

SUPERA OS TEUS LÍMITES

TRISHARK

NARÓN

NATACIÓN
750m

CICLISMO
20k

CARREIRA
5k

UN DEPORTE. TRES DISCIPLINAS. UNHA PAIXÓN.

1 AGOSTO 2026 | PASEO MARÍTIMO DE XUVIA

ESTÁS LISTO PARA O RETO?

www.nauticonaron.com/trishark

Paixón polo deporte

REUNIÓN TÉCNICA

TRISHARK NARÓN 2026

PROBA ABERTA

SPRINT E

SÚPER SPRINT

1 AGOSTO 2026

FEGATRIS
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN
E PENTATLÓN MODERNO

XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO

LOCALIZACIÓN E SERVIZOS

Paseo Marítimo de Xuvia- NARON

Localización: 43.51507, -8.15510"



PUNTOS DE INTERÉS

- 1 SALIDA
- 2 SECRETARIA
VESTUARIOS
GUARDARROPA
- 3 WC
- 4 META
POSTMETA
- 5 ZONA RECREATIVA
- 6 EXPO
- 7 PARKING
- 8 AMBULANCIA

TRISHARK

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: Amando Guerrero
Delegado Técnico: Pablo Cabanelas Eiras
Xuíz Árbitro: Alexis Tomé Antelo

- **Xurado de Competición**

Delegado Técnico: Pablo Cabanelas Eiras
Federación Galega: Javier Campos Peña
Representante Clubs: Ricardo Fernández (Triatlón Vilalba)

- **Circuitos e Distancias proba popular Supersprint e remudas:**

Natación: 500 metros (1 volta)
Bicicleta: 11 km (2 voltas)
Carreira: 3.300 metros (2 voltas)

- **Circuitos e Distancias proba popular Sprint:**

Natación: 750 metros (1 volta)
Bicicleta: 22 km (4 voltas)
Carreira: 5000 metros (3 voltas)

HORARIOS

- 15:30 Apertura Secretaría
- 16:45 a 17:50 Control Material Proba Supersprint
- 18:00 Saída Supersprint masculina
- 18:02 Saída Supersprint remudas
- 17:45 a 18:50 Control Material Proba Circuito Galego
- 19:00 Saída Sprint feminina
- 19:10 Saída Sprint masculina
- 20:30 horas Entrega de trofeos (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 é imprescindible:

- Bicicleta e Material regulamentario para probas con “drafting permitido”
- Casco con certificación para uso ciclista.
- O casco debe estar posto sobre a cabeza e abrochado.
- Gorro
- Dorsal de corpo, Casco, e Bicicleta .
- Chip

*****(O dorsal é obrigatorio nos segmentos de ciclismo e carreira a pé aconséllase goma ou portadorsal para darlle a volta)***

- Dentro da transición:

- Bicicleta colocada á esquerda do número de dorsal (*respecta o 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.

PROCEDIMENTOS PREVIOS Á SAÍDA

Dez minutos antes do comezo da saída, os/as deportistas colocaranse na zona de cámara de chamadas

A saída será dende a auga e a liña de saída virá marcada por dúas boias

O Delegado Técnico indicará “aos seus postos” e procederase á saída cando soe a bucina

PERCORRIDOS - 1º SECTOR - NATACIÓN

1 volta de 500 m (Súper sprint) // 1 volta de 750 m (Sprint)



REGULAMENTO TRANSICIÓN 1

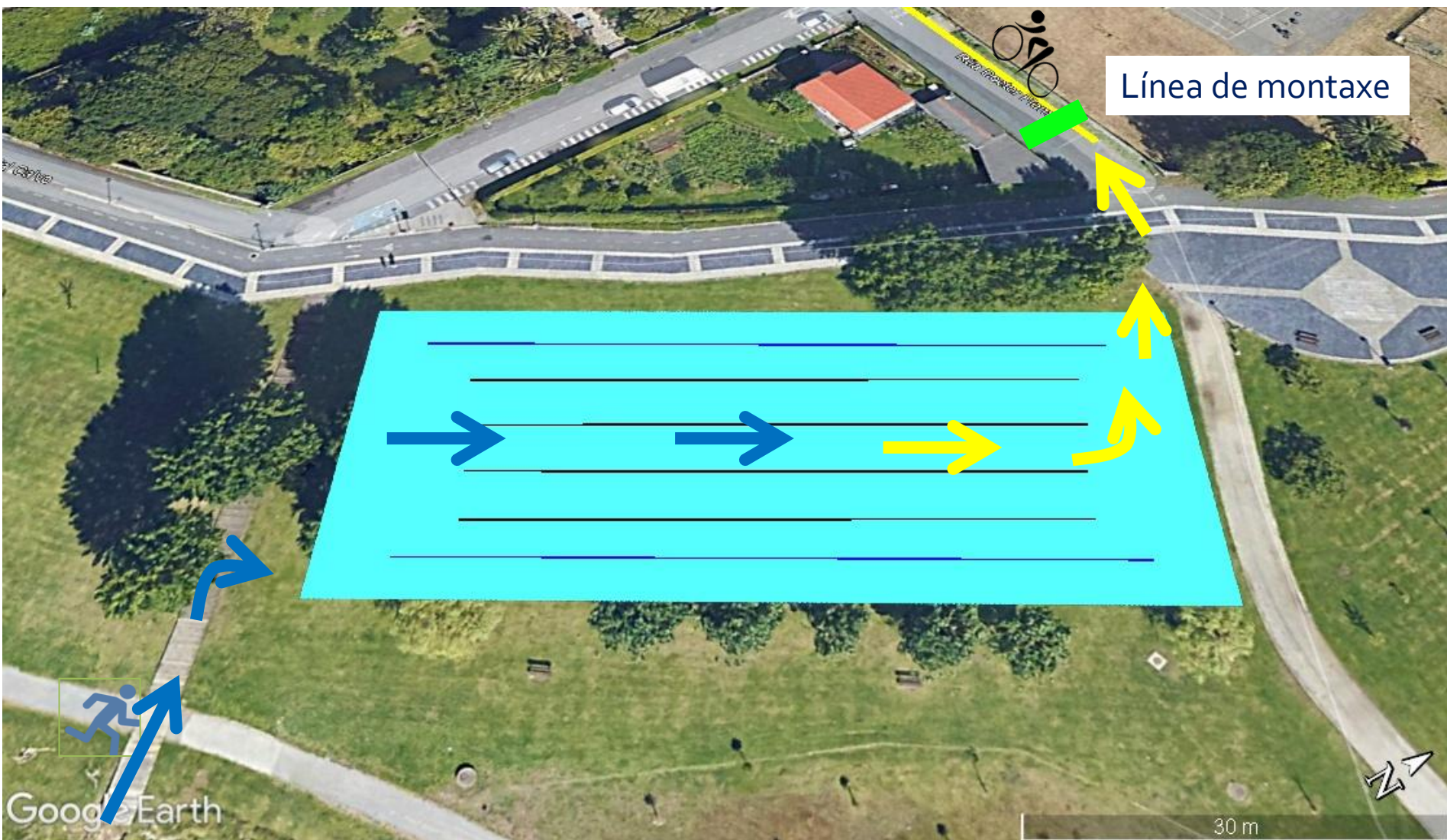
NATACIÓN-CICLISMO

- Unha vez rematada a natación, irás polo pasillo de compensación ata a entrada da transición e seguirás polo pasillo onde está o número de dorsal onde tes colocada a bicicleta.
- Non cruces por debaixo das barras
- Deixa todo o material utilizado no teu espazo
- Colle o casco e colócao correctamente pechado 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, despois de pasar a liña de montaxe marcada.

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!

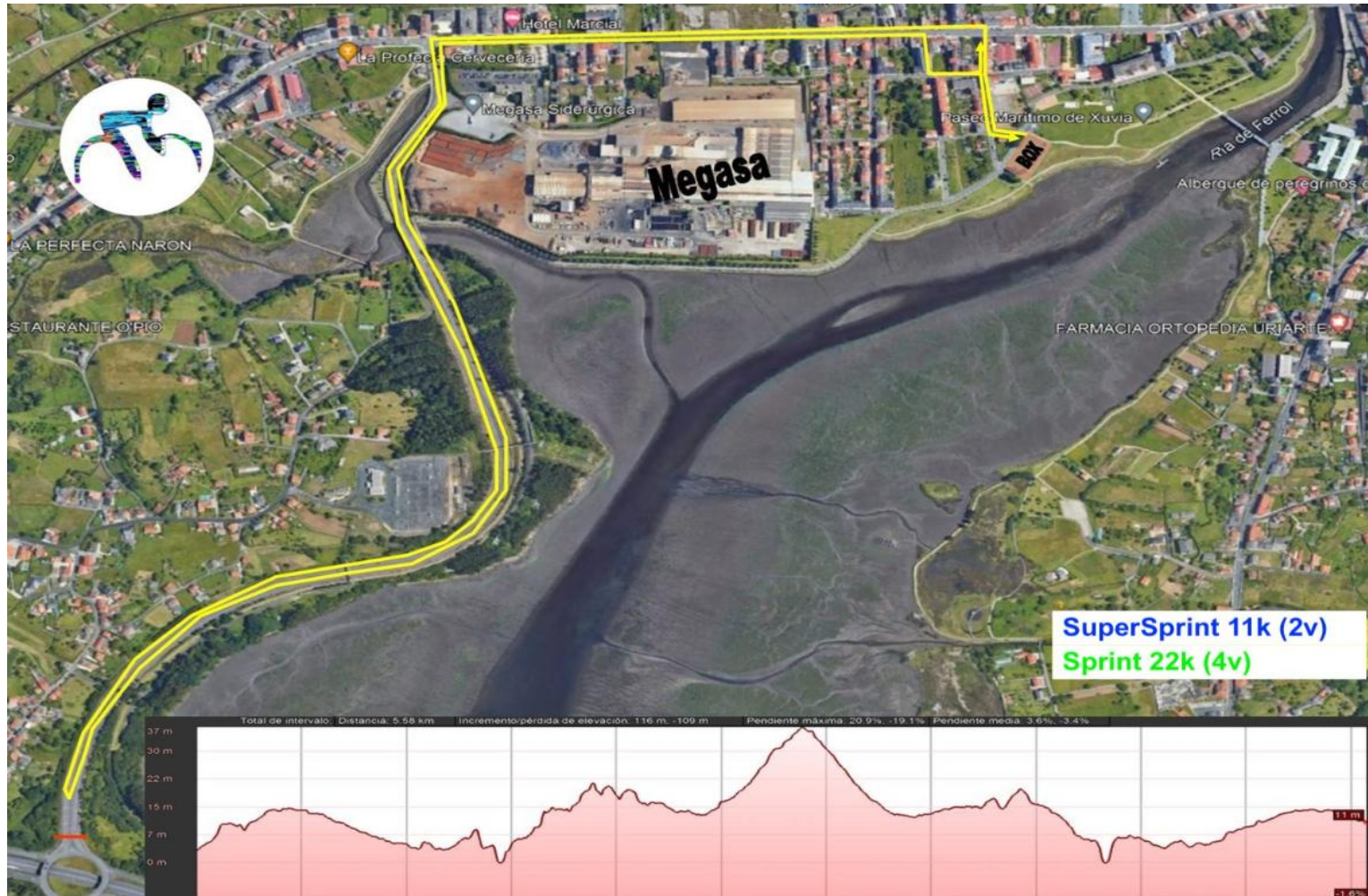
Non facelo correctamente suporá unha penalización de tempo de 5" (na proba súper sprint) ou de 10" (na proba sprint) na segunda transición

NORMATIVA CICLISMO

- Non se poderá ir a roda dun deportista doutro sexo 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 esté permitido (Bicicleta con manillar de curva tradicional, sen ningún tipo de acople e rodas de 12 radios mínimo)
Non se poden utilizar bidóns debaixo do sillín.
- Percorrido pouco técnico e pouca dificultade.

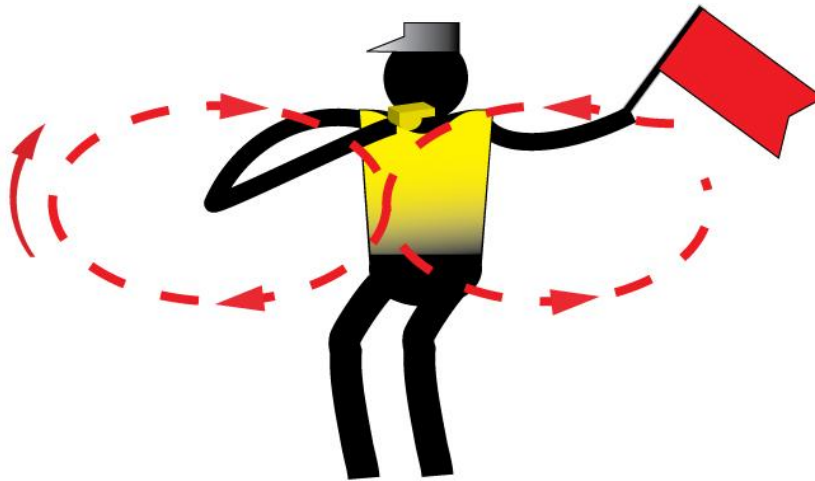
PERCORRIDOS - 2º SECTOR - BICICLETA

2 voltas de 5,5 km (Supersprint) // 4 voltas de 5,5 km (Sprint)



PRECAUCIÓN

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



REGULAMENTO TRANSICIÓN 2

CICLISMO-CARREIRA A PÉ

- Ao chegar á liña de desmontaxe, antes de entrar á transición, un/ha oficial indicaráche que te baixes da bici, poñendo un pé completo no chan, antes desta liña.
- Coa bicicleta na man diríxete á túa posición . Circula sempre polo corredor onde tes o dorsal.
- Non pases debaixo das barras nin saltes vallas ou cintas.

“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 área de transición para comenzar a carreira a pé, completala e chegar á meta.

LIÑA DE DESMONTAXE

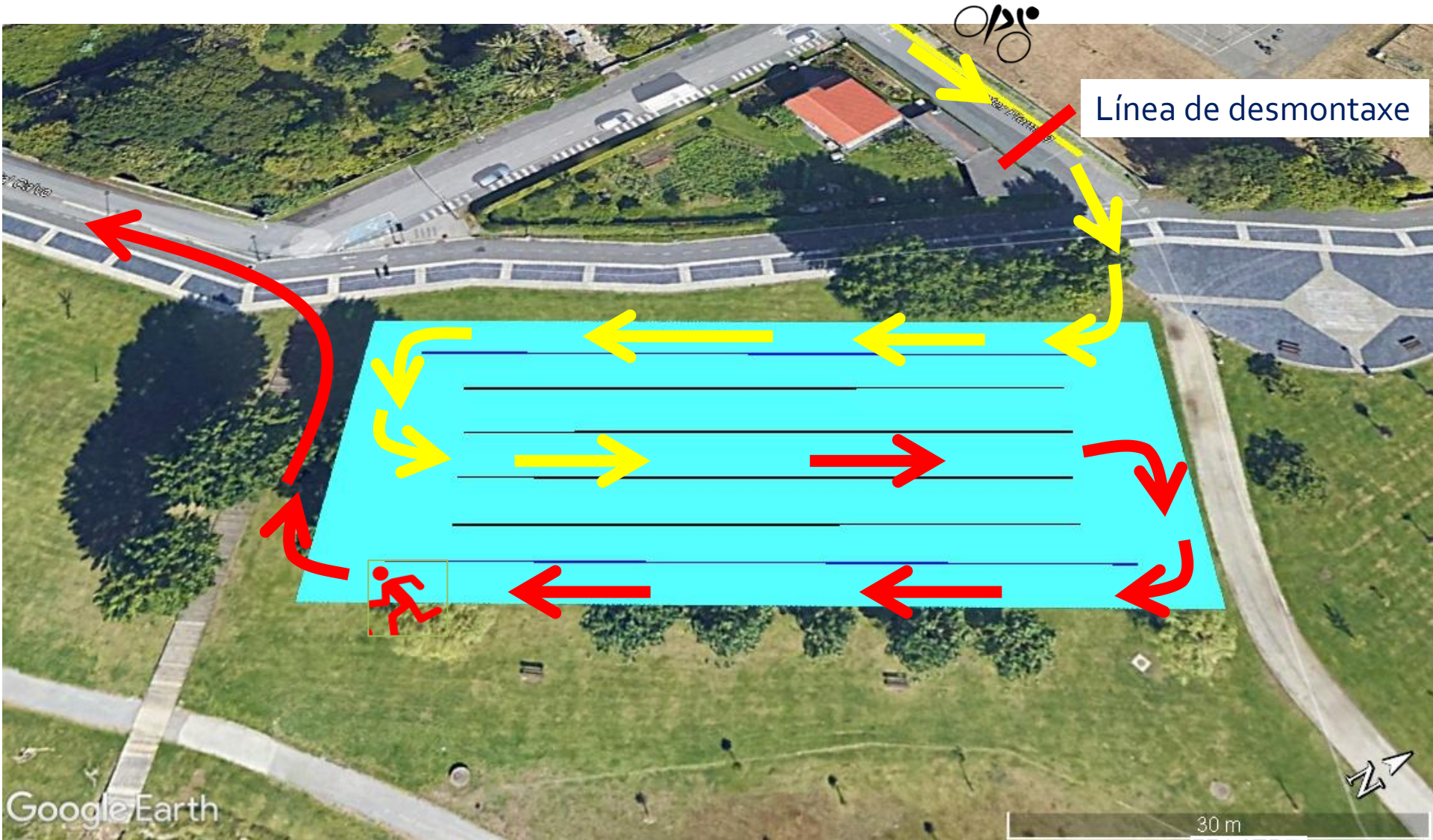


Antes de entrar á segunda transición atoparás a Liña de Desmontaxe. Estará sinalizada no chan.

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

Non facelo correctamente suporá unha penalización de tempo de 5" (na proba súper sprint) ou de 10" (na proba sprint) na segunda transición

TRANSICIÓN 2



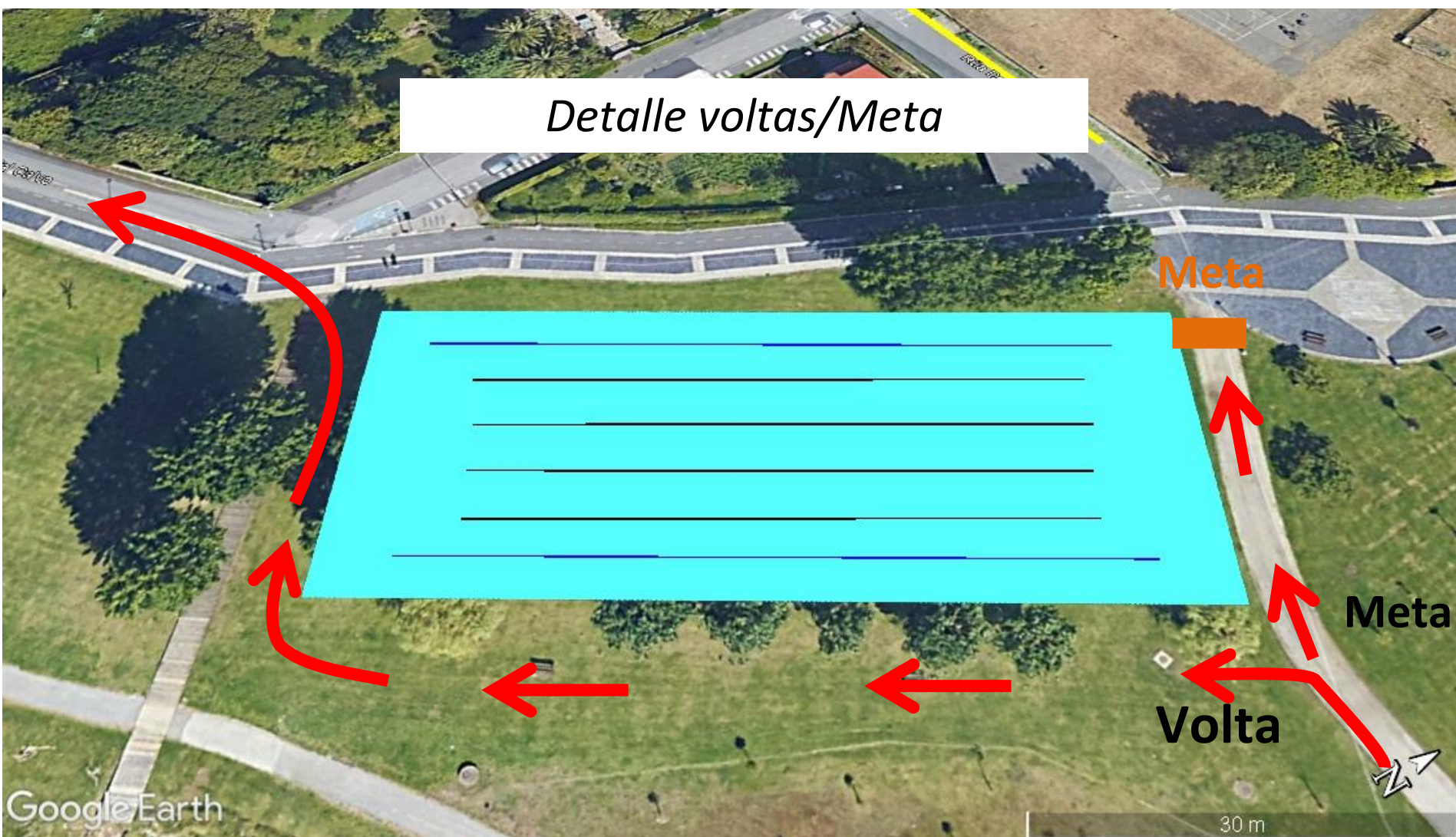
Línea de desmontaxe

PERCORRIDOS - 3º SECTOR - CARREIRA

2 voltas de 1.650 m (Supersprint) // 3 voltas de 1.650 m (Sprint)



PERCORRIDOS - 3º SECTOR - CARREIRA



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.

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/2024/02/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>
- As clasificacións oficiais publicaranse na web www.fegatri.org

PREMIOS

Proba Súper sprint

Medalla/trofeo conmemorativo aos tres primeiros/as de cada categoría:

- Xuvenil
- Júnior
- Absoluta
- Veterán

Medalla/Trofeo conmemorativo da proba a primeira remuda clasificada de cada categoría: feminina, masculina e mixta

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 Proba Sprint Absoluta:

<i>1º e 1ª clasificados</i>	<i>Trofeo e 320 €</i>
<i>2º e 2ª clasificados</i>	<i>Trofeo e 200 €</i>
<i>3º e 3ª clasificados</i>	<i>Trofeo e 120 €</i>
<i>4º e 4ª clasificados</i>	<i>80 €</i>
<i>5º e 5ª clasificados</i>	<i>50 €</i>

Gran premio RESNOVAMOTOR por Equipos:

<i>1º clasificado</i>	<i>200 €</i>
<i>2º clasificado</i>	<i>100 €</i>
<i>3º clasificado</i>	<i>80 €</i>

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

Sábado 01

18°C

27°C

ICA

UV

IRDI

Actualizado o 30 xullo 2026 - 11:00h

Mañá



5%

Tarde



5%

Noite



5%

!! BOA SORTE !!

