedazo de tubo, adaptado a la bicicleta, con una base cerrada y un máximo de 10 cm, pero sin aparato para su fijación al muñón. Es decir servirá de soporte al muslo, pero nunca como prótesis para ejercer fuerza).
i) Deberá de existir al menos un freno, capaz de parar la bicicleta correctamente.
j) Cualquier solicitud para incluir nuevas adaptaciones a las bicicletas para los deportistas discapacitados, deberán ser solicitadas por escrito para obtener la aprobación de la ITU, (con cualquier explicación y foto adecuadas, con por lo menos un mes de antelación, antes de cualquier evento. En el caso de ser aprobada la adaptación, se les enviará un certificado a los solicitantes).
k) Las especificaciones de lo triciclos son las siguientes:
   (i) El triciclo es un vehículo de tres ruedas, del mismo diámetro. La rueda o ruedas delanteras serán las que guían el triciclo. La rueda o ruedas traseras serán impulsadas por medio de un sistema de pedales y cadena.
   (ii) No se permite el uso de triciclos reclinables.
   (iii) Todos los triciclos deben de ser conformes a la construcción y las medidas exigidas por la UCI para las bicicletas, incluyendo la parte de abajo del cuadro, el tubo del sillín y la posición del mismo (excluyendo el triángulo trasero).
   (iv) Las ruedas del triciclo pueden variar entre un diámetro de 70 cm de máximo y 55 cm de mínimo, incluyendo la cubierta, utilizando los

componentes de una bicicleta convencional. Podrán usarse "tapa ruedas" si es necesario. El ancho de las ruedas dobles del triciclo, podrá variar entre un máximo de 85 cm y un mínimo de 60 cm, medidas desde el centro de cada rueda hasta donde ésta toca el suelo.

(v) Si el eje para las dos ruedas traseras de un triciclo no tiene un diferencial, solo una de las ruedas podrá ser la que impulse, debido a la diferencia de velocidad de las ruedas al girar.

(vi) Los triciclos no medirán más de 200 cm de largo y 95 cm de ancho, en su totalidad.

(vii) El tubo superior de un triciclo puede inclinarse hacia abajo y atrás, y alcanzar una inclinación paralela con el tubo inferior, para facilitar que el ciclista pueda montarse en la bicicleta sin dificultades.

(viii) Las ruedas de un triciclo pueden estar descentradas hasta un máximo de 10 cm a cada lado, a lo largo de una línea central, que pasa a través de la rueda única y del tubo superior del cuadro.

(ix) Los triciclos llevarán una barra de seguridad, para impedir que las ruedas que van detrás en el triciclo, penetre en el espacio que existe entre las ruedas traseras. La barra de seguridad deberá ser fijada a todos los triciclos para que no exista el riesgo de que la barra se pueda mover durante la competición. La distancia desde el suelo hasta la barra de seguridad deberá ser la misma que la distancia entre el suelo y el centro de la rueda, cuando las ruedas están hinchadas hasta la presión usada en la competición.

l) El circuito de ciclismo no podrá tener una inclinación superior al 12% en su punto más inclinado.

13.11. Conducta en el segmento de ciclismo para los paratriatletas categoría TRI1

a) Los paratriatletas deberán utilizar una bicicleta de mano en posición reclinable. Las especificaciones para una bicicleta de mano con la posición reclinada, son las siguientes:

(i) Las bicicletas de mano serán un vehículo de tres ruedas impulsadas por lo brazos con un cuadro abierto hecho de tubos, conforme a los principios generales de la UCI en cuanto a construcción de bicicletas (dicha construcción, excepto en el caso de los tubos, excepto para el cuadro del chasis, no tienen por qué ser rectos). Para el asiento o la construcción para el respaldo dorsal, el diámetro del tubo del cuadro, no podrá exceder el máximo que los principios generales que la UCI determinen.

(ii) La rueda única puede ser de un diámetro distinto a las dobles ruedas. La rueda o ruedas delanteras deben ser las que dirigen; la rueda única, que puede estar delante o detrás, deberá ser conducida a través de un sistema que incluya manetas y una cadena. La bicicleta a mano será propulsada únicamente por un juego de cadenas y una cadena cinemática de bicicleta tradicional, brazos de manivela, ruedas con cadena, una cadena y piñones, con empuñaduras que sustituyen a los pedales.

(iii) Con el fin de que la persona que monte en la bicicleta tenga una visión clara, la horizontal de la línea del ojo deberá estar por encima de la "caja del pedal".

(iv) Cuando estén las manos del paratriatleta sobre el manubrio en su posición más adelantada, las puntas de ambas escapulas estarán en contacto con el apoyo de la espalda y la cabeza sobre el apoyo para la misma, siempre que esto sea aplicable.

(v) Desde esta posición recostada, tal y como ha sido descrita en el punto anterior, las medidas a las que se debe ajustar serán calculadas de la siguiente manera:

a. La distancia desde el suelo hasta el centro de los ojos del paratriatleta. Esta medida deberá ser igual o superior a la medida número 2.

b. La distancia desde el suelo hasta el centro de la "caja del pedal".

b) Todos los paratriatletas permanecerán sentados en esta posición recostada, con el peso de su cuerpo soportado a través del asiento y del respaldo para la espalda. En

ángulo del asiento de la bicicleta de mano puede variar entre un mínimo de 30º y un máximo de 45º, al medirlo entre la horizontal y la espalda del ciclista.

c) Todas las bicicletas de mano deben de tener un espejo fijado, ya sea en el casco del ciclista o en algún punto en la parte delantera de la bicicleta, para garantizar la visión hacia atrás.

d) No se permite hacer ningún ajuste al equipo de la bicicleta de mano durante la carrera, con la excepción de reparaciones de emergencia.

e) Las ruedas de la bicicleta de mano pueden variar en diámetro, entre un mínimo de 406 mm y un máximo de 622. Se podrán utilizar sujeciones o fijaciones, si es necesario. El ancho de las dobles ruedas de la bicicleta de mano puede variar entre un mínimo de 55 cm y un máximo de 70 cm, midiéndolas desde el centro de la rueda hasta el lugar donde las ruedas tocan el suelo.

f) No se permite el uso de ruedas lenticulares en competiciones donde hay una salida masiva.

g) Una bicicleta de mano no podrá medir más de 250 cm de largo y 70 cm de ancho.

h) El aparato para cambiar los desarrollos, podrá estar colocado ya sea dentro de las extremidades del manubrio o al lado de su cuerpo.

i) El plato mayor deberá ir protegido para evitar hacer daño al ciclista. La protección debe ser realizada de un material lo suficientemente sólido y cubrir más de la mitas de la circunferencia del plato, del lado del ciclista (de 180º)

j) Las dimensiones máximas del cuadro del tubo serán de 80 mm, sin importar el material o el perfil. Las uniones entre los tubos serán únicamente para reforzar. En las competiciones no se permitirán añadidos que no tengan una proposición específica o principios aerodinámicos.

k) Se autorizan los arneses que permiten que el ciclista pueda soltarse con rapidez.

13.12. Conducta en el segmento de carrera para los paratriatletas categorías TRI2 a TRI6

a) Los paratriatletas podrán utilizar aparatos protésicos, bastones o muletas para recorrer el circuito.

b) Lo único que se permite en los pies durante la carrera, aparte del equipo protésico, son las zapatillas de correr.

13.13. Conducta en el segmento de carrera para los paratriatletas categorías TRI1

a) Los paratriatletas de la categoría TRI 1 llevarán a cabo el segmento de carrera con una silla de ruedas y deberán cumplir todas las reglas de competición de la ITU, en cuanto a seguridad se refiere.

b) Las especificaciones para una silla de ruedas para correr (en adelante denominada silla), son las siguientes:

   (i) La silla tendrá por lo menos dos ruedas grandes y una pequeña.

   (ii) Ninguna parte del cuerpo de la silla se podrá extender hacia delante, más allá del buje de la rueda delantera, ni ser más ancha que la distancia entre los dos bujes de las ruedas traseras. La altura máxima del cuerpo principal de la silla, desde la tierra, será de 50 cm.

   (iii) El diámetro máximo de la rueda grande, incluyendo la cubierta hinchada, no será mayor de 70 cm y el diámetro máximo de la rueda pequeña, incluyendo la cubierta hinchada, no será mayor de 50 cm.

   (iv) Solo se permitirá tener un aro de impulsión para cada rueda grande. Este requerimiento no será necesario en caso de que la tarjeta de clasificación médica así lo indique.

   (v) Solo se permitirán sistema manuales para propulsar las sillas.

   (vi) Los paratriatletas deberán poder girar las ruedas delanteras de forma manual, tanto a la derecha como a la izquierda.

   (vii) No se permite el uso de espejos.

   (viii) Ninguna parte de la silla puede exceder el plano vertical del borde trasero (el cual lo conforman las ruedas traseras.)

   (ix) Será responsabilidad del paratriatleta, el asegurarse que la silla cumple todas las reglas anteriores y que ninguna competición tendrá una demora debido a cualquier ajuste que requiera la silla.

(x) Los paratriatletas deben asegurarse de que ninguna parte de sus extremidades inferiores se pueda caer al suelo durante la competición.
(xi) Los paratriatletas deberán llevar un casco de bicicleta homologado en todo momento, mientras están sentados en la silla.

c) Un paratriatleta que trate de adelantar a otro paratriatleta, tiene la responsabilidad de asegurarse que no va a chocar con la silla que está siendo adelantada, antes de situarse delante de él. El paratriatleta que está siendo adelantado, tiene la responsabilidad de no impedir al paratriatleta que está adelantando, una vez que las ruedas delanteras de la silla que pasa, estén a la vista.

13.14. Conducta para los paratriatletas categoría TRI6: Las siguientes reglas adicionales serán aplicables para todos los paratriatletas TRI 6 con discapacidad visual y sus guías:

a) Todos los paratriatletas deberán utilizar y proveerse de un guía de su mismo sexo.
b) Todos los paratriatletas deberán ser atados durante la natación. La atadura se realizará a través de la cintura, la pierna o el pie.
c) Todos los paratriatletas y sus guías deberán utilizar un tándem. Las especificaciones del tándem son las siguientes:
   (i) El tándem es una bicicleta para dos personas, con rueda de igual diámetro, conforme a los principios generales para la construcción de bicicleta de la UCI. La rueda delantera la debe poder conducir el ciclista situado en la parte delantera, conocido como piloto. Ambos ciclistas irán mirando hacia delante en la posición tradicional de ciclista y la rueda trasera será movida por ambos ciclistas a través de un sistema compuesto de pedales u cadena.
   (ii) El tubo superior del tándem y cualquier otro tubo adicional para reforzarlo, podrá inclinarse para adaptarse a los tamaños morfológicos de los ciclistas.
d) Los triatletas de elite o profesionales que hayan participado en algún evento internacional de la ITU, deberán respetar un periodo de espera de doces meses después de su ultimo evento internacional, antes de actuar como guías.
e) Todos los guías deberán tener más de 18 años el día del evento.
f) En el caso de lesión o enfermedad, y tras la presentación de un certificado médico, un guía podrá ser reemplazado hasta un periodo de 24 horas antes del comienzo oficial de la competición. No se permitirá ningún cambio después de este límite.
g) Todos los paratriatletas de la categoría TRI 6 deberán ser atados durante la carrera. Podrán recibir instrucciones verbales únicamente de su guía.
h) Todos los paratriatletas de la categoría TRI 6, utilizarán gafas negras aprobadas, durante todo el segmento de carrera (empezando en el espacio que les ha sido asignado en el área de transición).
i) En el segmento de natación no se permitirá el uso de kayaks o "pedaletas", ni el segmento de carrera el uso de bicicletas o motos, por parte de los guías, así como ningún otro sistema de transporte.
j) En ningún momento podrá el guía liderar o ser el que marca el ritmo del paratriatleta, ni impulsarlos hacia delante, ya sea arrastrándolos o empujándolos.
k) El paratriatleta y el guía irán atados, no pudiendo distanciarse en más de 0,5 m.
l) El no cumplimiento de cualquiera de estas reglas podrá, a discreción del oficial, ser la base para una penalización de tiempo o descalificación (DSQ).
m) No está permitido el uso de perros guías en ningún momento de la competición.

14. TRIATLON DE INVIERNO

14.1. General

a) El orden de los segmentos y las distancias reflejadas en el capítulo 1.5 podrán ser modificadas por el Delegado Técnico, en función de las condiciones climatológicas.
b) No se podrá celebrar la competición, si la temperatura es inferior a -18ºC.

14.2. Carrera a pie

a) Se permite correr con zapatillas de clavos.
b) No está permitido llevar el casco durante la carrera a pie.

14.3. Bicicleta de montaña

a) Las especificaciones de la bicicleta de montaña son las mismas que se definen en el apartado de Triatlón Cros y Duatlón Cros.
b) El segmento ciclista del Triatlón de Invierno se desarrolla en un recorrido de campo a través sobre nieve, pudiendo incluir carreteras normales o caminos.

14.4. Esquí de fondo

a) El equipamiento obligatorio para el segmento de esquí de fondo consiste en:
   (i) Un par de esquíes de fondo, más largos que la estatura del atleta, y el calzado adecuado para su uso. Los esquíes serán marcados por la organización para garantizar que no son sustituidos por otros durante el segmento.
   (ii) Un par de bastones, más cortos que la estatura del atleta.
   (iii) Un dorsal, proporcionado por la organización, totalmente visible desde delante del atleta.
   (iv) Prendas que cubran el cuerpo adecuadamente.
b) No está permitido ponerse los esquís en el área de transición.
c) El inicio del segmento de esquí de fondo debe estar claramente marcado.
d) El estilo a utilizar es libre. Los atletas están obligados a seguir la traza del estilo adoptado, respetando las del otro estilo, aunque se permite el cambio de un estilo a otro.
e) La totalidad del recorrido debe ser cubierta con los esquíes calzados.
f) El esquiador alcanzado o doblado está obligado a ceder el paso al que llega por detrás, dejando libre la traza o incluso deteniéndose. Esta regla no será válida en los últimos 200 m. de competición.
g) Los atletas pueden cambiar bastones durante la competición.
h) Ciertas zonas pueden tener restricciones al estilo libre o clásico.
i) En los últimos 30-50 m. antes de la línea de meta, no está permitido el estilo libre y se debe utilizar el estilo clásico. En el caso de carreras élite separadas de grupos de edad, las zapatillas de esquí, son obligatorias para la carrera élite.
j) En el caso de que la competición finalice con el segmento de esquí de fondo, un atleta habrá finalizado la competición cuando la punta de la bota, sobrepasa totalmente la línea de meta.

15. TRIATLON Y DUATLON CROS

15.1. Distancias

a) Un 5% de tolerancia es admisible para el segmento de ciclismo, siempre que este margen sea aprobado por el Delegado Técnico.

15.2. Bicicleta de montaña

a) Se aplica el reglamento de ciclismo, con las siguientes variaciones:
   (i) La bicicleta debe cumplir con un estándar de bicicleta de montaña.
   (ii) El diámetro de la rueda para la bicicleta de montaña debe tener un máximo un máximo de 29 pulgadas. La sección mínima es de 1,5 pulgadas (599-40), lo que significa que la parte más pequeña de la cubierta no puede ser inferior a 40 mm.
   (iii) Los atletas pueden llevar o empujar la bicicleta durante el recorrido.
   (iv) Los atletas doblados no serán retirados de la competición.

b) El equipamiento obligatorio consiste en:
   (i) Una placa rígida con el número de dorsal, que será colocada en la parte delantera de la bicicleta, sujeta al menos por dos puntos mediante abrazaderas. El tamaño aproximado de la placa será de 19 x 19 cm. (con una tolerancia de 1cm.). La placa y las abrazaderas serán aportadas por el organizador.

15.3. Carrera a pie

a) Las zapatillas de clavos están permitidas.

16. CONTRARRELOJ POR EQUIPOS

16.1. Definición

a) Es una competición por equipos derivada de la contrarreloj por equipos del ciclismo.

16.2. Formato

a) Contrarreloj con salida individualizada para cada equipo.

16.3. Equipos

a) Los equipos estarán compuestos por un máximo de seis y un mínimo de cuatro atletas del mismo sexo y del mismo club.
b) Se podrán combinar dentro del mismo equipo atletas de las categorías de edad que podrían tomar parte en una competición individual sobre la misma distancia.
c) Los equipos deben llevar durante toda la competición el uniforme de club que será el mismo para todos los componentes del equipo.

16.4. Distancias

a) Triatlón o duatlón sobre distancia sprint.

16.5. Salida

a) Los equipos se presentarán en la cámara de llamadas, cinco minutos antes de la hora de salida asignada. Cada equipo tomará la salida en conjunto y al completo. Los equipos que tomen la salida con retraso, deberán esperar a que el oficial de salida les permita iniciar la competición, nunca a menos de treinta segundos del equipo anterior y su hora de salida será la que tenían asignada.

16.6. Natación

a) Los componentes de un equipo pueden ayudarse entre sí (por ejemplo, empujando, tirando o cargando con un compañero), siempre por sus propios medios y sin el uso de ayudas exteriores.

16.7. Ciclismo

a) El equipamiento a utilizar será el mismo que el de las competiciones en las que no se pueda ir a rueda. Está permitido el ir a rueda entre los componentes del mismo equipo.
b) Si un equipo alcanza a otro, no puede situarse a la estela, ni delante del equipo alcanzado. Durante los adelantamientos, los equipos mantendrán una distancia lateral de dos metros. Después del adelantamiento, el equipo adelantado deberá retrasarse hasta una distancia de 25 metros detrás del equipo que le ha superado. El equipo que intentando adelantar, no lo consiga deberá retrasarse también 25 metros. Si es necesario un oficial puede obligar a mantener esas distancias. Los atletas descolgados de su equipo no podrán ir a la estela ni preceder a ningún otro equipo o atleta descolgado.
c) En el caso de que uno o más integrantes del equipo se encuentren descolgados a más de 30 segundos de su equipo deberán abandonar la competición
d) Los componentes de un equipo pueden ayudarse entre sí, (por ejemplo, con las reparaciones, avituallamiento, empujando, etc.), pero sin la ayuda de elementos externos a la competición.

16.8. Carrera

a) Los componentes de un equipo pueden ayudarse entre sí, pero sin la ayuda de elementos externos a la competición.
b) En el caso de que uno o más integrantes del equipo se encuentren descolgados a más de 30 segundos de su equipo deberán abandonar la competición

16.9. Áreas de transición

a) El área de transición incluirá una zona de espera, diez metros antes de la salida, en la que los atletas podrán esperar a otros componentes de su equipo. Los equipos podrán salir del área de transición cuando estén presentes al menos cuatro de sus componentes en la zona de espera. El quinto y sexto componente tendrán un margen de 30 segundos para abandonar el área de transición. Pasado este tiempo no podrán continuar en competición.

16.10. Cronometraje y resultados

a) El tiempo del equipo será el del cuarto atleta que llegue a meta. Los tiempos intermedios se tomarán también sobre el cuarto componente del equipo en ese punto.

17. REGLAMENTO DE CATEGORÍAS EN EDAD ESCOLAR

17.1. Categorías

a) Las categorías quedan establecidas de la siguiente manera, según los años cumplidos a fecha 31 de Diciembre:

Pre-Benjamín	**7 a 8 años**
Benjamín	**9 a 10 años**
Alevín	**11 a 12 años**
Infantil	**13 a 14 años**
Cadete	**15 a 16 años**

b) Las categorías de benjamín y pre-benjamín no las contemplará la Federación Española como tal, se escribe a modo orientativo para que aquellas Federaciones que estén trabajando con estas categorías, unifiquen sus criterios.

17.2. Competiciones y distancias

a) Distancias para estas categorías según la especialidad:

Duatlón	1º Segmento	2º Segmento	3º Segmento
Pre-Benjamín	250 m.	1.000 m.	125 m.
Benjamín	500 m.	2.000 m.	250 m.
Alevín	1.000 m.	4.000 m.	500 m.
Infantil	2.000 m.	8.000 m.	1.000 m.

Acuatlón	1º Segmento	2º Segmento	3º Segmento
Pre-Benjamín	125 m.	50 m.	125 m.
Benjamín	250 m.	100 m.	250 m.
Alevín	500 m.	200 m.	500 m.
Infantil	1.000 m.	400 m.	1.000 m.

Triatlón	1º Segmento	2º Segmento	3º Segmento
Pre-Benjamín	50 m.	1.000 m.	250 m.
Benjamín	100 m.	2.000 m.	500 m.
Alevín	200 m.	4.000 m.	1.000 m.
Infantil	400 m.	8.000 m.	2.000 m.

b) Se propondrán unas distancias adaptadas para los Juegos Deportivos Escolares o similar, más pequeñas para promocionar el Triatlón.

c) Las Federaciones Territoriales podrán organizar competiciones y encuentros para las categorías benjamín y pre-benjamín, pero siguiendo los criterios de edad y distancia que la Federación Española dispone en el reglamento.

17.3. TRIATLÓN Y DUATLÓN - Categorías Alevín e Infantil

a) No existirá Campeonato de España de la categoría.

b) Las Competiciones de carácter nacional que se celebren, recibirán el nombre de Encuentros y deberán regirse por los siguientes criterios:

   (i) En los Encuentros deberán primar las actividades de natación y habilidades en bicicleta sobre todas las demás posibilidades.

   (ii) Las competiciones que se realicen en estos encuentros serán combinadas, primando los acuatlones y multitransiciones.

   (iii) Las distancias se establecerán sobre la base de la natación de forma que la competición dure menos del 150% del tiempo que dura la natación

   (iv) No existirá clasificación individual de las competiciones combinadas en ninguna categoría. Sólo habrá clasificación por equipos, en la que sumarán los tres mejores chicos y las tres mejores chicas de cada equipo.

(v) Sí podrá existir clasificación individual de todas aquellas competiciones que no impliquen rendimiento físico exclusivamente (competiciones de habilidad, gymkhanas, etc.)
(vi) Queda prohibido el uso de cualquier tipo de acople.
(vii) En las competiciones que se lleve a cabo la competición de ciclismo, es condición indispensable que el circuito esté completamente cerrado al tráfico.
(viii) Está permitido ir a rueda. En las categorías desde pre benjamines a infantiles, está permitido ir a rueda entre atletas de diferente sexo, siempre que las salidas masculina y femenina sean conjuntas
(ix) Se permite el uso de bicicleta de montaña
(x) Los desarrollos máximos permitidos en estas categorías serán los siguientes:
a. Infantil: 48 x 16
b. Alevín: 46 x 16
(xi) Se autorizarán desarrollos mayores debidamente bloqueados
(xii) No estará permitido el traje de neopreno en estas categorías. Quedará estipulado que una vez que la temperatura exija traje de neopreno obligatorio (por debajo de los 19 grados) no podrá celebrarse el triatlón, pudiéndose cambiar por otra competición (Duatlón)
(xiii) El gorro de natación estará permitido en el segmento de carrera a pie en los acuatlones.

17.4. TRIATLÓN Y DUATLÓN - Categorías Alevín e Inferiores

a) Ayuda externa
(i) A la categoría pre benjamín se permite dejar la bicicleta en el suelo en el área de transición, o que se las recoja un voluntario en las mismas condiciones a todos.
(ii) Ante una avería de la bicicleta en la categoría Alevín y Pre benjamín, se le permite ayuda externa para solucionar la avería.
b) Uso del casco fuera de la competición
(i) Se sancionará al con tarjeta amarilla al niño/a que no lleve casco cuando vaya montando en bicicleta en el día y lugar de la competición.
c) Material en el área de transición
(i) El material debe estar en el lugar asignado para cada deportista en el área de transición, antes, durante y después de la competición. Se sancionarán actitudes como tirar el casco en cualquier lugar, además del mal trato del material.
d) Delegado de escuelas
(i) En las competiciones, cada escuela nombrará a un delegado que será el representante de la misma, ante cualquier situación relativa a esa escuela y la competición.
e) Comportamiento de padres y acompañantes
(i) Ante el comportamiento inadecuado de un padre o acompañante de un niño/a en la competición; con actitud de insultos o que pongan en peligro la seguridad de la competición, se le sancionará al niño/a con tarjeta amarilla y se le informará al infractor de su actitud, que podrá llegar a la descalificación del niño/a en caso de reincidencia.

17.5. TRIATLÓN - Categoría Cadete

a) El Campeonato de España se desarrollará bajo la modalidad de ir a rueda permitido y en circuito cerrado Las bicicletas con las que se podrá participar en esta competición no llevarán un piñón de menos de 14 dientes ni un plato con más de 52 dientes. Los atletas llevarán el plato y el piñón de su bicicleta, limpios, para que sea visible la marca troquelada del número de dientes. No se permiten desarrollos bloqueados.
b) Queda prohibido el uso de cualquier tipo de acople.

17.6. DUATLÓN – Categoría Cadete

a) El Campeonato de España se desarrollará con bajo la modalidad de ir a rueda permitido y en un circuito cerrado.
b) Las bicicletas con las que se podrá participar en esta competición no llevarán un piñón de menos de 14 dientes ni un plato con más de 52 dientes. Los atletas llevarán el plato y el piñón de su bicicleta, limpios, para que sea visible la marca troquelada del número de dientes. No se permiten desarrollos bloqueados.
c) Queda prohibido el uso de cualquier tipo de acople.

Escrito de Reclamación (Parte 1)

Para ser cumplimentado por la persona que presenta la reclamación y entregada al Juez Arbitro

Competición				**Fecha**	
Lugar				**Hora**	
Nombre		**Club**		**Dorsal**	

Una reclamación es una protesta formal contra la conducta de un atleta u oficial de carrera, contra las condiciones de la competición, o los resultados y listas de salida.
Selecciona el motivo de la reclamación

☐ Irregularidades en la organización de carrera

☐ Conducta de un atleta u oficial

☐ Listas de salida

☐ Resultados

Testigos (si son necesarios)

Infracción		**Hora**	

Descripción de la reclamación (se puede dibujar un esquema)

¿Hay alguien más involucrado?

Descripción de los hechos (si es necesario)

Firma de la persona que presenta la reclamación

Escrito de Reclamación (Parte 2)

Para ser cumplimentado por el Juez Arbitro

Hora de entrega al Juez Arbitro	

Versión de la persona que presenta la reclamación

Versión de la persona contra la que se presenta la reclamación, si existe.

Versión de los Oficiales de carrera

Decisión del Juez Árbitro

	Firma Juez Árbitro

Escrito de Apelación (Parte 1)

Para ser cumplimentado por la persona que presenta la apelación

Competición				**Fecha**	
Lugar				**Hora**	
Nombre		**Club**		**Dorsal**	

Las apelaciones deben ser firmadas por la persona que la presenta, y entregada al Juez Arbitro. Una apelación es la petición de revisión de una decisión tomada por el Juez Arbitro. La apelación será estudiada por el Jurado de Competición en el caso de que el Juez Arbitro se ratifique en su decisión, bajo la aportación de una fianza de la mitad del importe de la inscripción, con un mínimo de 20 .

Testigos

Infracción		**Hora**	

Decisión que se apela

Argumentación

Solicitud de rectificación

Firma de la persona que presenta la apelación

Escrito de Apelación (Parte 2)

Para ser cumplimentado por el Delegado Técnico

Hora de entrega al Juez Árbitro	

Fianza depositada: Si ☐ No ☐

Decisión del Juez Árbitro

	Firma Juez Árbitro

Si el Juez Árbitro se ratifica en sus decisiones anteriores, se traslada esta apelación al Jurado de Competición, a través del Delegado Técnico.

Composición del Jurado de Competición

Resolución del Jurado de Competición

Fecha y hora de recepción de la apelación	Firma del Presidente del Jurado de Competición
Fecha y hora de resolución de la apelación	

ANEXO LISTA DE SANCIONES

Nº	Infracción	Área	Sanción
1	Participar en una competición utilizando la licencia de otro atleta	General	Comité de Disciplina Deportiva
2	Permitir que otro/s corredor/es compitan amparados en su licencia	General	Comité de Disciplina Deportiva
3	No asistir a la reunión técnica informando al DT	General	Al final de la lista de salida
4	No asistir a la reunión técnica sin informar al DT	General	Retirados de la lista de salida
5	Dorsales no visibles	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
6	Dorsales cortados o doblados	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
7	No portar alguno de los dorsales	General	DSQ
8	Competir con el torso desnudo	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
9	Competir desnudo o con una exposición indecente	General	DSQ
10	No llevar correctamente situados un/los tirante/s sobre los hombros	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
11	Abandonar equipamiento o material personal dentro del recorrido; estos deben colocarse de forma segura fuera del recorrido	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
12	Usar en competición elementos considerados peligrosos para el propio atleta o para los demás	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
13	Usar en competición elementos considerados como ventaja para el atleta y peligroso para los demás	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
14	No hacer los recorridos marcados	General	ADV – Si continúa el recorrido correcto en el punto donde se salió DSQ – Si no corrige
15	No corregir la infracción a una norma advertida por un oficial	General	DSQ
16	Incumplir una orden dada por un oficial	General	DSQ
17	Recibir ayudas externas	General	DSQ
18	Falta de respeto o violencia contra otro atleta, un oficial, personas de organización o público	General	ELM Comité Disciplina Deportiva
19	Comportamiento antideportivo	General	ELM Comité Disciplina Deportiva
20	Falsear datos personales al inscribirse en una competición	General	ELM Comité Disciplina Deportiva
21	Dar positivo en un análisis antidopaje	General	ELM
22	Calentar en zona no permitida	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
23	Entrenar o reconocer circuitos durante el desarrollo de las competiciones	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
24	Bloquear, empujar, obstruir; el avance de otro atleta		ADV - si corrige DSQ – si no corrige
25	Pisar o sobrepasar la línea de salida antes de la salida	Salida	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
26	Cambiar la posición elegida en la salida	Salida	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
27	Bloquear más de una posición en la salida	Salida	DSQ
28	No seguir el protocolo de salida	Salida	ADV + 15 segundos en T1
29	Adelantarse en la salida	Salida	ADV + 15 segundos en T1
30	Introducir el dorsal en el agua	Natación	DSQ
31	Llevar el casco incorrectamente abrochado fuera del AT	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
32	Bloquear a otros atletas en ciclismo donde no esté permitido ir a rueda	Ciclismo	ADV + Área Penalización
33	Progresar hacia delante sin la bicicleta	Ciclismo	DSQ
34	No respetar las normas de tráfico si el circuito no está completamente cerrado al tráfico	Ciclismo	DSQ
35	Llevar auriculares, teléfonos móviles, cámaras de video, de fotos o similar y contenedores de cristal	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
36	Ir a rueda entre atletas de diferente sexo, en competiciones donde ir a rueda esté permitido	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
37	Ir a rueda estando en vueltas distintas, en competiciones donde ir a rueda esté permitido	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
38	Ir a rueda en las competiciones en las que no esté permitido	Ciclismo	ADV + Área Penalización

39	No detenerse en el Área de Penalización siguiente al lugar en el que le ha sido notificada la sanción	Ciclismo	DSQ
40	Coger la bicicleta antes de ponerse el casco	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
41	Quitarse o desabrocharse el casco antes de colocar la bicicleta	Ciclismo	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
42	Circular por el AT o el segmento de ciclismo con el casco desabrochado o incorrectamente abrochado	Ciclismo	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
43	No llevar el casco durante el segmento de ciclismo	Ciclismo	DSQ
44	Ir a rueda cuando no esté permitido	Ciclismo	ADV + Área Penalización
45	Correr descalzo en la carrera a pie	Carrera a pie	DSQ
46	Llevar auriculares, teléfonos móviles, cámaras de video, de fotos o similar y contenedores de cristal	Carrera a pie	ADV DSQ – Si no corrige
47	Correr con el casco	Carrera a pie	DSQ
48	Usar vallas, árboles, farolas o cualquier otro elemento fijo, para maniobrar en las curvas	Carrera a pie	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
49	No presentación de licencia o DNI a la entrada del área de transición (control de material)	Área Transición	No se permite la entrada
50	No usar exclusivamente el espacio asignado en el AT	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
51	Utilizar marcas o elementos distintivos para identificar la zona en el AT	Área Transición	ADV
52	Montar en la bicicleta antes de la línea de montaje	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
53	Desmontar de la bicicleta después de la línea de desmontaje	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
54	Colgar la bicicleta por una de las partes de manillar	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
55	Circular en bicicleta por el área de transición	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
56	No circular por el área de transición conforme al tráfico establecido	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización

Nº	**Media y Larga Distancia**		
57	Tener ayuda externa fuera de las zonas establecidas	General	DSQ

Nº	**Triatlón de Invierno**		
58	No seguir la traza del estilo adoptado	Esquí	ADV
59	No hacer la totalidad del recorrido con los esquís calzados	Esquí	DSQ
60	Usar estilo libre en los últimos 30-50 metros de carrera	Esquí	DSQ
61	Ponerse los esquís en el AT	Área Transición	ADV
62	Esquiar en el AT	Área Transición	ADV

Nº	**Acuatlón**		
63	Competir con el gorro puesto	Carrera a pie	DSQ
64	Competir con las gafas de nadar puestas	Carrera a pie	DSQ

Nº	**Contrarreloj por Equipos**		
65	No llevar el mismo uniforme del club todos los componentes del equipo	Salida	DSQ
66	Integrante del equipo retrasado en más de 30”	General	No finalizado

Nº	**Competición por Relevos**		
67	No llevar el mismo uniforme del club todos los componentes del equipo	Salida	DSQ
68	Relevo de manera irregular fuera de la zona de relevo	General	DSQ