



REGLAMENTO III ACUATLÓN

QUIJOTES TRIATLON ALCALA

1. Este reglamento es de obligada aceptación y cumplimiento por todos los participantes de la prueba. La prueba estará regulada el personal de QUIJOTES TRIATLON ALCALA, sus voluntarios y el personal de cronometraje de TIMINGLAP.
2. Se establece la siguiente distancia de competición: Natación: 400 metros en piscina de 25 metros; Carrera: 6 km aproximadamente en los exteriores de la ciudad Deportiva de Val. En un circuito de 1 vuelta que serán controlada por el personal de la prueba-
3. Categorías: La categoría de edad estará determinada por la edad del atleta el 31 de diciembre del año en que se celebre la competición. Se establece una categoría absoluta masculina y otra femenina. Además de la categoría absoluta, a la que pertenecen todos los atletas, éstos podrán pertenecer a las siguientes categorías, según sus edades e independientemente de su sexo:

Categoría	Año nacimiento
ABSOLUTA	TODOS
JUVENIL	2007-2008
JUNIOR	2005-2006
SUB23	DE 2001 A 2004
VETERANO 1	DE 1975 A 1984
VETERANO 2	DE 1965 A 1974
VETERANO 3	EN 1964 O ANTES
CORREDOR LOCAL	EMPADRONADOS EN ALCALA DE HENARES

Todos los atletas optan a la clasificación absoluta, además de a la propia de su edad. Ningún atleta podrá competir en una categoría diferente a la de su edad. El DNI será requerido para el acceso al área de transición o en cualquier otro momento que el responsable de la competición estime oportuno.

4. Los deportistas deberán:
 - Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
 - Conocer y respetar el reglamento de competiciones y conocer los recorridos.
 - Obedecer las indicaciones de los responsables y voluntarios y respetar las normas de circulación.
 - Tratar al resto de deportistas, voluntarios y espectadores con respeto.
 - Informar al personal de la prueba si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
 - Respetar el medio ambiente, no abandonando ni arrojando objetos...
5. Apoyos o ayudas Externas: Los atletas no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa, excepto avituallamiento (entre ellos). No pueden ser acompañados ni apoyados desde embarcaciones, vehículos o a pie. Los ayudantes o entrenadores podrán dar sus consejos e informaciones situándose a los lados del recorrido, y permaneciendo quietos al paso de los deportistas.
6. Equipamiento y dorsales: El deportista es responsable de su equipo y deberá utilizar, sin modificar el dorsal y elementos de identificación proporcionados por el organizador. El dorsal que se entregará por la organización debe ser perfectamente visible en la parte delantera del deportista en el Segmento de Carrera. En el Segmento de Natación no se permite el uso del dorsal en el agua y por tanto hay que dejarlo en la transición. Se marcará a los deportistas, en el brazo izquierdo, y en la parte frontal del muslo izquierdo en lectura vertical siguiendo las indicaciones del responsable de esa área
7. Uniforme: Se debe tener el torso cubierto durante todo el segmento de carrera al menos y usar un bañador o trisuit en el segmento de piscina hasta la. El deportista debe llevar el gorro de natación con el número de dorsal durante todo el desarrollo del segmento de natación. En caso de llevar gorros adicionales, el facilitado por la organización debe ser el que cubra el resto. Los deportistas deben llevar el uniforme durante toda la competición y la ceremonia de entrega de premios. Equipamiento NO PERMITIDO:
 - Dispositivos de propulsión artificial o de flotación.
 - Guantes o calcetines.
 - Traje de neopreno
8. SALIDA. La prueba comenzará a las 16 horas del día 11 de mayo de 2024. Se llevarán a cabo salidas por tandas de 12 participantes cada 15 minutos usando la mitad de una calle de natación cada uno. Cada participante hará 16 largos completos tocando la pared en cada uno controlado por los voluntarios de la prueba, tras los cuales saldrá de la piscina y se dirigirá al área de transición por el recorrido señalizado, donde podrá dejar en su número de dorsal el gorro y las gafas y ponerse las zapatillas de correr, pasando a abandonar la zona de transición hacia el recorrido de carrera.

9. **CARRERA A PIE:** El deportista puede correr o caminar siempre con el dorsal visible, no puede usar vallas, postes, árboles... para facilitar los giros en las curvas, no puede ser acompañado, ni llevar auriculares, teléfonos móviles, cámaras de video, fotos...
10. **AREA DE TRANSICIÓN:** Cada deportista podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo. Todos los deportistas deberán circular por las áreas de transición conforme al tráfico establecido, no estando permitido acortar el recorrido por la transición. Los deportistas no pueden detenerse ni impedir el progreso de otros deportistas en el área de transición. El espacio individual no podrá ser marcado con elementos que ayuden a su identificación, si se colocan serán retirados.
11. **NATACIÓN:** El deportista puede nadar en el estilo que desee. Puede pararse donde se haga pie, o junto a las corcheras o boyas colocadas a lo largo del recorrido, pero no servirse de ellas para avanzar. En caso de emergencia, debe alzar el brazo y solicitar asistencia. Una vez es atendido, el deportista debe retirarse de la competición. El uso de traje de neopreno está prohibido.
12. **LINEA DE META:** estará situada al finalizar la carrera a pie.
13. **CRONOMETRAJE:** Los participantes sern cronometrados por la empresa de cronometraje TIMINGLAP mediante chip. Y las clasificaciones se harán al final la prueba todas las tantas con el tiempo neto de cada participante de manera corrida, es decir, tiempo total desde la salida hasta la entrada en meta incluyendo transiciones.
14. **INSCRIPCIONES:** Las inscripciones se realizarán a través de la página web de la la empresa de cronometraje timinglap.com La inscripción está limitada a 150 participantes por riguroso orden de inscripción. El precio de la inscripción es de 20€. **NO SE DEVOLVERÁ NINGÚN IMPORTE** La organización se reserva el derecho de anular la prueba en el caso de que finalizado el periodo de inscripción no se alcanzase el mínimo de inscritos (60 participantes). En la entrega de dorsales a cada participante se dará una bolsa del corredor que contendrá las instrucciones necesarias para la prueba, dorsal y gorro de natación con el número de dorsal. También se entregarán diversos regalos ofrecidos por los colaboradores. Existirá un avituallamiento de agua en el segundo segmento de carrera a pie y Postmeta.
15. **RELEVOS POR PAREJAS:** Los inscritos en la modalidad de Relevos por parejas tendrán su propia salida, siendo la competición única independientemente de los sexos de las parejas. El nadador de la pareja tendrá que nadar con el chip de la pareja y saldrá del agua hasta la zona de transición, donde estará el otro componente y en donde se cambiaran el chip de tobillo para que el corredor lo lleve en el recorrido a pie hasta meta. Esta modalidad tiene un precio de inscripción de 35€ por pareja
16. **ENTREGA DE TROFEOS:** Una vez finalizas todas las categorías se procederá a la entrega de trofeos a:

- los 3 primeros clasificados individuales de las categorías: juvenil, Junior, Sub23, absoluta, V1, V2 y V3, tanto masculino como femenino
- Las 3 primeras parejas de relevos
- primer corredor local