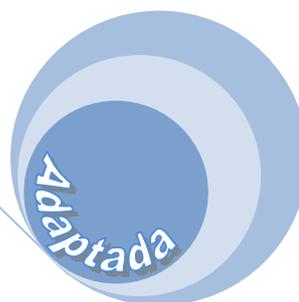
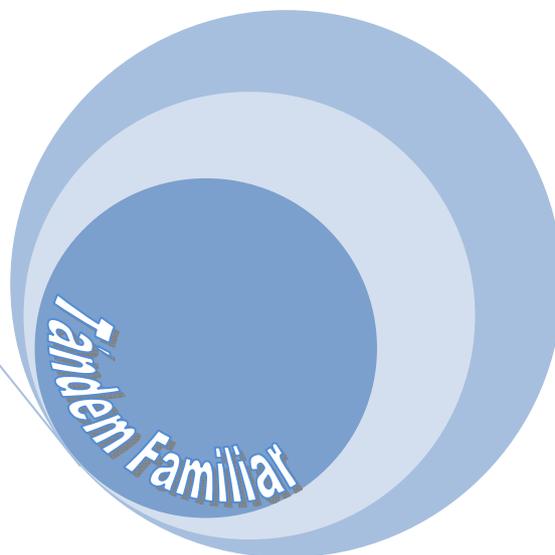


27 septiembre 2015

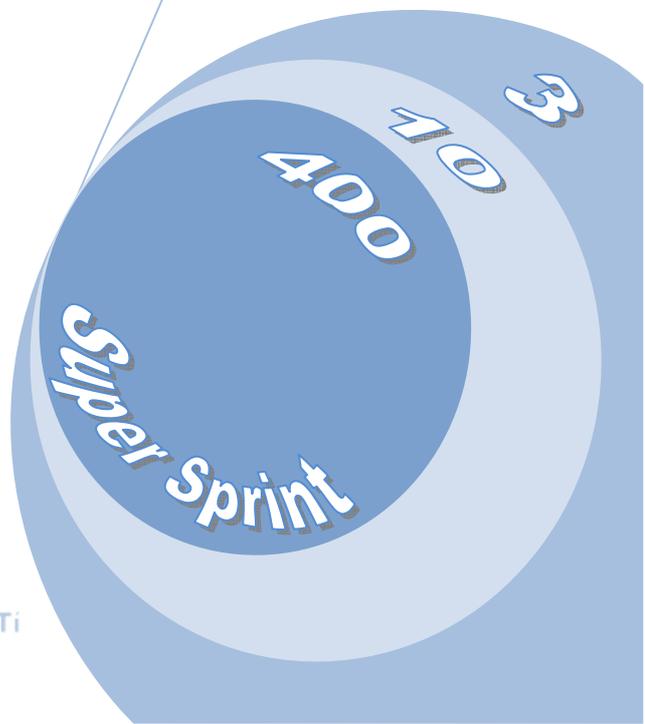
**TÍJOLA
TRIATLÓN**



REGLAMENTO DE LA PRUEBA

**VI Triatlón Cros
"Ciudad de Tíjola"- GERAL
&
Desafío Lucía
I Memorial Lucía Linares Martínez**

**Organizador:
Club Deportivo SporTi
Excmo. Ayuntamiento de Tijola**





VI Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola” - GERAL & Desafío Lucía I Memorial Lucía Linares Martínez

PRESENTACIÓN: TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA”

- OBJETIVOS.

REGLAMENTO COMPETICIÓN - TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA”.

- PROGRAMA – HORARIO PREVISTO.
- PARTICIPANTES
- INSCRIPCIÓN - FORMALIZACIÓN
- SERVICIOS INCLUIDOS EN LA INSCRIPCION:
- CATEGORÍAS
- PREMIOS Y TROFEOS
- TIEMPO DE CORTE
- DATOS TÉCNICOS
- DESCRIPCIÓN DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS
- DETALLES DE CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS
- ORGANIZADOR DE LA PRUEBA
- DIRECTOR DE LA COMPETICION
- CRONOMETRAJE PRUEBA
- REGLAMENTO OFICIAL DE LA COMPETICIÓN
- CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN



VI Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola” – GERAL & Desafío Lucía I Memorial Lucía Linares Martínez

El **VI Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola” & Desafío Lucía**, es un Proyecto de fomento y promoción de los valores saludables y socio-culturales a través de la práctica físico-deportiva en nuestro entorno de Tíjola, de actividades como la natación, el ciclismo y la carrera a pie.

Este Proyecto, pretende desarrollar un programa de actividades deportivas, recreativas y competitivas, para todos los públicos, niveles y posibilidades, a celebrar el domingo **27 de septiembre de 2015**, desde las 10:30 a.m., en la Balsa de Cela, Tíjola - ALMERÍA.

Está organizado por el Club Deportivo SporTí y por el Excmo. Ayuntamiento de Tíjola como organizador y colaborador principal, con motivo de las Fiestas Patronales de Tíjola 2015. Comprende 2 programas de actividades, atendiendo a públicos diferentes. En la jornada matinal, está programado una serie de actividades destinada a todos los públicos, padres, hijos, personas con necesidades especiales, y quienes quieran iniciarse en esta modalidad deportiva: **DESAFÍO LUCÍA – TRIATLÓN PARA TODOS**. En la jornada de la tarde, está programado: el **VI TRIATLÓN CROS “Ciudad de Tíjola”**, en la categoría Súper Sprint (400m-10km-3km), pensado para competidores triatletas y paratriatletas de nivel medio, tanto federados, como no federados. La participación es totalmente gratuita,

TRIA TLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA” & DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PARA TODOS

OBJETIVOS

- Transmitir a nuestros hijos, vecinos y familiares, valores y filosofías de vida sana, y conciliación familiar a través de la práctica deportiva.
- Fomentar la práctica deportiva, especialmente el Triatlón.
- Enriquecer nuestro tiempo libre y estilo de vida saludable.
- Posibilitar la participación de todas las personas en las actividades organizadas, con el fin de no poner barreras y facilitar la libre participación.
- Posibilitar la práctica del Triatlón a acompañantes (familiares y amigos).
- Introducir las actividades deportivas de Competición en Triatlón nuevas e innovadoras en nuestra Comarca.
- Ampliar la oferta de actividades físico-deportivas regladas, especialmente a poblaciones en edad escolar y con limitaciones o necesidades especiales.
- Reportar a la ciudad un evento relevante, aumentar los participantes y disciplinas.

“VI TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA”

REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA:

Es una competición destinada a los deportistas más exigentes y preparados, atletas y paratriatletas, tanto federados como no federados. Es una prueba de Cros, en la Modalidad del Súper Sprint, con 400 m de distancia en el segmento de natación en la Balsa de Cela. El segmento de ciclismo en MTB, distancia de 10,22 km. Y un último segmento de carrera por campo a través de 3 km. Prueba de nivel de dificultad media, muy técnica.

PROGRAMA – HORARIO PREVISTO.

- 14:30 a 15:30 h.: Entrega de dorsales acreditados en la Balsa de Cela – Tíjola.
- 16:00 h.: **Salida VI - TRIATLON CROS “Ciudad de Tíjola” – 1ª Tanda.**
- 17:00 h.: Cierre entrada para carrera a pie.
- 17:05 h.: Llegada a meta aproximada último clasificado.
- 17:15 h.: **Salida VI - TRIATLON CROS “Ciudad de Tíjola” – 2ª Tanda.**
- 17:20 h.: **Salida VI - PARATRIATLON CROS “Ciudad de Tíjola”**
- 18:15 h.: Cierre entrada para carrera a pie.
- 18:20 h.: Llegada a meta aproximada último clasificado.
- 18:35 h.: Cierre entrada carrera a pie y llegada a meta para el último clasificado paratriatleta.
- 18:40 h.: Entrega de premios y trofeos.

PARTICIPANTES

Dirigida a Triatleta y Paratriatletas de nivel medio – alto que buscan este tipo de actividad deportiva en las zonas de interior, federados o no, a clubes y deportistas que quieran iniciarse o perfeccionar este deporte.

Nº de participantes previstos: 100 Federados, 50 No Federados y 10 Paratriatletas.

Debido a las condiciones naturales del medio donde realizamos esta competición, habrá un nº de aforo máximo de 80 participantes por cada Tanda. Máximo total de la Prueba de 160 participantes.



Se recuerda a los participantes que es responsabilidad del deportista estar en unas condiciones óptimas para desarrollar esta prueba, tanto a nivel físico como psíquico, sin existir ninguna causa médica que impida la realización de esta modalidad deportiva. La posesión de la licencia federativa no exime al deportista de esta responsabilidad. Por tanto es responsabilidad del triatleta:

- Conocer el reglamento de la prueba, así como obedecer y respetar a los jueces que se encargan de su cumplimiento.
- Conocer el recorrido de la prueba, realizando este respetando las normas de circulación

INSCRIPCIÓN - FORMALIZACIÓN

El VI Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola”, es una prueba totalmente gratuita, El periodo de inscripción es del 1 al 22 de septiembre de 2015, con cierre a las 15:00 h. Lugar de inscripción, <http://www.tijoladigital.com> o <http://www.tijola.es>

NOTA:

- Debido al limitado aforo de la Prueba, y a la gratuidad en la participación, la Organización ha considerado conveniente que aquel deportista que quiera formalizar la inscripción en el VI Triatlón Cros, debe realizar un ingreso como fianza de 5€, que le será devuelto al finalizar la prueba. **UNICAJA Nº CUENTA IBAN: ES03 2103 5880 52 0030006201 INCLUIR DATOS INSCRIPCIÓN; NOMBRE APELLIDOS Y DNI, MODALIDAD COMPETICIÓN.**

- **Cancelación:** por causas de fuerza mayor o motivos personales el triatleta ya inscrito solicitara la cancelación antes del 18 de septiembre y devolución de su inscripción, deberá comunicarlo a la siguiente dirección de correo: triatlontijola@gmail.com
- La organización se reserva el derecho de cerrar el período de inscripción una vez completado el cupo establecido.
- **La cesión del Dorsal:** se podrá hacer cambios en el titular del dorsal hasta 24 de septiembre de 2015. Se deberá solicitar por correo a la organización y aportar todos los datos de ambos participantes.
- Se publicará en los días previos a la prueba el listado de inscritos en la página web. <http://www.tijoladigital.com> o <http://www.tijola.es>
- La Organización reserva el derecho de 30 inscripciones, para los participantes locales y/o deportistas que hayan participado en la anterior Edición.

SERVICIOS INCLUIDOS EN LA INSCRIPCION:

- Bolsa de regalo (camiseta conmemorativa de la prueba y otros detalles).



- Sorteo de obsequios deportivos, ofrecidos por Empresas Colaboradoras.
- Galería fotográfica personalizada.
- Avituallamiento líquido y sólido durante la prueba y en meta.
- Asistencia médica.
- Seguro de accidentes.

CATEGORÍAS

CATEGORÍA <i>Femenina / Masculina</i>	EDAD (años)	AÑO DE NACIMIENTO
CADETE	16-17	2000-1998
JUNIOR	18-19	1997-1996
SUB 23	20-23	1995-1992
ÉLITE	24-39	1991-1976
VETERANO 1	40-49	1975-1966
VETERANO 2	50-59	1975-1966
VETERANO 3	60 o más	1955-.....
PARATRIATLÓN	ÚNICA	

PREMIOS Y TROFEOS

La organización del VI TRIATLÓN CROS “Ciudad de Tíjola”, establece los siguientes trofeos y premios en función de las categorías:

- TROFEO AL 1º, 2º, Y 3º de cada categoría de la clasificación General.
- PREMIO ESPECIAL AL EQUIPO MÁS NUMEROSO

PREMIOS: Al mejor tiempo de la Calificación General recibirán un premio cada uno; 1º y 2º (Masculino); 1º y 2º (Femenina); al 1º masculino y 1º femenino (Paratriatlón), de: “1 Fin de Semana de Alojamiento Turismo Rural en cualquiera de las Casas Rurales que ofrece el Excmo. Ayuntamiento de Tíjola, (valorado en 250 €)”.

TIEMPO DE CORTE

Es importante que el deportista conozca sus limitaciones y tenga en cuenta la distancia de la prueba a la que se enfrenta, las características de la Balsa y del entorno, así como los perfiles de los segmentos de bicicleta y carrera a pie. Por cuestiones de seguridad de los deportistas y de la prueba en general, dado que hemos programado 2 Tandas de competición, se establecen unos tiempos de corte. Teniendo en cuenta que la salida será a las 16:00 P.M. la 1ª Tanda y a las 17:15 h. la 2ª Tanda, el triatleta deberá llegar a META antes de que se cumplan 1 hora y 20 minutos desde el comienzo de la prueba. Esto significa que el circuito quedará completamente despejado 10 minutos antes del comienzo de la 2ª Tanda. A esa hora todos los deportistas deben de haber finalizado la Competición de cada Tanda.

El deportista tendrá un tiempo máximo para realizar la prueba de 1 horas y 20 minutos.

DATOS TÉCNICOS

- **Inscripciones y cronometraje:** tanto las inscripciones como el cronometraje se llevará a cabo a través de la Organización y de la Federación Andaluza de Triatlón.
- **El uso del traje de neopreno:** dependerá de la voluntad de cada competidor, pero bien aclarar que la temperatura del agua en esta fecha es de 18-20 °C, por lo tanto no será necesario el uso del traje de neopreno.
- **Conducta de los participantes:** Los participantes se comprometen a respetar el medio natural en el que se desarrolla la prueba, así como respetar a compañeros, adversarios, jueces, voluntarios y público, demostrando una conducta adecuada.
- **En caso de abandono:** es obligatorio retirarse el dorsal y comunicar a los jueces dicho abandono.
- Es responsabilidad del triatleta no recibir ningún tipo de ayuda.
- Los triatletas y paratriatletas están obligados a conocer y respetar el reglamento.
- **Equipamiento:** Cada deportista deberá aportar su propio equipamiento y ser consciente de que el mismo se ajusta al reglamento. Todos los dorsales entregados por la organización se deberán colocar de forma visible y sin modificación alguna.
- Los dorsales se colocarán en la espalda del triatleta en el segmento de ciclismo y en la parte delantera en la carrera a pie, en ambos casos debe de quedar perfectamente visible.
- En el segmento de natación el dorsal queda prohibido incluso debajo del traje de neopreno. Igualmente queda prohibido competir con el torso desnudo, salvo en el segmento de natación.



- Para realizar la 2ª vuelta de 200 metros de nado, en la entrada al agua tras la minitransición, está completamente prohibido “tirarse de cabeza”.
- **Sanciones:** Los jueces y oficiales serán encargados de sancionar cualquier conducta que atente contra el reglamento. Las sanciones que se impondrán son las siguientes:
 - Advertencia.
 - Descalificación.
 - Eliminación.
- Las sanciones se identificarán con la descripción del hecho, una referencia a la regla infringida y al número de dorsal del deportista. Es misión de jueces y oficiales, así como del comité de apelación velar por el cumplimiento del reglamento e imponer dichas sanciones.
- La lista de descalificados será publicada por el Juez Arbitro a quince minutos de la entrada en meta del último participante. Los triatletas implicados podrán reclamar esta lista hasta quince minutos después de la publicación de la misma.

DESCRIPCIÓN DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS

TRANSICIÓN:

El control del material de la prueba se realizará en el Área de Transición. Este control será realizado por los jueces, atendiendo principalmente a:

- Control del material de ciclismo: Bicicleta y casco.
- Colocación y posición de los dorsales.

El acceso al área de transición queda restringido únicamente a los deportistas. Los jueces y personal de la organización controlaran este acceso en el horario establecido por la organización. Los triatletas deberán identificarse para acceder a boxes mediante documento nacional de identidad o licencia federativa.

Cada participante deberá realizar un "uso responsable" de su espacio en el área de transición, estando dicho espacio marcado con el número de dorsal del mismo. Deberá respetar los pasillos de acceso salida del mismo, quedando prohibido circular en bicicleta por los mismos. El participante deberá ir a pie hasta la línea de señalización que permita montar en bicicleta a la salida del box. Igualmente en el recorrido inverso.

Del mismo modo el reglamento impide acortar el recorrido de transición, así como cruzar bajo los soportes de material.

Cada participante dispondrá de una zona para depositar su material. Esta zona no podrá ser marcada con ningún elemento externo.

NATACIÓN:

Circuito de 400 metros (2X200). Realizando un circuito de 2 vueltas nadando en espiral (del interior hacia el exterior de la balsa).

En el segmento de la natación será obligatorio el siguiente equipamiento:

- Gorro con el número de dorsal que será entregado por la organización.
- Traje de baño o mono de triatlón.
- El uso del traje de neopreno dependerá de la temperatura del agua, pero es muy probable que su uso no sea obligatorio.

Este aspecto se regirá por el reglamento de la Federación Española de Triatlón.



El triatleta está obligado a conocer los recorridos por los que discurre la prueba. No realizar el recorrido marcado es motivo de descalificación. El triatleta puede nadar en el estilo que considere. Está permitido andar sobre el fondo o pararse, siempre y cuando no se usen los elementos del circuito (boyas, corcheras...) como elementos de ayuda.

- **NOTA:** PARA REALIZAR LA 2ª VUELTA DE 200 METROS DE NADO, EN LA ENTRADA AL AGUA TRAS LA MINITRANSICIÓN, ESTÁ COMPLETAMENTE PROHIBIDO “TIRARSE DE CABEZA”.

CICLISMO EN MTB:

Circuito Cros de 10,22 km.

El ciclismo se desarrollará en el circuito de una sola vuelta establecido por la organización. No recorrer los itinerarios marcados es motivo de descalificación.

En el segmento de ciclismo será obligatorio el siguiente equipamiento:

- Bicicleta con las siguientes características:
 - Longitud máxima: 2 metros. Anchura máxima: 75cm.
 - No se permiten ruedas que dispongan de algún mecanismo de aceleración. Las ruedas o de perfil han de ser fácilmente revisables por los jueces. Las ruedas contarán con sus frenos. Está permitido el diámetro de rueda 26”, 27,5” y 29”.
 - El manillar podrá llevar adyacente un acople.
- Casco rígido.
 - El uso del casco es obligatorio. El triatleta deberá llevar colocado el casco desde que coge la bicicleta en el box de transición, hasta que la deposita en la segunda transición. No cumplir esta norma implica la advertencia y posterior descalificación si no hay rectificación del hecho.
 - El casco debe ser rígido, con cierre de seguridad y cubrir los parietales.
- Ropa adecuada para la práctica de esta disciplina.
- Número de dorsal facilitado por la organización visible en la bicicleta, en el lado izquierdo de la misma.

En el segmento del ciclismo, al igual que en el resto de la prueba, ningún participante podrá recibir ayuda externa.

CARRERA A PIE:

Circuito Cros de 3 km.

La carrera a pie se desarrollará en el circuito establecido por la organización. No recorrer los itinerarios marcados es motivo de descalificación.

En el segmento de carrera a pie será obligatorio el siguiente equipamiento:

- Ropa adecuada para la práctica de esta disciplina.
- Número de dorsal facilitado por la organización visible en la parte delantera del participante.

En el segmento de carrera a pie, al igual que en el resto de la prueba, ningún participante podrá recibir ayuda externa. Igualmente queda prohibido ser acompañados durante el recorrido. Esta conducta será sancionada con advertencia y si persiste con descalificación.



DETALLES DE CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS

A continuación se detallan las diferentes zonas y recorridos.

ZONA DE BOXES Y TRANSICIONES:



NATACIÓN: 400 metros

El segmento de la **natación**, dadas las características reducidas de la Balsa, se hará realizando un circuito de 2 vueltas nadando en espiral (del interior hacia el exterior de la balsa) con un total de 400 metros.



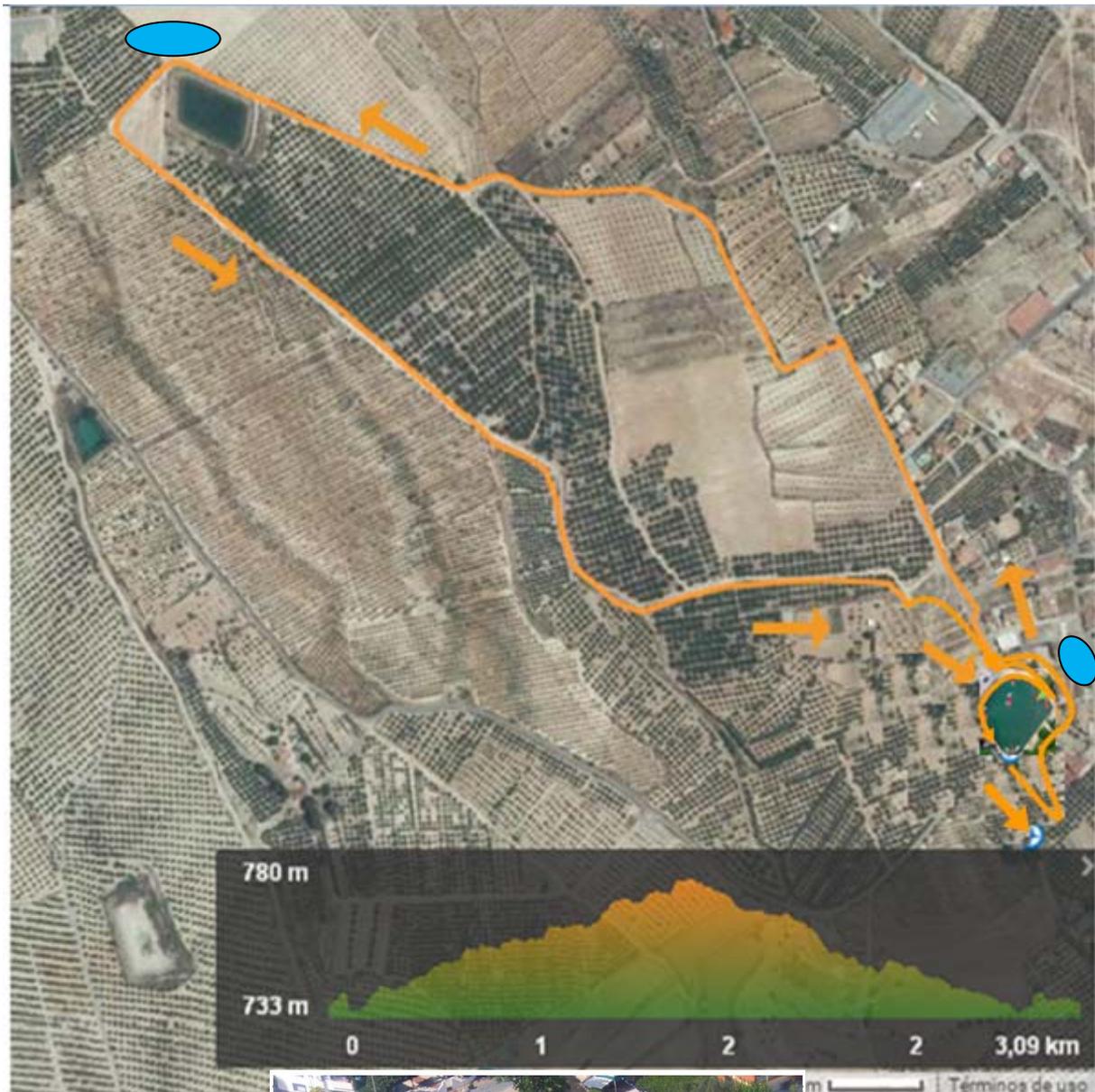
CICLISMO EN MTB: 10,22 km

El segmento de **bicicleta** discurre en un 90% de su recorrido por ramblas, con buen firme pero muy técnico en su ejecución, dado que la tierra está suelta y muy ligera lo que dificulta y limita la velocidad. El 10% restante por Asfalto. El recorrido abierto al tráfico, controlado por la Policía Local, voluntarios de Protección Civil y parte de la Organización. Los atletas deberán obedecer las indicaciones de las autoridades, teniendo especial precaución en caminos y pistas. INIDICAR PÁSOS, RECORRIDOS, CRUCES. **(Aún por detallar)**



CARRERA A PIE: 3 km

El tramo de la **carrera a pie** será de 3 km con un 5 % por asfalto. En la entrada a Meta deberéis de facilitar el N° de Dorsal a los Jueces de la Prueba. INIDICAR PÁSOS, RECORRIDOS, CRUCES **(Aún por detallar)**



OTRAS ZONAS:

SALIDA Y META

Espacios bien delimitados, vallados y señalizados correctamente con “SALIDA Y META”, con un arco hinchable, una banda de llegada que define bien la línea de meta. En principio ambas zonas están ubicadas en la Balsa de Cela.

AVITUALLAMIENTOS

Estará en la zona pasada la Transición, debidamente visible y cerrada al público, dispondremos de agua mineral.

También habrá otra zona de avituallamiento post-competición con bebidas minerales e isotónicas, fruta y otros alimentos para reponernos después del esfuerzo realizado. Se situará en la zona de meta.



RECOGIDA DE DORSALES Y BREEFINNG

Estará fácilmente visible y localizada en la Zona de la Balsa de Cela. Abierta desde las 14:30 h.

ORGANIZADOR DE LA PRUEBA

- o Excelentísimo Ayuntamiento de Tíjola – Área de Deportes.
- o Club Deportivo Sportí.

DIRECTOR DE LA COMPETICION

- o **Director de la competición:** Raúl Encinas Díaz **tfno.:** 950420300
- o **Coordinación Técnica:** Juan Andrés Cano Cuevas.

CRONOMETRAJE PRUEBA:

Federación Andaluza Triatlón.

Cronometraje manual, sin discriminación de tiempo en los diferentes segmentos.

REGLAMENTO DE LA COMPETICION (DOCUMENTENTO ADJUNTO)

- La VI edición del TRIATLON CROS “Ciudad de Tijuola” se regirá por el Reglamento de Competiciones aprobado por la Federación Española de Triatlón, el enlace a la normativa es el siguiente: http://www.competitions.org/web/normativas_12.asp
- Todos los participantes están obligados a su cumplimiento, así como a suscribir, en el momento de la inscripción, una hoja de consentimiento y aceptación en las condiciones de participación.
- El control técnico de la prueba estará a cargo de un Juez Titulado, ayudado por un número suficiente de jueces auxiliares e informático.
- El equipo médico de la Organización y cualquiera de los jueces acreditados están autorizados para retirar a cualquier participante, cuando consideren que su integridad física o salud están en peligro.

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.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

La organización, atendiendo a razones de seguridad, viabilidad, u otros motivos que se consideren relevantes, se reservará el derecho de modificar recorrido.

Los participantes aceptan cada uno de los artículos del reglamento, comprometiéndose a participar respetando al personal de la organización y personal de la prueba (jueces, colaboradores, protección civil, ...), a los compañer@s de las carreras, al material deportivo (tanto propio como ajeno), como al recorrido (señales y balizas, caminos, vegetación...), utilizando los contenedores y papeleras habilitadas para el avituallamiento, u otras que hayan por la zona, evitando arrojar botellas, envoltorios de alimentos o cualquier otra cosa durante el recorrido.

Los participantes declaran que conocen la normativa de la prueba y que reúnen las condiciones físicas, dominio técnico suficiente y requisitos médicos necesarios para la realización de las actividades previstas, asumiendo la responsabilidad de cualquier acción indebida que pudiera llevar a cabo durante su participación.

Los participantes darán permiso a los organizadores para usar la imagen, nombre y/o manifestaciones del deportista en televisión, radio, página web, periódicos y en cualquier medio y forma con el propósito de comunicar y promover los objetivos y actividades de la prueba, sin derecho por parte del triatleta a recibir compensación económica alguna. En caso de no otorgar permiso para alguno de estos asuntos, debe remitir un escrito razonado a: triatlontijola@gmail.com.

La inscripción a la prueba supone la aceptación de las condiciones de Devolución y reglamento con cada uno de los apartados, las condiciones de confidencialidad y del tratamiento de los datos de carácter personal