

Concello de
Vilagarcía
de Arousa



REUNIÓN TÉCNICA

VIII TRIATLÓN CONCELLO DE VILAGARCÍA

CAMPIONATO GALEGO DE TRIATLÓN de EQUIPOS CONTRA O RELOXO 2017

HORARIOS



- **10:45** ponse en marcha o reloxo
 - **10:46** saída do primeiro equipo escolar
 - **11:10** saída do primeiro equipo open
 - **12:51** saída do derradeiro equipo absoluto
-
- Os equipos saen en intervalos de 1 minuto
- Pica para consultar a listaxe coas horas de saída**

SERVICIOS

- Gardarroupa nas inmediacións da Área de Transición**
- Duchas no Auditorio e na Escola de Vela**

CONTROL DE MATERIAL

- O equipo pasará o control conxuntamente e ao completo, con todos os seus compoñentes. Todos levarán o mesmo uniforme.
 - Revisión visual da bicicleta
 - Revisión do casco
 - Revisión dos dorsais
 - Revisión do chip
 - Revisión do gorro de natación
 - Revisión da uniformidade
 - Foto do equipo

RECORDATORIOS ÁREA DE TRANSICIÓN

- ⌚ Non está permitido deixar na Área de Transición ningún equipamento alleo á competición.
- ⌚ Só material para competir o resto ao gardarroupa
- ⌚ O casco debe deixarse coas correas desabrochadas

PROCEDIMENTOS

PREVIOS Á SAÍDA

 **Câmara de chamadas 5 minutos antes da saída**

PROCEDIMENTOS

DE SAÍDA

- ⊕ O equipo que se retrase e non estea á súa hora, ao completo, na cámara de chamadas, sairá cando os oficiais llo indiquen. Non a menos de 30" doutro equipo. O tempo cóntalle dende a hora de saída que tiña asignada previamente.
- ⊕ Sae o equipo completo
- ⊕ Os membros dos equipos pódense axudar entre si, sen elementos externos.

PROCEDIMENTOS

DE SAÍDA

Atletas en posición:

- **Na saída, o oficial fará a conta atrás, 3...2... 1...**
- **Inicio da competición**

PROCEDIMENTOS

DE SAÍDA NULA

- ⌚ Se calquera compoñente dun equipo se adianta á saída o equipo terá unha penalización de 10 segundos na T1
- ⌚ Durante ese tempo os integrantes do equipo deberán permanecer quietos sen tocar ningún material.

PERCORRIDOS

Natação

- **Escolar → 1 volta de 300m**
- **Open e Absoluta → 1 volta de 750m**

Ciclismo

- **Escolar → 2 voltas = 10 km**
- **Open e Absoluta → 4 voltas = 20 km**

Carreira a pé

- **Escolar → 2 voltas = 2000 metros**
- **Open e Absoluta → 3 voltas = 5000 metros**

NATACIÓN

- 8 1 volta
- 8 Sentido antihorario (boias á esquerda)
- 8 Sistema de saída
 - 8 Escolar.- saída dende a auga en liña marcada cunha boia
 - 8 Open e Absoluta.- saída dende a auga tocando cunha man na parede

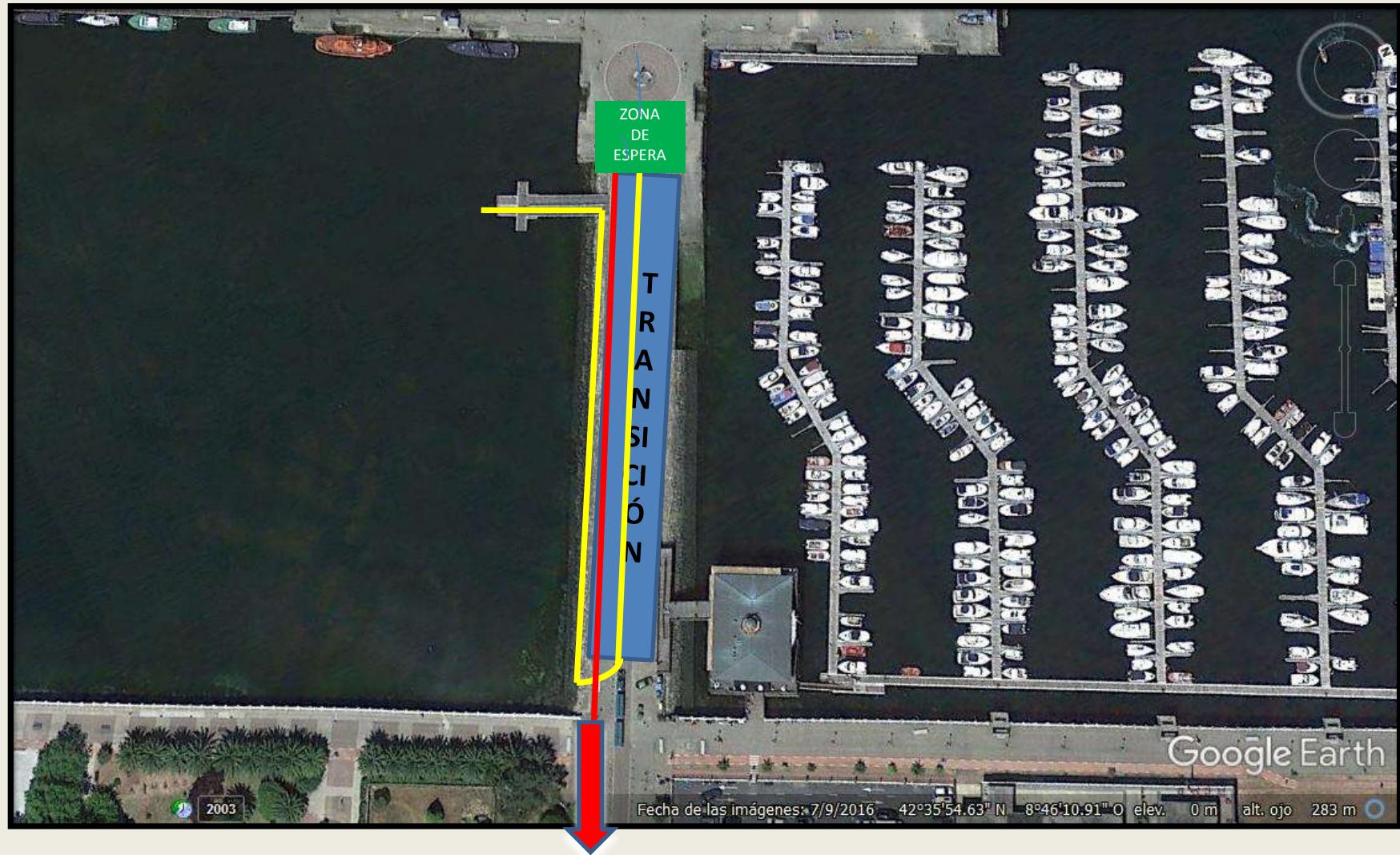
NATACIÓN ESCOLAR | 1 VOLTA X 300 M.



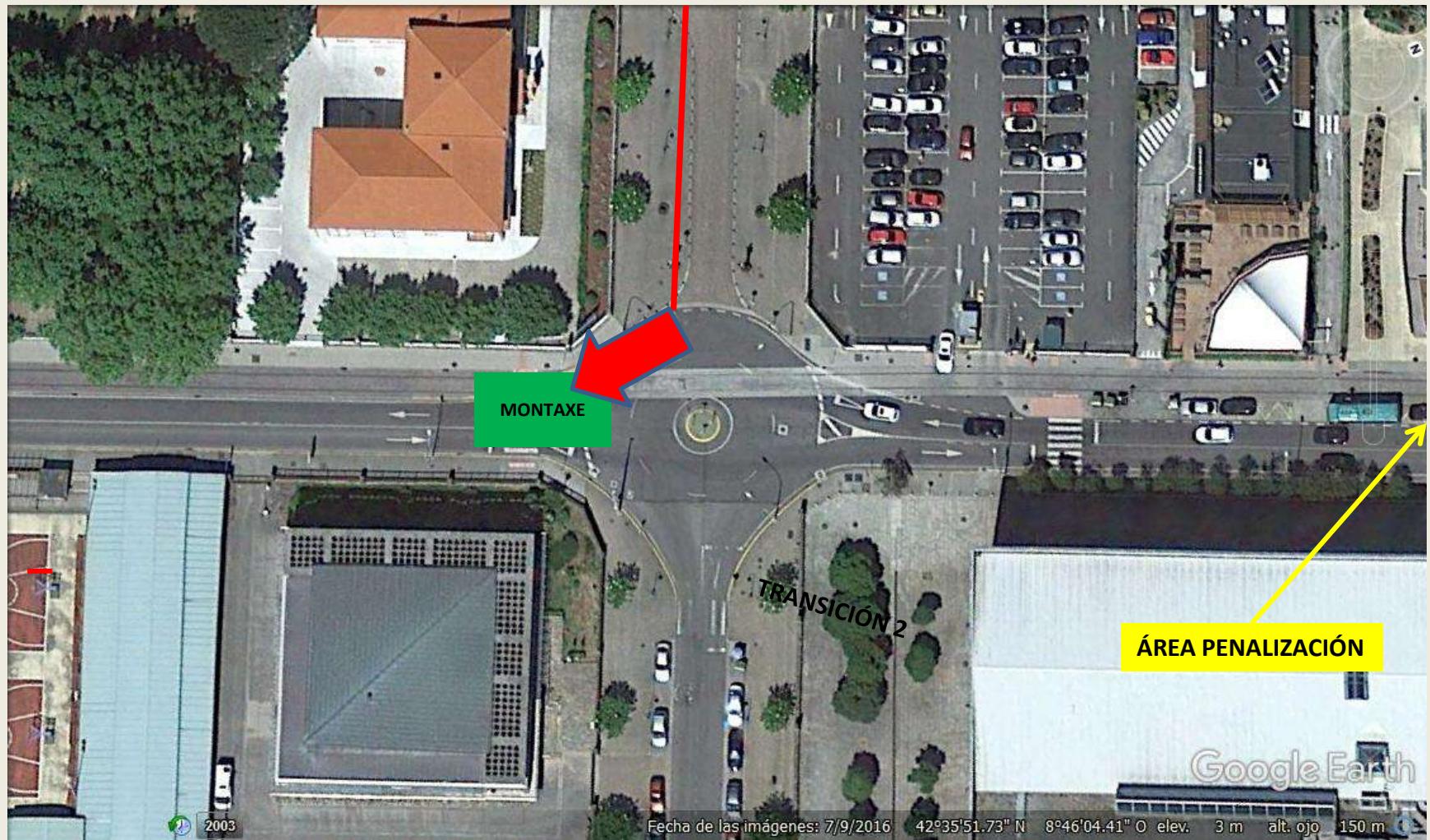
NATACIÓN OPEN E ABSOLUTA | 1 VOLTA X 750 M.



PRIMEIRA TRANSICIÓN



PRIMEIRA TRANSICIÓN



Transición

- **1 barra por equipo**
- **3 cestas por equipo**
- **0 material xa utilizado debe quedar dentro das cestas**

CICLISMO

- **Zona de Espera ao saír da Transición**
- **2 voltas – Escolar- total 10 km**
- **4 voltas -Open e Absoluta- total 20 km**
- **Sector non técnico**
- **Triatleta a mais de 30'' do seu equipo abandonará a competición.**

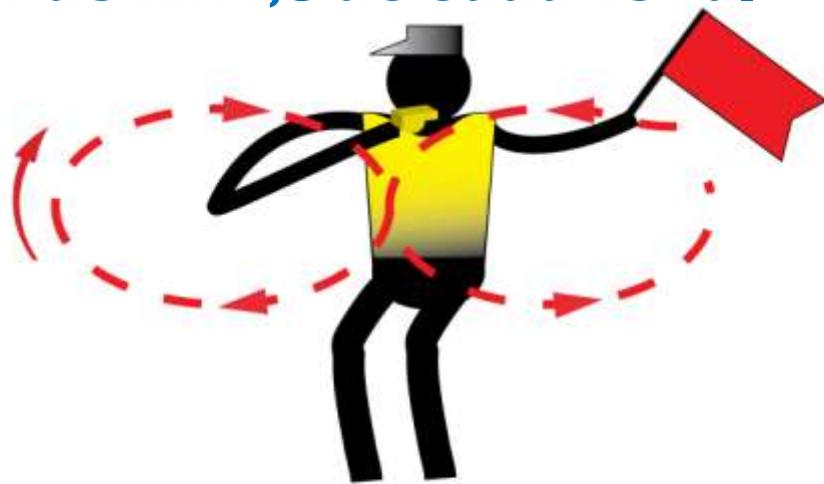
- **DRAFTING NON PERMITIDO.** (Art. 19.7 Regulamento competición)
25 m. lineais entre equipos e 3 m. laterais. Circular pola dereita e facilitar o adiantamento. 20'' para adiantar.
A sanción por ir a roda entre diferentes equipos é de 1 minuto na Área de Penalización.
 - * O oficial mostrará tarxeta azul.
 - * É responsabilidade do equipo cumplir a sanción.

CICLISMO

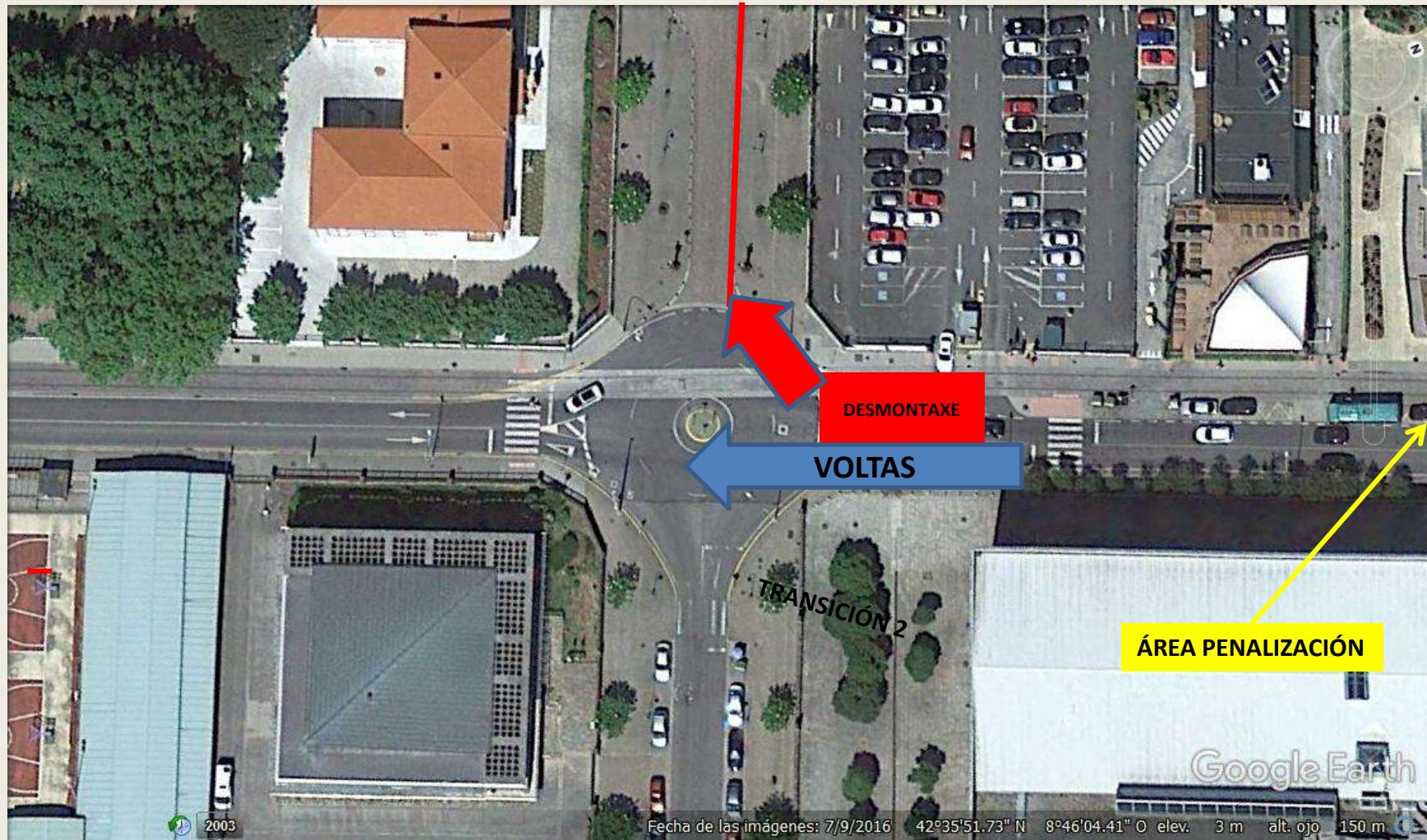


PRECAUCIÓN

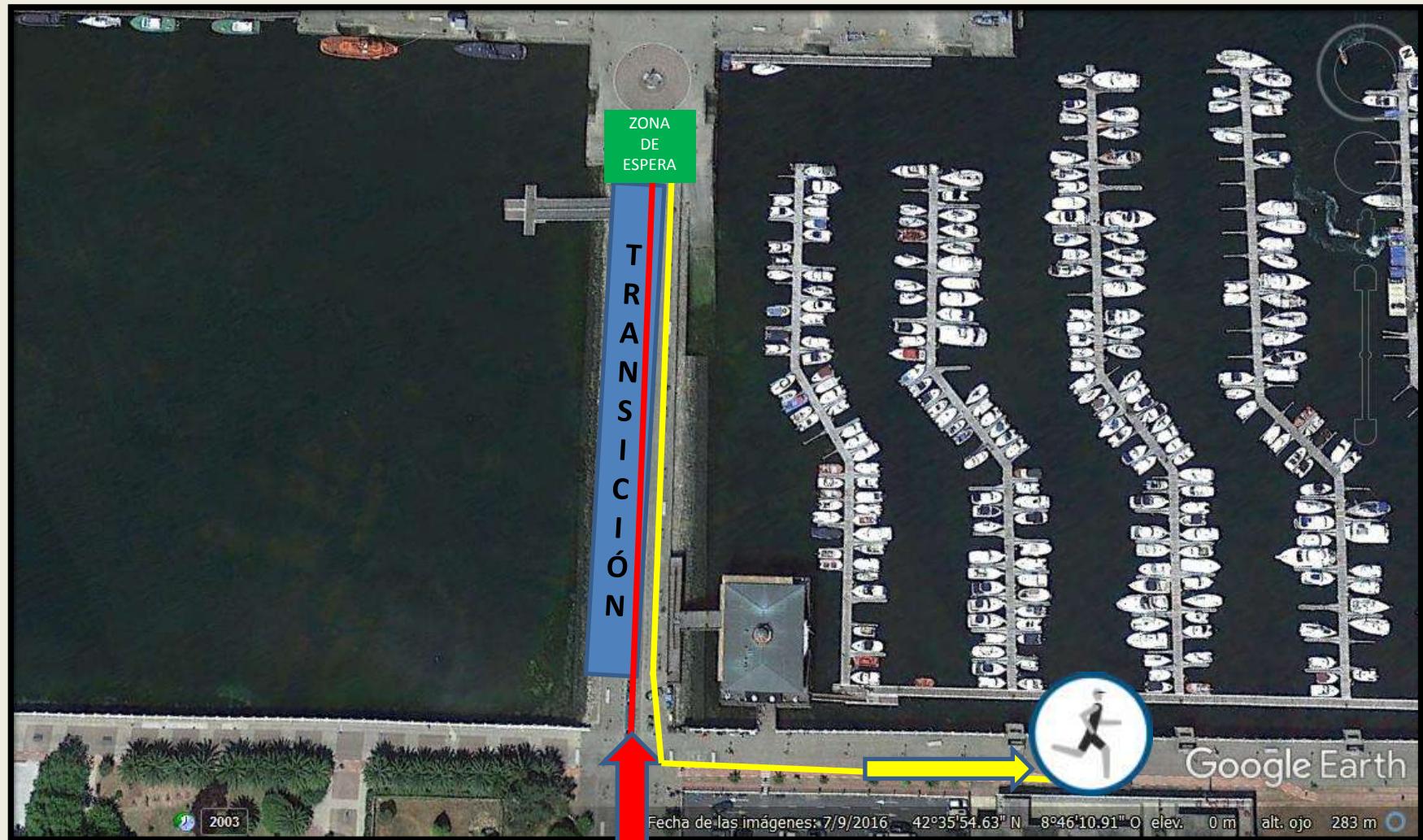
- No caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella.
- Especial atención ó tramo da primeira rotonda despois da montaxe e á curva algo pechada situada arredor do km 1,5 de cada volta.



SEGUNDA TRANSICIÓN



SEGUNDA TRANSICIÓN



CARREIRA A PÉ

- ∅ **Zona de espera ao inicio da carreira a pé**
- ∅ **Circulamos pola esquerda**
- ∅ **Totalmente plano**
- ∅ **2 voltas – Escolar- Total 2km**
- ∅ **3 voltas - Open e Absoluta- Total 5 km**
- ∅ **Aituallamentos:**
 - ∅ **1 por volta**
 - ∅ **Botellas de plástico fora do percorrido nas zonas sinalizadas.**
- ∅ **Ao finalizar ir á zona mixta e de recuperación.**
- ∅ **Retirada de material: 20 minutos despois da chegada a META do derradeiro equipo a organización non se fará responsable do material existente na Transición.**

CARREIRA A PÉ ESCOLAR

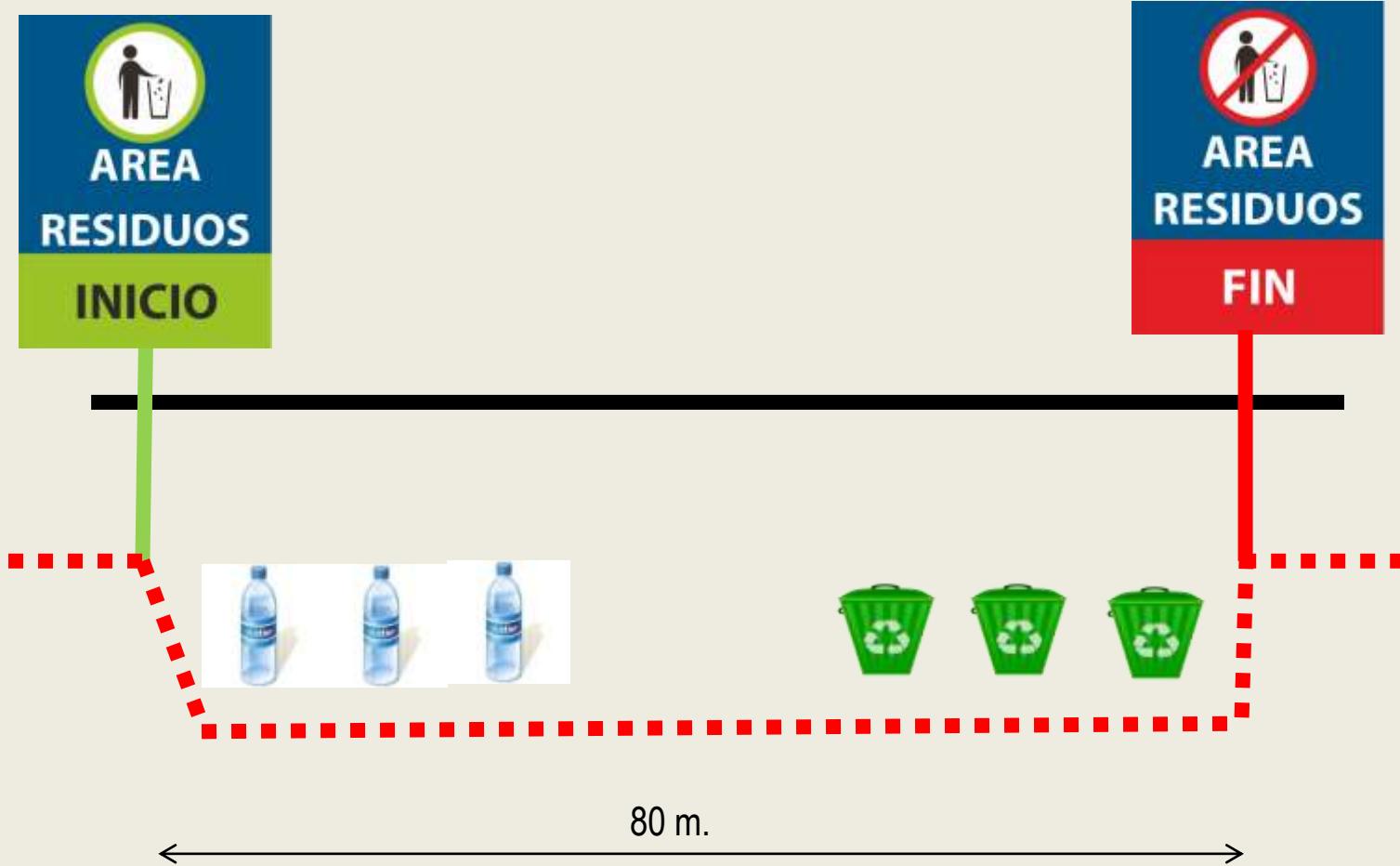


CARREIRA A PÉ OPEN E ABSOLUTA



AVITUALLAMIENTOS

AREA DE RESIDUOS



XURADO DE COMPETICIÓN/OFICIAIS



- XURADO DE COMPETICIÓN

- Juan Luis Botana Delegado Técnico
- Oscar José Suris Federación Galega de Tríatlon e P.M.
- Pablo Leis Triatlón Arcade Inforhouse Santiago

- Xuíza árbitro

- Mónica Flores

MOITA SORTE !!!

