

# REGLAMENTO

## *I TRIATLON CROS*

### *“CIUDAD DE ROQUETAS”*

#### Domingo 28 de agosto 2016



## 1. NORMATIVA GENERAL

El presente documento establece las bases generales para el desarrollo de la prueba deportiva denominada *I TRIATLON CROS CIUDAD DE ROQUETAS* que se disputará el 28 de agosto de 2016 a partir de las 10:00 horas en el municipio de Roquetas de Mar - ALMERIA.

Se establece la zona de transición en el paseo marítimo de Roquetas de Mar, a la altura del *Parque Acuático Mario Park sito en la Avda. Legión Española s/n.*

### 1.1 DISTANCIAS

La competición constará de tres tramos o secciones:

#### **Distancia Sprint:**

- 1º. 500 metros en natación
- 2º. 10 kilómetros en bicicleta.
- 3º. 4 kilómetros de carrera a pie.

Variantes:

- Triatlón individual
- Triatlón por parejas.
- Paratriatlón.

### 1.2. PARTICIPANTES

Podrán participar en el **I TRIATLON CROS CIUDAD DE ROQUETAS** todos aquellos deportistas (se encuentren federados en triatlón o no) que cumplan con los requisitos contenidos en las presentes bases.

Todos los participantes deberán acreditar la posesión de la correspondiente licencia federativa que cubra con el preceptivo seguro de accidentes de los participantes.

Todos aquellos participantes que no tuvieran dicha licencia deberán obligatoriamente de acogerse a la opción de darse de alta en la póliza de seguros de accidentes -seguro por un día- que facilitará la Organización en el formulario de inscripción.

Los participantes, mediante la formalización de la preceptiva inscripción reconocen bajo su única responsabilidad, que reúnen y disponen de unas condiciones físicas, psíquicas y médicas óptimas para participar en la citada competición deportiva.

Se establece una participación máxima de 450 inscripciones, quedando a criterio de la organización la inscripción mínima para que se pueda llevar a cabo la prueba.

### 1.3. CATEGORÍAS

Se establecen las siguientes categorías:

CATEGORÍAS	AÑOS DE NACIMIENTO
CADETE	1999-2001
JUNIOR	1997-1998
SUB-23	1993-1996
SENIOR	1977-1992
VETERANO 1	1967-1976
VETERANO 2	1957-1966
VETERANO 3	1956 y anteriores
PARATRIATLON	Categoría única absoluta
PAREJA	Categoría única absoluta

### 1.4. PARTICIPACIÓN EN LA CATEGORÍA PAREJA

1.4.1. El equipo constará de dos personas (no han de ser obligatoriamente hombre y mujer) y en categoría absoluta (open).

1.4.2. Es obligatorio que la pareja vaya unida desde la salida a la meta, no separándose más de 5 metros en todo el recorrido el uno del otro.

1.4.3. La organización establecerá cuantos mecanismos de control crea convenientes para verificar que se dan las circunstancias anteriores durante todo el recorrido.

1.4.4. La participación en esta categoría inhabilita para la participación en cualquier otra categoría.

1.4.5. Para la inscripción en modalidad de parejas habrá que seleccionarlo en el formulario de inscripción individual, cada miembro de la pareja por separado, y posteriormente enviar un email a [info@todofondo.net](mailto:info@todofondo.net), indicando las dos personas que formarán la pareja.

### 1.5. PARTICIPACIÓN EN LA CATEGORÍA PARATRIATLÓN

1.4.1. La competición se desarrollará de manera individual y en categoría absoluta (open).

1.4.2. Esta competición se desarrollará bajo los criterios establecidos por la Federación correspondiente y serán admisibles los materiales y ayudas aprobadas por la misma.

## 1.6. PREMIOS Y CLASIFICACIONES

Habrán trofeos para los 3 primeros/as de cada categoría masculina y femenina, así como para los tres primeros equipos masculinos y femeninos. La puntuación, para obtener la clasificación por equipos, se realizará sumando los tiempos de llegada de los tres primeros corredores de cada equipo, sin distinción de categorías. Este sistema se utilizará tanto en la categoría masculina como femenina. Los corredores deberán estar **federados** por un **club federado en triatlón**.

## 2. REGLAS DE PARTICIPACIÓN

### 2.1 COMPROMISOS DE LOS PARTICIPANTES

2.1.1 Cada participante es responsable de su propia y adecuada preparación física de manera que le permita acometer una prueba de estas características con las máximas garantías de éxito y seguridad. Cada participante acreditará esta condición mediante un informe médico o una declaración jurada en la que el mismo asume toda responsabilidad en dicha materia eximiendo a la Organización de cualquier perjuicio que en este sentido pueda acontecer por problemas de salud o una inadecuada preparación. La posesión de la licencia federativa no asegura ni cubre esta responsabilidad. Asimismo, la Organización no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima el participante.

2.1.2 Asimismo, los participantes deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y velar por la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competición.
- Conocer los recorridos y circuitos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales y personal de la Organización.
- Respetar las normas de circulación.
- Tratar al resto de atletas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- 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.

### 2.2 INDUMENTARIA Y DORSALES

2.2.1 El participante 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 la organización.

2.2.2 Los dorsales quedan prohibidos en el segmento de natación (incluso colocado dentro del traje de neopreno), son optativos en el segmento de ciclismo y deberán colocarse de forma obligatoria de modo que sean perfectamente visibles frontalmente en el segmento de carrera a pie.

2.2.3 Los participantes no podrán competir con el torso desnudo, excepto en el segmento de natación. En todo momento la parte inferior del tronco habrá de estar adecuadamente cubierta. Los dos tirantes de la prenda que cubra el tronco deberán estar correctamente colocados sobre ambos hombros.

### 2.3 CONDUCTA DE LOS PARTICIPANTES

2.3.1 El participante está obligado a respetar las normas de comportamiento establecidas en este reglamento.

2.3.2 El participante que abandona la competición está obligado a quitarse el dorsal y comunicar a los jueces y oficiales su abandono.

2.3.3 En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.

2.3.4 No se permitirá la entrada de acompañantes en Meta (menores, familiares, mascotas, etc.....), ya que puede ser motivo de descalificación.

### 2.4 APOYOS O AYUDAS EXTERIORES

2.4.1 Los participantes no pueden recibir ningún tipo de ayuda, ni externa ni entre sí, al margen de la establecida y en las zonas determinadas por la Organización.

2.4.2 Los participantes no pueden ser acompañados ni apoyados de ninguna forma (ni desde embarcaciones, ni desde vehículos, ni a pie,...).

### 2.5. CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

2.5.1 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.

### 3. SANCIONES

El incumplimiento de las normas de competición contempladas en este reglamento o de las indicaciones de la Organización, jueces u oficiales será motivo de sanción.

Las sanciones por infringir las normas son las siguientes:

- a. Advertencia
- b. Descalificación
- c. Eliminación

Cada sanción se identificará con la descripción del hecho, una referencia concreta a la regla infringida y al número de dorsal del participante infractor. Los jueces y oficiales de la competición y el comité de apelación, son las únicas personas o entidades autorizadas para imponer las sanciones deportivas. Para todas aquellas situaciones de ámbito no deportivo será competencia de la Organización el establecer las sanciones o actuaciones que considere oportunas (especialmente aquellas que afectan a la seguridad de las personas o bienes).

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.

#### 3.1 APELACIONES Y RECLAMACIONES

3.1.2 Los participantes podrán hacer reclamaciones y/o apelaciones, según se detalla a continuación:

- Reclamaciones contra la lista de salida: Antes de la reunión informativa y, de no existir ésta, hasta una hora antes de la primera salida de la jornada.
- Reclamaciones contra la lista provisional de resultados, la actitud de otro deportista y/o irregularidades en la organización de la competición.
- Apelaciones contra sanciones aplicadas por el Juez Arbitro, o por decisiones tomadas por él.

3.1.3 Las reclamaciones serán formuladas por escrito y entregadas al Juez Árbitro de la prueba, junto con una fianza de importe de 20 €, quien a la vista de las alegaciones presentadas, tomará las decisiones que crea convenientes. Dicha fianza le será devuelta al participante tras producirse una resolución firme de dicha reclamación.

## 4. ÁREAS DE TRANSICIÓN

### 4.1 ACCESO

4.1.1 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.

4.1.2 Todos los participantes deberán identificarse adecuadamente para tomar parte en la 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.

### 4.2 CONTROL DE MATERIAL

4.2.1 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.

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

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

### 4.3 USO DEL ÁREA Y TRÁFICO

4.3.1 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.)

4.3.2 Está prohibido circular en bicicleta por las áreas de transición.

4.3.3 Todos los participantes deberán circular por las áreas de transición conforme al tráfico –sentido y dirección– establecido por la Organización, no estando

permitido acortar el recorrido por la transición (cruzar por debajo de los soportes, saltar sobre las zonas reservadas a cada participante, etc.).

4.3.4 El uso de casco rígido, correctamente abrochado, 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. 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. Los cascos deben cumplir las siguientes especificaciones:

- a) Carcasa rígida, de una sola pieza.
- b) Cierre de seguridad.
- c) Las correas no pueden ser elásticas, y deben ir unidas a la carcasa en, al menos, tres puntos.
- d) Deben cubrir los parietales.

## 5. NATACIÓN

### 5.1 TEMPERATURA DEL AGUA

Se prevé una temperatura del agua en torno a los 25°.

### 5.2 EQUIPAMIENTO

5.2.1 El equipamiento obligatorio para el segmento de natación consiste en:

- a. Prenda que cubra el cuerpo adecuadamente.
- b. Gorro con el número de dorsal, suministrado por la Organización.
- c. Traje isotérmico, cuando las circunstancias de temperatura del agua así lo exijan.

5.2.2 El uso de cualquier elemento de neopreno cuando se decreta la prohibición del traje isotérmico está prohibido.

5.2.3 Las ayudas artificiales, tales como el uso de palas, manoplas, aletas, tubos respiratorios, etc., no están permitidas. Las manos y pies deben ir descubiertos. Las gafas de natación están permitidas.

### 5.3 ESTILO

5.3.1 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, etc.) 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.

#### 5.4 DESARROLLO

5.4.1 No hacer los recorridos marcados es motivo de descalificación aunque no suponga un recorte en distancia de los mismos

### 6. CICLISMO EN CARRETERA

#### 6.1 RECORRIDOS

6.1.1 En el segmento ciclista del I Triatlón Cros Ciudad de Roquetas está permitido ir a rueda.

#### 6.2 EQUIPAMIENTO

6.2.1 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 presente reglamento.
- c. Casco rígido conforme a las especificaciones del presente reglamento.
- d. Número de dorsal en la bicicleta.

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

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

- a. No más de 2 metros de longitud ni más de 75 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. El manillar deberá ser de curva tradicional en bicicletas de carretera o recto en bicicletas de montaña y podrá ir provisto de un acople sin superar el plano de las manetas de freno. El acople podrá ser de una o dos piezas que deberán estar unidas por una pieza rígida en el caso de que las dos piezas no estén unidas

#### 6.3 DESARROLLO DEL CICLISMO

6.3.1 No está permitido recibir ayuda exterior ni de otro participante durante el transcurso de la competición.

6.3.2 No hacer los recorridos marcados es motivo de descalificación aunque no suponga un recorte de distancia de los mismos.

### 7. CARRERA A PIE

## 7.1 EQUIPAMIENTO

7.1.1 El equipamiento obligatorio para el segmento de carrera a pie consiste en:

- Prendas que cubran adecuadamente el cuerpo.
- Un dorsal, suministrado por la Organización, que debe ser totalmente visible por delante del participante.
- Cualquier otro elemento que el organizador, de acuerdo con el Delegado Técnico, considere oportuno (muñequeras, doble dorsal, etc.)

7.1.2 Está prohibido utilizar el casco durante el segmento de carrera a pie.

## 7.2 DESARROLLO

7.2.1 No hacer los recorridos marcados es motivo de descalificación aunque no suponga un recorte en distancia de los mismos.

7.2.2 Los participantes no podrán ser acompañados durante este segmento. La sanción por violar esta norma es la advertencia y si no rectifica, la descalificación. La excepción es para los triatletas que participen en la categoría “Por Relevos” o “Por Parejas” que podrán correr conjuntamente con los otros miembros del equipo que corresponda en los últimos 100 metros antes de la línea de meta.

RECORRIDOS:

### SECTOR NATACION 500 METROS

El segmento de natación discurre a lo largo de 500 metros a nado. Antes de la salida, la dirección de carrera indicará el sentido del inicio del sector natación. Este sentido, quedará supeditado a la dirección en la que sopla el viento.



### SECTOR BICICLETA 10 Km

El recorrido cuenta con múltiples curvas en Zigzag aunque al mismo tiempo es muy rápido y explosivo. Finalmente, se remata con un tramo de aproximadamente 400 metros que discurre por el interior de un circuito de motocross.



### SECTOR CARRERA A PIE 4 Km

Es un recorrido de 3.800m, que discurre paralelo a la playa de la romanilla. La superficie es de tierra, sin zonas blandas de arena y sin desnivel. Un circuito ideal para iniciarse en el triatlón y para los más experimentados todo un reto para sacar el máximo partido de su potencial. Los últimos 300 metros discurren por el paseo marítimo de Roquetas de Mar.



## 8. PRECIOS Y FECHAS DE INSCRIPCIÓN BONIFICADAS

El plazo de inscripción se abrirá el 28 de junio a las 10.00 horas y se cerrará el Lunes 22 de Agosto a las 14.00 horas. Para más información en relación a las inscripciones deben ponerse en contacto con TODOFONDO.COM a través del número de teléfono 670 87 84 26 o del email [info@todofondo.net](mailto:info@todofondo.net)

		HASTA EL 29/07/2016	HASTA EL 22/08/2016
INDIVIDUAL	Federados	20€	24€
	No Federados	25€	29€
<b>PAREJAS</b>			
PAREJAS	Federados	40€	48€
	No Federados	50€	58€

Las bajas y devoluciones o cambios de dorsal se podrán solicitar hasta el lunes anterior a la prueba, solicitándola por email a [info@todofondo.net](mailto:info@todofondo.net), posterior a esta fecha no se realizará ninguna baja, devolución ni cambio de dorsal.

## 9. RECOGIDA DE DORSALES Y HORARIOS:

### SABADO 27 DE AGOSTO

10:30 h. Apertura recogida de dorsales.

13:30 h. Cierre recogida de dorsales.

Lugar: Oficinas IDM Las Salinas, sitas en; C/Alemania, s/n – Roquetas de Mar (Almería).

### DOMINGO 28 DE AGOSTO

8:00–9:30 h. Recogida de dorsales.

Lugar: Zona de carpas del triatlón en el Paseo Marítimo de Roquetas sito en la AV. Legión Española. Roquetas de Mar (Almería).

Para efectuar la recogida de dorsales es absolutamente imprescindible presentar:

- DNI

- Justificante de pago de la inscripción
- Licencia federativa, en el caso de participantes federados.

## 10. TEMPORALIZACIÓN

La Organización establece los siguientes horarios para el desarrollo de la prueba si bien se reserva la potestad de modificarlos por razones de interés general o seguridad de las personas o bienes.

8:05 h.	Apertura de la zona de Boxes
9:35 h.	Cierre de la zona de Boxes
9:45 h.	Reunión técnica
10:00 h.	Salida Masculina I TRIATLÓN CROS CIUDAD DE ROQUETAS
10:06 h.	Salida Femenina y PAREJAS I TRIATLÓN CROS CIUDAD DE ROQUETAS
12:30 h.	Entrega de trofeos I TRIATLÓN CROS CIUDAD DE ROQUETAS



AYUNTAMIENTO DE  
ROQUETAS DE MAR