

**IV DUATLON POR
EQUIPOS
CONTRARRELOXO
LOUSAME 2023**

**PROBA ABSOLUTA DE PROMOCIÓN
ABERTA**

**CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA
DE DÚATLON CONTRA O RELOXO
DE EQUIPOS ESCOLAR 2023**

**REUNIÓN
TÉCNICA**

7 de Outubro de 2023

PRESENTACIONES

- **Persoas clave:**

Director de Carreira: Manuel Sestayo

Delegado Técnico: Pablo Cabanelas

Xuíz Árbitro: Antonio Alonso

- **Xurado de Competición**

Delegado Técnico: Pablo Cabanelas

Federación Galega: Javier Campos

Representantes Clubs: Pablo Leis (Inforhouse Santiago)

PERCORRIDOS E DISTANCIAS

Proba Escolar (In/cd/xuv): Super Sprint

| | |
|---------------|-------------------|
| Carreira a pé | 2 km - (2 voltas) |
| Ciclismo | 5 Km - (1 volta) |
| Carreira a pé | 1 Km - (1 volta) |

Proba Popular Absoluta: Sprint

| | |
|---------------|---------------------|
| Carreira a pé | 4,9 Km- (2 voltas) |
| Ciclismo | 18,5 Km -(3 voltas) |
| Carreira a pé | 2,3 Km- (1 volta) |

DATA E HORARIOS

Sábado, 7 de outubro de 2023

PROBA ESCOLAR

10:00h a 11:00h - Entrega Dorsais Escolar (Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra)

12:00 h - Saída primeiro equipo proba Escolar.

PROBA ABSOLUTA

13:00h a 15:00h- Entrega Dorsais (Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra)

16:00 h- Saída primeiro equipo proba Absoluta

Os equipos sairán en intervalos de 1 minuto.

ACCESO A ZONA DE COMPETICIÓN

- **Só poden acceder as zonas de competición as persoas acreditadas:**
 - Deportistas participantes
 - Adestradores/as acreditados/as
 - Organización
 - Oficiais

SERVIZOS

- **DUCHAS – GARDARROUPA: PAVILLÓN DEPORTIVO (a 700 m da saída da proba)**
- **PAQUETE DO DUATLETA (Dorsais, pegatinas para casco e a bici e chip)**

O material que non sexa de competición terá que ir ao gardarroupa

VISIÓN XERAL/SERVIZOS



A área de transición, saída e meta estarán situadas no cruce da carretera, **(42°46´19.36" N 8°51´25.99" O)** a 700 m do polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra, e a 1 Km da casa do Concello de Lousame.



CONTROL DE MATERIAL

- **11:00-11:45** CONTROL DE MATERIAL PROBA ESCOLAR
- **14:30-15:45** PROBA POPULAR ABSOLUTA
- **CONTROL DE MATERIAL.- O equipo deberá pasar o control con todos os compoñentes xuntos á vez.**
 - Identificación do/a duatleta (DNI, Licenza ou documento oficial con foto).
 - Revisión da bicicleta.
 - Revisión do casco.
 - Revisión dos dorsais.
 - Revisión do chip.
 - Uniforme, igual para todos os membros do equipo (*)

() Calquera modificación no uniforme terá que estar aprobada polo delegado técnico e xuíz árbitro da proba*

CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder ao control de Material :

Obrigatorio identificarse con DNI OU documento oficial con foto

- O equipo pasará o control conxuntamente e ao completo , con todos os/as compoñentes

Todos deben levar o mesmo uniforme en canto ao deseño de cores

(Lembrar que non ten por qué ser un tritraxe do club, pero si igual vestimenta para cada equipo)

- **PROBA ESCOLAR.-** Bicicleta e material de acordo ao regulamento escolar
 - **PROBAS ABSOLUTAS.-** Bicicleta e Material regulamentario para probas "sen drafting".
 - Casco con certificación para uso ciclista. O casco debe estar posto sobre a cabeza e abrochado.
 - Dorsal de corpo, Casco e Bicicleta colocados
 - Chip.
- ** (O dorsal de corpo é obrigatorio nos segmentos de ciclismo e carreira a pé- Recomendase portadorsal ou goma para reviralo en cada sector)*

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 DE SAÍDA

- Os equipos deben estar na cámara de chamadas 5 minutos antes da súa hora de saída ás ordes dos oficiais. **Tomarase foto de equipo**
- Tomarán a saída todos os integrantes de maneira conxunta
- Cada equipo sairá na hora indicada na listaxe de saída publicada
- No caso **de non tomar a saída na hora indicada** , sairán cando o/a oficial de saída lles permita, nunca a menos de 30" do anterior.
- **A hora que lles contará será a prevista inicialmente** na listaxe.
- **Atletas en posición ás ordes do/a oficial de saída:**
Na saída, un oficial fará a conta atrás,3..2..1..

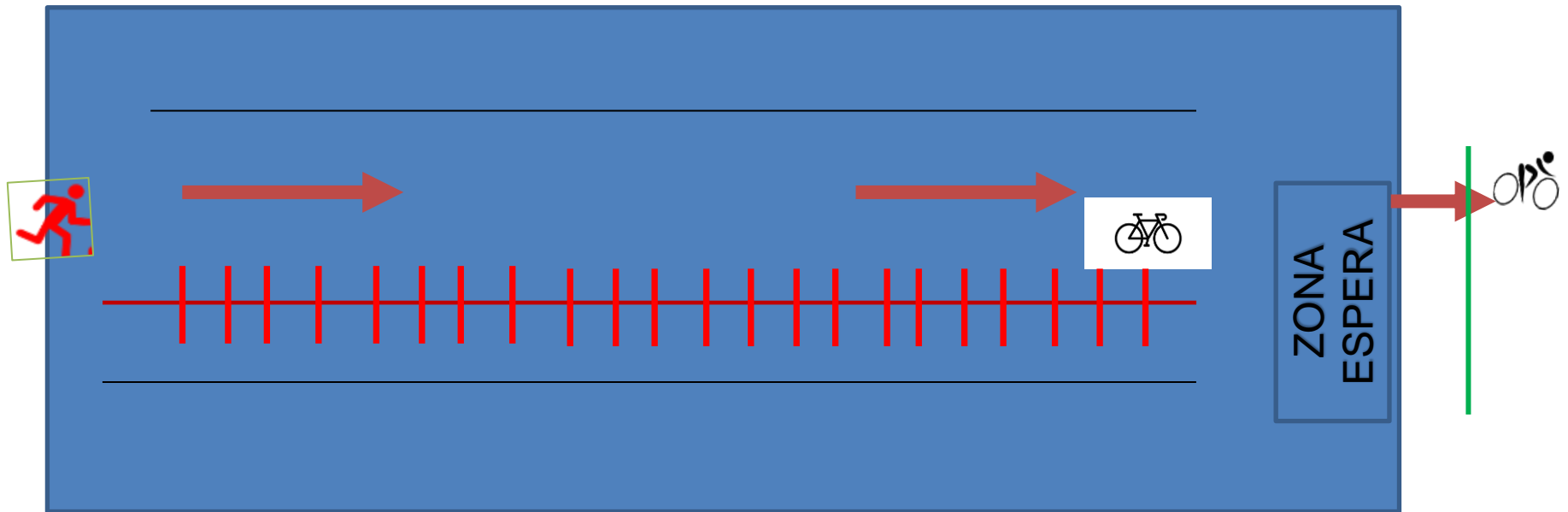
CARREIRA A PÉ

- **2 voltas Escolar / 2 Voltas Absoluta e Open**
- Todos os/as compoñentes dos equipos deben circular en grupo.
- Deportistas que se separen máis de 30" do equipo, deberán abandonar a competición e voltar á Transición poñéndose a un lado do percorrido.
- Non poderán continuar agrupados con ningún equipo.

TRANSICIÓN 1

- Diríxete á túa bicicleta. **1 barra por equipo.**
- 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 oficial, pasada a liña de montaxe marcada.

TRANSICIÓN 1



ZONA DE ESPERA

- No extremo da transición haberá unha Zona de espera de equipos marcada, antes da saída.
- Unha vez haxa **mínimo de catro deportistas** do mesmo equipo na zona, **poderán saír ao seguinte sector** ou agardar polo resto de compoñentes.
- Unha vez saian os/as 4 integrantes **o resto de compoñentes, terán 30´´** para abandonar a transición, non permitíndoselles continuar na competición unha vez transcorrido este tempo.

CICLISMO

1 volta Escolares / 3 Voltas Absolutos Open

DRAFTING NON PERMITIDO ENTRE EQUIPOS .

- Os/as compoñentes dos equipos deben circular en grupo.
- Deportistas que se separen máis de 30” deberán abandonar a competición e voltar á Transición, poñéndose a un lado do percorrido.
- Non poderán ir a roda doutro equipo.

EQUIPAMENTO PERMITIDO:

- Escolar.- Bicicleta de acordo a regulamento escolar (sen acople ou engadido)
- Absoluta.- Bicicleta e Material de probas sen drafting

CICLISMO/ DRAFTING

- Circulación obrigatoria pola dereita do carril
- Prohibido invadir o carril contrario = **DESCUALIFICACION**
- Drafting = Sanción Tarxeta Azul + Penalización de 1 minuto. Obrigatorio na volta na que se mostrou a tarxeta para penalización da infracción
 - Área de Penalización → Antes de completar cada volta

2 tarxetas por drafting

Non parar na Área de penalización

} = **DESCUALIFICACION**



É responsabilidade do equipo parar na área de penalización se recibe unha tarxeta e informar da mesma

- Zona de 'drafting' Equipos 25 metros liñais por 3m. laterais. Un **equipo** poderá entrar na zona de 'drafting' doutro para adiantar. Para esta manobra contará cun máximo de 25 segundos



CICLISMO/ BLOQUEO/RESIDUOS

- CIRCULACIÓN POLA DEREITA!!

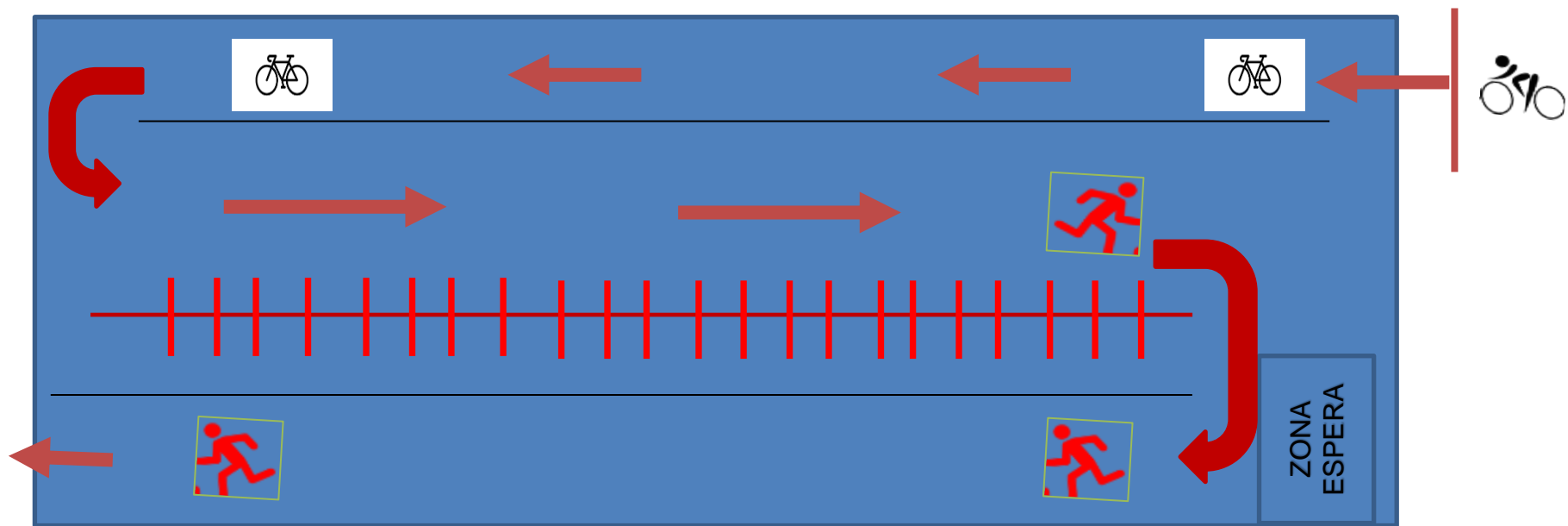
- **Bloqueo** = Tarxeta Amarela  + sanción **10 segundos** en AP. Obrigatorio na volta onde se penalizou a infracción
- **Arroxar residuos no percorrido ou posición ilegal na bici** = Tarxeta Amarela  + sanción **10 segundos** en AP. Obrigatorio na volta onde se penalizou a infracción
 - Área de Penalización → (Antes de completar cada volta)

Adiantamentos:

-25” para adiantar

- **Unha vez** un equipo foi **adiantado**, este ten que **abandonar a zona de ‘drafting’**, *deixándose caer*, **nos 5 segundos seguintes** ou será penalizado por drafting.

TRANSICIÓN 2

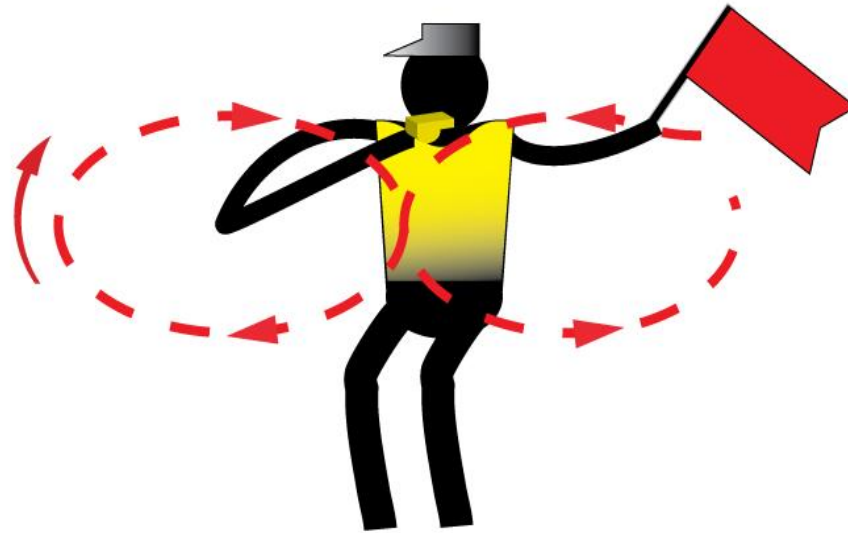


**"CASCO POSTO E ABROCHADO SEMPRE QUE TES CONTACTO COA BICI"
A BICICLETA DEBERÁ QUEDAR MIRANDO CARA O PASILLO CENTRAL**

SEGUNDA CARREIRA A PÉ

- **1 volta Escolar / 1 Volta Absoluta**
- Todos os/as compoñentes dos equipos deben circular en grupo.
- Deportistas que se separen máis de 30” do equipo, deberán abandonar a competición e voltar á Transición poñéndose a un lado do percorrido.
- Non poderán continuar agrupados con ningún equipo.

PRECAUCIÓN



En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella

PROCEDIMENTO POST COMPETICION

- Diríxete á zona de recuperación.
 - Recolle o teu avituallamento.
 - Devolve o chip
 - Recolle a bolsa do gardarroupa.
 - Ao rematar cada proba, e cando o autoricen os oficiais, diríxete recoller a túa bicicleta (con documento identificativo) á transición
-
- DUCHAS NO PAVILLÓN DEPORTIVO MUNICIPAL

CRONOMETRAXE E CLASIFICACIÓN

- A Cronometraxe da proba será electrónica. Realizarase con chip que será entregado a cada deportista
- Unha clasificación provisional será publicada, 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>

- As clasificacións oficiais publicaranse na web www.fegatri.org

PREMIOS PROBAS

- A entrega de premios realizarase unha vez rematada cada proba
- Trofeos para os tres primeiros equipos masculino e feminino do Campionato galego escolar.
- Trofeos para os tres primeiros equipos masculino e feminino da proba absoluta.

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*

METEOROLOXÍA

A previsión é de altas temperaturas debido á vaga de calor.

Hidrátate antes, durante e despois da proba

Mantente á sombra cando non esteas competindo.

T^a 19^o- 30^o



BOA SORTE!!!