



REUNIÓN TÉCNICA

II TRIÁTLON
CIDADE DE A CORUÑA

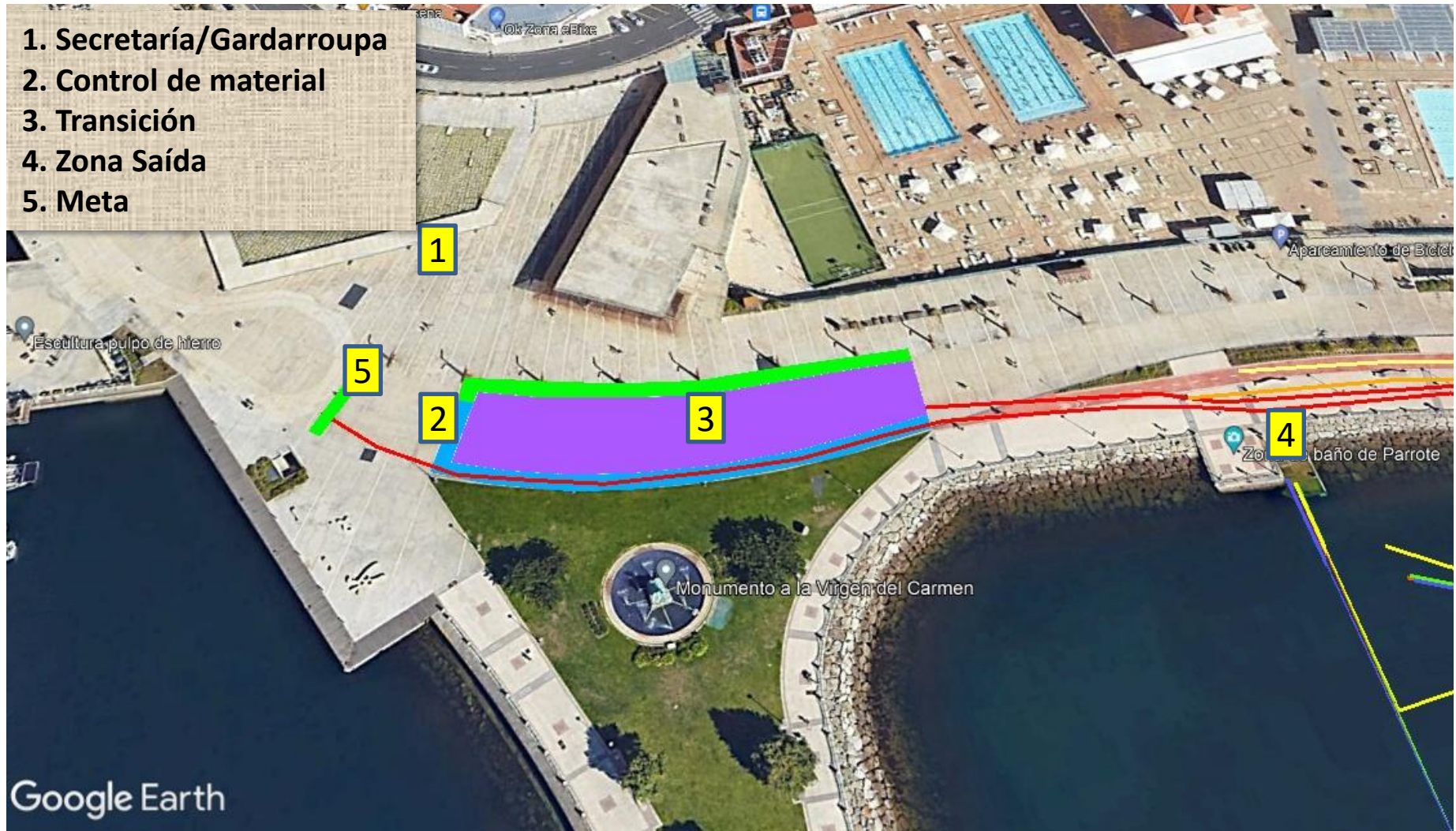
PROBA SPRINT POPULAR ABERTA
19 de xullo de 2025

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

1. Secretaría/Gardarroupa
2. Control de material
3. Transición
4. Zona Saída
5. Meta



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

PRESENTACIÓNS E CIRCUÍTOS

- **Persoas clave:**

Director de Carreira: Daniel Gonzalez

Delegado Técnico: Mónica Flores

Xuíz Árbitro: Nuria Brage

- **Xurado de Competición**

Delegado Técnico: Mónica Flores

Federación Galega: Gustavo Álvarez

Representante Clubs: Juan Carlos Ageitos (CN Ribeira)

- **Circuitos e Distancias**

NATACIÓN: 750 m (1 volta)

CICLISMO: 19 Km (5 voltas)

CARREIRA : 5.000 m (2 voltas)

HORARIOS

•7:45	Apertura secretaría da Competición
•8:00 a 8:45	Control de Material
•9:00 h.	Saída Sprint Masculina
•9:05 h.	Saída Sprint Feminina
•10:45	Tempo límite de retirada de material (a transición precisase para o control da súper sprint)
•14:00 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:

- **imprescindible identificarse con DNI, licenza ou documento oficial con foto :**
- Bicicleta e Material regulamentario para probas de estrada con “drafting permitido”. Baixo solicitude previa a fegatri@hotmail.com poden autorizarse *bicicletas de montaña e gravel sen ningún engadido, revisadas na proba polo/a Xuíz Arbitro*.
- Casco con certificación para uso ciclista.
- O casco debe estar posto sobre a cabeza e abrochado.
- Gorro
- Dorsal de corpo, Casco, e Bicicleta colocados.
- Chip colocado e visible

*****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 en transición. Calquera marca ou material que non sexa de competición será retirado polos /as 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 a auga e a liña de saída virá marcada por unha boia
- O/a Delegado Técnico indicará aos seus postos e procederase á saída cando soe a bocina. (Deportistas adiantados/as á bocina terán unha penalización de 10" en Transición)

NORMATIVA NATACIÓN

(NEOPRENOS)

NATACIÓN E USO DE NEOPRENO

- Reglamento GGEE.- **o uso do neopreno ven determinado pola temperatura da auga medida 1 hora antes** do comezo da proba.

<https://triatlon.org/wp-content/uploads/2025/06/Circular.3.25-Competiciones-Reglamento-competiciones-federadas-oficiales-de-ambito-estatal-2025-.pdf>

- A previsión da temperatura da auga neses días está entre 15,5º e 16,0º - **posibilidade uso de neopreno obrigatorio (por baixo de 15,9º)**. A ter en conta que **esta temperatura é de igual aplicación a nenos e maiores** e que o neopreno **de ser obrigatorio debe cubrir o peito en todo caso**, sendo posible que sexa curto sen mangas, pernas,... previsión da temperatura
- Existen uns tempos de seguridade máximos de estancia na auga que debemos respectar e quen os supere será retirado/a da auga. **Art.4.2.- ata 31º o tempo máximo de estancia na auga é de 30 minutos.**
- O uniforme colocado nos dous ombros e obrigatorio en todos os segmentos. Durante a natación deberá ir **coverto o torso** polo que se recomenda usar un uniforme que permita nadar cubríndoo.
- Se non te sentes ben non compitas e se tes calquera incidencia ou te atopas canso e decides retirarte na auga, levanta a man para que te recolla unha embarcación.

NATACIÓN SPRINT

1 Volta x 750 m



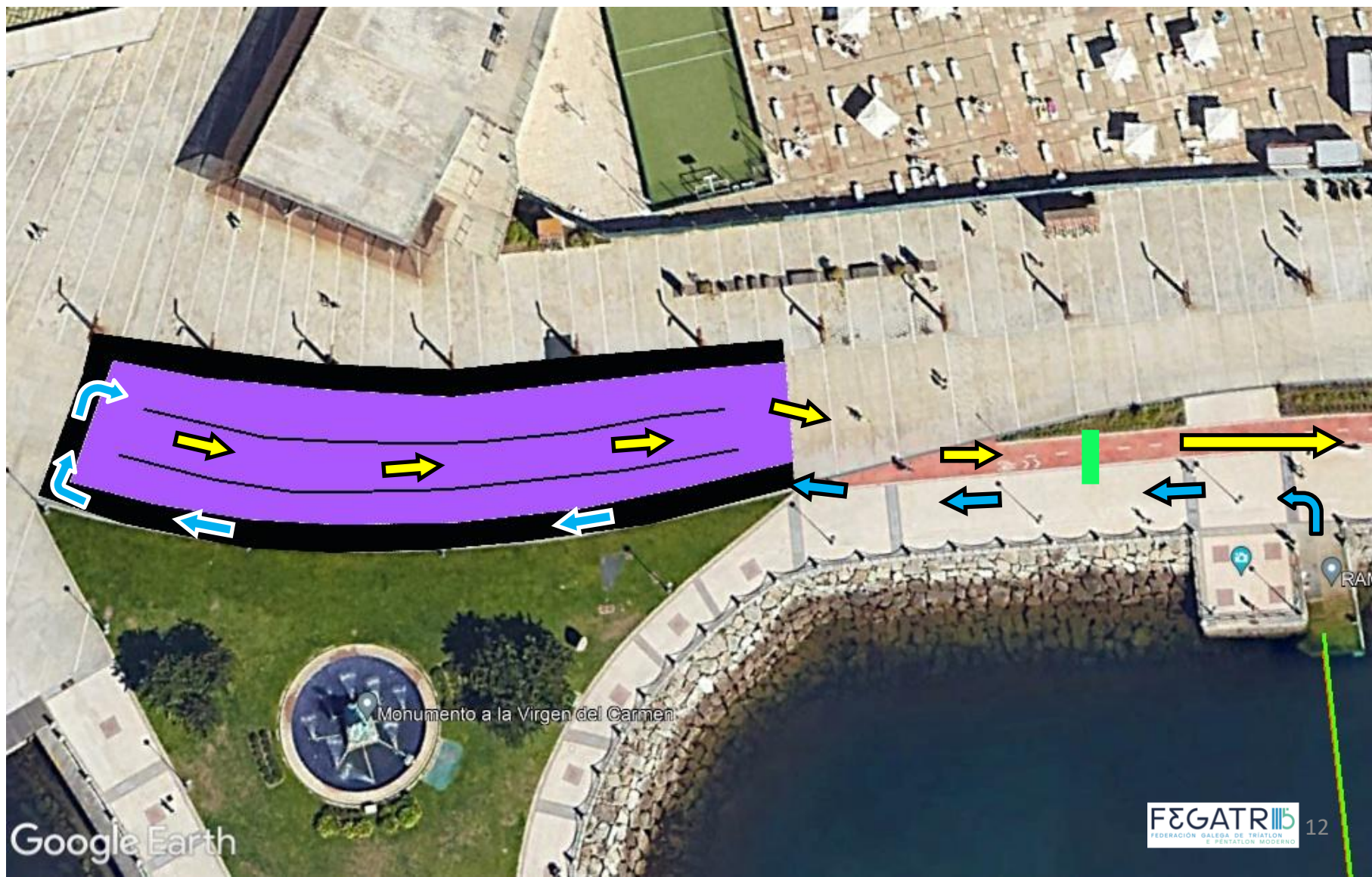
REGULAMENTO TRANSICIÓN 1

NATACIÓN-CICLISMO

- Unha vez rematada a natación, irás polo pasillo lateral ata o final para entrar na transición. Diríxete ao corredor onde está o teu número de dorsal e segue á fronte ata o lugar onde tes colocada a bicicleta.
- Non cruces por debaixo das barras.
- Deixa todo o material utilizado no teu espazo ao lado da 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. Incumprir esta norma aplicará unha penalización de 10” en Transición.

TRANSICIÓN 1

NATACIÓN-CICLISMO



NORMATIVA CICLISMO

- Non se poderá ir a roda dun deportista doutro xénero ou que estea nunha volta distinta. A penalización por incumprir esta norma será unha advertencia e corrección á primeira infracción e descualificación á segunda.
- A bicicleta a utilizar, será a de competicións onde ir a roda estea permitido (Bicicleta con manillar correctamente tapado, **sen ningún tipo de acople** e rodas de 12 radios mínimo)
- Circuito moi técnico e rápido. Extremar a precaución nos xiros, especialmente na incorporación do enlace



POSICIÓN NA BICICLETA NON PERMITIDAS

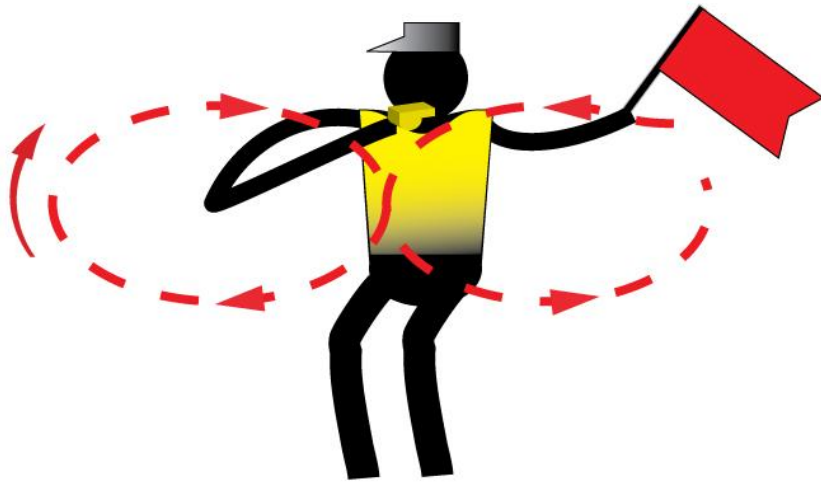
CICLISMO SPRINT

Enlace (450m)+ 5 voltas x (3,6 Km)+ Enlace (450 m)= **19 Km**



PRECAUCIÓN

En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella



REGULAMENTO TRANSICIÓN 2

CICLISMO – CARREIRA A PÉ

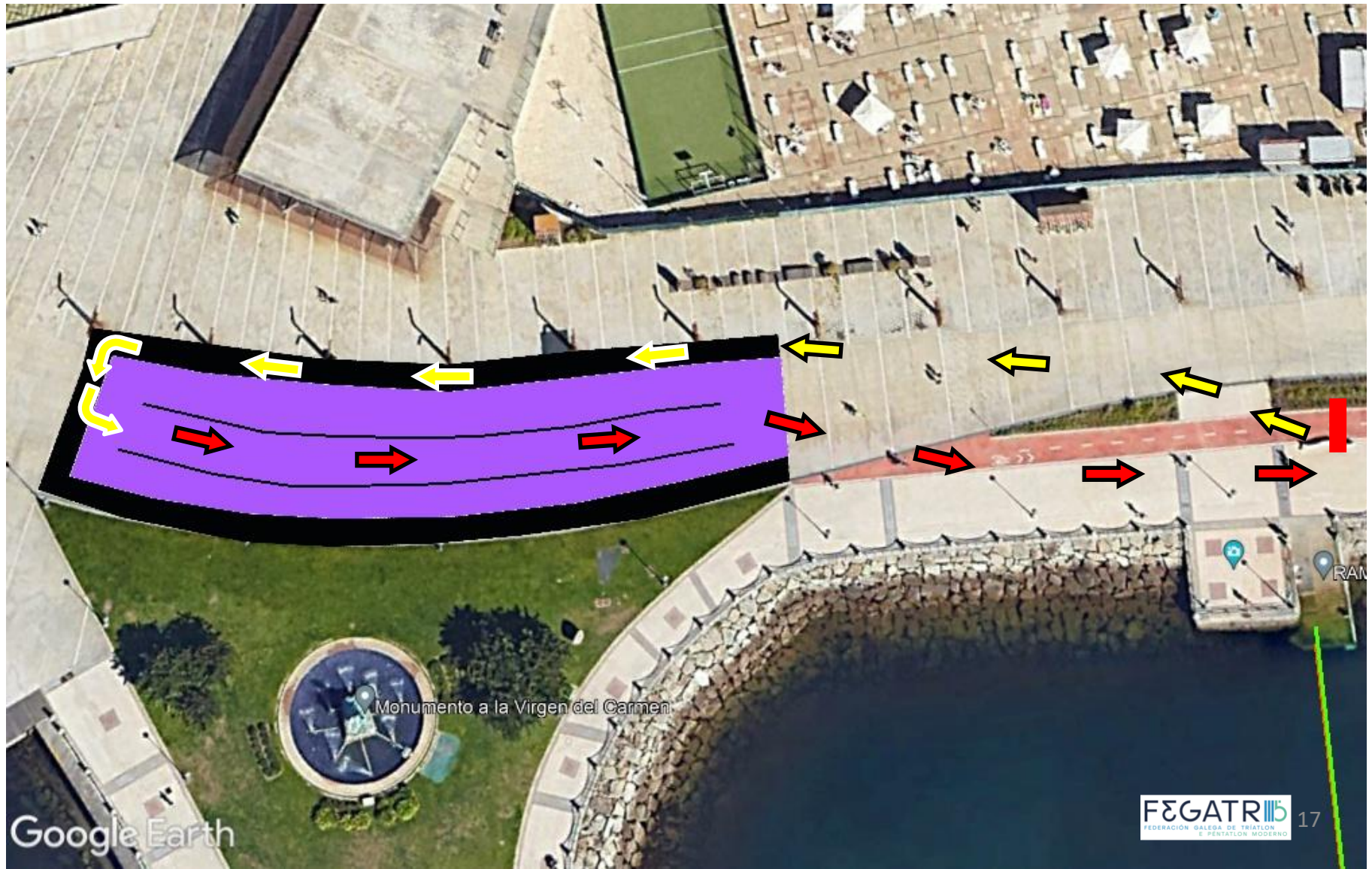
- Ao chegar á liña de des montaxe, antes de entrar á transición, un/ha oficial indicaráche que te baixes da bicicleta pisando no chan antes desta liña. *(Incumprir esta norma aplicará unha penalización de 10" a cumprir na Transición)*
- Coa bicicleta na man segue polo pasillo lateral ata o final onde entrarás ao interior da transición. Diríxete ao pasillo onde tes colocado o teu número de dorsal. Coloca 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.
- Segue á fronte e diríxete á saída da transición para empezar a carreira a pé, completala e chegar á meta

TRANSICIÓN 2

CICLISMO – CARREIRA A PÉ



NORMATIVA CARREIRA A PÉ

INFRACCIÓNS MÁIS COMÚNS

- O uniforme debe ir nos dous ombros en todo momento coma no resto de segmentos. Se levas cremallera por diante lembra que esta debe ir unida e nos últimos 200 m antes da meta terá que estar totalmente pechada.
- Non está permitido recibir axuda externa (*recibir avituallamento externo fora das zonas marcadas, entrega de materiais,...*)
- Debes respectar ás zonas de residuos dos avituallamentos. NON se poden ABANDOAR RESIDUOS en ningún punto do percorrido. Se levas a botella contigo debes depositala nun contedor ou papeleira.
- Non se pode correr acompañado de persoas alleas á competición en ningún punto do percorrido.
- Están prohibidos os auriculares
- Non se pode forzar un empate entrando da man con outros deportistas.
- Non se pode entrar na meta acompañado de ningunha persoa externa á competición, nenos, mascotas,...

CARREIRA A PÉ

2 voltas x (2,5 Km) = 5 Km



Google Earth

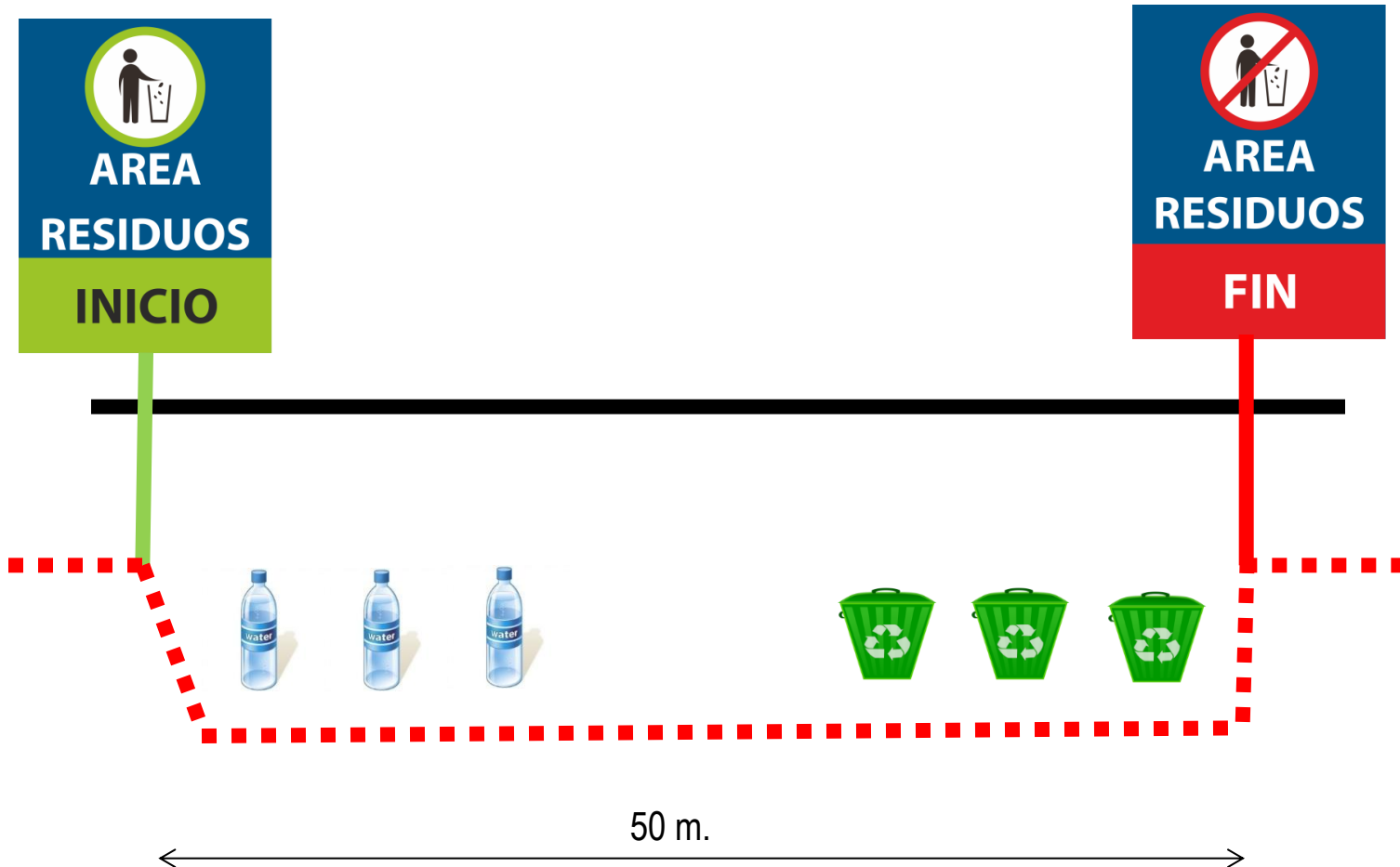
Fecha de las imágenes: 9/19/2022 43°21'56.02" N 8°23'15.44" O elev. 3 m alt. ojo 831 m

AVITUALLAMENTOS

ÁREA DE RESIDUOS

Coidar o medio é obriga de todos

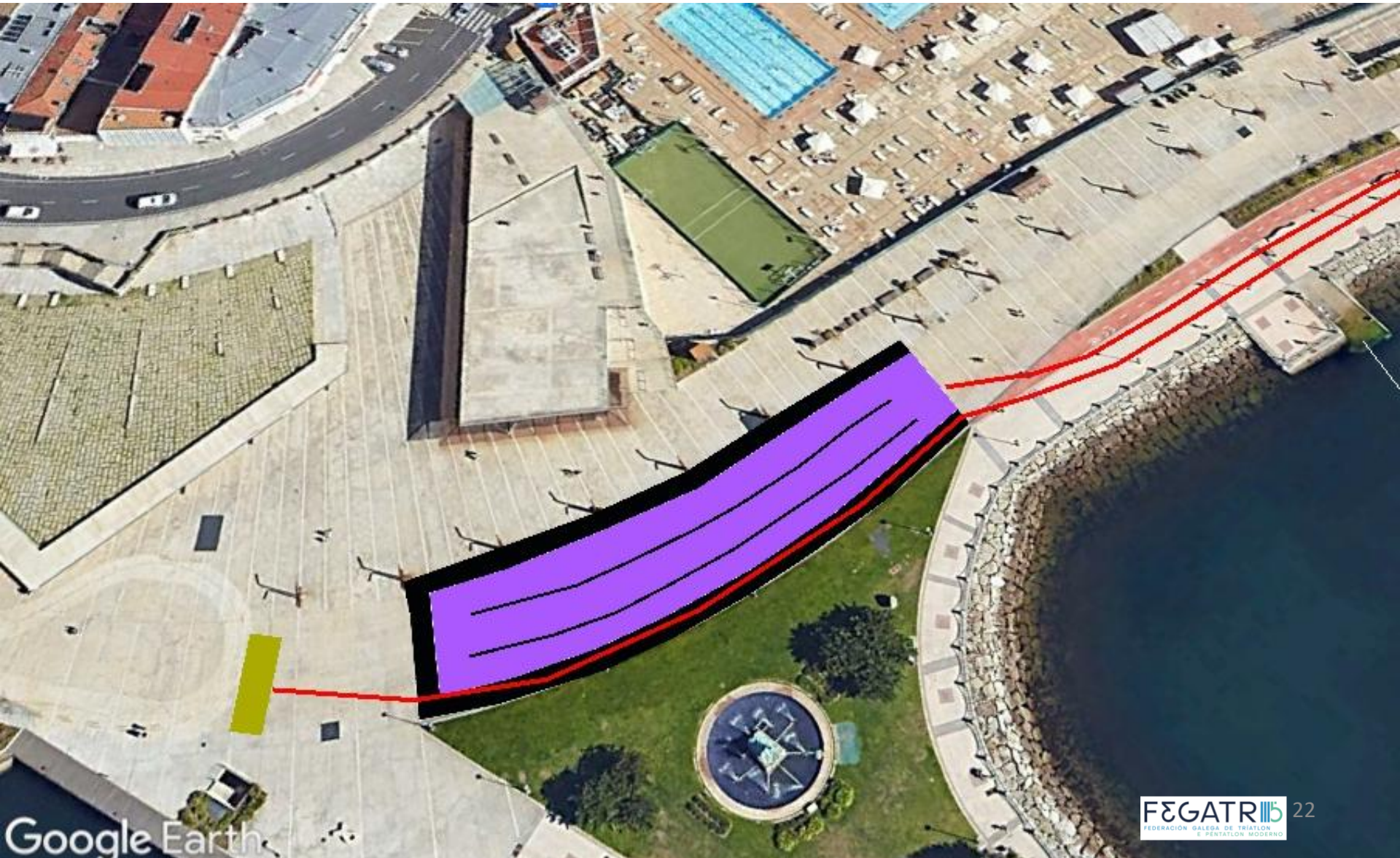
- Tirar Residuos fóra das zonas habilitadas será motivo de **DESCUALIFICACIÓN**.(art.2.2 regulamento)



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** seguindo a instrución dos oficiais **e abandona a zona para facilitar a entrada dos deportistas da seguinte categoría** que utiliza o mesmo espazo .

META



CRONOMETRAXE E CLASIFICACIÓNS

- A Cronometraxe da proba será electrónica. Realizarase con chip que se entregará no rexistro e terá que ser devolto na meta unha vez conclúa a proba.
- O deportista é responsable de levar a conta das súas voltas e de completar todos os percorridos. Non realizar os percorridos marcados supón DSQ
- 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

PREMIOS

A entrega de premios farase as 14:00.

- Medalla/trofeo para as tres primeiras persoas da clasificación xeral 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 METEOROLÓGICA

Sábado 19

15°C

23°C

UV

IRDI

Actualizado o 16 xullo 2025 - 11:00h

Mañá



50%

Tarde



30%

!! BOA SORTE !!

