

1º FICHA BASICA DE LA PRUEBA

El *VII Triatlón de Media Distancia Cabo de Gata-Níjar 2018* es una propuesta de AT-Sport Eventos, y del C.D. “Aquéatacamos” y el apoyo del Ayuntamiento de Níjar y la Federación Andaluza de Triatlón.

- **Fecha de celebración:** 21 de octubre de 2018.
- **Lugar:** La zona de transiciones estará situada en el paseo marítimo de la localidad de San José en Níjar (Almería).
- **Hora estimada de la salida:** 9 horas
- **Distancias:** 1,9km de natación, 80km de ciclismo de carretera y 21 km de carrera a pie. Para consultar características y distancias exactas véase apartado de recorridos del menú principal

2º NORMAS DE PARTICIPACION

2.1. PARTICIPACIÓN

La competición está abierta para participantes de cualquier origen o país, dispongan o no de licencia federativa en triatlón.

No se permitirá la participación en este triatlón a ninguna persona que se encontrase en periodo de cumplimiento de cualquier sanción de suspensión o inhabilitación deportiva que hubiese podido ser impuesta por cualesquiera federaciones o autoridades deportivas.

El TRIATLON DE MEDIA DISTANCIA CABO DE GATA-NÍJAR dispone de una póliza de seguros de responsabilidad civil; asimismo las deportistas y los deportistas que no se encuentren federados estarán cubiertos por una póliza de seguros de accidentes (seguro de accidentes de 1 día).

2.2. RESPONSABILIDAD GENERAL

Al formalizar la inscripción -momento de efectuar el pago de la prueba- cada deportista reconoce bajo su responsabilidad que reúne y dispone de unas condiciones físicas, psíquicas y el dominio técnico necesario para afrontar la competición con éxito y terminar cada segmento

dentro de los “tiempos de corte” delimitados por la Organización (véanse tiempos de corte en cada segmento en el siguiente apartado). La posesión de la licencia federativa no asegura ni cubre esta responsabilidad. La Organización no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima el participante.

Asimismo, los y las triatletas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer los recorridos y circuitos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales.
- Respetar las normas de circulación.
- Tratar al resto de atletas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y, si es necesario, retirarse de la competición.
- Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
- No obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo.
- 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; más si cabe teniendo en cuenta que parte de los recorridos transcurren por el Parque Natural Marítimo-Terrestre del Cabo de Gata Níjar. Los jueces de carrera estarán controlando especialmente este aspecto y sancionarán aquellos participantes que no la respeten.

Asimismo, la Organización no se responsabilizará de los deterioros y/o robos de material que se pudieran producir durante el transcurso de la competición de los participantes, si bien, a través de los Jueces de la Federación Andaluza de Triatlón se controlará el acceso y salida de boxes y la retirada de material identificado con la pegatinas/dorsales de la Organización (bicicleta y casco). Se informa a todos los participantes que no está permitida en la zona de boxes la presencia de ninguna persona (acompañantes, familiares y público en general) que no vaya a participar en la competición o forme parte de la propia Organización del evento.

Con la formalización de la inscripción, en el momento del pago de la misma, el participante reconoce estar informado de las características de la actividad en la que va a participar, de las condiciones físicas requeridas, de los riesgos de la actividad y de las indicaciones necesarias sobre las medidas de seguridad; Asimismo, reconoce que conoce todas las normas federativas y reglamento que afectan a la competición y está conforme con ellas; que, como se ha señalado anteriormente, no tiene ninguna contraindicación médica para realizar la actividad;

y que exime de responsabilidad a los Organizadores por cualquier daño, deterioro del material o robo que sufra el participante y/o público asistente durante el desarrollo de la actividad que no se deba a negligencia expresa de los mismos.

2.3. MODALIDADES DE COMPETICIÓN , CATEGORÍAS Y TIEMPOS DE CORTE

En la modalidad de participación INDIVIDUAL, además de la Categoría Absoluta (masculina y femenina) a la que pertenecen todos los atletas, se establecen las siguientes categorías -mas. y fem., respectivamente- en función de la edad de los participantes:

<i>Categorías de edad</i>	<i>Edades</i>
Sub-23 (Mas. y Fem.)	20 – 23 años
Senior (Mas. y Fem.)	24 – 39 años
Veterano 1 (Mas. y Fem.)	40 – 49 años
Veterano 2 (Mas. y Fem.)	50 – 59 años
Veterano 3 (Mas. y Fem.)	60 - 69 años
Veterano 4 (Mas. y Fem.)	70 años y más

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

Para los paratriatletas se establece una única categoría, informando a los paratriatletas clasificados como TRII que deben tener en cuenta que el circuito de carrera a pie se desarrolla en un 90% por pistas de tierra (consultar las características específicas de los circuitos a la Organización a través de e-mail de contacto).

Debido a cuestiones Organizativas se establecen los siguientes “**TIEMPOS DE CORTE**” para que los participantes cubran los diferentes segmentos. Sobrepasar los tiempos delimitados para cubrir los diferentes segmentos supone la descalificación de la competición, siendo el participante el único responsable de continuar en los recorridos en los que se disputa la competición deportiva.

Los tiempos que se muestran en el siguiente cuadro están estimados en base a los resultados obtenidos por los participantes en anteriores ediciones de la prueba en los que nunca se ha producido una descalificación por este motivo.

TIEMPOS DE CORTE	
<i>Segmentos</i>	<i>Tiempo</i>
Natación:	50'
Natación + Ciclismo:	4h
Natación+Ciclismo+Carrera:	6h40'

2.4. INDUMENTARIA Y DORSALES

El participante es responsable de su propio equipo y ha de comprobar que sus características se ajusten al reglamento federativo en vigor en la correspondiente temporada. Además, deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la Organización.

La utilización de los dorsales en los diferentes segmentos se regula como sigue:

- Natación: Está permitido introducir el dorsal en el agua siempre que el deportista haga uso del traje de neopreno cuando su uso esté permitido. Desde la Organización no se aconseja introducirlo en el agua para evitar su deterioro.
- Ciclismo: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la espalda del deportista. Asimismo, la bicicleta debe portar su correspondiente dorsal, visible en lectura horizontal desde la izquierda.

– Carrera a pie: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la parte delantera del deportista.

Los uniformes de una pieza son aconsejables, El deportista debe tener el torso cubierto durante toda la competición.

2.5. AYUDA EXTERNA

Los participantes no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa al margen de la proporcionada por el personal de la Organización, la asistencia médica, oficiales. La comida y la bebida será proporcionada por la Organización en las zonas así delimitadas para ello (avitallamientos de bebidas, comida y nutrición deportiva). Cualquier otra ayuda externa no está permitida.

Los deportistas pueden prestarse ayuda entre ellos con accesorios como, pero no restringidos a, productos de nutrición y bebidas después de cada avituallamiento y bombas de hinchar tubulares, cámaras de aire y materiales para reparar pinchazos.

Los deportistas no pueden proporcionar ningún tipo de equipamiento a otro deportista que se encuentre compitiendo en la misma competición y que resulte que el deportista que proporcione ese equipamiento no pueda continuar la competición. Esto incluye, pero no se limita a la bicicleta completa, el cuadro, ruedas y casco.

Un deportista no puede ayudar físicamente al progreso de otro deportista en cualquier parte del recorrido. Esto resultará en la descalificación de ambos deportistas.

2.6. CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

El tiempo total de cada triatleta 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.

2.7. TROFEOS Y PREMIOS

Habrán trofeos y/o medallas para los tres primeros/as triatletas de cada categoría.

Habrán premios en metálico para las cinco primeras y los cinco primeros triatletas de la clasificación general (SOLO FEDERADOS).

PREMIOS FEDERADOS		
PUESTO	CATEGORÍA MASCULINA	CATEGORÍA FEMENINA

1º / 1ª	700 €	700 €
2º / 2ª	350 €	350 €
3º / 3ª	250 €	250 €
4º / 4ª	100 €	100 €
5º / 5ª	50 €	50 €

Todos los premios se entregarán en una ceremonia conjunta al concluir el último participante. Para recibir los premios en metálico es obligatorio estar presente en la ceremonia de entrega de premios y trofeos e identificarse a través del DNI o licencia federativa en vigor.

ATENCIÓN: Todos los premios serán sometidos a la retención impositiva correspondiente respecto a la normativa fiscal y tributaria

3º REGLAMENTO SANCIONADOR

El incumplimiento de las NORMAS DE PARTICIPACIÓN y de competición contempladas en este reglamento, así como de las indicaciones de los jueces y oficiales, será motivo de sanción. Las sanciones por infringir las normas son las siguientes:

- a. Advertencia verbal
- b. Penalización de tiempo
- c. Descalificación

Durante la competición, el/la Juez Árbitro y las/los Oficiales son las autoridades deportivas para imponer las sanciones. Sus decisiones se presumen correctas, gozando sus actuaciones de veracidad.

El Juez Árbitro de la Competición publicará la lista de descalificados como máximo quince minutos después de la entrada en meta del último participante. En la lista se reflejará la hora de publicación. Los participantes podrán reclamar contra las descalificaciones como muy tarde hasta quince minutos después del más tardío de estos hechos:

- a. La publicación de la descalificación en el tablón de anuncios.
- b. La entrada en meta del triatleta sancionado.

Frente a las sanciones impuestas durante la competición se podrá interponer el recurso expresamente previsto en este Reglamento de Competición

3.1. ADVERTENCIA VERBAL

El propósito de la advertencia es alertar a un deportista de una posible violación de una norma y promover y tener una actitud proactiva por parte de los oficiales.

El oficial hará sonar su silbato y el deportista se detendrá, en caso necesario, se le pedirá que modifique su comportamiento, y se le permitirá continuar después de haber corregido.

3.2. PENALIZACION DE TIEMPO

Un Oficial puede dar una advertencia verbal antes de aplicar una sanción más elevada.

Una penalización por tiempo es apropiada para infracciones leves y son de aplicación en el Área de Penalización (penalti box), si la sanción se ha cometido durante los segmentos de natación/bici o en las respectivas transiciones.

Hay dos tipos de infracciones que son penalizadas con sanción de tiempo:

1. Infracciones por drafting
2. Otras infracciones (véase anexo al reglamento de competiciones en vigor en la web de la Federación Española de Triatlón <http://www.triatlo.org/>)

Se usará una tarjeta azul para las infracciones por “drafting” durante el segmento de ciclismo, mientras que la tarjeta amarilla será para el resto de infracciones. El tiempo de sanción por tarjeta azul será de cinco minutos en el “área de penalización” que se establecerá al salir de la transición 2 (T2). No detenerse y cumplir son las sanciones de tiempo recibidas hasta la T2 en el Área de Penalización establecida por la organización supondrá la descalificación del deportista.

Si las condiciones lo permiten, el Oficial aplicará una penalización por tiempo haciendo sonar un silbato, mostrando una tarjeta amarilla o azul, y llamando al deportista por su número de dorsal indicando: “Sanción por Tiempo”. Por razones de seguridad, el oficial puede retrasar la notificación de la sanción.

Alternativamente, los deportistas serán informados de las sanciones en un tablón colocado a la entrada del área de penalización. Es responsabilidad del deportista comprobar este tablón a su paso.

Cuando el deportista sancionado se encuentre en el área de penalización solo podrán consumir la comida y/o bebida que tienen con ellos o en la bicicleta.

Durante el periodo de sanción los deportistas no podrán hacer uso de los aseos. En caso de que esto suceda, el tiempo de sanción será detenido.

Durante el periodo de sanción los deportistas no podrán realizar ajustes mecánicos o mantenimiento de la bicicleta.

Para otras infracciones se establecen 30" de penalización, cuando así lo determinen los Oficiales o Juez de carrera.

3.3.DESCALIFICACION

La descalificación es la sanción para las faltas graves, que afecten a la seguridad, la igualdad o el resultado, y/o no puedan ser corregidas. El deportista que haya sido sancionado con una descalificación está autorizado a continuar en la competición, y tiene derecho a interponer una apelación al final de la misma.

La descalificación será aplicada en los siguientes casos:

- Cuando la infracción es intencionada.
- Cuando la infracción genera o ha generado una situación de peligro.
- Cuando el deportista no corrige la infracción a una norma advertida por un oficial, o incumple una orden dada por éste.
- Cuando una infracción no pueda ser corregida, especialmente si ésta afecta o puede afectar a la seguridad, a la igualdad entre los deportistas o al resultado final de la competición.
- Cuando un deportista utilice ayudas artificiales no permitidas o reciba ayudas externas.
- Cuando, en una misma competición, un deportista:
 - a. Reciba dos tarjetas amarillas por advertencias que no lleven aparejada sanción de tiempo.
 - b. Reciba tres tarjetas amarillas por “ir a rueda”.
 - c. En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedor de esta sanción.

Si las condiciones lo permiten, la descalificación se señalará al infractor, haciendo sonar su silbato, indicando su número de dorsal o mostrándole una tarjeta roja.

Por razones de seguridad el Oficial podrá retrasar la comunicación de la descalificación.

En el ejercicio de sus funciones, los oficiales y la organización podrán hacer uso de cualquier tipo de herramientas electrónicas o tecnológicas que apoyen el tener datos o evidencias sobre las circunstancias en la competición.

3.4. DERECHO DE APELACIÓN Y COMITÉ DE APELACIÓN

Un deportista sancionado tendrá derecho a realizar una apelación una vez finalice la competición y en los plazos establecidos al efecto, con la excepción de las sanciones por *drafting*.

Se establecerá un comité de apelación. El lugar y la hora de reunión de sus miembros, así como los nombres de sus componentes, serán anunciados antes del inicio de la competición.

El comité de apelación consta de:

- a. Un representante de la Federación Andaluza de Triatlón.
- b. El delegado técnico de la competición, que será el presidente.
- c. Un representante técnico de los clubes participantes

3.5. RECLAMACIONES Y APELACIONES

Los participantes o entidades participantes podrán interponer reclamaciones o apelaciones, según se detalla a continuación:

-Reclamaciones contra la lista de salida: Antes de la reunión técnica, o de no existir esta, hasta una hora antes de la primera salida de la jornada.

- Reclamaciones frente a la actitud de otro deportista y/o equipamiento.

-Reclamaciones frente a los resultados: se pueden presentar para corregir errores que no vayan en contra de las decisiones tomadas por el juez Árbitro o el Jurado de Competición.

– Apelaciones contra sanciones aplicadas por el Juez Arbitro, o por decisiones tomadas por él.

El plazo para la presentación de las reclamaciones o apelaciones será de hasta quince minutos después del más tardío de cualquiera de los siguientes hechos: publicación provisional de resultados en el tablón de anuncios o entrada en meta del participante implicado. Las reclamaciones o apelaciones serán formuladas por escrito y entregadas al Juez Árbitro de la prueba, junto con una fianza de importe igual a la mitad de la inscripción, quien a la vista de las alegaciones presentadas, tomará las decisiones que crea convenientes. Una reclamación no se entenderá presentada hasta que ésta no sea recibida por el Juez Árbitro. En caso de ser una apelación ejercitada por una persona o entidad participante frente a las decisiones y resoluciones del Juez Árbitro, corresponderá al Jurado de Competición su resolución.

Todas las reclamaciones y/o apelaciones deberán ser resueltas en el plazo máximo de seis horas desde la presentación del escrito con la reclamación.

Quien/es presente/n una reclamación deberá/n exponer de forma sucinta en el escrito presentado y aportar cuanto sigue:

- Hechos o situación reclamada.
- Fundamentos o argumentos esgrimidos.
- Pruebas aportadas.
- Medidas cautelares solicitadas.
- Petición o reclamación expresa formulada.

Juez Árbitro podrá acordar mediante resolución la inadmisión de una reclamación. El Juez Árbitro, con carácter previo a emitir su resolución, podrá ordenar la práctica de cuantas diligencias entienda precisas. Dichas diligencias ordenadas por el Juez Árbitro podrán servir tanto para solicitar u obtener información complementaria en relación con el objeto de litigio o controversia, como para conferir trámite de audiencia a cuantas personas o entidades pudiesen resultar directamente afectadas por la reclamación planteada. Las reclamaciones presentadas serán resueltas por el Juez Árbitro mediante resolución escrita o verbal motivada. La resolución será notificada a los o las reclamantes y publicada a través de un mecanismo que garantice su conocimiento por el resto de personas o entidades participantes en la prueba deportiva.

Las resoluciones de la reclamación serán publicada a través de un mecanismo que garantice su conocimiento por el resto de personas o entidades participantes en la prueba deportiva. Dichas personas o entidades participantes, salvo que se hubiese desestimado íntegramente la reclamación planteada, podrán interponer apelación frente a la resolución dictada ante el Comité Jurisdiccional de Competición y Disciplina de la FETRI en el plazo de dos días hábiles desde su publicación.

3.6. ACCESO Y USO DEL ÁREA DE TRANSICIÓN

Sólo los jueces y oficiales, el personal responsable de la organización, los técnicos de los clubes hasta el comienzo de la competición, y los participantes que hayan acreditado su condición de tales, podrán estar en estas áreas.

Todos los participantes deberán identificarse adecuadamente para tomar parte en una competición. Esta identificación se efectuará, cuando sea requerida por el organizador, el delegado técnico o los jueces y oficiales, mediante la licencia federativa en vigor o el DNI.

Cada participante 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 (cinta o tiza en el suelo, globos, toallas, etc.)

Está prohibido circular en bicicleta por las áreas de transición.

Todos los participantes deberán circular por las áreas de transición conforme al tráfico establecido por el organizador, no estando permitido acortar el recorrido por la transición (cruzar por debajo de los soportes, saltar sobre las zonas reservadas a cada participante, etc.).

3.7. CONTROL DE MATERIAL

Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición. Este control será realizado por los jueces y oficiales a la entrada del área de transición.

Los jueces y oficiales observarán, en el control de material:

- Las condiciones reglamentarias y de seguridad del traje isotérmico, cuando esté permitido o sea obligatorio; del material de ciclismo, especialmente bicicleta y casco.
- La posesión y correcta colocación de todos los dorsales que el organizador, el delegado técnico consideren oportunos, previa publicidad de su obligatoriedad.

3.8.SEGMENTO DE NATACIÓN

El participante puede nadar en el estilo que desee. Está permitido caminar o correr por el fondo, al principio y al final, pero sólo antes y/o después de la señal (boya, embarcación, o similar) que indica el punto donde se marca la medición oficial.

También se permite pararse donde se haga pie, o junto a las corcheras o boyas colocadas a lo largo del recorrido, pero no está permitido utilizar estos elementos para progresar.

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

Los deportistas deben mantener su espacio en el agua bajo una conducta deportiva.

Temperatura del Agua: En función de la temperatura del agua el uso del neopreno podrá ser, obligatorio, opcional o prohibido.

-Si la temperatura del agua es inferior a 13°C, no se podrá celebrar la prueba de natación. Si el agua está por encima de los 13° y por debajo de 15°C se podrá adaptar la distancia del segmento de natación, no superando en ningún caso los 1.500m.

– Si la temperatura del agua está por debajo de 15,9°C el uso del neopreno es obligatorio, y no se permitirá la participación de aquellos triatletas que no hagan uso del mismo. El traje de neopreno deberá cubrir al menos el torso.

– Si la temperatura del agua está entre 15,9°C y 24,6°C el traje de neopreno será opcional.

– Si la temperatura del agua está por encima de 24,6° el uso del neopreno está prohibido.

A los deportistas de 50 o más años les está permitido participar con el traje de neopreno sea cual fuese la temperatura del agua.

Dependiendo de las condiciones meteorológicas (corrientes, vientos fuertes, 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.

Equipamiento. El equipamiento obligatorio para el segmento de natación consiste en:

a. Prenda que cubra el cuerpo adecuadamente.

b. Gorro suministrado por la organización. No llevar o alterar el gorro oficial podrá conllevar desde una sanción hasta una descalificación.

c. Traje isotérmico, cuando las circunstancias de temperatura del agua así lo exijan.

El uso de cualquier elemento de neopreno cuando se decreta la prohibición del traje isotérmico está prohibido, así como el uso de prendas que cubran cualquier parte de los brazos por debajo de los hombros y cualquier parte de las piernas por debajo de las rodillas, quedarán también prohibidas. El traje de neopreno puede cubrir cualquier parte del cuerpo excepto la cara, las manos y los pies.

Asimismo no está permitido el uso de cualquier dispositivo de propulsión artificial, flotación, guantes, tubos respiradores, etc., así como auriculares que se inserten o cubran las orejas (a excepción de los tapones de protección para los oídos).

3.9. SEGMENTO DE CICLISMO EN CARRETERA

En el segmento ciclista está prohibido “ir a rueda” (competición bajo el formato “no drafting”).

– La Zona de “drafting” respecto otro deportista tendrá 12 metros lineales desde el extremo de la rueda delantera; y 3 metros laterales. Un deportista podrá entrar en la zona de drafting de otro deportista para adelantarlo, y tendrá 25” como máximo para efectuar esata maniobra.

– La Zona de “drafting” con respecto a las motos: la zona de “drafting” detrás de las motos tendrá 12 metros lineales.

– La Zona de “drafting” con respecto a cualquier otro vehículo en todo el segmento de bicicleta tendrá 35 metros lineales y 2,5m a cada lado.

No obstante, se establecen las siguientes situaciones excepcionales y momentáneas en las que se podrá “ir a rueda”, y siempre bajo la decisión de los jueces y oficiales que se encuentre controlando la prueba: en un adelantamiento (para efectuar esta maniobra contará con un máximo de 25 segundos), 100m antes de la zona de avituallamiento establecido por la organización, a la entrada o salida del área de transición, en giros pronunciados, por motivos de seguridad y en zonas que autorice el Delegado Técnico.

Cuando un triatleta está siendo adelantado estará obligado a abandonar la zona de “drafting” del triatleta que le está superando. Intentar adelantar de nuevo al deportista que ha adelantado por parte del deportista adelantado, antes de abandonar la zona de drafting resultará en una infracción por drafting.

Las sanciones por ir a rueda son:

- a) Es una tarjeta azul que conlleva una sanción por tiempo; el deportista deberá cumplirla en el Área de Penalización que establezca la Organización. El tiempo será de 5 min.
- b) No detenerse en el Área de Penalización supondrá la descalificación del deportista.
- c) Tres sanciones por drafting supondrán la descalificación.
- d) Las infracciones por drafting no podrán ser apeladas.

Está prohibido cortar el paso a otros triatletas, y como norma general circular siempre por el lado derecho de la carretera, excepto en aquellas zonas señaladas y/o habilitadas por la organización. Un deportista que genere una situación de bloqueo será sancionado con una tarjeta amarilla.

Equipamiento. El equipamiento obligatorio para el segmento ciclista consiste en:

- a. Prenda o prendas que cubran el cuerpo adecuadamente.
- b. Bicicleta conforme a las especificaciones del actual reglamento federativo.
- c. Casco rígido conforme a las especificaciones del actual reglamento federativo.
- d. Número de dorsal en la bicicleta siempre visible por la parte izquierda.
- e. Dorsal personal en la parte trasera.

Los participantes son responsables personalmente de que su equipo esté en condiciones reglamentariamente satisfactorias al comienzo de la prueba.

Se puede utilizar cualquier tipo de bicicleta que cumpla las siguientes especificaciones:

- a. No más de 185 cm. de longitud ni más de 50 cm de anchura.
- b. No se permite utilizar ruedas con mecanismos que faciliten su aceleración. A esos efectos, el interior de las ruedas lenticulares opacas deberá ser fácilmente inspeccionable por un juez u oficial.

c. Cada rueda deberá contar con un freno.

Uso del casco. El uso de casco rígido y certificado para el uso ciclista. Debe estar correctamente abrochado, y es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta. Cualquier prenda que lleve debajo del casco no puede afectar al ajuste del casco sobre la cabeza del deportista.

La sanción por violar esta norma es la descalificación, salvo en los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta en que se penalizará con la advertencia y si no rectifica, la descalificación.

Equipamiento no permitido.

El equipamiento no permitido que incluye, pero no está limitado a:

Auricular/es de cualquier tipo, envases de cristal, espejos, así como bicicletas o partes de bicicletas que no se ajusten a las especificaciones de esta normativa, así como el resto de especificaciones incluidos en el reglamento federativo en vigor.

Desarrollo del ciclismo: No está permitido recibir ayuda exterior ni de otro participante durante el transcurso de la competición.

ATENCIÓN TRÁFICO: El tráfico no estará totalmente cortado a la circulación de vehículos. El tráfico estará controlado por la organización, la Guardia Civil, la Policía local y Protección Civil pero no estará cortado a la circulación de vehículos. **POR TANTO, SE DEBERÁ RESPETAR EN TODO MOMENTO LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN.**

3.10. SEGMENTO DE CARRERA A PIE

Las normas generales del segmento son:

- Tiene que llevar el dorsal por delante.
- Puede caminar o correr.
- No puede ir con el torso desnudo.
- No puede correr con el casco puesto.
- Los participantes no podrán ser acompañados durante este segmento por cualquier persona que no esté compitiendo (entrenadores, acompañantes, etc.).
- Los deportistas no podrán cruzar la línea de meta acompañados de personas que no estén participando en la competición.

Equipamiento no permitido:

- Auricular/es de cualquier tipo.

- Teléfonos móviles, cámaras de video, cámara de fotos o dispositivos electrónicos similares.
- Envases de cristal.

Por último señalar que no hacer los recorridos marcados de natación, ciclismo o carrera a pie es motivo de descalificación aunque no suponga un recorte en distancia de los mismos.

Para cualquier otro aspecto no especificado en este reglamento se tendrá en cuenta y como referencia lo especificado en el reglamento de competiciones en vigor de la FETRI.