



# REUNIÓN TÉCNICA

I TRÍATLON CIDADE DE A  
CORUÑA  
PROBA SPRINT POPULAR

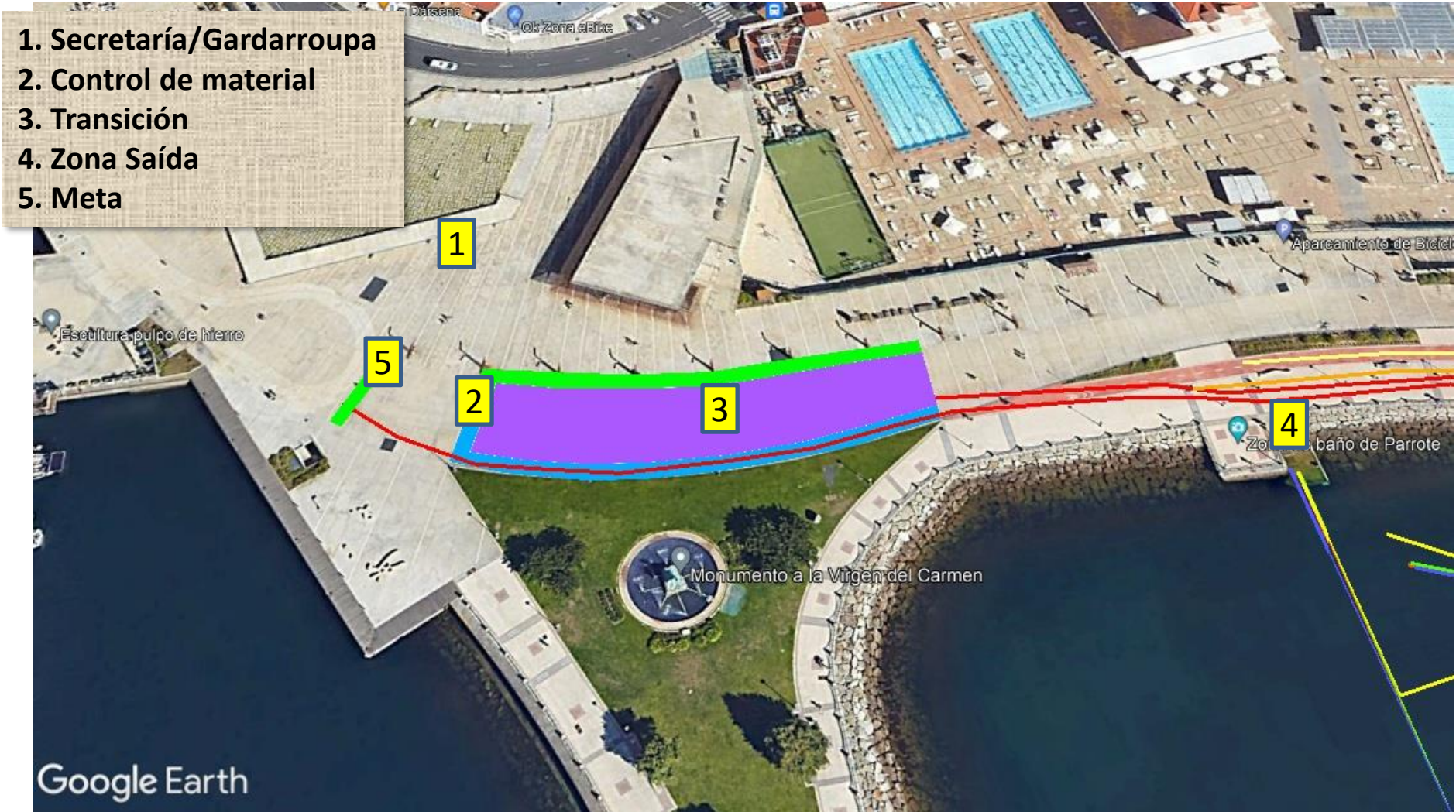
14 XULLO 2024



# ACCESO A ZONA DE COMPETICIÓN

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

# LOCALIZACIÓN E SERVIZOS



- Explanada Marina/Parrote
- Localización: 43°22'5.17"N , 8°23'39.01"O

# PRESENTACIONES E CIRCUÍTOS

- **Persoas clave:**

Director de Carreira: Daniel Gonzalez

Delegado Técnico: Alberto Morlán

Xuíz Árbitro:

- **Xurado de Competición**

Delegado Técnico: Alberto Morlán

Federación Galega: Javier Campos

Representante Clubs: José Manuel Fernández (CN Pabellón Ourense)

- **Circuitos e Distancias :**

**NATACIÓN** - 750 m (1 volta)

**CICLISMO** - 19 km (5 voltas)

**CARREIRA** – 5000 m(2 voltas)

# HORARIOS

- **7:30** Apertura secretaría da Competición
- **8:00 - 8:45** Control de Material Sprint
- **9:00 h.** Saída Sprint Masculina
- **9:05 h.** Saída Sprint Feminina
- **14:15 h.** Entrega de Premios (Hora aproximada)

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

# CONTROL DE MATERIAL

- **Para acceder ao control de Material:**

- 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

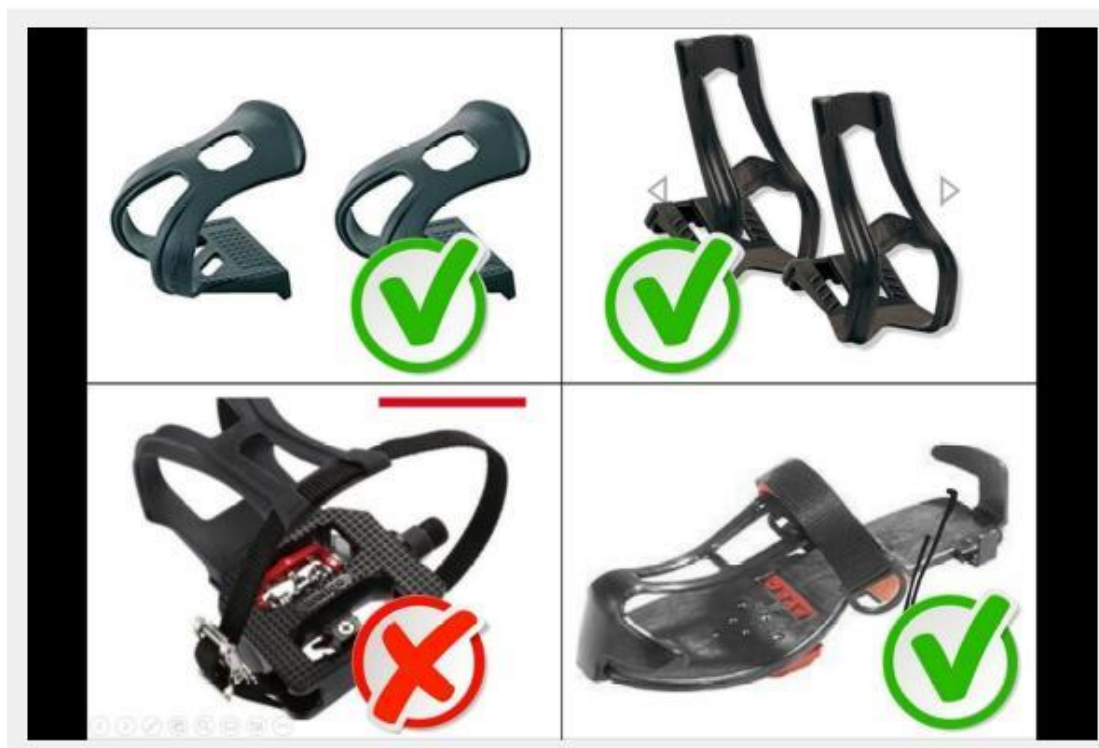
***\*\* O dorsal é obrigatorio nos segmentos de ciclismo nas costas e carreira a pé á fronte.  
(Aconséllase levar goma ou portadorsal para cambialo.)***

- **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 da cámara de chamadas

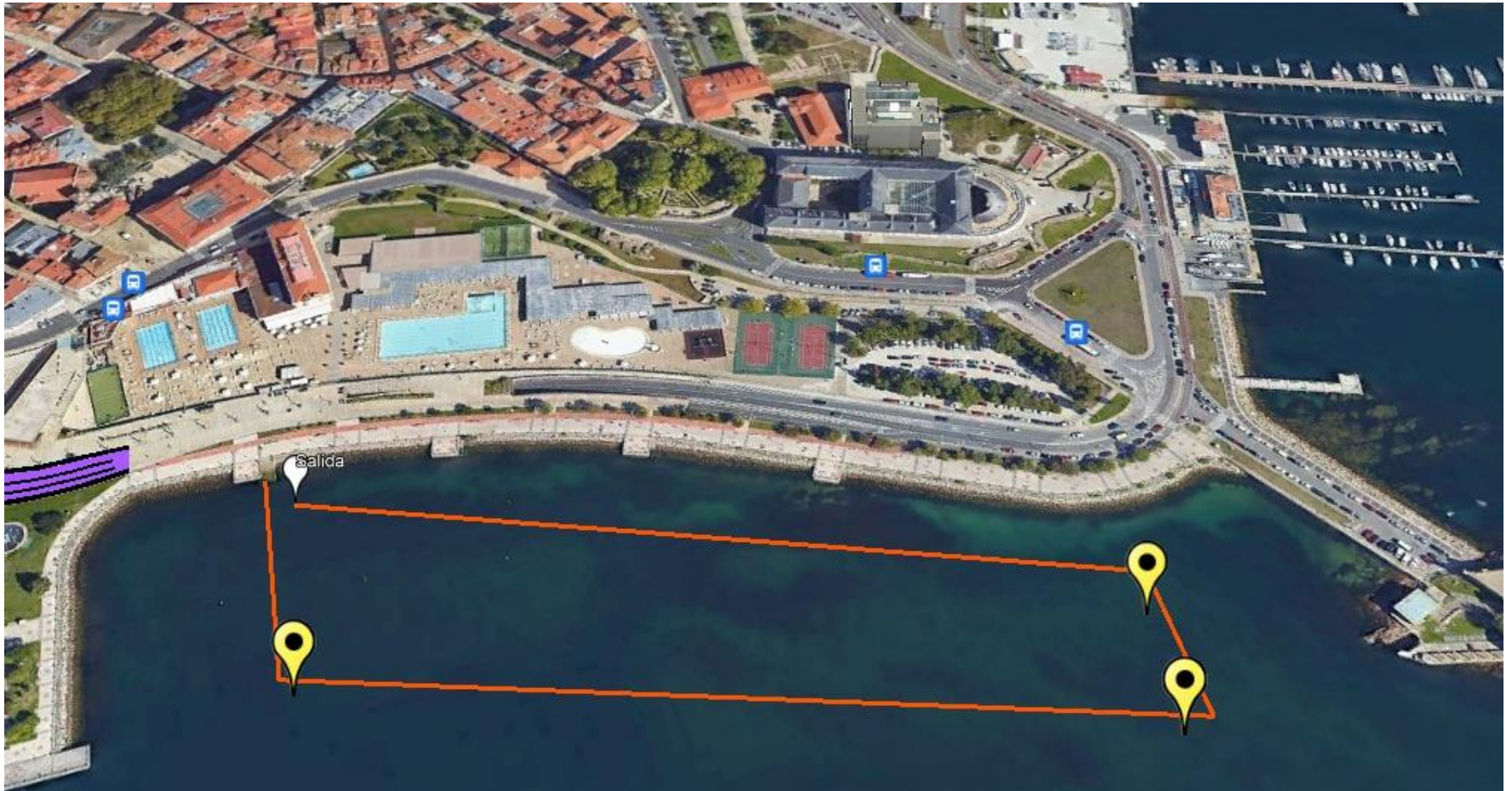
A saída será dende dentro da auga tendo unha liña entre 2 boias

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



# NATACIÓN SPRINT

1 volta x 750 m



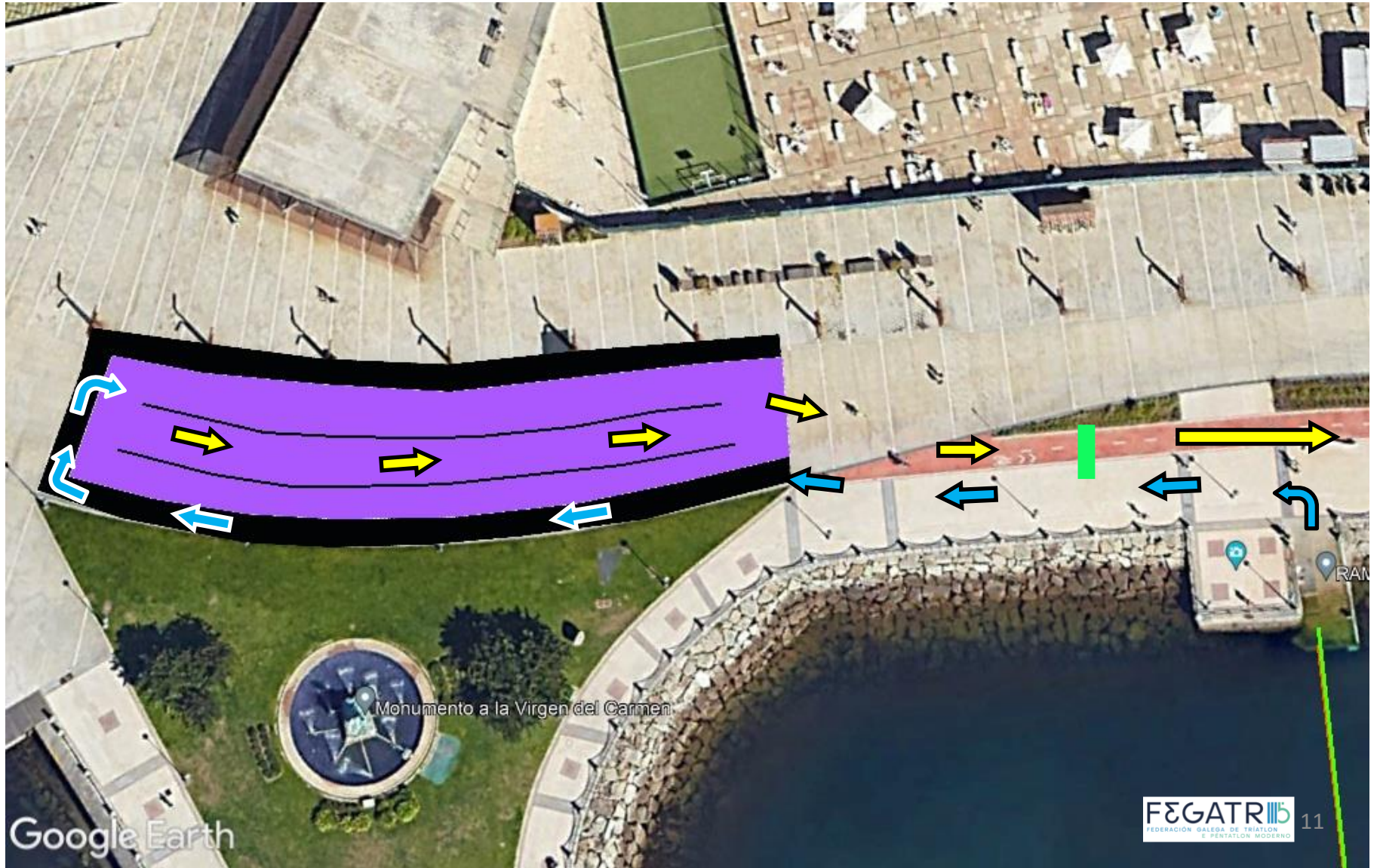
# TRANSICIÓN 1

- Unha vez rematada a natación, irás polo pasillo de compensación ata a entrada da transición e seguirás polo corredor onde está o teu número de dorsal, onde terás colocada a bicicleta.
- Non cruces por debaixo das barras.
- Deixa todo o material utilizado xunto a túa bicicleta.
- Colle o casco e colócao correctamente antes de sacar a bicicleta do soporte

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

- Coloca o dorsal cara as **costas (dorsal obrigatorio en ciclismo e carreira a pé)**.
- Coa bicicleta na man diríxete á saída de transición. Non te montes nela ata que cho indique un/ha oficial, pisando despois de pasar a liña de montaxe marcada.

# TRANSICIÓN 1



# CICLISMO SPRINT

19 km

Enlace (0,45) + 5 voltas (3,6) + enlace (0,45)



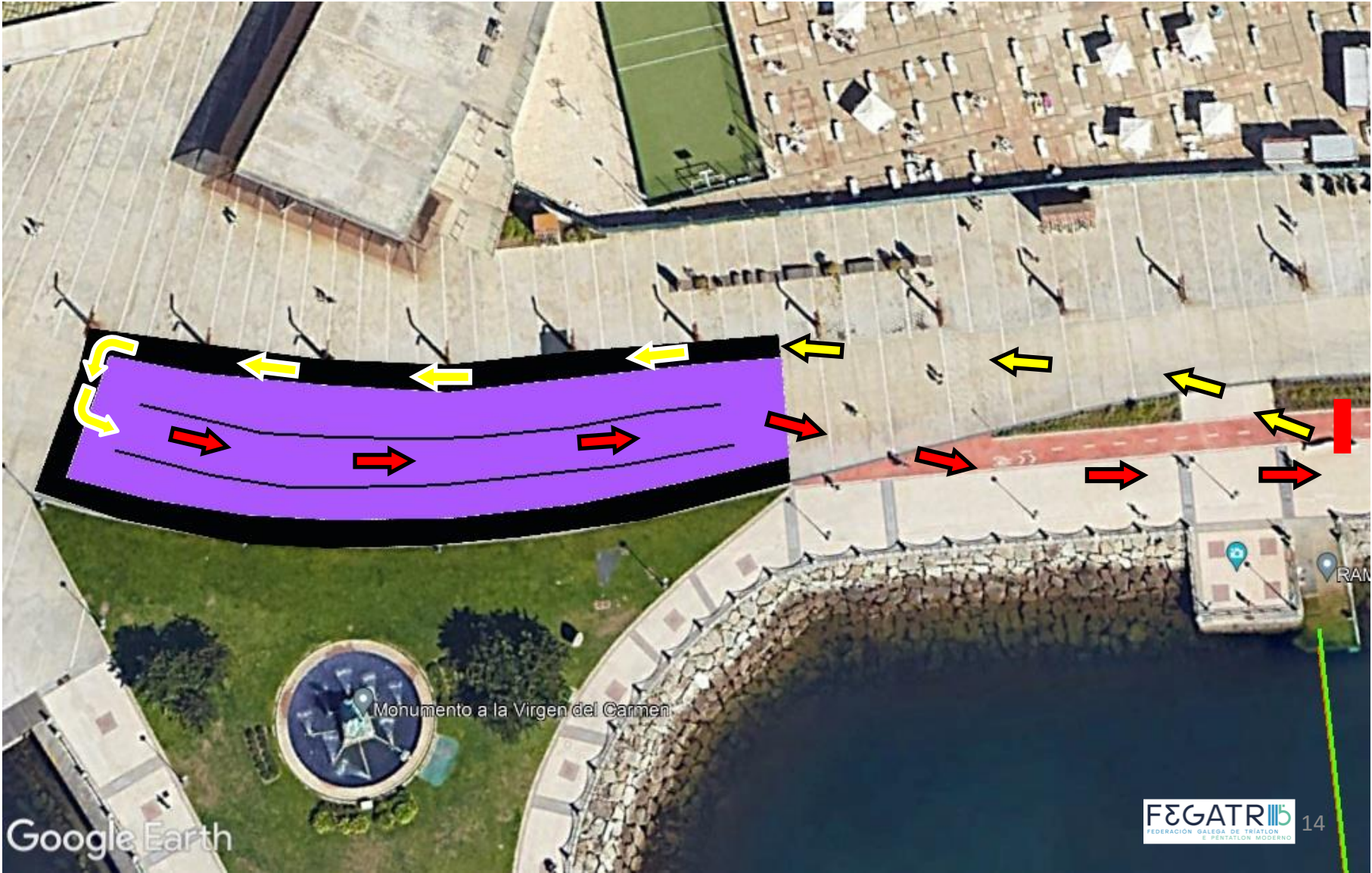
# TRANSICIÓN 2

- Ao chegar á liña de desmontaxe, antes de entrar á transición, un/ha oficial indicará que te baixes da bici antes desta liña.
- Coa bici na man irás polo pasillo de compensación ata a entrada da transición, seguirás polo teu pasillo ata o teu número de dorsal e colocarás a bicicleta no soporte antes de sacar o casco.
- Non pases debaixo das barras.

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

- Unha vez colocada a bicicleta no soporte, xa podes sacar o **casco** e deixalo con coidado no teu espazo, **co resto de material xa utilizado.**
- Segue sempre de fronte ata o final da transición, nunca voltees cara atrás xa que podes tropezar con outros deportistas que estarán chegando.
- Diríxete á saída da transición para empezar a carreira a pé, completala e chegar á meta

# TRANSICIÓN 2



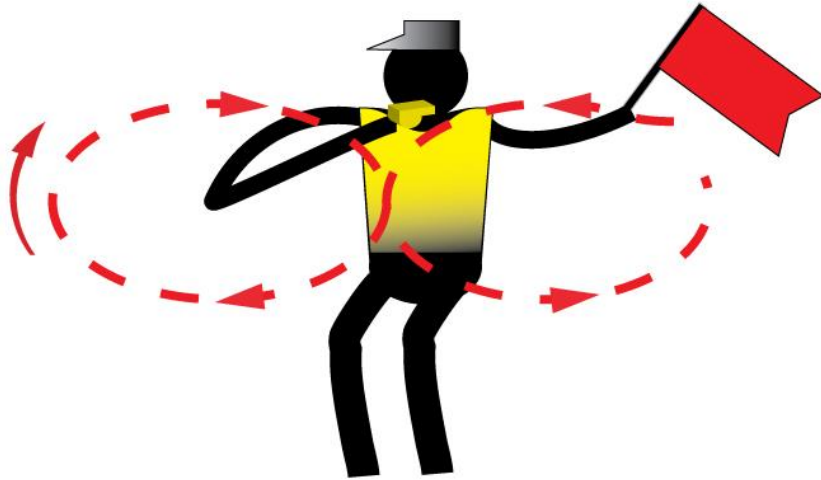
# CARREIRA A PÉ SPRINT

5000 m  
2500 m x 2 voltas



# PRECAUCIÓN

En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella



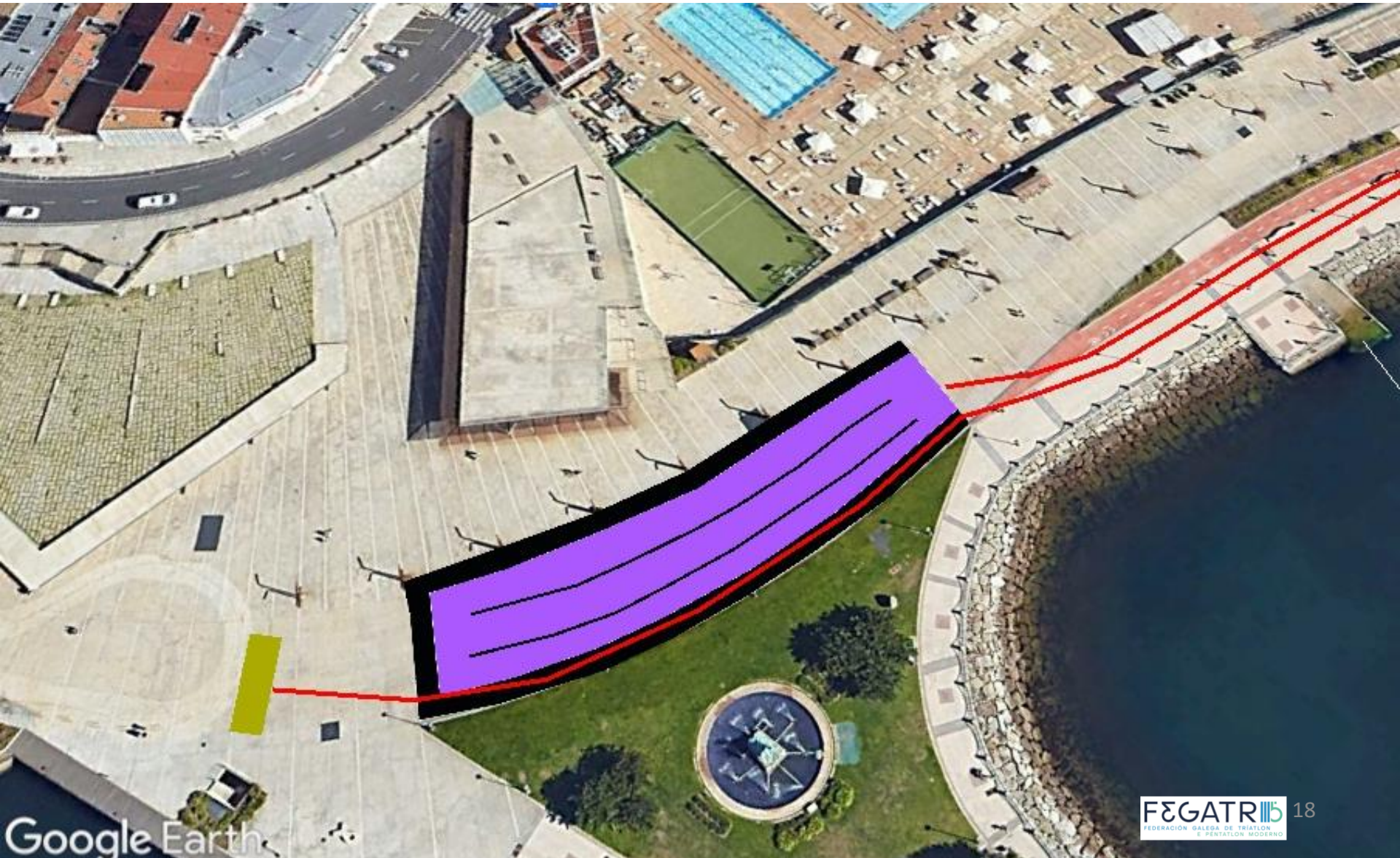


# META E POSTMETA

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

Diríxete directamente á transición, recolle o teu material e abandona a zona.

# META



# CRONOMETRAXE E CLASIFICACIÓN

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>

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

# PREMIOS

A entrega de premios farase as 14:15.

Trofeo/medalla para os tres primeiros e as tres primeiras da clasificación 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*

PREVISIÓN  
**METEOROLÓXICA**

DOMINGO

Temp.

16 ° - 20°

Tempo



# ¡¡ BOA SORTE !!

