



REUNIÓN TÉCNICA

Half Triatlón Ribadeo

**Puntuable para el Ranking
Nacional de Media y Larga
Distancia**

Puntuable Cto Astur-Galaico

**Cto. Gallego de Media
Distancia y Aquabike**

5 SEPTIEMBRE 2026

PRESENTACIONES

Personas clave:

Director de Carrera: **Víctor Martínez**

Delegado Técnico: **Luis Coira**

Juez Árbitro: **Julia Ferreira**

Jurado de Competición

Luis Coira Nieto

Patricio Farias Forneiro

Ricardo Rey Martínez

Circuitos y distancias Media distancia

Natación: 1.950 m (2 vueltas)

Bicicleta: 81 km (2 vueltas)

Carrera: 19 km (3 vueltas)

Olímpico sin drafting

Natación: 1.500 m (1 vuelta)

Bicicleta: 42,5 km (1 vuelta)

Carrera: 10 km (2 vueltas)

LOCALIZACIÓN Y SERVICIOS



UBICACIONES: T-1 / Salida:

<https://maps.app.goo.gl/z8X8ZZ8DaZHhifxGA>

T-2 / Meta:

<https://maps.app.goo.gl/tUGJeuYjoESi2H3e7>

Aparcamiento del puerto

(P1):

<https://maps.app.goo.gl/gn52EmGqa2K7PDVH6>

(P2):

<https://maps.app.goo.gl/AueCJMwnHKULevax9>

Tienda/mecánico:

<https://maps.app.goo.gl/4xv38hNxPf2LvpHj8>

RECOGIDA DE DORSALES

VIERNES 4 DE SEPTIEMBRE

17:00 a 21:00

Entrega de dorsales en la carpa situada junto a meta

Se entregará:

- o Pulsera identificativa o Pegatinas para el casco
- o Gorro de natación o Dorsal + 2 imperdibles
- o Pegatina para la bolsa del guardarropa

Los voluntarios identificarán al deportista con DNI o pasaporte y le colocarán una pulsera identificativa que deberá llevar el resto del fin de semana.

El chip se entrega el sábado 5, en la entrada de la transición 1

RECOGIDA DE DORSALES

SÁBADO 5 DE SEPTIEMBRE

07:30 a 08:30

Recogida de dorsales en la carpa junto a meta.

Se entregará:

- o Pulsera identificativa.
- o Pegatinas para el casco.
- o Gorro de natación.
- o Dorsal + 2 imperdibles.
- o Pegatina para la bolsa del guardarropa.

Los voluntarios identificarán al deportista con DNI o pasaporte y le colocarán una pulsera identificativa que deberá llevar durante la carrera.

El chip se entrega en la entrada de la transición 1.

HORARIOS

SÁBADO 5 DE SEPTIEMBRE

- **7:30 a 8:30** Recogida de dorsales
- **7:30 a 9:00** **Acceso a T2, plaza de España, junto a meta**
- **7:45 a 9:30** **Acceso a T1 playa de Os Bloques**
- **9:15 a 9:40** Tiempo autorizado de calentamiento en el agua
- **9:45** Cámara de llamadas SHORT (delante de la bicicleta)
- **9:55** Cámara de llamadas HALF / AQUABIKE
- **10:00** Salida **SHORT Masculina**
- **10:01** Salida **SHORT Femenina**
- **10:08** Salida HALF Masculina
- **10:09** Salida HALF Femenina
- **10:10** Salida AQUABIKE

TIEMPOS DE CORTE

- **NATACIÓN SHORT:** tiempo máximo para completar la natación: 30 minutos.
- **NATACIÓN HALF / AQUABIKE:** tiempo máximo para completar la natación: 60 minutos.
- **CICLISMO HALF / AQUABIKE:** tiempo máximo para iniciar la 2.^a vuelta 2 h 50' (natación + 1.^a vuelta ciclismo)
- **CICLISMO HALF:** tiempo máximo para entrar en T2: 4h 40' (natación + ciclismo).
- **AQUABIKE:** tiempo máximo para llegar a meta 4h 40' (natación + ciclismo).
- **CARRERA A PIE HALF:** límite para iniciar a tercera vuelta: 6h 15'. (natación + ciclismo + 2 vueltas de carrera a pie).
- **TIEMPO LÍMITE PARA ENTRAR EN META HALF:** 7 horas.

SERVICIO MECÁNICO

Solo durante el viernes PILLA BIKES (distribuidor oficial de SPECIALIZED), situado en la calle Rosalía de Castro, 24 de Ribadeo, a 500 m de meta.

Recordad que nadie puede ayudaros a repararla, pues se consideraría ayuda externa, debéis repararla vosotros mismos. Debéis llevar repuestos en carrera.

ACCESO A LA ZONA DE COMPETICIÓN

Solo pueden acceder a la zona de competición las personas acreditadas:

- Deportistas inscritos.
- Entrenadores acreditados
- Organización
- Oficiales

CONTROL DE MATERIAL

Para acceder al control de material es imprescindible identificarse:

- Pulsera identificativa
- Bicicleta y material reglamentario para pruebas con “drafting no permitido “
- Bicicleta colocada a la izquierda del número de dorsal, con la rueda delantera orientada hacia el pasillo.
- Casco certificado para uso ciclista, colocado y abrochado.
- Dorsales de cuerpo, casco y bicicleta colocados
- **Solo se puede dejar en la transición el material necesario para competir**
 - **En T1, a la salida de natación, el material para ciclismo**
 - **En T2, junto a meta, el material para la carrera a pie**
- Cualquier marca o material que no sea de competición (toallas, bolsas,...) será retirado por los oficiales.
- **El material ya utilizado deberá quedar dentro de la caja.**
- **No está permitido estar desnudo en la transición.- Descalificación.**

PROCEDIMIENTOS PREVIOS A LA SALIDA

09:45 h. Cámara de llamadas SHORT

09:55 Cámara de llamadas HALH / AQUABIKE

Las cámaras de llamadas estarán delante de la bicicleta na T1.

Los oficiales os indicarán cómo acceder a la playa para proceder a la salida

10:00 h. Salida do SHORT

10:10 h. Salida del HALF

10:12 h. Salida AQUABIKE

Un oficial indicará a los deportistas que se coloquen en la línea.

El delegado técnico indicará «a sus puestos» y se procederá a la salida cuando suene la bocina.

RECORRIDOS

SHORT

Natación

1.000 m - 1 vuelta

Ciclismo

42,5 km - 1 vueltas

Carrera

10 km – 2 vueltas

HALF

Natación

1.950 m – 2 vueltas

Ciclismo

81 km– 2 vueltas

Carrera

19 km – 3 vueltas

NATACIÓN

SHORT– 1.000 m 1 vuelta

HALF - 1950 m 2 vueltas



SHORT - 1.000 m, 1 vuelta, Boya 1 la dejarás a la derecha, las boyas (2,3, 4y 5) a la izquierda y la boya 7, que se deja a la derecha para salir hacia la playa.



•HALF – 1,950 m, 2 vueltas,
Boya 1 la dejarás a la derecha, las boyas (2,3,4,5 y 6) a la izquierda y la boya 7, que se deja a la derecha para finalizar la playa.

La boya 6 completa la primera vuelta. No se sale del agua para iniciar la segunda

- Temperatura estimada del agua 19°C
- Se estima que el uso del neopreno estará PERMITIDO para todos los deportistas. No obstante, la temperatura oficial y el uso del neopreno se publicarán 1 h antes de la salida.

NATACIÓN

SHORT- 1.000 m vuelta
HALF - 1950 m 2 vueltas



DESCRIPCIÓN

El recorrido consta de 7 boyas:

- **Boya 1: debes dejarla a tu derecha**
- **Boyas 2 / 3 / 4 / 5: debes dejar todas estas boyas a tu izquierda**
- **Boya 6 (SOLO HALF): debes dejarla a tu izquierda para iniciar la segunda vuelta**
- **Boya 7: debes dejarla a tu derecha para terminar la natación en las escaleras.**

NATACIÓN: CORTES

- **DISTANCIA SHORT 1.000m: 1 vuelta**
- **Tiempo límite para completar la natación: 30 minutos.**
- **DISTANCIA HALF / HALF AQUABIKE**
1.900: dos vueltas de 950m (1950m)
- **Tiempo límite para completar la natación: 1 hora.**

TRANSICIÓN 1

- Debes dirigirte a tu posición en la zona de transición.
- Ten cuidado, porque puede haber más deportistas dejando o retirando material.
- Deposita todo el material utilizado en natación dentro de la caja.
- Una vez puesto y abrochado el casco, coge la bicicleta y dirígete, con la bici en la mano, al final del pasillo para pasar la línea de montaje y comenzar el ciclismo
- La línea estará marcada en el suelo y un oficial te indicará a partir de dónde puedes montar en la bicicleta: una vez pasada la línea, con un pie completo apoyado en el suelo después de ella.

TRANSICIÓN 1



LÍNEA DE MONTAJE

LÍNEA DE MONTAJE



A la salida de la transición encontrarás la línea de montaje. Estará señalizada en el suelo.

¡Recuerda! Debes apoyar un pie completo en el suelo después de la línea y antes de montar en la bicicleta!

No hacerlo correctamente supondrá una penalización de tiempo de 30" (en la prueba HALF) o de 15" (en la prueba SHORT) en la segunda transición

CICLISMO

HALF- 2 vueltas – 81 km
SHORT - 1 vueltas – 42.5 km

HALF- 81 km – 2k enlace + 2 vueltas + 1.8K enlace
SHORT - 42.5 km – 2k enlace + 1 vuelta + 1.8K enlace

- En esta competición no está permitido el drafting y la distancia que se debe mantener es de 12 metros. Un deportista podrá adelantar a otro en un tiempo máximo de 25 segundos.
- Se deberá circular siempre por el carril derecho habilitado para la carrera. **Invadir el carril contrario en cualquier punto supondrá la descalificación.**
- La carretera está en buen estado y cuenta con carriles anchos en todo su recorrido.

CICLISMO

HALF – vueltas – 81 km
SHORT - 1 vuelta – 42.5 km



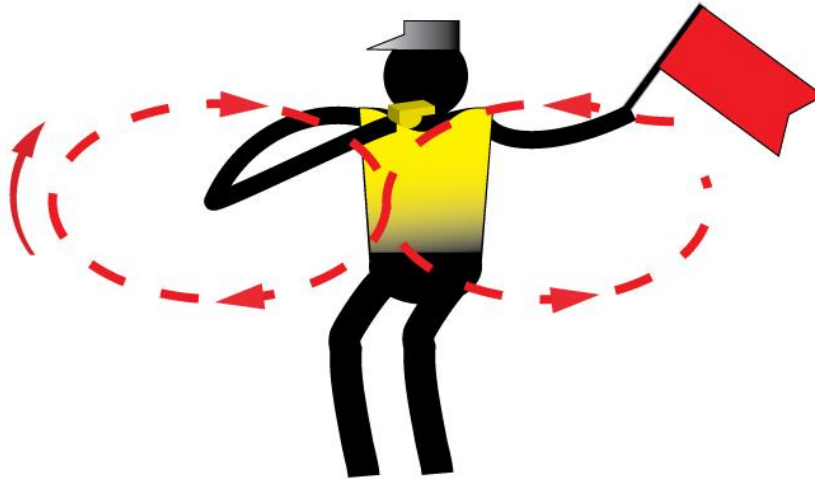
CICLISMO

HALF – vueltas – 81 km
SHORT - 1 vuelta – 42.5 km



PRECAUCIÓN

Si ves voluntarios con silbato y bandera roja



AVITUALLAMIENTOS CICLISMO

DISTANCIA SHORT:

- Km 22: punto de giro para volver a Ribadeo, único punto de avituallamiento
- Composición de los avituallamientos.
 - Agua en bidón.
 - Isotónico en bidón.
 - No habrá geles, barritas ni fruta.

AVITUALLAMIENTOS CICLISMO

DISTANCIA HALF:

- Habrá 3 avituallamientos
 - Km 22: punto de giro para volver a Ribadeo
 - Km 41.4: 500 m al inicio de la segunda vuelta,
 - Km 61: punto de giro para volver a Ribadeo
- Composición de los avituallamientos.
 - o Agua en bidón.
 - o Isotónico en bidón.
 - o Plátano en medias porciones
 - o Barritas

RESIDUOS

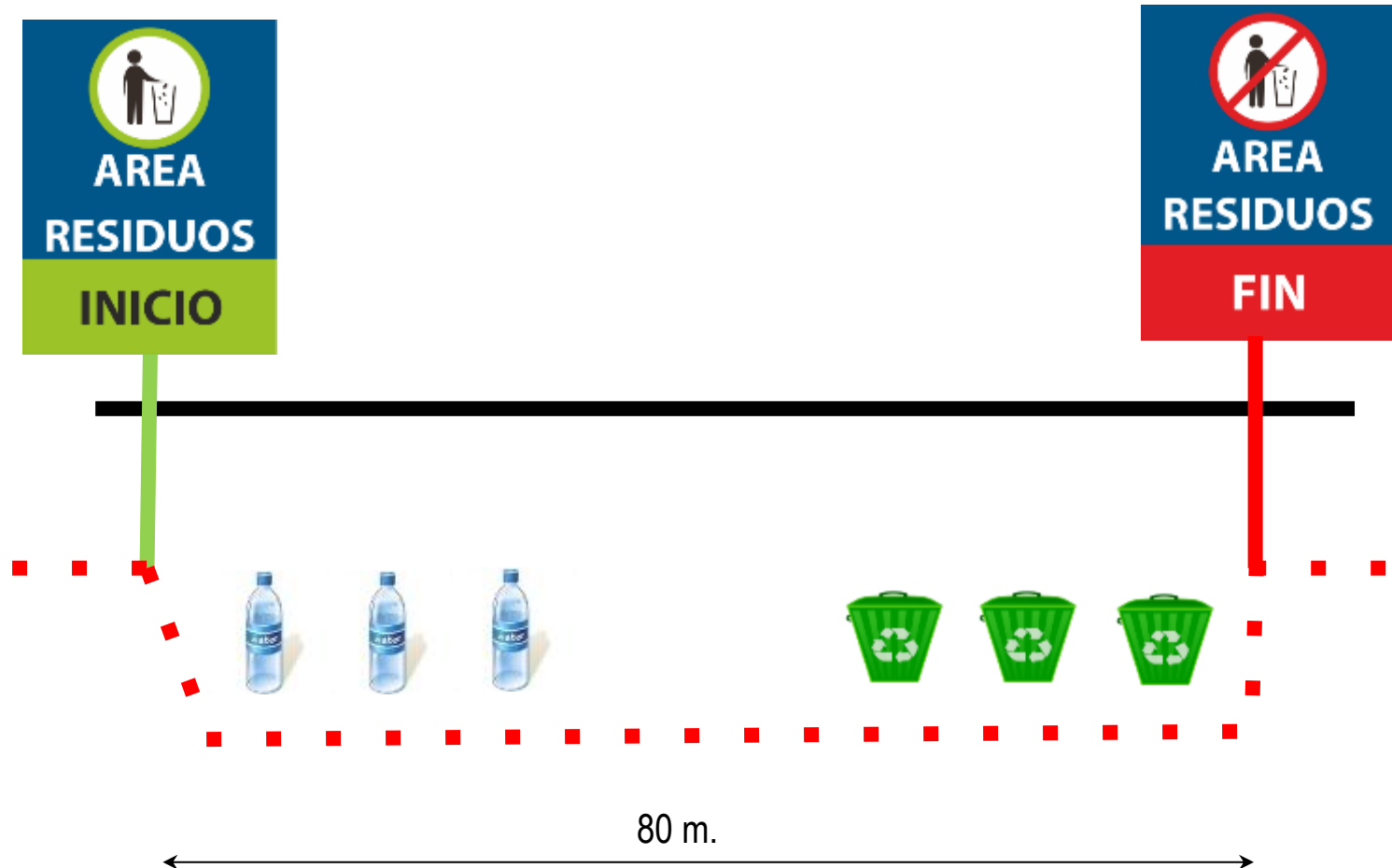
- Habrá una zona señalizada de inicio y fin de residuos de 80 m en el avituallamiento
- Recuerda que es motivo de sanción:
 - El abandono de material en el recorrido (ropa, bidones, cámaras pinchadas...etc)
 - Tirar residuos en el recorrido fuera de las zonas indicadas.

CICLISMO

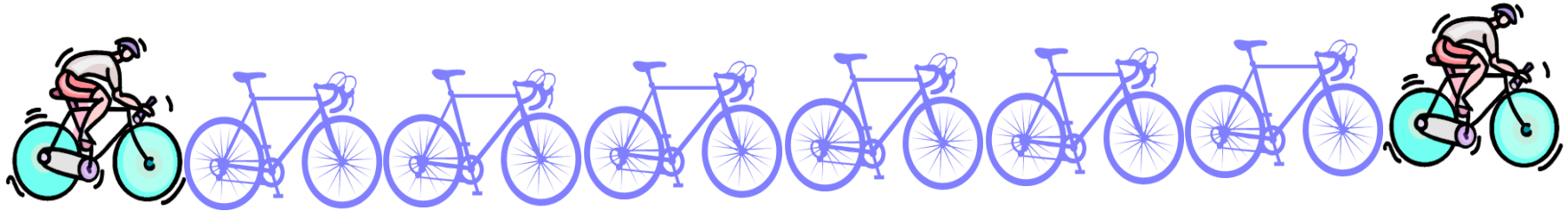
SHORT- 1 vueltas – 42.5 km

HALF - 2 vueltas – 81 km

Avituallamiento



Infracciones



**Distancia legal de 12 m entre bicicletas
(desde la rueda delantera hasta la rueda delantera).**

Zona de drafting entre bicicleta y moto: 15m.

**Máximo de 25 segundos para adelantar y salir de la
zona de drafting del deportista precedente.**

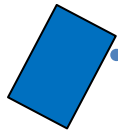
***Esto sucede cuando la rueda delantera del que adelanta supera la
del que es adelantado. El deportista que fue adelantado debe
dejarse caer o será sancionado por drafting.***

CICLISMO

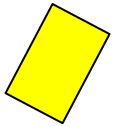
HALF – 2 vueltas – 81 km
SHORT - 1 vuelta – 42-5 km

Infracciones

- Durante el segmento de ciclismo, los/as oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla):



- Infracción por drafting



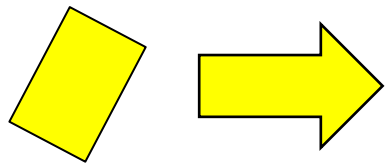
- Otras infracciones (bloqueo, arrojar residuos...)

- Si recibes una tarjeta azul, debes detenerte en la siguiente área de penalización durante 2 minutos en el HALF y 1 minuto en el SHORT.
- Si recibes una tarjeta amarilla, debes detenerte en la siguiente área de penalización durante 30 segundos en el HALF y 15 segundos en el SHORT.

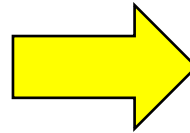
CICLISMO

HALF – 2 vueltas – 81 km
SHORT - 1 vuelta – 42-5 km

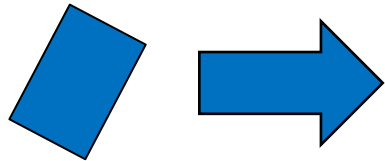
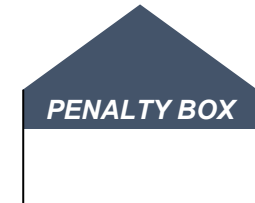
Infracciones



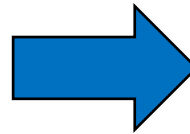
TARJETA
AMARILLA



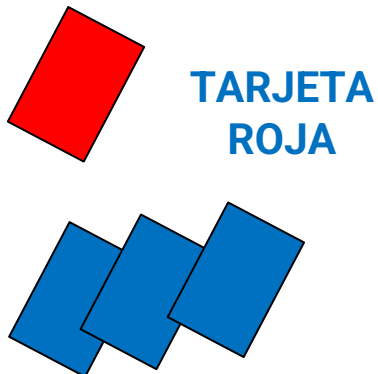
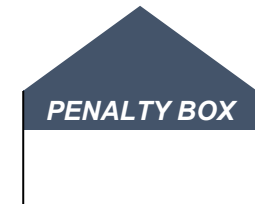
STOP
30" en HALF
15" en SHORT



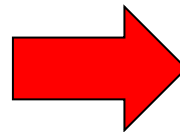
TARJETA
AZUL



STOP
2' en HALF
1' en SHORT



TARJETA
ROJA



DESCALIFICACIÓN

CICLISMO

Infracciones

HALF – 2 vueltas – 81 km
SHORT - 1 vuelta – 42-5 km

Sanción de tiempo en el área de penalización de ciclismo :

El/la oficial advertirá al deportista, tras mostrar una tarjeta azul/amarilla, que deberá detenerse en la siguiente área de penalización y seguir las indicaciones de los/as oficiales de esa área.

Es obligatorio parar en la vuelta en la que se mostró la infracción

El/la deportista es responsable de detenerse en la siguiente área de penalización tras recibir la sanción. **Los números no se mostrarán en una pizarra en las áreas de penalización de ciclismo.**

El/la deportista se detendrá en el área de penalización y informará al oficial de su dorsal y de las penalizaciones que debe cumplir. (N.º de tarjetas azules y/o amarillas)

El tiempo comienza a contar cuando el/la deportista entra en el área de penalización y indica su número, y finaliza cuando el/la oficial le indica que puede continuar.

TRANSICIÓN 2

- Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea. Estará marcada en el suelo y señalizada con dos conos. Un oficial indicará el lugar en el que debes detenerte, apoyando un pie completo en el suelo antes de la línea.
- Con la bicicleta en la mano, dirígete hasta tu espacio asignado y deja la bicicleta antes de desabrocharte el casco. **La bicicleta debe quedar con la rueda delantera orientada hacia el pasillo o colgada por ambos lados del manillar, sin invadir el espacio del deportista de enfrente.**
- Deposita todo el material utilizado en ciclismo dentro de la caja (puedes ser sancionado por dejar material fuera de ella)
- No puedes quedarte desnudo en la transición (descalificación).
- Dirígete al final del pasillo y gira a la derecha para salir de la transición y comenzar la carrera a pie.

TRANSICIÓN 2



LÍNEA DE DESMONTAJE



Antes de entrar en la segunda transición encontrarás la línea de desmontaje. Estará señalizada en el suelo.

¡Recuerda! Debes desmontar de la bicicleta y apoyar un pie completo en el suelo antes de la línea!

No hacerlo correctamente supondrá una penalización de tiempo *de 30"* (en la prueba de HALF) o *de 15"* (en la prueba SHORT) en la segunda transición

CARRERA A PIE

Media distancia – 3 vueltas – 19 km

Olimpico - 2 vueltas -- 10 km

3 vueltas en HALF (19 km)

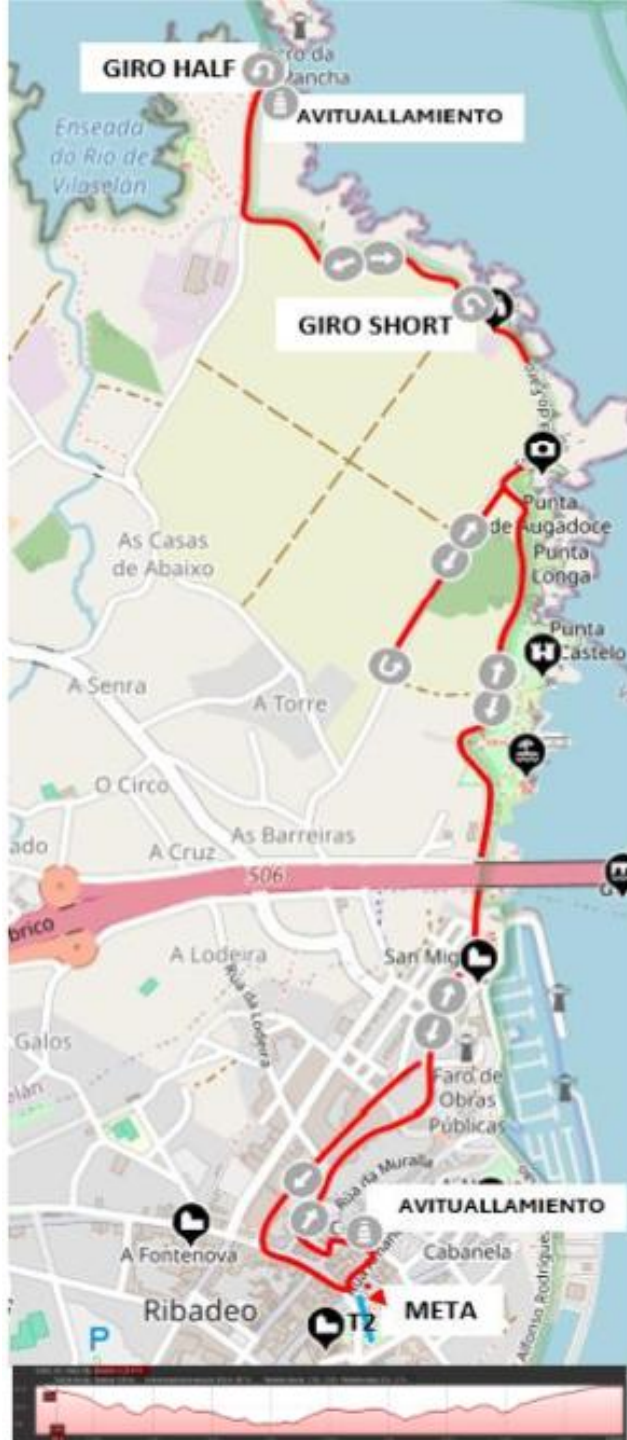
2 vueltas en SHORT (10 km).

El recorrido transcurre íntegramente asfalto .

Control de vueltas en los extremos del circuito

CARRERA A PIE

HALF – 3 vueltas – 19 km
SHORT - 2 vueltas -- 10 km



AVITUALLAMIENTOS CARRERA A PIE

DISTANCIA SHORT:

Habrá 2 avituallamientos de agua

- 1.^a vuelta km 0.150
- 2.^a vuelta km 5.1

DISTANCIA HALF:

Habrá 6 avituallamientos con agua, bebida isotónica y plátano

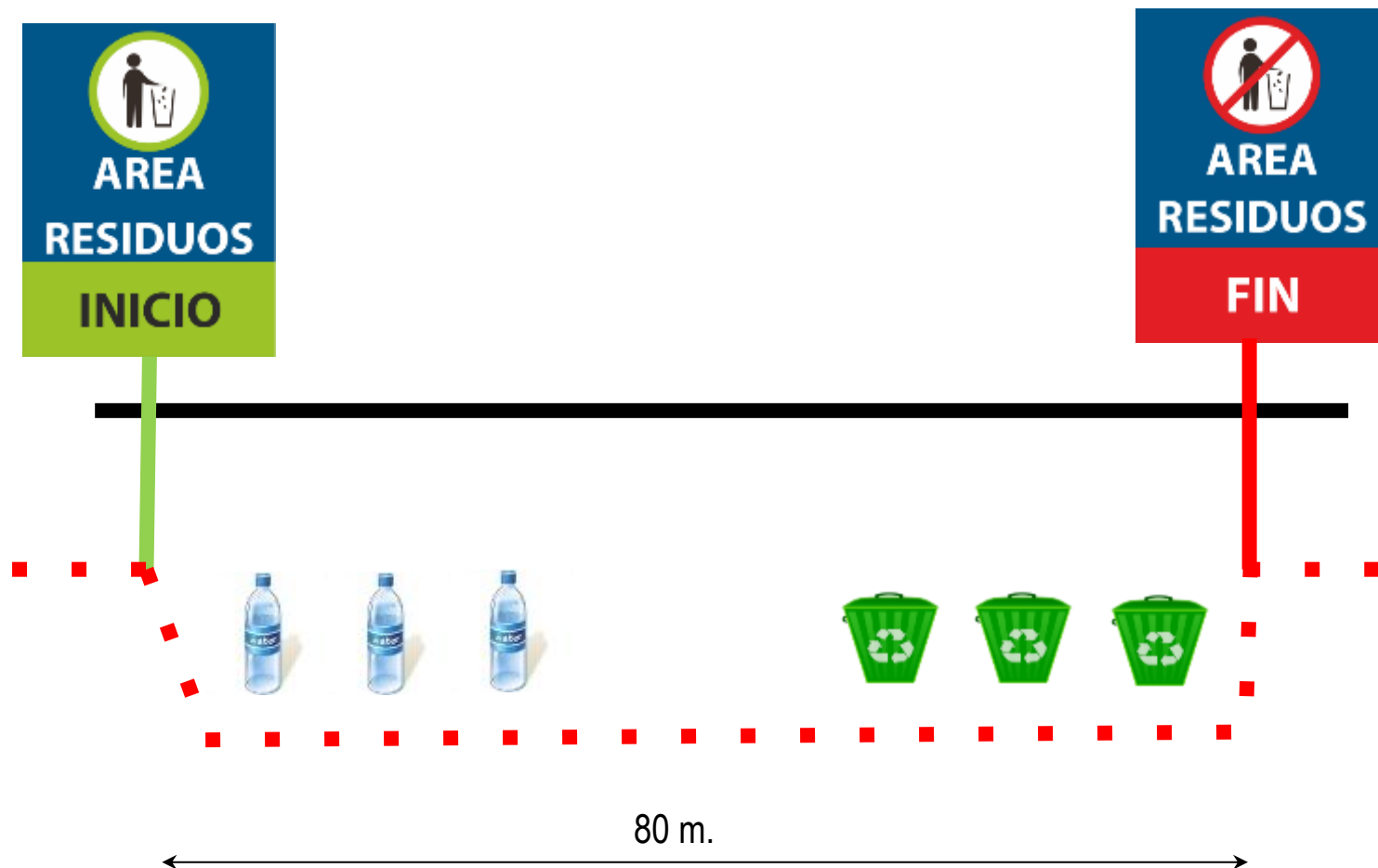
- 1.^a vuelta: km 0.150 / km 2.8
- 2.^a vuelta: km 6.4 / km 9.1
- 3.^a vuelta km 12.7 / km 15.4

CARRERA A PIE

Media distancia – 3 vueltas – 19 km

Olímpico - 2 vueltas -- 10 km

Avituallamiento



NORMATIVA DE CARRERA A PIE

INFRACCIONES MÁS COMUNES

- La cremallera del uniforme debe ir unida en todo momento y el uniforme sobre los hombros. Si llevas cremallera delantera, **recuerda que debe ir cerrada en los últimos 100 m antes de meta.**
- No está permitido recibir ayuda externa (recibir avituallamiento externo fuera de las zonas marcadas, entrega de materiales,...)
- Debes respetar las zonas de residuos de los avituallamientos. NO se pueden ABANDONAR RESIDUOS en ningún punto del recorrido. Si llevas la botella contigo, debes depositarla en un contenedor o papelera.
- No se puede correr acompañado de personas ajenas a la competición en ningún punto del recorrido.
- Están prohibidos los auriculares
- No se puede forzar un empate entrando de la mano con otros deportistas.

No se puede entrar en meta acompañado de ninguna persona externa a la competición, niños o mascotas,...

DESCALIFICACIÓN

META AQUABIKE

Half Aquabike: Continúa recto 50 m para entrar en la meta situada junto a T2. **Rogamos extremar la PRECAUCIÓN y mantenerse a la izquierda para no interferir con los triatletas del Half que estarán bajándose de la bicicleta para entrar en T2.**

Una vez en meta, sigue las indicaciones del voluntario para dejar tu bicicleta en T2. Ten cuidado de no molestar en la transición de los triatletas del Half.

Una vez dejes la bicicleta en T2, sigue las indicaciones de los voluntarios para dirigirte a la meta general y recoger el avituallamiento y el material que hayas dejado en el guardarropa 2.

POSTMETA

RECUERDA AL FINALIZAR:

Si dejaste algo en el guardarropa 2 (meta), recógelo antes de bajar a T1 a recoger tus cosas.

Asegúrate de recoger todo el material que dejaste en T2. **T2 y el guardarropa 2 estarán vigilados hasta 20' después de la llegada del último participante a meta**, y, a partir de ese momento, la organización no se hará responsable del material depositado.

Baja a recoger todo el material que tengas en T1 y en el guardarropa 1 **T1 y el guardarropa 1 estarán vigilados hasta 40' después de la llegada del último participante a meta** y, a partir de ese momento, la organización no se hará responsable del material depositado.

Si has hecho podio, calcula bien el tiempo para ir y volver de la transición 1.

CRONOMETRAJE Y CLASIFICACIONES

El cronometraje de la prueba será electrónico. Se realizará con un chip Mylaps o de alquiler, que se entregará en el registro y deberá devolverse al finalizar la prueba.

Se publicará una clasificación provisional en el tablón de anuncios para garantizar los derechos de reclamación y apelación de los deportistas. <https://fegatri.org/wp-content/uploads/2024/02/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>

Las clasificaciones oficiales se publicarán en la web www.fegatri.org

PREMIOS DE LA PRUEBA

13:00 ENTREGA DE TROFEOS SHORT / 14:00 ENTREGA RESTO DE CATEGORÍAS

14:30 ENTREGA DE TROFEOS HALF AQUABIKE

15:00 ENTREGA DE TROFEOS HALF ABSOLUTA /16:00 ENTREGA RESTO DE CATEGORÍAS HALF

HALF MEDIA DISTANCIA Y AQUABIKE

HALF Y AQUABIKE

- Medalla a los tres primeros y primeras de la clasificación ABSOLUTA masculina y femenina
- Medallas a los tres primeros/as de cada GRUPO DE EDAD masculino y femenino
- Trofeo a los tres primeros equipos
- **SHORT**
- Medalla a los tres primeros y primeras de la clasificación ABSOLUTA masculina y femenina
- Medallas a los tres primeros/as de cada categoría masculino y femenino

***("Art.8.6 Reglamento de Competición FEGATRI.- Aquel deportista o club que no esté presente en la llamada al podio será sancionado con 25 y 50 euros, respectivamente, y no podrá participar en las siguientes pruebas hasta su abono" Como exención reglamentaria, cualquier deportista que no pueda permanecer hasta la entrega deberá avisar al delegado técnico o al juez árbitro*

PREMIOS

CAMPEONATO XUNTA DE GALICIA DE MEDIA DISTANCIA Y AQUABIKE

- **CTO GALLEGO DE MEDIA DISTANCIA Y AQUABIKE**
- Medalla a los tres primeros y primeras de la clasificación ABSOLUTA masculina y femenina
- Medallas a los tres primeros/as de cada GRUPO DE EDAD masculino y femenino
- Trofeo a los tres primeros equipos

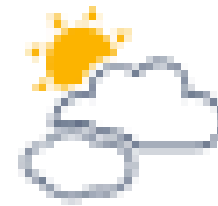
***("Art.8.6 Reglamento de Competición FEGATRI.- Aquel deportista o club que no esté presente en la llamada al podio será sancionado con 25 y 50 euros, respectivamente, y no podrá participar en las siguientes pruebas hasta su abono" Como exención reglamentaria, cualquier deportista que no pueda permanecer hasta la entrega deberá avisar al delegado técnico o al juez árbitro*

SÁBADO

Temperaturas

14 ° - 22°

Tiempo



¡BUENA SUERTE!

FEGATR
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN
E PENTATLÓN MODERNO

 XUNTA
DE GALICIA

 DEPORTE
GALEGO

NON

Fronte á violencia de xénero
só cabe unha resposta.
Sen ningún xénero de dúbida.

