



II TRIATLÓN INDOOR IMPALA

GRAO DE CASTELLÓN

1 DE MARZO DE 2020
A LAS 9:00H



Índice

1. Distancias	3
2. Reglamento prueba.....	3
3. Categorías	5
4. Lugar de celebración	5
5. Inscripciones a la prueba y chips.....	5
6. Trofeos.....	6
7. Horarios	7
8. Reclamaciones y apelaciones	8
9. Circuitos.....	8
10. Normativa Triatlón Indoor.....	11

Patrocinadores:



1. Distancias

La modalidad de la prueba es triatlón Indoor individual, distancia Supersprint (230 metros natación, 6 km bicicleta y 2 km carrera):

- Nado de 230 metros (10 largos) en piscina cubierta de 23 metros.
- 6 km en bicicleta estática con potenciómetro y calas de montaña o enganche con banda.
- 2 km de carrera mediante 3 vueltas al circuito de 645 metros y recta de 55 metros.

2. Reglamento prueba

1. El número máximo de participantes estará limitado a 206 triatletas por prueba.
2. La responsabilidad del control técnico de la prueba estará a cargo de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana.
3. El organizador de la prueba es Impala SportClub & Spa.
4. El recorrido se realiza íntegramente en las instalaciones de Impala Sportclub.
5. Los y las participantes deberán llevar los dorsales facilitados por la organización sin ningún tipo de manipulación de los mismos.
6. Prueba No Apta para Paratriatlón.
7. El sistema de cronometraje se realiza mediante cronometraje con chip. Habrá una alfombra de chip en la entrada y salida de la piscina, en la salida de la zona de bicicleta y en la línea de meta.
8. Los participantes se comprometen a respetar las normas de la competición, cumplir el reglamento de la federación española de Triatlón y conocer el circuito.
9. El organizador, advierte a los participantes de los riesgos derivados de su participación, los cuales se comprometen a seguir la propuesta de medidas de seguridad informadas por el organizador, según lo indicado en el apartado específico del reglamento de esta competición.
10. En la entrada al área de transición se tendrá que presentar el DNI o licencia federativa con foto. No será posible la acreditación de identidad por parte de otra persona.
11. La organización dispone de 36 bicicletas idénticas con potenciómetro integrado marca Spinning Chrono Power. Las bicicletas están calibradas y revisadas. Cada bicicleta estará designada a 6 dorsales.

Patrocinadores:



12. A las 8:15, los participantes podrán dejar el material necesario en el box de cada bicicleta. Los boxes se cerrarán a las 8:45. Las bicicletas con número impar se situarán en el lado izquierdo del box. Las bicicletas con número par se situarán en el lado izquierdo del box. Los materiales que pueden entrar en los boxes son:

- Zapatillas de running (obligatorio)
- Portadorsal con dorsal (obligatorio)
- Calcetines (opcional)
- Zapatillas de ciclismo con cala de montaña (opcional)
- Gorra o visera (opcional)
- Gafas de sol (opcional)

13. La salida dará comienzo a las 9:00. Será una salida escalonada. Cada grupo de 4 triatletas saldrá cada 5 minutos. Los/las triatletas nadarán en la parte derecha del carril.

14. Todo aquel que se inscriba a la prueba, deberá indicar su tiempo estimado de nado para una prueba de natación de 230 metros. Ese baremo se utilizará para ordenar a los participantes del 1 al 206, optimizando así el tiempo de ejecución de la prueba y evitando colapsos innecesarios.

15. Se seguirá el orden numérico de los dorsales. Los dorsales impares saldrán de los carriles 1 y 2 (lado izquierdo). Los dorsales pares saldrán de los carriles 3 y 4 (lado derecho). Los oficiales de la prueba serán los encargados de dar la salida escalonada. Cada salida de carril será independiente a los demás carriles.

El **participante** deberá revisar los recorridos, al menos en el entorno próximo a la zona de transición, para la toma en consideración de las medidas propias de seguridad que deberá tener en la competición (velocidad recomendada, especiales medidas de precaución por desniveles o zonas de curvas, etc.).

El **organizador** dispondrá lo necesario para indicar las zonas donde se requieran esas medidas de seguridad por parte de los participantes, bien en la reunión informativa anterior (si la hubiera), bien publicándolo en el tablón oficial de la prueba.

Patrocinadores:

3. Categorías

Categoría absoluta masculina y femenina además de las siguientes categorías:

CATEGORÍAS	EDAD	NACIDOS EN	GÉNERO
CADETES	15-17	2003, 2004, 2005	MASC Y FEM
JUNIOR	18-19	2001, 2002	MASC Y FEM
SUB 23	20-23	1997, 1998, 1991 2000	MASC Y FEM
VETERANOS I	40-49	1971 a 1980	MASC Y FEM
VETERANOS II	50-59	1961 a 1970	MASC Y FEM
VETERANOS III	A partir de 60	1960 y anterior	MASC Y FEM

4. Lugar de celebración

El **II Triatlón Indoor Impala Grao de Castellón** se celebra el domingo 1 de marzo de 2020 a partir de las 9:00. Se realiza íntegramente en las instalaciones del centro deportivo Impala Sportclub, situado en la Calle Ingeniero Astrónomo Francesc Aragó nº2, en el Grao de Castellón (enfrente de Planetario).

El recorrido, el parking, las duchas, la recogida de dorsales y entrega de premios se realizan íntegramente en las **instalaciones de Impala Sportclub**.

Habrà servicio de guardarropa.

5. Inscripciones a la prueba y chips

1. Se realizarán de forma exclusiva a través de www.triatlocv.org, apartado "Inscripciones On Line", "II Triatlón Indoor Impala Grao de Castellón".
2. El plazo límite de inscripción será hasta el día 26 de febrero de 2020, ese día inclusive, por riguroso orden de inscripción.
3. Federados en triatlón: 12€. No federados en triatlón: 12€ + 3€ en concepto de licencia de un día.

Patrocinadores:

4. Los/las 50 primeros/as inscritos recibirán una camiseta exclusiva de la prueba..
5. Queda terminantemente prohibida la inscripción el día de la prueba.
6. Las inscripciones se realizarán mediante TPV en la página web del organizador
7. Fecha límite para la devolución de la inscripción: hasta el lunes 3 de febrero, devolviéndose de forma íntegra menos 1 euro por gastos de gestión. A partir de esa fecha no se admiten devoluciones.
8. La lista de inscritos podrá consultarse en: **www.triatlocv.org**
9. La recogida del chip se realizará el mismo día de la prueba. Todo participante que no disponga de chip amarillo en propiedad (o que no lo lleve a la prueba) deberá pagar en la carpa de cronometraje, 2€ en concepto de alquiler. También se puede adquirir a un precio de 20€. En ambos casos se podrá abonar al formalizar la inscripción o el mismo día de la prueba. El chip alquilado se devolverá al finalizar la prueba.
10. Los dorsales y gorros se recogerán una hora antes del comienzo de la competición, en la secretaría de la organización, situada en el punto de salida (recepción centro deportivo Impala Sportclub). En competición es obligatorio:
 - Llevar el chip en el tobillo.
 - Llevar el número de dorsal escrito en ambos brazos y piernas, en un lugar visible durante toda la carrera.
 - Llevar el gorro de la competición con el dorsal escrito en el lateral.
 - Subirse a la bicicleta designada en función del dorsal.
 - Llevar el dorsal colgado en la parte delantera durante el tramo de carrera

6. Trofeos

Trofeos a los 3 primeros/as tanto masculinos como femeninas de cada categoría.

- ABSOLUTOS
- JUNIORS
- CADETES
- SUB-23
- VETERANOS I
- VETERANOS II
- VETERANOS III

Patrocinadores:

Además se repartirá:

- Trofeos a los 3 primeros/as tanto masculinos como femeninas de cada categoría.
- Premio al vencedor de la prueba masculina y vencedora de la prueba femenina.
- Premio al segundo clasificado de la prueba masculina y segunda clasificada de la prueba femenina.
- Premio al tercer clasificado de la prueba masculina y tercera clasificada de la prueba femenina.
- Además, se sortearán 3 mensualidades a Impala SportClub & Spa entre todos los participantes al evento.
- Sortearemos un pack de Bio Mercat entre todos los participantes.
- Por cortesía del Centro Médico Impala, se regalará un tratamiento de pre-terapia a cada vencedor/a de cada categoría.

7. Horarios

7:30 - 8:30 h recogida de dorsales.

8:15 h apertura de área de transición y control de material.

8:45 h Cierre del área de transición.

9:00 h Primera salida, dorsales 1, 2, 3 y 4.

Al finalizar la prueba: Entrega de trofeos.

El horario de salida se confirmará en la web de la Federación Valenciana de Triatlón y en www.impalaspportclub.com el viernes 28 de febrero. La entrega de premios y sorteos se realizará al finalizar la carrera del último participante y una vez los oficiales dispongan de la clasificación completa.

Patrocinadores:

8. Reclamaciones y apelaciones

Nos remitimos al reglamento FETRI para reclamaciones y apelaciones de la prueba.

9. Circuitos

Las distancias a recorrer dentro de la piscina son:

Natación:

230 metros (10 largos) en la Piscina de Impala Sportclub. La piscina mide 1,40 m de profundidad y cada carril mide 2 metros de ancho. Se recomienda nadar en la parte derecha de su carril. Es obligatorio tocar cada pared de la piscina. Está permitido entrar al agua de cabeza. Está permitido tocar el fondo de la piscina.

Cada 5 minutos entrarán 4 triatletas a la piscina, uno/a en cada carril. El oficial de la prueba marcará la salida de cada tanda.

Cuando un/a triatleta acabe de recorrer su distancia saldrá del agua por la playa sin abandonar su carril, por el lado correspondiente (carril 1 y 2 por el lado izquierdo y carril 3 y 4 por el lado derecho) y saldrá por la alfombra de entrada a la piscina.



Transición 1:

Una vez el/la triatleta cruce la alfombra, recorrerá el tapiz, saldrá de la piscina, seguirá por el tapiz hasta llegar a la zona de transición y allí localizará su bicicleta (situada en la parte exterior de la instalación, debajo de la zona de carpas), dejará el gorro y las gafas en la caja y se pondrá el calzado (obligado para bicicleta y carrera). Una vez colocado el calzado, se subirá a la bicicleta, que comenzará a contar los vatios generados y estos se transformarán en kilómetros recorridos.

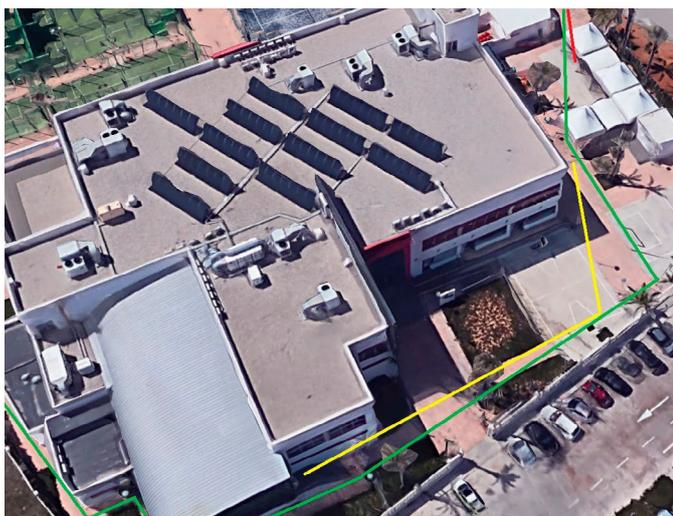
Patrocinadores:

- Se dirige hacia su bici y regula la posición.
- Se sube, pedalea y recorre 6 km de distancia.
- Se baja y de manera opcional coloca las zapatillas de ciclismo indoor (opcional) en la caja y se calza con zapatillas de carrera.
- Abandona el box y sale por la puerta de acceso al circuito.
- Una vez se llegue al objetivo de 6 km y así lo certifique los oficiales de la prueba, se desmontará y volverá a entrar en zona de boxes, para, desde ahí, salir corriendo por el tapizado colocado en el suelo que indica la salida hacia el recorrido de carrera.



Transición 2:

Entre la natación y la bicicleta estática (T1) y la bicicleta estática y la carrera (T2), el/ la triatleta tendrá que entrar en la zona de boxes, que estará claramente delimitada. Se situará integrado al circuito de carrera.



Patrocinadores:

Carrera a pie:

2000 metros de carrera a pie (3 vuelta al circuito y llegada a meta). Comenzará en la zona de box una vez pase la línea que separa un segmento de otro, realizando un trazado en dirección a las pistas individuales de pádel, y desde ahí se llevará a cabo tres vueltas por dentro de las instalaciones de Impala Sportclub, recorriendo 645 metros en cada vuelta, 55 en la parte final y terminando enfrente de la entrada principal del edificio principal del complejo.



10. Normativa Triatlón Indoor

La Organización cuenta con el cronometraje y arbitraje de la Federación Valenciana de Triatlón. La organización es responsable de la señalización del circuito. No obstante, cada participante es el ÚNICO responsable de completar el recorrido, siendo descalificado quien no lo haga. Asimismo, los participantes se comprometen a aceptar las reglas. La prueba se somete al Reglamento de Competición de la Federación Española de Triatlón. Al ser una prueba específica, se necesita de un reglamento propio para regular las peculiaridades de un triatlón indoor. La participación en esta prueba supone la total aceptación de esta normativa.

Antes de empezar

Antes de la realización de la prueba, los participantes podrán esperar en la zona Warmup, situada en el SPA del centro deportivo. Dentro del SPA, dispondrán de bicicletas idénticas a la prueba para conocer su posición y calentar, así como un vaso de piscina de 15 metros. Una vez dé comienzo la prueba, se llamará a la cámara de salida a 10 participantes cada 5 minutos. En caso de que un participante no esté listo cuando se le llame, el oficial de salida le indicará cuando realizar la salida. Es motivo de descalificación interferir en el desarrollo normal de la prueba, intercambiarse el dorsal con otra persona, molestar al resto de atletas o no respetar el turno de llamada.

Patrocinadores:

Natación

Cada participante nadará en su carril sin interferencia con otros competidores. Está permitida la entrada al agua desde arriba de la piscina. Es motivo de descalificación invadir otros carriles. En caso salir antes de realizar la distancia completa o no tocar las paredes de los extremos de la piscina, el participante ha de rectificar para que no sea descalificado. Los voluntarios no podrán indicar a los participantes lo metros que lleva nadados, es responsabilidad de cada participante saberlo. Es obligatorio salir de la piscina por el mismo sitio de entrada. No habrá escaleras de acceso al agua.

Transiciones

Es obligatorio dejar el material propio dentro del recuadro marcado en el suelo perteneciente a cada dorsal. Dejar material fuera de la propia zona implica una amonestación, ha de rectificar la acción. Es motivo de descalificación molestar intencionadamente a otros participantes en la zona de boxes. La regulación de la bicicleta se realiza justo antes de subir a la bicicleta y forma parte de la competición. El tiempo de la primera transición y segunda transición se incluirá en el tiempo del segmento de la bicicleta.

Bicicleta

Una vez el participante empieza a pedalear, el display se enciende y tarda 5 segundos en contar la distancia. Ese periodo está incluido en la competición. La distancia recorrida se observa en el display en la parte inferior derecha. Se muestra en km. El oficial de bicicleta es el encargado de indicar a los participantes que pueden abandonarla y proseguir con la carrera, una vez hayan realizado la distancia establecida. Será motivo de descalificación molestar a otros participantes o abandonar la bicicleta antes de que el juez lo indique. No está permitido dejar las zapatillas colocadas en la bicicleta. Hay que dejarlas en la zona de boxes. En caso de que una bicicleta falle, se considerará fallo sistema, considerando nula esa participación. Los responsables de la organización cambiarán la maquinaria y el participante podrá repetir la prueba íntegra al finalizar las tandas ordinarias (salida extraordinaria).

Carrera

Es motivo de descalificación molestar intencionadamente a otros competidores, no cumplir con el recorrido o acortarlo. No está permitido correr con zapatillas de clavos.

Para más información, escriba a info@impalaspportclub.com o llame al 964737383.

Patrocinadores:



**II TRIATLÓN
INDOOR
IMPALA**
GRAO DE CASTELLÓN

**Más información en
impalaspportclub.com**
