

## REGLES GENERALS

### 1.1 DEFINICIÓ TRIATLÓ

1.1.1 El Triatló és un esport combinat i de resistència, en el qual el participant realitza tres proves. Aquestes són: natació, ciclisme i carrera a peu. L'ordre és l'assenyalat i el cronòmetre no es para durant tot el temps que duri la competició. Les regles de la competició són les de la Federació Catalana de Triatló, i les específiques contingudes en el present reglament.

1.2 DISTÀNCIES: S'estableixen les següents categories de competicions en funció de les distàncies:

DISTÀNCIA OLÍMPICA: SWIM: 1.500m (1 volta) BIKE: 40Km (4 voltes) RUN: 10 Km (1 volta).

DISTÀNCIA SPRINT: SWIM: 750m (1 volta) BIKE: 20Km (2 voltes) RUN: 5 Km (1 volta).

DISTÀNCIA SUPERSPRINT: SWIM: 300m (1 volta) BIKE: 10Km (1 volta) RUN: 2.5 Km (1 volta).

El participant ha de saber que pot haver-hi variacions de distàncies en els diferents recorreguts.

### 1.3 PARTICIPANTS

1.3.1 L'esdeveniment està obert a homes i dones majors de 18 anys (15 para distàncies Sprint i Supersprint), federats o no federats en triatló, i que declarin estar en bones condicions físiques, psíquiques i mèdiques per participar al Barcelona Triathlon.

1.3.2 Cap menor d'edat estarà autoritzat per participar en l'esdeveniment de distància Olímpica.

### 1.4 CATEGORIES

1.4.1 S'estableix una categoria absoluta masculina, una altra femenina, una altra d'equips per relleu i una altra per parelles per a cadascuna de les distàncies.

### 1.5 EQUIPS DE RELLEUS

1.5.1 Tots els equips constaran de 2 o 3 persones i solament participaran per relleus.

1.5.2 Cada persona realitzarà una disciplina. Una nedarà, un anirà amb bicicleta i l'altre correrà (o bé un realitzarà dos dels segments si l'equip és de dos).

1.5.3 Cada equip disposarà d'un únic xip que es canviaran cada persona de l'equip en finalitzar la seva disciplina (a la seva zona de boxes). Aquest actuarà com a testimoni de l'equip.

## 2. REGLES GENERALS PER ALS PARTICIPANTS

### 2.1 RESPONSABILITAT GENERAL

2.1.1 És responsabilitat del participant estar ben preparat per a la prova. És a dir, gaudir de bona salut física en general, així com tenir un nivell acceptable de preparació. La possessió de la llicència federativa no assegura ni cobreix aquesta responsabilitat.

2.1.2 El participant té l'obligació de conèixer i respectar aquestes regles de competició, així com les normes de circulació i les instruccions dels responsables de cada prova. També és obligació del participant el coneixement dels recorreguts.

## 2.2 INDUMENTÀRIA I DORSALS

2.2.1 El participant és responsable del seu propi equip i ha de comprovar que les seves característiques s'ajustin al present reglament. A més, haurà d'utilitzar, sense modificar, tots els dorsals i elements d'identificació proporcionats per l'organitzador i aprovats pel Delegat Tècnic.

2.2.2 Els dorsals queden prohibits en el segment de natació (fins i tot col·locat dins del vestit de neoprè ), i hauran de col·locar-se de forma obligatòria de manera que siguin perfectament visibles frontalment en el segment de ciclisme i carrera a peu. La sanció per a les infraccions a aquests apartats serà l'advertiment i si no es rectifica, la desqualificació.

2.2.3 Els participants no podran competir amb el tors nu, excepte en el segment de natació. A tot moment la part inferior del tronc haurà d'estar adequadament coberta. Els dos tirants de la peça que cobreixi el tronc hauran d'estar correctament col·locats sobre totes dues espatlles. La sanció per no complir estar normes és l'advertiment. El participant, llavors, haurà de parar fins que corregeixi el defecte. Si la rectificació no es produeix, la sanció serà la desqualificació.

2.2.4 La publicitat està permesa en l'equipament del competidor, sempre que no interfereixi les labors d'identificació o control dels membres de l'organització o dels jutges i oficials.

2.2.5 El participant haurà de portar el xip de cronometratge en la cama a l'altura del turmell aproximadament.

## 2.3 CONDUCTA DELS PARTICIPANTS

2.3.1 El participant està obligat a respectar les normes de comportament establertes en aquest reglament. Les faltes amb una gravetat determinada seran sancionades conforme al reglament de disciplina esportiva.

2.3.2 El participant que abandona la competició està obligat a llevar-se el dorsal i comunicar als jutges i oficials el seu abandó. La infracció a aquesta regla es castigarà conforme al reglament de disciplina esportiva.

2.3.3 En tot moment el participant està obligat a respectar el medi ambient de la zona en què se celebra la competició, no abandonant ni llançant objectes, ni actuant de forma agressiva amb l'entorn. La sanció per violar aquesta norma és l'advertiment.

## 2.4 SUPORTS O AJUDES EXTERIORS

2.4.1 Els participants no poden rebre cap tipus d'ajuda, ni externa ni entre si, al marge de l'establerta, i a les zones determinades, per l'organització. L'incompliment d'aquesta norma serà sancionat amb la desqualificació del participant que ha rebut l'ajuda.

2.4.2 Els participants no poden ser acompanyats ni recolzats des d'embarcacions, vehicles o a peu. Si això es produeix, el participant serà advertit. Si la situació no és rectificada, la sanció és la desqualificació. Els ajudants o entrenadors podran donar els seus consells i informacions situant-se als costats del recorregut, i romanent quietes al pas dels participants.

### 3.4. SANCIONS

3.4.1 L'incompliment de les normes de competició contemplades en aquest reglament o de les indicacions dels jutges i oficials serà motiu de sanció.

3.4.2 Les sancions per infringir les normes són les següents: a. Advertiment, b. Desqualificació, c. Eliminació. Cada sanció ha d'identificar-se amb la descripció del fet, una referència concreta a la regla infringida i al número de dorsal del participant infractor.

3.4.3 Els jutges i oficials de la competició i el comitè d'apel·lació, són les úniques persones o entitats autoritzades per imposar les sancions.

3.4.4 L'advertiment és la sanció per a les faltes més lleus. S'usarà en els següents casos:

a. Quan la violació d'una norma no sigui intencionada, i/o no suposi una situació de perill per al participant o per a terceres persones, i pugui ser corregida després de l'advertiment. Exemples d'aquesta circumstància serien: dorsals no visibles íntegrament; no respectar les indicacions dels jutges i oficials; usar indegudament l'espai personal a l'àrea de transició; escalfar en una zona no permesa per a això; anar acompanyat d'alguna persona o vehicle aliè a la competició; llevar-se el capell de natació abans de la zona indicada per a això; abandonar pertinences a l'àrea de transició, fora de l'espai destinat al propi participant b. En qualsevol altra circumstància que, a criteri del jutge o oficial, sigui mereixedora d'aquesta sanció. c. El jutge o oficial advertirà al triatleta amb un xiulet o una targeta groga i indicant-li que corregeixi la infracció.

3.4.5 La desqualificació és la sanció per a les faltes greus, que afectin a la seguretat, la igualtat o el resultat, i/o no puguin ser corregides. El participant que hagi estat sancionat amb una desqualificació està autoritzat a continuar en la competició, i té dret a interposar una apel·lació al final de la mateixa. La desqualificació serà aplicada en els següents casos:

a. Quan la infracció és intencionada. Per exemple: no portar algun dels dorsals subministrats per l'organització; sobrepassar la línia de sortida abans de produir-se aquesta; no portar el casc o portar-lo incorrectament cordat fora de l'àrea de transició; no fer els recorreguts marcats. b. Quan la infracció genera o ha generat una situació de perill. Per exemple, transportar avituallament en recipients de vidre; no respectar les normes de tràfic o les imposades per l'organitzador. c. Quan el participant no corregeix la infracció a una norma advertida per un jutge o oficial, o incompleix una ordre donada per aquest. d. Quan una infracció no pugui ser corregida, especialment si aquesta afecta o pot afectar a la seguretat, a la igualtat entre els participants o al resultat final de la prova. e. Quan un participant utilitzi ajudes artificials no permeses o rebí ajudes externes. f. Quan, en una mateixa competició, un participant cometi

per segona vegada una infracció mereixedora d'advertiment. g. En qualsevol altra circumstància que, a criteri del jutge o oficial, sigui mereixedora d'aquesta sanció. La desqualificació s'assenyalarà a l'infractor, fent sonar un xiulet, mostrant-li una targeta vermella i dient el seu nombre de dorsal.

3.4.6 L'eliminació s'aplicarà davant infraccions d'especial gravetat, que puguin alterar les condicions de seguretat i/o els resultats d'una competició. El participant sancionat amb una eliminació no està autoritzat a continuar en competició. En cas de fer-ho, totes les responsabilitats en què pogués incórrer amb la seva actitud seran exclusivament seves, sense perjudici de les sancions disciplinàries al fet que pertoqués. L'eliminació s'usarà en els següents casos: a. Quan un participant faci, intencionadament, qualsevol gest o moviment que interfereixi la progressió d'un altre participant. b. Davant qualsevol circumstància de falta de respecte o violència contra un altre participant, o contra un jutge o oficial, membre de l'organització o del públic. c. Quan el participant hagi falsejat qualsevol de les seves dades personals en inscriure's en una competició. d. En qualsevol altra circumstància que, a criteri del jutge o oficial, sigui mereixedora d'aquesta sanció. L'eliminació es mostrarà a l'infractor, fent sonar un xiulet, mostrant-li una targeta vermella i dient el seu nombre de dorsal.

3.4.7 En tots els casos de sancions, els jutges i oficials que imposin les mateixes hauran d'informar al Jutge Àrbitre de la Competició al més aviat possible.

3.4.8 No és necessari que les sancions siguin imposades pel mateix jutge o oficial.

3.4.9 L'incompliment de les normes referides al material podrà ser sancionat: a. No permetent l'entrada a la zona de transició si es detecta en el control de material, podent rectificar-se i passant de nou el control. b. Amb la desqualificació si es detecta durant el transcurs de la competició o en finalitzar la mateixa b. L'entrada a meta del triatleta sancionat.

### 3.5 COMITÈ D'APEL·LACIÓ

3.5.1 En tota competició haurà d'existir un comitè d'apel·lació. El lloc i l'hora de reunió dels seus membres, així com els noms dels seus components, seran anunciats abans de l'inici de la competició. El comitè d'apel·lació consta de a. Un representant tècnic de la Federació Catalana de Triatló. b. El delegat tècnic de la competició, que serà el president. c. Un representant tècnic dels clubs inscrits escollit per sorteig.

3.5.2 Si algun membre del comitè d'apel·lació té vincles de qualsevol naturalesa amb alguna de les parts implicades, no podrà prendre part en el procés, i no podrà ser reemplaçat per una altra persona. Si més d'un dels membres del comitè estigués en aquest cas, s'haurà de nomenar un altre comitè.

### 3.6 APEL·LACIONS I RECLAMACIONS

3.6.1 Els participants o tècnics dels clubs inscrits, podran fer reclamacions i/o apel·lacions, segons es detalla a continuació - Reclamacions contra la llista de sortida: Abans de la reunió informativa i, de no existir aquesta, fins a una hora abans de la primera sortida de la jornada. -

Reclamacions contra la llista provisional de resultats, l'actitud d'un altre esportista i/o irregularitats en l'organització de la competició. - Apel·lacions contra sancions aplicades pel Jutge Arbitro, o per decisions preses per ell.

3.6.2 Les reclamacions seran formulades per escrit i lliurades al Jutge Àrbitre de la prova, juntament amb una fiança d'import igual a la meitat de la inscripció, amb un mínim de 20Euros, qui a la vista de les alegacions presentades, prendrà les decisions que crea convenients.

3.6.3 Les apel·lacions seran formulades per escrit i lliurades al Jutge Àrbitre, juntament amb una fiança d'import igual a la meitat de la inscripció, amb un mínim de 20Euros, qui revisarà en primera instància la seva decisió. De ratificar-se en la mateixa lliurarà l'apel·lació al Comitè d'Apel·lació perquè sigui aquest qui resolgui el cas. En el supòsit en què el Comitè d'Apel·lació resolgui a favor del recurrent, li serà retornat l'import de la fiança dipositada

3.6.4 En el cas que l'apel·lació arribi al Comitè d'Apel·lació, el president del comitè es reunirà amb la resta dels membres i intentarà escoltar a totes les parts implicades i estudiar les proves aportades. Si el que realitza l'apel·lació no pogués estar present, els seus arguments poden ser deixats per escrit en presentar l'escrit d'apel·lació. L'incompliment d'aquesta norma pot invalidar l'apel·lació.

3.6.5 Havent escoltat totes les possibles evidències, el comitè es retirarà a considerar el seu veredict, que serà final i irrevocable. La decisió serà comunicada primer verbalment i després per escrit.

#### 4. ÀREES DE TRANSICIÓ

##### 4.1 ACCÉS

4.1.1 Només els jutges i oficials, el personal responsable de l'organització, i els participants que hagin acreditat la seva condició de tals podran estar en aquestes àrees.

4.1.2 Tots els participants hauran d'identificar-se adequadament per prendre part en una competició. Aquesta identificació s'efectuarà, quan sigui requerida per l'organitzador, el delegat tècnic o els jutges i oficials, mitjançant la llicència federativa en vigor o el DNI.

##### 4.2 CONTROL DE MATERIAL

4.2.1 Tots els participants hauran de passar el control de material abans de la competició. Aquest control serà realitzat pels jutges i oficials a l'entrada de l'àrea de transició.

4.2.2 Els jutges i oficials observaran, en el control de material: - Les condicions reglamentàries i de seguretat del vestit isotèrmic, quan estigui permès o sigui obligatori; del material de ciclisme, especialment bicicleta i casc. - La possessió i correcta col·locació de tots els dorsals que l'organitzador, el delegat tècnic considerin oportuns, prèvia publicitat de la seva obligatorietat.

##### 4.3 ÚS DE L'ÀREA I TRÀFIC

4.3.1 Cada participant podrà usar exclusivament l'espai marcat amb el seu nombre de dorsal, així com els passadissos d'accés i sortida del mateix. L'espai individual no podrà ser marcat amb elements que ajudin a la seva identificació (cinta o guix a terra, globus, tovalloles, etc.)

4.3.2 Està prohibit circular amb bicicleta per les àrees de transició.

4.3.3 Tots els participants hauran de circular per les àrees de transició conforme al tràfic establert per l'organitzador, no estant permès escurçar el recorregut per la transició (creuar per sota dels suports, saltar sobre les zones reservades a cada participant, etc.). És aplicable l'establert en l'article 3.4.5 (a).

4.3.4 El personal de l'organització podrà, previ acord de l'organitzador i el delegat tècnic, lliurar i/o recollir la bicicleta i el material a la zona de transició. Aquesta ajuda, si existeix, serà igual per a tots els participants.

## 5. NATACIÓ

### 5.1 TEMPERATURA DE L'AIGUA

5.1.1 L'ús de vestit isotèrmic pot ser obligatori, permès o prohibit, en funció de la distància (en metres) i la temperatura de l'aigua (en °C) expressades en la següent taula:

Distància	Prohibit a partir de	Estància màxima	Obligatori
Fins a 1500m	22°C	1h10'	Per sota de 14°C

Als triatletes de 50 o més anys els està permès participar amb el vestit isotèrmic sigui com anés la temperatura de l'aigua.

5.1.2 Amb la finalitat de garantir la seguretat dels participants, quan sigui obligatori el vestit isotèrmic s'estableixen els següents límits de longitud i permanència en l'aigua:

14,0°C a 14,9°C: 2000m / 1h10'

13,0°C a 13,9°C: 1000m / 35

<13°C: no es podrà celebrar la prova de natació.

5.1.3 El Delegat Tècnic podrà autoritzar o obligar el vestit isotèrmic atenent a raons de seguretat, independentment de la temperatura de l'aigua.

### 5.2 EQUIPAMENT

5.2.1 L'equipament obligatori per al segment de natació consisteix en: a. Peça que cobreixi el cos adequadament. b. Gorro amb el número de dorsal, subministrat per l'organització. c. Vestit isotèrmic, quan les circumstàncies de temperatura de l'aigua així ho exigeixin. El vestit isotèrmic ha de consistir en no més de tres parts separades. Quan sigui de diverses peces, la zona de superposició, amb el participant col·locat dempeus, no ha de superar els 5 mm. No es permet l'ús d'una part inferior pantalons de neoprè, ni l'ús de guants o mitjons. Tots els tancaments del vestit hauran de ser molt ajustats, les costures soldades o pegades, i les parts metàl·liques estaran protegides per evitar danys a altres participants. El gruix del neoprè no

podrà superar els 5 mm enloc del vestit. El gruix del tronc i el de les extremitats ha de ser uniforme, i el de les extremitats mai major que el del tronc.

5.2.2 L'ús de qualsevol element de neoprè quan es decreti la prohibició del vestit isotèrmic, està prohibit, i suposarà la desqualificació.

5.2.3 Les ajudes artificials, tals com l'ús de pales, manoples, aletes, tubs respiratoris, etc., no estan permeses. Les mans i peus han d'anar descoberts. La sanció per la infracció d'aquesta regla és la desqualificació. Les ulleres de natació estan permeses

### 5.3 ESTIL

5.3.1 El participant pot nedar en l'estil que desitgi. Està permès caminar o córrer pel fons, al principi i al final, però només abans i/o després del senyal (boia, embarcació, etc.) que indica el punt on es marca el mesurament oficial. També es permet parar-se on es faci peu, o al costat de les sureres o boies col·locades al llarg del recorregut, però no està permès utilitzar aquests elements per progressar. La sanció per infringir aquesta norma és la desqualificació.

### 5.4 DESENVOLUPAMENT

5.4.1 No fer els recorreguts marcats és motiu de desqualificació encara que no suposi una retallada en distància dels mateixos.

## 6. CICLISME EN CARRETERA

6.1 RECORREGUTS 6.1.1 En el segment ciclista del Barcelona Triathlon està permès anar a roda.

### 6.2 EQUIPAMENT

6.2.1 L'equipament obligatori per al segment ciclista consisteix en: a. Peça o peces que cobreixin el cos adequadament b. Bicicleta conforme a les especificacions del present reglament. c. Casc rígid conforme a les especificacions del present reglament. d. Nombre de dorsal en la bicicleta sempre visible per la part esquerra.

6.2.2 Els participants són responsables personalment que el seu equip estigui en condicions reglamentàriament satisfactòries al començament de la prova. Dins de l'equipament s'inclou el material de reparacions i recanvis, que només podrà ser transportat pel participant, i només durant la prova.

6.2.3 Es pot utilitzar qualsevol tipus de bicicleta que compleixi les següents especificacions: a. No més de 2m de longitud ni més de 75 cm d'amplària. b. La distància mínima des del sòl a l'eix pedalier serà de 24cm. c. La línia imaginària vertical que passi per la part davantera del seient haurà de passar entre 5 cm. per davant i 15 cm. per darrere de l'eix pedalier. Aquesta especificació no podrà ser modificada durant la competició. d. La distància entre l'eix pedalier i el centre de la roda posterior serà d'entre 54 i 65 cm. Es podran fer excepcions per a les bicicletes de corredors molt alts o molt baixos. e. No es permet l'ús de porta-paquets. f. No es permet utilitzar rodes amb mecanismes que facilitin la seva acceleració. A aquests efectes, l'interior de les rodes lenticulars opaques haurà de ser fàcilment inspeccionable per un jutge o

oficial. g. El manillar haurà de ser de corba tradicional en bicicletes de carretera o recte en bicicletes tot terreny i no podrà tenir CAP TIPUS D'ACOPLAMENT. h. Cada roda haurà de comptar amb un fre. 1. Les rodes hauran de tenir com a mínim 12 ràdis. 2. No està permès l'ús d'elements tals com portaequipatges, parafangs, miralls retrovisors, banderes o qualsevol un altre que pugui representar perill potencial en cas de caiguda. 3. No es permet la utilització de bicicletes tipus "cabra". 4. No està permès la utilització de bicicletes plegables o del servei "Bicing".

6.2.4 L'ús de casc rígid, correctament cordat, és obligatori des d'abans d'agafar la bicicleta fins al cap de deixar-la a la zona de transició. Això inclou, per tant, tot el segment de ciclisme i els recorreguts per les àrees de transició en possessió de la bicicleta. La sanció per violar aquesta norma és la desqualificació, excepte en els recorreguts per les àrees de transició en possessió de la bicicleta en què es penalitzarà amb l'advertiment i si no rectifica, la desqualificació. Els cascos han de complir les següents especificacions: a. Carcassa rígida, d'una sola peça i superfície lliscant. b. Tancament de seguretat. c. Les corretges no poden ser elàstiques, i han d'anar unides a la carcassa en, almenys, tres punts. d. Han de cobrir els parietals.

6.2.5 Altres equipaments. Els recipients que continguin menjar o beguda per ser transportats pels participants no podran ser de materials fràgils (vidre, fang, etc.). No està permès l'ús d'auriculars o telèfons mòbils.

6.2.6 La sanció per violar qualsevol de les regles del present apartat és la desqualificació.

### 6.3 DESENVOLUPAMENT DEL CICLISME

6.3.1 No està permès rebre ajuda exterior ni d'un altre participant durant el transcurs de la competició. La sanció per violar aquesta norma és la desqualificació.

6.3.2 En les competicions en què sí estigui permès anar a roda, no està permès aprofitar el deixant d'un participant de diferent sexe. Tampoc està permès anar a roda per aquells triatletes que circulant en el mateix grup, no es trobin en la mateixa volta del segment ciclista.

6.3.3 No fer els recorreguts marcats és motiu de desqualificació encara que no suposi una retallada de distància dels mateixos.

## 7. CURSA A PEU

### 7.1 EQUIPAMENT

7.1.1 L'equipament obligatori per al segment de carrera a peu consisteix en: a. Peces que cobreixin adequadament el cos. b. Un dorsal, subministrat per l'organització, que ha de ser totalment visible per davant del participant. c. Qualsevol altre element que l'organitzador, d'acord amb el Delegat Tècnic, consideri oportú (polseres, doble dorsal, etc.)

7.1.2 Està prohibit utilitzar el casc durant el segment de carrera a peu.

### 7.2 DESENVOLUPAMENT

7.2.1 No fer els recorreguts marcats és motiu de desqualificació encara que no suposi una retallada en distància dels mateixos.