



# REUNIÓN TÉCNICA

## IV GRAN PREMIO TRIATLÓN CONCELLO POBRA DO CARAMIÑAL

CIRCUÍTO GALEGO DE TRIATLÓN DE ESTRADA  
CLASIFICATORIO PARA O CAMPIONATO GALEGO

**14 MAIO 2023**

ORGANIZA



COLABORA



FEGATRIB





# PRESENTACIONES E CIRCUÍTOS

- **Persoas clave:**

Director de Carreira: José Riveiro

Codirector de Carreira: Pablo Hermo

Delegado Técnico: Pablo Cabanelas

Xuíz Árbitro: Arantxa Tomé

## **Xurado de Competición**

Delegado Técnico: Pablo Cabanelas

Federación Galega: Xan Suárez

Representante Clubs: Amando Guerrero (AD Náutico Narón)

- **Circuitos e Distancias :**

**Natación:** 750 metros (1 voltas)

**Bicicleta:** 21 km (3 voltas)

**Carreira:** 5000 metros (2 voltas)

# HORARIOS

- **08:00 h:** Apertura secretaría da Competición
- **09:15 h - 10:45 h:** Control de Material
- **10:45 h:** Fin do Quecemento
- **11:00 h:** **Saída Masculina**
- **11:10 h:** **Saída Feminina**
- **12:45 h:** Fin da Proba (aproximado)
- **13:00 h:** Entrega de Premios (aproximado)

**As/os deportistas deberán estar na cámara de chamadas 10 minutos antes da saída**

# ACCESO A ZONA DE COMPETICIÓN

- **Só poden acceder as zonas de competición as persoas acreditadas:**
  - Deportistas participantes
  - Persoal técnico acreditado
  - Organización
  - Oficiais

# CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder ao control de Material é imprescindible:
  - Bicicleta e Material regulamentario para probas con “drafting permitido “manillar de curva tradicional, correctamente tapado e sen acople de ningún tipo.
  - Casco con certificación para uso ciclista.
  - O casco debe estar posto sobre a cabeza e abrochado.
  - Dorsal de corpo, Casco e Bicicleta colocados
  - Gorro de natación
  - Chip.

***\*\* (O dorsal de corpo é obrigatorio nos segmentos de ciclismo e carreira a pé)***

***Lembrar levar goma ou portadorsal para cambiar dorsal entre sectores***
- Dentro da transición:
  - Bicicleta colocada á esquerda do número de dorsal **coa roda dianteira mirando cara o pasillo (Tanto na T1 como na T2)**
  - Casco sobre a bicicleta coas correas despechadas.
  - Só se pode deixar material para competir na transición
  - Calquera marca ou material que non sexa de competición será retirado polos oficiais.



# CONTROL DE MATERIAL

- f) pedales de plataforma: los pedales de plataforma están permitidos siempre y cuando incorporen un sistema que permita soltar el pie con facilidad en caso de caída. Es decir, el ciclista deberá ser capaz de soltar el pie del pedal de forma inmediata en caso de caída o incidente cuando está subido a la bicicleta. Por lo tanto, queda terminantemente prohibido el uso de cualquier tipo de mecanismo de sujeción zapatilla / pedal (por ejemplo, velcro, cuerda o cinta) que no permita al ciclista desenganchar de forma rápida y automática el pie del pedal.



No caso de correas, velcros, cordóns,... estes nunca poderán ir suxeitos ao pedal, só a un rastral/calapé con sistema automático de enganche ao pedal

# PROCEDIMENTOS PREVIOS Á SAÍDA

**Dez minutos** antes do comezo da saída, os/as deportistas colocaranse na zona de pre-saída, onde respectarán as distancias.

Un/ha oficial indicará que os/as deportistas se coloquen na liña de presaída sen pisar a mesma.

O Delegado Técnico indicará aos seus postos e procederase á saída cando sone a bocina.



# PERCORRIDOS - 1º SECTOR - NATACIÓN

750 m – 1 volta

Sentido antihorario deixando as boias á nosa esquerda



# TRANSICIÓN 1



# TRANSICIÓN 1

- Diríxete á túa bicicleta. Circula sempre polo corredor onde tes o dorsal.
- Non cruces por debaixo das barras
- **Deixa o material que xa utilizaches (neopreno, gorro, gafas) dentro da túa cesta**
- Colle o casco e colócao correctamente antes de sacar a bicicleta do soporte.
- “CASCO POSTO E ABROCHADO SEMPRE QUE TES CONTACTO COA BICI”**
- Coa bicicleta na man diríxete á saída de transición. Non te montes nela ata que cho indique un/ha oficial, pasada a liña de montaxe marcada.



# PERCORRIDOS - 2º SECTOR - BICICLETA

21km - 3 voltas de 7 km

- Atención ós sinais: Paso estreito, pendente, badén e curvas perigosas.



# NORMATIVA CICLISMO

**Non se poderá ir a roda dun/ha deportista doutro sexo** ou que esté nunha volta distinta

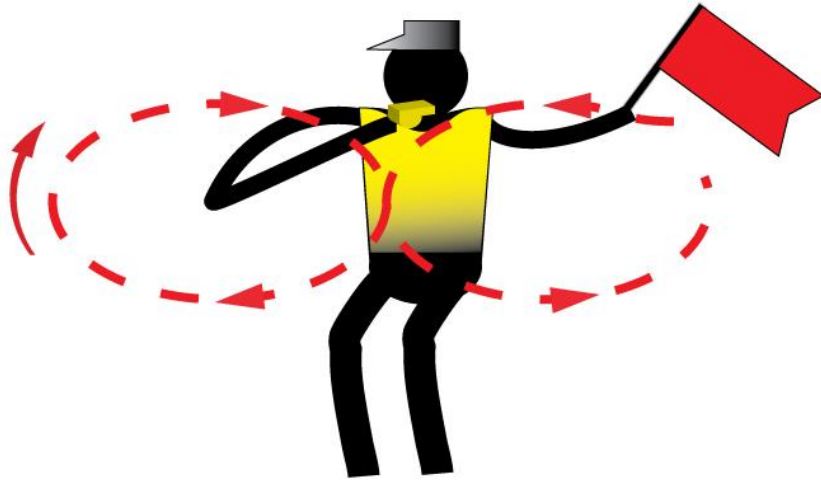
-A penalización por incumprir esta norma será unha **advertencia e corrección á primeira infracción e descualificación á segunda.**

-Non está permitida a invasión do carril contrario.

-A bicicleta a utilizar, será a de competicións onde ir a roda estea permitido (Bicicleta con manillar de curva tradicional e sen ningún tipo de acople e rodas de 12 radios mínimo).

# PRECAUCIÓN

En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella





# TRANSICIÓN 2



# TRANSICIÓN 2

Desmonta da bicicleta antes da liña de desmontaxe. Esta estará marcada, ao pasar o punto de xiro, un oficial indicaráche que baixes.

Coa bicicleta na man diríxete á túa posición . Circula sempre polo corredor onde tes o dorsal. Non cruces por debaixo das barras

Coloca a bicicleta no soporte **coa roda dianteira mirando cara o pasillo** antes de retirar ou despechar o casco.

**“CASCO POSTO E ABROCHADO SEMPRE QUE TES CONTACTO COA BICI”**

**Deixa o material que xa utilizaches (casco, gafas) dentro da túa cesta**

Diríxete á saída da transición para iniciar a carreira a pé

# PERCORRIDOS - 3º SECTOR - CARREIRA

5000 m - 2 voltas de 2500 m



# META E POSTMETA

Unha vez cruces a liña de meta non te deteñas, continúa ata a pos meta onde recibirás o avituallamento.

Cando se habilite a retirada de material, diríxete á transición o antes posible, recolle o teu material e abandona a zona.



# CRONOMETRAXE E CLASIFICACIÓNS

A Cronometraxe da proba será electrónica. Realizarase con chip que se entregará no rexistro e terá que ser devolto unha vez conclúa a proba

– Unha clasificación provisional será publicada no taboleiro de anuncios, para garantir os dereitos de reclamación apelación dos/as deportistas.

<https://fegatri.org/wp-content/uploads/2021/05/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>

**Tempo en Meta para clasificación para o Campionato Galego**

**Masculina 01:12:00 h**

**Feminina 01:37:00 h**

As clasificacións oficiais publicaranse na web [www.fegatri.org](http://www.fegatri.org)

# PREMIOS

A entrega de premios farase ao remate da proba, aproximadamente ás 13:00 horas.

Medalla/trofeo para a tres primeiros e primeiras clasificados/ as de cada categoría.

Absoluta (Xeral)

Xuvenil (2006-2007)

Junior (2004-2005)

Sub-23 (2000-2003)

Veterán 1 (1974-83)

Veterán 2 (1973-1964 )

Veterán 3 (1963 e anteriores)

*As entregas de premios faranse inmediatamente rematada cada proba, no horario marcado e co protocolo establecido*

*\*\* (Normativa Covid- O/a Deportista ou club que non poida estar na entrega de premios deberá informar ao Xuíz Árbitro ao remate da proba ou seralle de aplicación o Art. 8.6 do Regulamento de competición FEGATRI.- Aquel deportista ou club que non estea presente na chamada ao podio será sancionado con 25 e 50 euros respectivamente e non poderá participar nas seguintes probas ata o seu abono*



# PREMIOS

## Premios en metálico:

Premios en Metálico		
Feminino	Masculino	Posto
150 €	150 €	1 Xeral individual
100 €	100 €	2 Xeral individual
50 €	50 €	3 Xeral individual
200€	200€	1 clubs

## Premio ESPECIAL TRIPARALELO para os 3 primeiros clubs: ver anexo no regulamento

*As entregas de premios faranse inmediatamente rematada cada proba, no horario marcado e co protocolo establecido*

*\*\* (Normativa Covid- O/a Deportista ou club que non poida estar na entrega de premios deberá informar ao Xuíz Árbitro ao remate da proba ou seralle de aplicación o Art. 8.6 do Regulamento de competición FEGATRI.- Aquel deportista ou club que non estea presente na chamada ao podio será sancionado con 25 e 50 euros respectivamente e non poderá participar nas seguintes probas ata o seu abono*

# A Pobra do Caramiñal

**DOMINGO**  
14 May



**20°/11°**



20 - 42  
km/h

# ¡¡ BOA SORTE !!

