



REUNIÓN TÉCNICA

**XXXIV TRIATLON VILA
DE ALLARIZ
22 AGOSTO 2026**

FEGATR
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN
E PENTATLÓN MODERNO

**XUNTA
DE GALICIA**

**DEPORTE
GALEGO**

LOCALIZACIÓN E SERVICIOS

<https://share.google/RTw58bWNpRs6jqYOj>



PLANO GENERAL



ACCESO A ZONA DE COMPETICIÓN

- Só poden acceder ás áreas de competición as persoas acreditadas:
 - * Deportistas inscritos/as
 - * Persoal técnico acreditado
 - * Organización
 - * Oficiais

PRESENTACIÓNS E CIRCUÍTOS

- Persoas clave:

Director de Carreira: Javier López

Delegado Técnico: Julia Ferreira

Xuíz Árbitro: Ángel Prado Alonso

- Xurado de Competición

Delegado Técnico: Julia Ferreira

Federación Galega: Javier Campos

Representante Clubs: José Manuel Fernández (CN Pabellón)

- Circuitos e Distancias :

Natación: 500 metros(1 volta)

Bicicleta: 24 km (2 voltas)

Carreira: 5,000 metros (2 voltas mais enlace)

HORARIOS

- 16:30 a 17:30 Recollida de dorsais
- 17:00 a 17:45 Control Material
- 17:50 Cámara de chamadas
- 18:00 Saída masculina
- 18:02 Saída Feminina
- Entrega de trofeos ao remate da proba

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

CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder ao control de Material é imprescindible:
- **IDENTIFICARSE CON DOCUMENTO OFICIAL CON FOTO (DNI, licenza dixital,...)**
 - Bicicleta e Material regulamentario para probas con “drafting permitido” ou bicicletas de gravel/btt regulamentarias con autorización previa solicitada a fegatri@hotmail.com e revisadas por 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 .

*****(O dorsal é obrigatorio nos segmentos de ciclismo e carreira a pé, recoméndase goma ou portadorsal)***

- Dentro da transición:
 - Bicicleta colocada á esquerda do número de dorsal. (5 deportistas por barra/respectar espazo)
 - Casco sobre a bicicleta coas correas despechadas.
 - Só se pode deixar material para competir
 - 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.



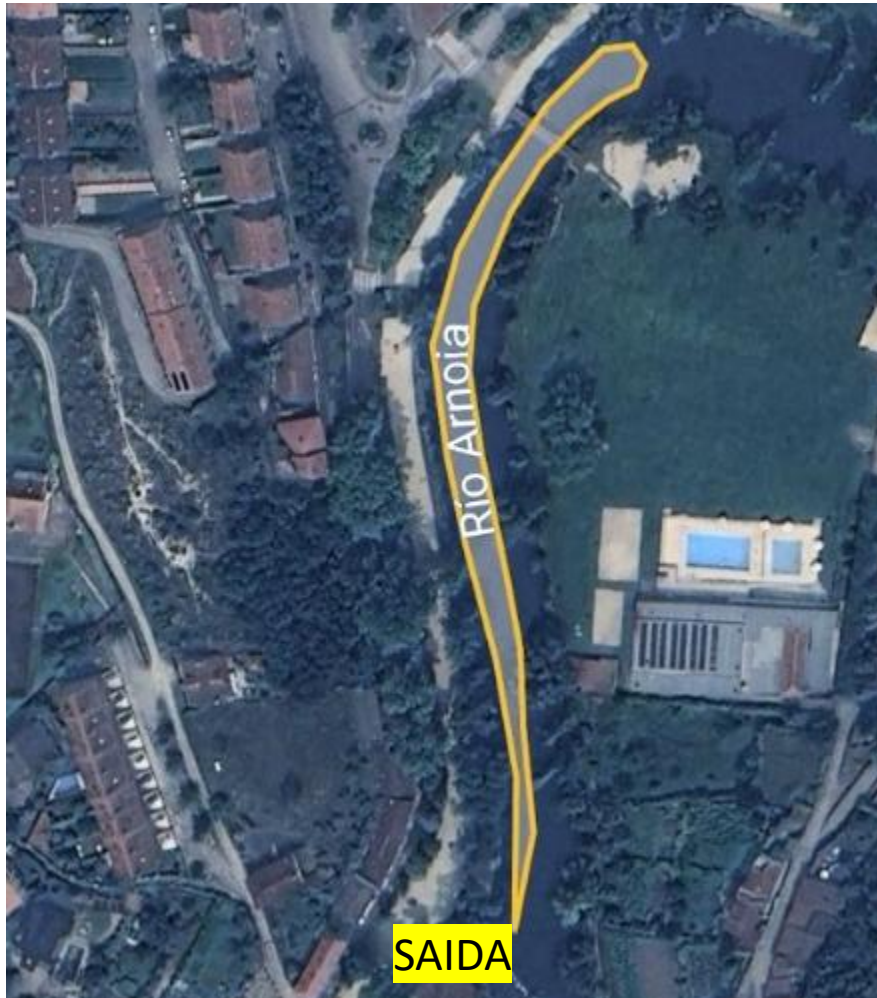
No caso de correas, velcros, cordóns,... estes nunca poderán ir suxeitos ao pedal, só a un rastral/calapé con sistema automático de enganche ao pedal

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
- 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 1)

PERCORRIDOS - 1º SECTOR - NATACIÓN

1 volta de 500 m



NATACIÓN

- O uso do neopreno dependerá da temperatura da auga medida 1 hora antes da saída. Art. 4,2 do regulamento de competición.
- O percorrido é de ida e volta debendo completalo e realizar o xiro sinalizado.
- Non se permite levar o **peito** descuberto en ningún momento, durante a natación deberá ir **coverto** polo que se recomenda usar un traxe que permita nadar cubríndoo .
 - Se non te sintes 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.

A CRONOMETRAXE será MANUAL-Para facilitar a labor dos oficiais **NON ESTÁ PERMITIDO SACAR O GORRO DE NATACION ATA que entres A TRANSICIÓN.**

- Penalizaranse comportamentos antideportivos.

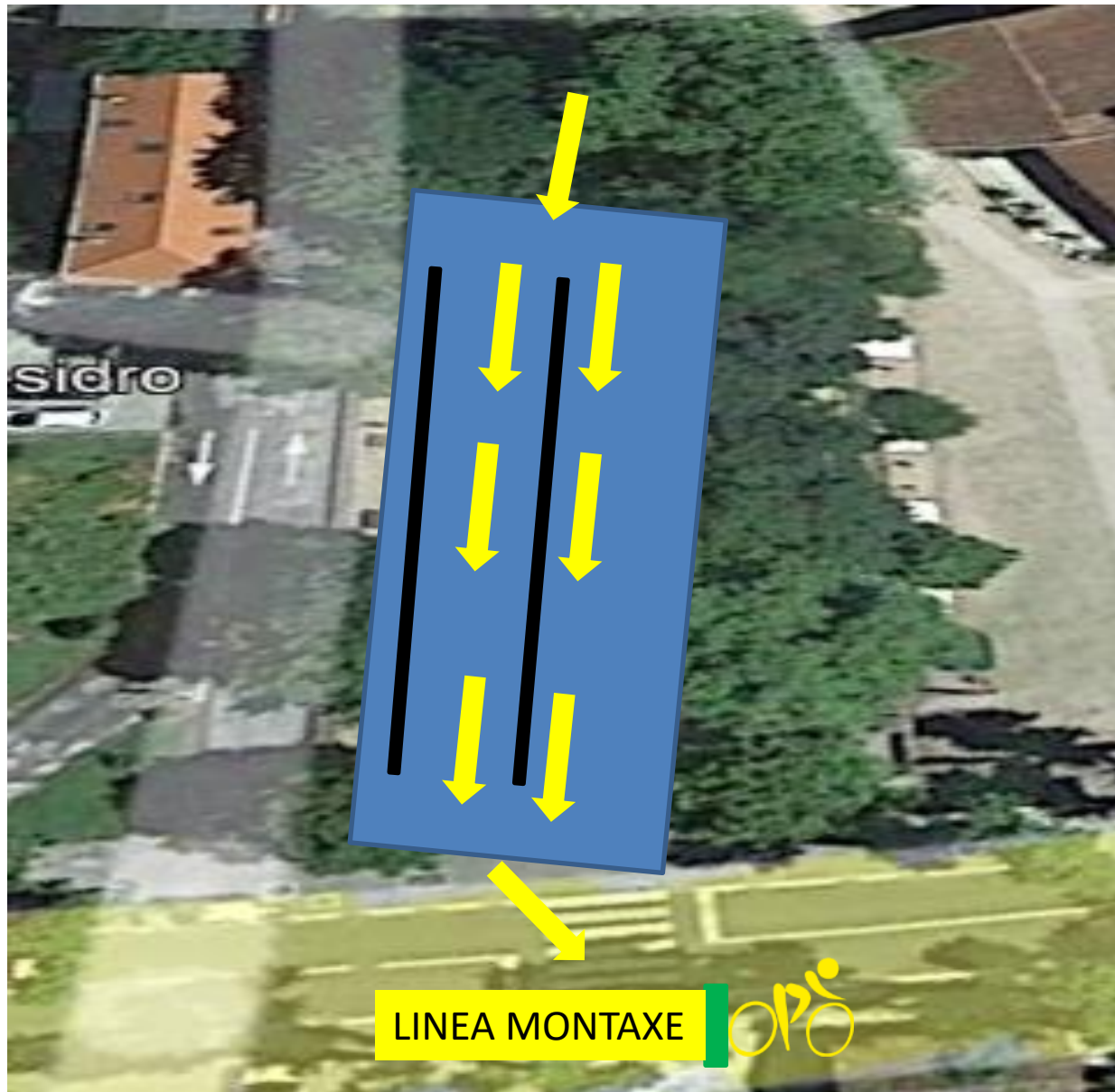
TRANSICIÓN 1

- Diríxete á túa bicicleta. Circula sempre polo corredor onde tes o dorsal.
- 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 pases a mesma, haberá un oficial. Debes pisar cun pé completo despois de pasar a liña de montaxe marcada. Incumprir esta norma aplicará unha penalización de 10” en Transición 2.

TRANSICIÓN 1



LIÑA DE MONTAXE

LIÑA DE MONTAXE



Na saída da transición atoparás a Liña de Montaxe. Estará sinalizada no chan.

Recorda! Debes ter contacto cun pé completo no chan despois da liña e antes de montar na bicicleta!

Non facelo correctamente suporá unha penalización de tempo de 10" na segunda transición

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). Non se permiten acoples nin botellíns baixo do sillín e os guiadores deben estar correctamente tapados.
- Circuito moi técnico e rápido. Extremar a precaución nos xiros, especialmente na incorporación do enlace
- **Non está permitida a invasión do carril contrario**



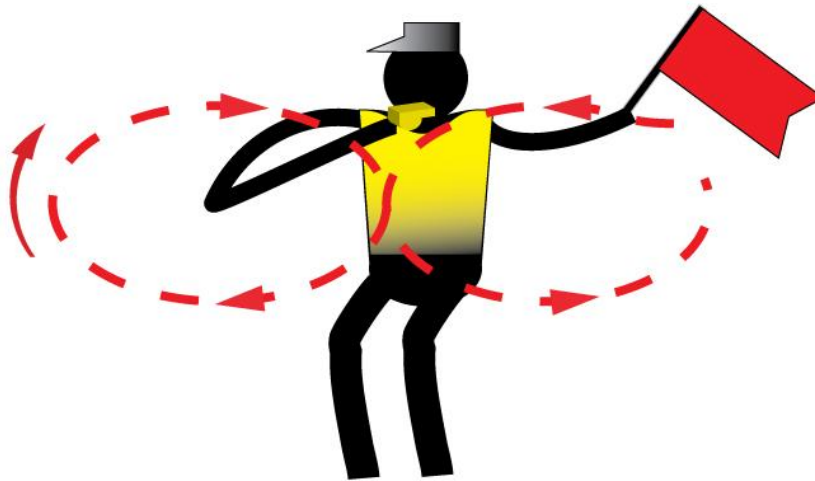
POSICIÓN NA BICICLETA NON PERMITIDAS

PERCORRIDOS - 2º SECTOR - BICICLETA



PRECAUCIÓN

- * En caso de ver a voluntarios con silbato e bandeira vermella. Sobre todo na zona de finalización de voltas do sector ciclista



TRANSICIÓN 2

Desmonta da bicicleta antes da liña de desmontaxe. Esta estará marcada, haberá un oficial. Debes poñer un pé completo no chan antes da mesma.

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 antes de retirar ou despechar o casco.

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

- Diríxete á saída da transición para iniciar a carreira a pé e completala

LIÑA DE DESMONTAXE

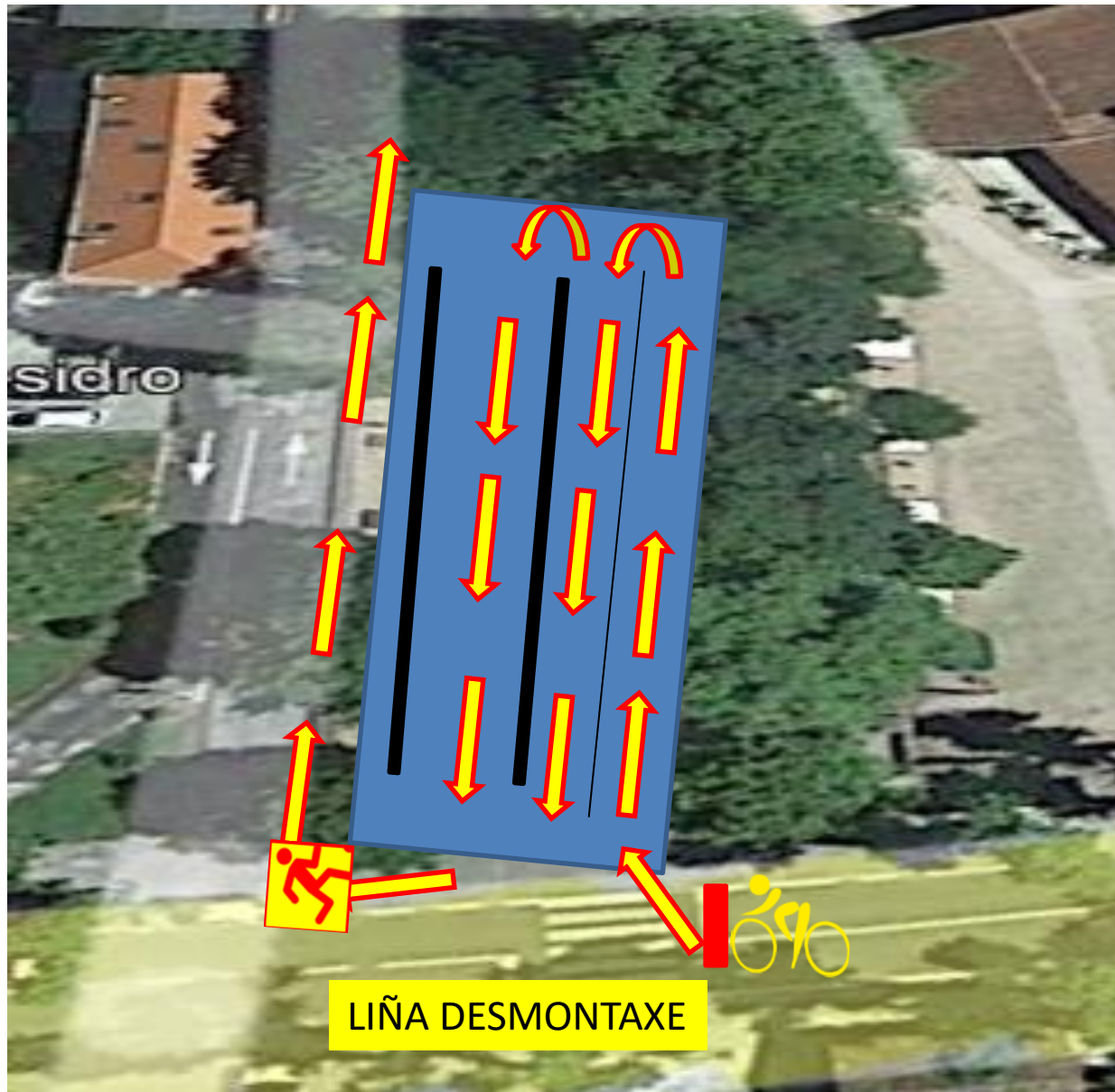


Antes de entrar á segunda transición atoparás a Liña de Desmontaxe. Estará sinalizada no chan.

Lembra! Debes desmontar da bicicleta e ter contacto cun pé completo no chan antes da liña!

Non facelo correctamente suporá unha penalización de tempo de 10" na segunda transición

TRANSICIÓN 2



NORMATIVA CARREIRA A PÉ

INFRACCIÓNS MÁIS COMÚNS

- O peito debe ir cuberto en todo momento coma no resto de segmentos. Se levas cremallera por diante lembra que debe ir pechada.
- Non está permitido recibir axuda externa (*recibir avituallamento externo fora das zonas marcadas, entrega de materiais,...*)
- Debes respectar ás zonas de resíduos 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,...

DESCUALIFICACIÓN

PERCORRIDOS - 3º SECTOR – CARREIRA

2 VOLTAS 5KM

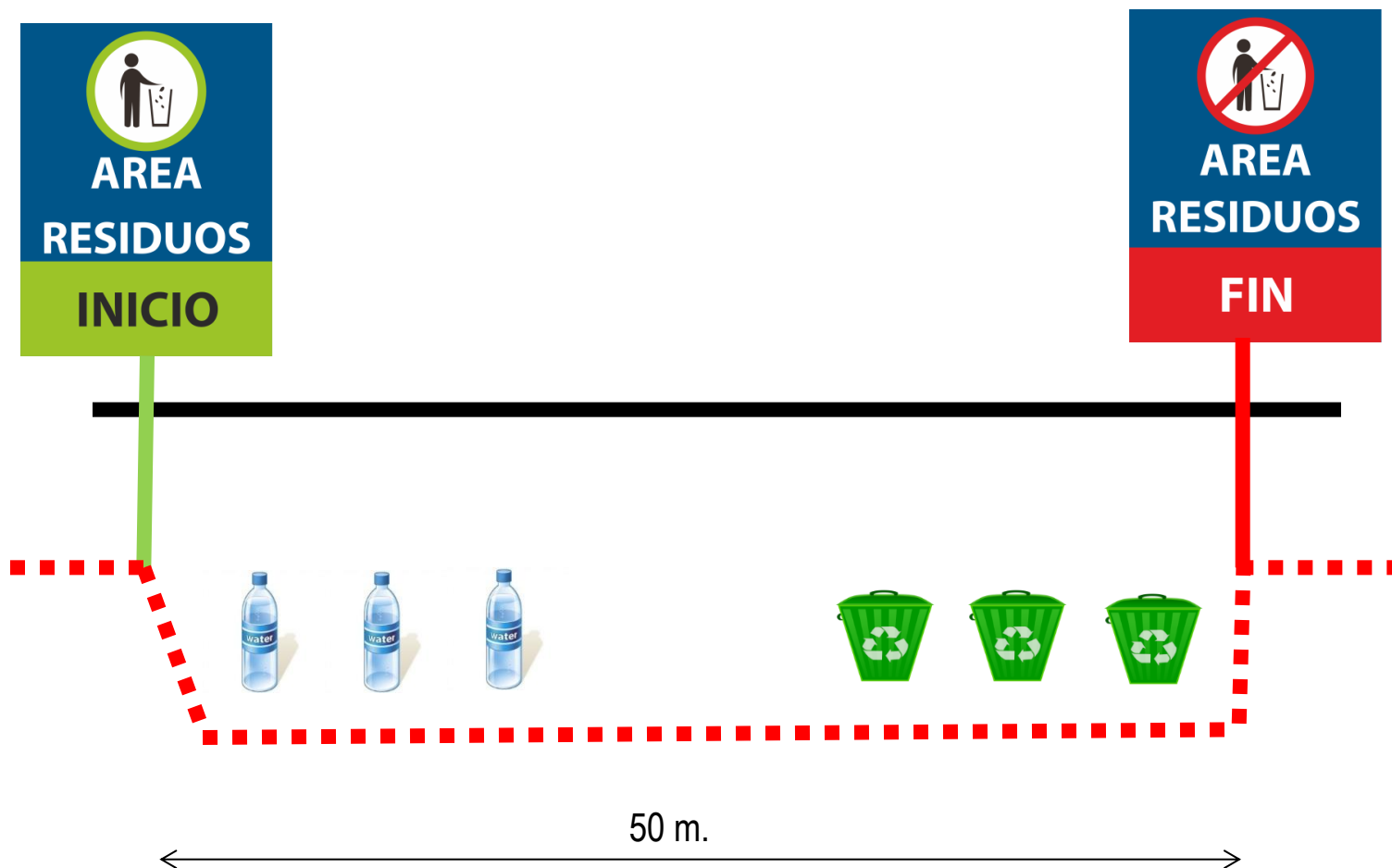


AVITUALLAMENTOS

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 e abandona a zona.

****** Lembra que o material só se custodiará ata 15 m. despois de entrar o último participante na meta.

CRONOMETRAXE E CLASIFICACIÓNS

A Cronometraxe da proba será manual.

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/2024/02/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>

As clasificacións oficiais publicaranse na web www.fegatri.org

PREMIOS

- Trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría e xénero Absoluta (Xeral), Xuvenil, Júnior e Veterán (M/F)
- Para o primeiro club masculino e feminino
- Para o primeiro/a deportista con padrón xustificado no concello de Allariz.

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

***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

	Previsión Allariz	Temperatura	Viento	Velocidad	Precipitación
El tiempo el Sábado 22.08.2026	de 02 h a 08 h	 16°	Norte	7 km/h	0 l/m ²
	de 08 h a 14 h	 14°	Norte	7 km/h	0,2 l/m ²
	de 14 h a 20 h	 22°	Norte	18 km/h	0 l/m ²
	 Humedad: 47%  Nubosidad: 14% Temperatura de sensación*: 19°  Nubes bajas: 6%  Presión: 1015,5 hPa  Nubes medias: 9%  Niebla: No  Nubes altas: 0%  Punto de rocío: 10°				
	de 20 h a 02 h	 20°	Norte	22 km/h	0 l/m ²

!! BOA SORTE !!

FEGATR
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIÁTLON
E PENTATLON MODERNO

 XUNTA
DE GALICIA

 DEPORTE
GALEGO

