

1. INSCRICIÓNS

A inscrición no programa XOGADE (Xogos Galegos Deportivos) en Idade Escolar formalizarase a través da páxina web: xogade.xunta.gal. Pódese acceder tamén a través da web da Secretaría Xeral para o Deporte: deporte.xunta.gal.

A data de peche de inscrición dos equipos é o 31 de marzo de 2017.

INSCRICIÓN PARA CADA PROBA

Ata o martes anterior á proba, enviando nun excel: nome, apelidos, data de nacemento, club e tempo de natación, á Federación a través de email (fegatri@hotmail.com) ou fax (982 109 800). Cada entidade identificará un responsable, delegado ou delegada con teléfono e email.

Comunicación de baixas

Estas deben ser comunicadas antes das 20:00 horas do mércores anterior á proba.

2. PARTICIPANTES

Poderán participar nesta actividade, os centros escolares, ANPA, agrupacións deportivas, escolas deportivas municipais, clubs deportivos e outras asociacións, nas competicións individual e por equipos das categorías benxamín, alevín, infantil e cadete (masculino e feminino).

3. CATEGORÍAS

Categoría BENXAMIN: feminino, masculino, nados nos anos 2008 e 2007.

Categoría ALEVÍN: feminino, masculino, nados nos anos 2006 e 2005.

Categoría INFANTIL: feminino, masculino, nados nos anos 2004 e 2003.

Categoría CADETE: feminino, masculino, nados nos anos 2002 e 2001.

A categoría cadete estará enmarcada no programa de Tecnificación, organizado pola Federación Galega de Triatlón, podendo participar deportistas con licenza federativa nados no ano 2000.

Poderán facerse varios equipos dentro dos clubs, colexios, ANPAS,.... especificando os compoñentes do mesmo antes da competición. Os equipos poden ter un máximo de seis persoas (masculinos ou femininos), e puntuarán os/as 3 mellores

4. DISTANCIAS A PERCORRER

O Tríatlon é un deporte combinado e de resistencia, no cal o deportista realiza tres disciplinas en tres segmentos. Estes son: natación, ciclismo e carreira a pé. A orde é a sinalada e o cronómetro non se para durante todo o tempo que dure a competición.

CATEGORÍAS	Natación	Ciclismo	Carreira
Benxamín	100 m	2.000 m bicicleta	500 m
Alevín	200 m	4.000 m bicicleta	1.000 m
Infantil	400 m	8.000 m bicicleta	2000 m
Cadete	750 m	10.000 m bicicleta	2500 m

5.- SISTEMA DE COMPETICIÓN

- Realizaranse un máximo de dúas xornadas previas e unha Final aberta de Campionato Galego.
- Requirirase un mínimo de inscritos para a realización da proba.
- Será imprescindible a presenza dun club colaborador con sede na localidade onde teña lugar a celebración de cada unha das xornadas.
- Clasificacións: Haberá clasificación individual e por equipos (tanto masculina como feminina).
- Clasificación por equipos: sumaranse os tempos dos 3 mellores deportistas de cada equipo e vencerá o que menos tempo sume.

6.- REGLAS DE COMPETICIÓN

Os participantes deberán:

- Levar o material necesario; bicicleta, casco, zapatillas.
- Coñecer os percorridos.
- Obedecer as indicacións dos oficiais.
- Respetar as normas de circulación.
- Informar a un oficial cando se retiren da competición e entregarlle o seu número.

Os dorsais:

- Natación: Non se permite nadar co dorsal e polo tanto hai que deixalo na transición.
- Ciclismo: É obrigatorio o seu uso e debe ser visible nas costas do atleta.
- Carreira: É obrigatorio o seu uso e debe ser visible na parte dianteira do atleta.
- No casco e na bicicleta tamén se pode levar dorsal se así o considera a organización.

O casco

- O uso de casco, correctamente abrochado, é obrigatorio dende antes de coller a bicicleta ata despois de deixala na área de transición. Isto inclúe, polo tanto, todo o segmento de ciclismo e os percorridos polas áreas de transición en posesión da bicicleta.
- Se un atleta se retira por razóns de seguridade non deberá desabrocharse o casco ata que estea fóra do circuíto ciclista.

NATACIÓN

- O atleta pode nadar no estilo que desexe. O atleta debe facer o percorrido marcado. O atleta non pode recibir axuda externa.
- En caso de querer retirarse ou precisar axuda, o atleta debe alzar o brazo e solicitar asistencia. Unha vez é atendido, o atleta debe retirarse da competición.

CICLISMO

- O Atleta disporá dunha liña de montaxe marcada no chan ao saír da transición tras a cal debe subirse á bicicleta. Ao finalizar o percorrido, atopará a liña de desmontaxe antes da cal deberá baixarse, para entrar na zona da transición á carreira a pé e levando a bici coa man ata o seu lugar, indicado co número do dorsal. O circuíto estará totalmente pechado ao tráfico de vehículos.
- Permítese o uso de bicicleta de montaña.

Elimínase toda a parte de desenvollos

Nas categorías benxamín e alevín e infantil, ante unha avaría na bicicleta permítese axuda externa para a reparación, por parte da organización, xuíces, ou técnicos acreditados **Elimínase a parte que permite correr co casco en certas categorías**

-

CARREIRA A PÉ

- O atleta pode correr ou camiñar.
- Non pode correr co casco posto **Elimínase a parte que permite correr co casco en certas categorías**
- Non pode ser acompañado.

AREA DE TRANSICIÓN

- Cada atleta poderá usar exclusivamente o espazo marcado co seu número.
- O espazo individual non poderá ser marcado con elementos que axuden á súa identificación.
- No caso de que na área de transición teña caixas para depositar o material, todo o equipamento que vaia ser utilizado pode estar colocado no espazo do atleta, ou dentro da caixa.
- As bicicletas débense deixar na área de transición só na situación asignada
- Só está permitido deixar no espazo asignado na área de transición, o material que vaia ser usado durante a competición.
- O casco, zapatillas de ciclismo, lentes e outro equipamento de ciclismo, pode estar colocado na bicicleta.
- Todos os atletas deberán circular polas áreas de transición conforme a sinalización marcada polos xuíces da competición, non estando permitido acurtar o percorrido pola transición.
- O material da zona de boxes, unha vez acabada a proba, só se poderá sacar cando

os xuíces da competición así o indiquen.

7. OUTRAS NORMAS

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán regulados pola normativa oficial da Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno, que se pode consultar na páxina web da federación: www.fegatri.org