



REGLAMENTO DE COMPETICIONES

v.2010

1. INTRODUCCION

El presente reglamento de competición se aplicará en competiciones de triatlón, duatlón, triatlón de invierno, duatlón cros, cuadriatlón, triatlón cros y acuatlón celebradas en España y aprobadas por la Federación Española de Triatlón.

1.1. Triatlón

- a) El Triatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza tres disciplinas en tres segmentos. Estos son: natación, ciclismo y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.

1.2. Otras modalidades

- a) El Duatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza dos disciplinas en tres segmentos. Estos son: carrera a pie, ciclismo y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
- b) El Triatlón de Invierno es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza tres disciplinas en tres segmentos. Estas son: carrera a pie, ciclismo y esquí de fondo. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
- c) El Acuatlón es un deporte combinado y de resistencia en el cual el atleta realiza dos disciplinas en tres segmentos. Esta son: carrera a pie, natación y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
- d) El Triatlón Cros es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza tres disciplinas en tres segmentos. Estos son: natación, ciclismo todo terreno y carrera a pie por cualquier tipo de superficie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
- e) El Duatlón Cros es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza dos disciplinas en tres segmentos. Estos son: carrera a pie por cualquier tipo de superficie, ciclismo todo terreno y carrera a pie por cualquier tipo de superficie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.
- f) El Cuadriatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza cuatro disciplinas en cuatro segmentos. Estos son: natación, piragüismo, ciclismo, carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.

1.3. Reglamentación específica

- a) El Delegado Técnico puede aprobar la inclusión de reglamentación específica, teniendo en cuenta que:
 - (i) No entra en conflicto con algún punto del reglamento de competiciones.
 - (ii) Se anuncie en tiempo y forma antes de la competición, y nunca después de la reunión técnica.
 - (iii) La inclusión de dicha reglamentación específica y sus razones para incluirla en una determinada competición tienen que ser puestas en conocimiento del Comité Deportivo de la FETRI para su aprobación.

1.4. Modificaciones del Reglamento de Competiciones

- a) Las modificaciones al reglamento de competiciones tienen que ser aprobadas por la Comisión Delegada de la FETRI, y la aplicación de los cambios entrará en vigor 14 días después desde su aprobación.

1.5. Distancias

Se establecen las siguientes categorías de competiciones en función de las distancias:

Triatlón

	Natación	Ciclismo	Carrera
Sprint	750 m	20 Km.	5 Km.
Olímpica	1,5 Km.	40 Km.	10 Km.
Doble Olímpica	3 Km.	80 Km.	20 Km.
Triple Olímpica	4 Km.	120 Km.	30 Km.

Duatlón

	Carrera	Ciclismo	Carrera
Sprint	5 Km.	20 Km.	2,5 Km.
Corta	10 Km.	40 Km.	5 Km.
Larga	20 Km.	80 Km.	10 Km.

Triatlón de Invierno

	Carrera	Ciclismo BTT	Esquí de Fondo
Sprint	3 a 4 Km.	5 a 6 Km.	5 a 6 Km.
Corta	7 a 9 Km.	12 a 14 Km.	10 a 12 Km.

Acuatlón

	Carrera	Natación	Carrera
Sprint	2,5 Km.	1 Km.	2,5 Km.
Corta	5 Km.	2 Km.	5 Km.

Triatlón Cros

	Natación	Ciclismo	Carrera
Sprint	500 m.	10 Km.	3 Km.
Corta	1 Km.	20 Km.	6 Km.

Duatlón Cros

	Carrera	Ciclismo	Carrera
Sprint	3 Km.	10 Km.	1,5 Km.
Corta	6 Km.	20 Km.	3 Km.

1.6. Categorías

- a) Se establece una categoría absoluta masculina y otra femenina.
- b) 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:

15 – 16 años	Cadete
17 – 19 años	Júnior
20 – 23 años	Sub 23
40 – 49 años	Veterano 1
50 – 59 años	Veterano 2
60 o más años	Veterano 3

- c) La categoría de edad estará determinada por la edad del atleta el 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.
- d) Como alternativa a las categorías relacionadas, puede establecerse una competición por grupos de edad. En este caso las edades se agruparán así:
 - (i) 20-24 años;
 - (ii) 25-29 años;
 - (iii) 30-34 años; etc.
- e) Todos los atletas en una competición, optan a la clasificación absoluta, además de a la propia de su edad, si es que existe. Ningún atleta podrá competir en una categoría diferente a la de su edad.
- f) En las competiciones cuyas distancias no se adapten a las reglamentadas se entenderá que se encuadran en la categoría superior cuando uno de los segmentos supera la longitud indicada.

2. CONDUCTA DE LOS ATLETAS

2.1. Atletas

- a) En las competiciones aprobadas por la Federación Española de Triatlón pueden participar los deportistas que se encuentren en posesión de la licencia federativa otorgada por la Federación Española o cualquier otra Federación que esté adscrita a la ITU.
- b) Los atletas que estén bajo suspensión impuesta por la Federación Española de Triatlón, o por el organismo nacional de triatlón de su país, no están autorizados a competir en competiciones aprobadas por la Federación Española de Triatlón.

2.2. Responsabilidad general

- a) Es responsabilidad del atleta estar bien preparado para la competición, es decir, gozar de buena salud física en general, así como tener un nivel aceptable de preparación. La posesión de la licencia federativa no asegura ni cubre esta responsabilidad.
- b) El atleta tiene que estar en posesión de la licencia federativa en vigor otorgada por la Federación Española de Triatlón. Esta licencia o el DNI, será requerida para el acceso al área de transición o en cualquier otro momento que el Delegado Técnico o el Juez Árbitro de la competición estimen oportuno. Los atletas que participen en una competición utilizando a licencia de otro atleta serán remitidos al comité de disciplina deportiva de la FETRI. De igual forma se actuará con aquellos corredores que permitan que otros compitan amparados en su licencia.
- c) Los atletas deberán:
 - (i) Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de atletas.
 - (ii) Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
 - (iii) Conocer los recorridos.
 - (iv) Obedecer las indicaciones de los oficiales.
 - (v) Respetar las normas de circulación.
 - (vi) Tratar al resto de atletas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
 - (vii) Evitar el uso de lenguaje abusivo.
 - (viii) Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y, si es necesario, retirarse de la competición.
 - (ix) Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
 - (x) Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.

2.3. Apoyos o Ayudas Exteriores

- a) Los atletas no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa, ni entre ellos, excepto avituallamiento, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas, por la organización.
- b) En las pruebas con distancia superior a doble olímpica, esta ayuda podrá ser proporcionada por los asistentes del atleta, pero siempre dentro de las zonas establecidas. El incumplimiento de esta norma será sancionado con la descalificación del atleta que ha recibido la ayuda.
- c) Los atletas 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 atletas.
- d) El personal acreditado para el acceso a los circuitos y para el uso de los vehículos, no podrá hacer uso de éstos para dar apoyo externo o instrucciones a los atletas.

2.4. Dopaje

- a) El dopaje está prohibido. En todo lo relacionado con el dopaje, se seguirán las reglas antidopaje de la Comisión Antidopaje de la Federación Española de Triatlón.

2.5. Reuniones Técnicas

- a) Todas las competiciones deben organizar una reunión técnica, previa al inicio de la misma
- b) En el caso de los Campeonatos de España con competición Elite y Elite/Sub23:
 - (i) La asistencia es de carácter obligatorio para los atletas.
 - (ii) Los atletas que no asistan informando al Delegado Técnico, serán desplazados al final de la lista de salida.
 - (iii) Los atletas que no asistan sin informar al Delegado Técnico, serán retirados de la lista de salida.
 - (iv) Los atletas son responsables de notificar su presencia en la reunión técnica a los oficiales responsables del registro de atletas que dispondrán de hojas de firmas al efecto.
- c) En el caso de los Campeonatos de España por Relevos, Copa del Rey y Liga de Clubes:
 - (i) La asistencia es de carácter obligatorio para los técnicos, debidamente acreditados, de los clubes inscritos.
 - (ii) Los clubes que no asistan informando al Delegado Técnico, serán desplazados al final de la lista de salida.
 - (iii) Los clubes que no asistan sin informar al Delegado Técnico, serán retirados de la lista de salida.
 - (iv) Los clubes son responsables de notificar su presencia en la reunión técnica a los oficiales responsables del registro de atletas que dispondrán de hojas de firmas al efecto.
- d) En dicha reunión técnica se aportará la uniformidad que se va a utilizar en la competición y que deberá ser la misma para todos los componentes del equipo.

2.6. Cronometraje y resultados

- a) El tiempo total de cada atleta es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta el final de la competición. El tiempo empleado en transiciones forma parte del tiempo total.
- b) Los resultados oficiales deberán ser acordes con los estándares ORIS. Los oficiales tomarán los tiempos parciales de la siguiente manera:
 - (i) Primer segmento: desde la salida hasta el final del mismo.
 - (ii) Segundo segmento: desde el final del primer segmento hasta el inicio del tercero. Es decir, incluye las dos transiciones.
 - (iii) Último segmento: desde su inicio hasta el final de la competición.
- c) En caso de llegada al sprint, será la decisión del oficial de llegada la que determine el ganador.
- d) En el caso de competiciones con cronometrajes electrónicos, el Delegado Técnico informará con anterioridad al Juez Árbitro para la disposición de los oficiales necesarios y validar los resultados que se den mediante este sistema. No obstante deberá duplicarse al menos el cronometraje final.
- e) Las clasificaciones oficiales deben incluir después del último clasificado en la competición y por este orden:
 - (i) (DNF) Los atletas que no han finalizado la competición, incluyendo los tiempos registrados hasta el momento del abandono o doblaje.
 - (ii) (DNS) Los atletas inscritos que no han tomado la salida.
 - (iii) (DSQ) Los atletas descalificados sin indicación de tiempo alguno e incluyendo los motivos de descalificación.
- f) La clasificación por clubes vendrá dada por la suma de tiempos de los tres mejores atletas clasificados del club, excepto en las competiciones por equipos.

2.7. Equipamiento y dorsales

- a) El atleta es responsable de su propio equipo y ha de comprobar que sus características se ajusten al presente reglamento. Además, deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y

elementos de identificación proporcionados por el organizador y aprobados por el Delegado Técnico.

- b) En las competiciones de triatlón, triatlón cros y acuatlón, se marcará a los atletas, al menos, en el brazo izquierdo y en la parte frontal del muslo izquierdo, y siempre en lectura vertical, siguiendo las indicaciones del oficial responsable en éste área.
- c) Los dorsales deben ser perfectamente visibles cuando su uso sea obligatorio. No pueden estar cortados ni doblados. Su utilización en los diferentes segmentos se regula como sigue:
 - (i) Natación: Se deberá dejar en el área de transición para su control. Por lo tanto no está permitido introducirlo en el agua.
 - (ii) Ciclismo: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la espalda del atleta en las competiciones abiertas o por grupos de edad, así como en las que no esté permitido ir a rueda.
 - (iii) Carrera: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la parte delantera del atleta.
 - (iv) Esquí de fondo: Es obligatorio su uso y debe ser visible desde la parte delantera del atleta.
 - (v) Piragüismo: Es obligatorio su uso y debe ser visible desde la parte delantera del atleta.
- d) Las dimensiones máximas del dorsal será 24cm. (anchura) x 18cm. (altura).
- f) En las competiciones de triatlón y duatlón, la bicicleta debe portar un dorsal, visible en lectura horizontal desde la izquierda.
- g) Los atletas no podrán competir con el torso desnudo, excepto en el segmento de natación. En todo momento el torso habrá de estar adecuadamente cubierto. Los dos tirantes de la prenda que cubra el tronco deberán estar correctamente colocados sobre ambos hombros. La publicidad está permitida en la indumentaria del atleta, siempre que no interfiera las labores de identificación o control de los oficiales.

3. SANCIONES

3.1. Reglas Generales

- a) El incumplimiento, por parte de un atleta, del reglamento de competiciones, o de las indicaciones de los oficiales, será motivo de sanción. Las sanciones a aplicar son las siguientes:
 - (i) Advertencia
 - (ii) Descalificación
 - (iii) Eliminación
- b) Cada sanción debe aplicarse, si las condiciones lo permiten, indicando el número de dorsal, mostrando la tarjeta correspondiente y haciendo una referencia a la norma infringida.
- c) Los oficiales de la competición y el Jurado de Competición, son las únicas personas o entidades autorizadas para imponer las sanciones.
- d) El Juez Árbitro de la competición publicará firmada la lista de sanciones, como máximo quince minutos después de la entrada en meta del último atleta. En la lista se reflejará la hora de publicación. Los atletas podrán apelar contra las descalificaciones como muy tarde hasta quince minutos después del más tardío de estos hechos:
 - (i) La publicación de la descalificación en el tablón de anuncios.
 - (ii) La entrada en meta del atleta sancionado.

3.2. Advertencia

- a) La advertencia es la sanción para las faltas más leves. Pueden ser verbales, pero también pueden llevar aparejada una sanción de tiempo.
- b) El propósito de la advertencia es alertar a un atleta de una posible violación de una norma, y promover y tener una actitud proactiva por parte de los oficiales. Se usará en los siguientes casos:
 - (i) Cuando la violación de una norma no sea intencionada, y/o no suponga una situación de peligro para el atleta o para terceras personas, y pueda ser corregida después de la advertencia.
 - (ii) Cuando un oficial interpreta que una violación de una norma va a ocurrir.
 - (iii) Cuando no se ha obtenido ninguna ventaja.
 - (iv) En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedora de esta sanción.
- c) Si las condiciones lo permiten, la advertencia se señalara al infractor; indicando su número de dorsal, mostrándole una tarjeta amarilla y hacer una referencia a la norma infringida.
- d) Sanción por tiempo en el área de penalización del ciclismo:
 - (i) El atleta será advertido por el oficial que debe detenerse en la siguiente área de penalización y seguir las indicaciones de los oficiales asignados a esa área.
 - (ii) El Oficial asignado a esa área indicará al atleta que puede continuar, una vez haya finalizado el tiempo de penalización; y este abandonará el área de forma segura.
- e) *Sanción por tiempo en el área de penalización de carrera a pie (*):*
 - (i) *El dorsal del atleta debe ser claramente visible en una pizarra antes del área de penalización.*
 - (ii) *El atleta sancionado, se detendrá en el área de penalización e informará al oficial de su número de dorsal. El tiempo empieza a contar una vez el atleta entre en el área de penalización. El oficial asignado a esa área indicará al atleta que puede continuar, una vez haya finalizado el tiempo de penalización; y este abandonará el área de forma segura.*
 - (iii) *El dorsal del atleta sancionado, será borrado de la pizarra.*

(*). Esta norma, durante la temporada 2010, solo se aplicará en los Campeonatos de España Elite de Duatlón y Triatlón.

- f) Para y sigue (“*Stop and Go*”): Esta sanción se aplicará a las infracciones que sean susceptibles de ser corregidas y que figuran en el anexo de sanciones del presente reglamento.

3.3. Descalificación

- a) La descalificación es la sanción para las faltas graves, que afecten a la seguridad, la igualdad o el resultado, y/o no puedan ser corregidas. El atleta que haya sido sancionado con una descalificación está autorizado a continuar en la competición, y tiene derecho a interponer una apelación al final de la misma. La descalificación será aplicada en los siguientes casos:
 - (i) Cuando la infracción es intencionada.
 - (ii) Cuando la infracción genera o ha generado una situación de peligro.
 - (iii) Cuando el atleta no corrige la infracción a una norma advertida por un oficial, o incumple una orden dada por éste.
 - (iv) Cuando una infracción no pueda ser corregida, especialmente si ésta afecta o puede afectar a la seguridad, a la igualdad entre los atletas o al resultado final de la competición.
 - (v) Cuando un atleta utilice ayudas artificiales no permitidas o reciba ayudas externas.
 - (vi) Cuando, en una misma competición, un atleta cometa por segunda vez una infracción merecedora de advertencia.
 - (vii) En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedora de esta sanción.
- b) Si las condiciones lo permiten, la descalificación se señalará al infractor, indicando su número de dorsal y mostrándole una tarjeta roja.

3.4. Eliminación

- a) La eliminación se aplicará ante infracciones de especial gravedad, que puedan alterar las condiciones de seguridad y/o los resultados de una competición. El atleta sancionado con una eliminación no está autorizado a continuar en competición. En caso de hacerlo, todas las responsabilidades en que pudiera incurrir con su actitud serán exclusivamente suyas, sin perjuicio de las sanciones disciplinarias a que hubiera lugar. La eliminación se usará en los siguientes casos:
 - (i) Cuando un atleta haga, intencionadamente, cualquier gesto o movimiento que interfiera la progresión de otro atleta.
 - (ii) Ante cualquier circunstancia de falta de respeto o violencia contra otro atleta, o contra un oficial, personal de la organización o del público.
 - (iii) Cuando el atleta haya falseado cualquiera de sus datos personales al inscribirse en una competición.
 - (iv) En caso de resultar positivo un análisis antidopaje.
 - (v) En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedora de esta sanción.
- b) La eliminación solo podrá ser señalada al infractor por el Juez Arbitro, indicando su número de dorsal y mostrándole una tarjeta roja.

4. NATACIÓN

4.1. Reglas Generales

- El atleta puede nadar en el estilo que desee. Puede caminar o correr por el fondo, al principio y al final, pero sólo antes y/o después de la señal (boya, embarcación, etc.) que indica el punto donde se marca la medición oficial. 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.
- El atleta debe hacer el recorrido marcado.
- El atleta no puede recibir ayuda externa.
- En caso de emergencia, el atleta debe alzar el brazo y solicitar asistencia. Una vez es atendido, el atleta debe retirarse de la competición.

4.2. Temperatura del Agua

- El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la distancia (en metros) y la temperatura del agua (en °C) expresadas en la siguiente tabla:

Competiciones Elite, Sub23 y Junior

Distancia	Prohibido por encima de	Obligatorio por debajo de	Estancia máxima en el agua
300 m.	20°C	14°C	10'
750 m.	20°C	14°C	20'
1.500 m.	20°C	14°C	30'
3.000 m.	22°C	16°C	1h 15'
4.000 m.	22°C	16°C	1h 45'

Competiciones por Grupos de Edad

Distancia	Prohibido por encima de	Obligatorio por debajo de	Estancia máxima en el agua
750 m.	22°C	14°C	30'
1.500 m.	22°C	14°C	1h 10'
3.000 m.	23°C	16°C	1h 40'
4.000 m.	24°C	16°C	2h 15'

4.3. Modificaciones

Distancia Original Natación	Temperatura del agua				
	16,9°C 16,0°C	15,9°C 15,0°C	14,9°C 14,0°C	13,9°C 13,0°C	Menos de 13,0°C
750 m.	750 m.	750 m.	750 m.	750 m.	Cancelada
1500 m.	1.500 m.	1.500 m.	1.500 m.	750 m.	Cancelada
3000 m.	3.000 m.	3.000 m.	1.500 m.	Cancelada	Cancelada
4000 m.	4.000 m.	3.000 m.	1.500 m.	Cancelada	Cancelada

(* Nota: Las temperaturas especificadas no son siempre las temperaturas del agua usadas en la decisión final. Si la temperatura externa es más baja que la temperatura del agua, entonces el ajuste es bajar la temperatura medida del agua, 0,5°C cada 1°C de diferencia entre las temperaturas externas y del agua.

(*)		Temperatura Externa							
		15°C	14°C	13°C	12°C	11°C	10°C	9°C	8°C
Temperatura Agua	18°C	16,5°C	16,0°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C
	17°C	16,0°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C	Cancelada
	16°C	15,5°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C	Cancelada	Cancelada
	15°C	15,0°C	14,5°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C	Cancelada	Cancelada	Cancelada
	14°C	14,0°C	14,0°C	13,5°C	13,0°C	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada

- Los atletas de 50 o más años les está permitido participar con el traje de neopreno sea cual fuese la temperatura del agua.
- Si hubiere condiciones meteorológicas extremas, como fuertes vientos, lluvia, etc.; el Delegado Técnico y/o el Delegado Médico, pueden decidir acerca de la longitud del segmento de natación y del uso del traje de neopreno. La decisión final se tomará 1 hora antes de la salida, y será claramente comunicada a los atletas por el Delegado Técnico.
- La temperatura oficial del agua se medirá en el medio del recorrido, y en otros dos puntos de segmento de natación, y a una profundidad de 60 cm., 1 hora antes de la salida. La temperatura más baja de las tomadas, se considerará como la oficial.

4.4. Salida

- Cada competición contará al menos con dos salidas: una para hombres y otra para mujeres. En ningún caso se programará una salida en la que se mezclen hombres con mujeres.
- Para acceder a la zona de competición, los atletas deberán pasar por una zona donde se realizará un recuento o alineación de los mismos. Esta zona sólo podrá ser abandonada hacia la salida, y sólo bajo las indicaciones de los oficiales.
- La salida estará delimitada por una línea marcada en el suelo. Ningún atleta podrá pisar ni sobrepasar esta línea hasta el momento en que la salida sea dada.
- Salidas
 - Salida en competiciones Elite y Elite/Sub23**
 - Antes del inicio de la competición los atletas son alineados para su presentación.
 - Una vez entran en la zona de salida eligen posición y permanecen en ella hasta la salida.
 - La posición elegida es anotada por los oficiales y no puede ser cambiada por el atleta.
 - Salidas para resto de categorías**
 - Antes del inicio de la competición los atletas son alineados para su presentación.
 - Una vez entran en la zona de salida son colocados bajo las indicaciones de los oficiales.
- Una vez todos los atletas están en la salida, el DT dirá "A sus puestos" y entonces los atletas avanzarán un paso hacia delante sin pisar ni sobrepasar la línea de salida.
- En cualquier momento después del anuncio, el oficial de salida emitirá la señal acústica que indica la salida.
- La salida, debe ser hacia adelante, no pudiendo iniciar la competición desde una posición diferente a la asignada.
- Salidas irregulares. Los atletas que se desvíen del protocolo indicado o se adelanten a la salida cuando el resto de atletas lo hacen con la bocina, serán detenidos por espacio de 15 segundos en la primera transición.
- Salidas nulas. En el caso de que la salida sea nula, los atletas deberán volver a la posición asignada o elegida en principio.
- Para el resto de disciplinas (duatlón, duatlón cros, triatlón cros, triatlón de invierno), el procedimiento de salida es el mismo, con las adaptaciones necesarias.

4.5. Equipamiento

- a) Equipamiento permitido:
 - (i) El atleta 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.
 - (ii) Gafas.
 - (iii) Clips para la nariz.

- b) Equipamiento no permitido:
 - (i) Dispositivos de propulsión artificial.
 - (ii) Dispositivos de flotación.
 - (iii) Guantes o calcetines; incluidos entre otros los calcetines de compresión.
 - (iv) Traje neopreno que exceda los 5 mm de grosor.
 - (v) Solo parte inferior del traje de neopreno.
 - (vi) Traje de neopreno cuando no está permitido a causa de la temperatura del agua.
 - (vii) Ropa que cubra los brazos de los hombros a las manos y ropa que cubra las piernas desde las rodillas a los pies en competiciones en las que no esté permitido el uso del traje de neopreno.

5. CICLISMO

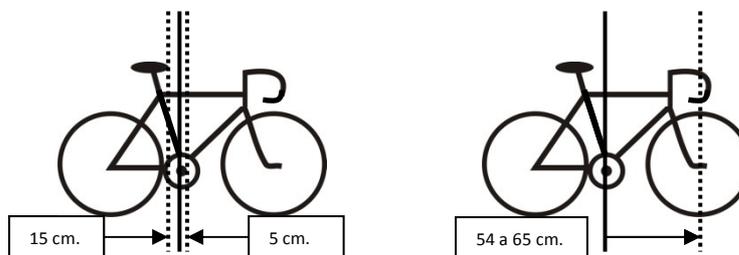
5.1. Reglas generales

- a) El atleta no puede:
 - (i) Bloquear otros atletas.
 - (ii) Circular con el torso desnudo.
 - (iii) Progresar sin la bicicleta.
- b) Conducta peligrosa:
 - (i) Los atletas deben obedecer y respetar las normas de tráfico aplicadas de manera específica para la competición.

5.2. Equipamiento

a) Bicicleta

- (i) Se puede utilizar cualquier tipo de bicicleta que cumpla las siguientes especificaciones:
 - a. No más de 2 m. de longitud ni más de 75 cm. de anchura.
 - b. La distancia mínima desde el suelo al eje pedalier será de 24 cm.
 - c. La línea imaginaria vertical que pase por la parte delantera del sillín deberá pasar entre 5 cm. por delante y 15 cm. por detrás del eje pedalier. Esta especificación no podrá ser modificada durante la competición.
 - d. La distancia entre el eje pedalier y el centro de la rueda delantera será de entre 54 y 65 cm. Se podrán hacer excepciones para las bicicletas de corredores muy altos o muy bajos.
 - e. No se permite el uso de carenados.
 - f. Bicicletas o equipamiento no tradicional, será considerado ilegal a menos que haya sido previamente aprobado por el DT antes del inicio de la competición.



b) Ruedas

- (i) En las competiciones en las que esté permitido ir a rueda, las ruedas deberán tener las siguientes características:
 - a. El diámetro será entre un máximo de 70 cm y un mínimo de 55 cm incluido la cubierta.
 - b. Ambas ruedas deberán ser de 26" o 28".
 - c. Las ruedas deberán tener al menos 12 radios.
- (ii) Los radios pueden ser redondeados, planos u ovales, pero su anchura no excederá los 10 mm.
- (iii) Solo ruedas con diseño aprobado por la UCI serán permitidas.
- (iv) No podrán tener mecanismos que faciliten su aceleración.
- (v) Cada rueda tiene que contar con un freno.

- (vi) Para competiciones en las que no esté permitido ir a rueda, las ruedas no podrán tener mecanismos que faciliten su aceleración y las ruedas traseras admitirán ser cubiertas.

c) Manillares

- (i) Competiciones en las que esté permitido ir a rueda:
 - a. Solo se permiten manillares de curva tradicional, y correctamente taponados.
 - b. Se permiten acoples siempre que no sobrepasen el plano vertical que determina la parte más adelantada de las manetas de freno.
 - c. Sobre el acople no pueden montarse manetas de freno.
 - d. Los acoples deben estar unidos por un material rígido, excepto aquellos cuyos extremos estén enfrentados.
 - e. No está permitido llevar cambios al final del acople, exceptuando los cambios del sistema "grip-shift".
 - f. El uso de apoyabrazos está permitido.
- (ii) Competiciones en las que no esté permitido ir a rueda:
 - a. Los acoples están permitidos.
 - b. Sobre el acople no pueden montarse manetas de freno.
 - c. El uso de apoyabrazos está permitido.

d) Cascos

- (i) Las normas UCI son de aplicación.
- (ii) Lo siguiente es de aplicación durante la competición y también durante los entrenamientos oficiales:
 - a. El casco debe tener una certificación para su uso ciclista.
 - b. No está permitido una alteración a cualquier parte del casco, incluyendo la correa, o la omisión de cualquier parte del casco.
 - c. El uso de casco, correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la área de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta.
 - d. Si un atleta retira la bicicleta del circuito por desorientación, razones de seguridad, reparación de la misma, etc.; el atleta no debe desabrocharse el casco hasta que esta fuera del circuito ciclista. De la misma manera debe asegurarse tenerlo correctamente abrochado antes de incorporarse de nuevo al circuito.

e) Pedales de plataforma

- (i) Las normas UCI son de aplicación.
- (ii) Los pedales de plataforma están permitidos.

f) Equipamiento no permitido:

- (i) Auriculares.
- (ii) Teléfonos móviles, cámara de video, fotos o similar.
- (iii) Contenedores de cristal.
- (iv) Bicicleta o partes de la misma que no se ajusten a las especificaciones de este reglamento.

5.3. Revisión de la bicicleta en el control de material

- a) La bicicleta será revisada por los oficiales a la entrada del área de transición para confirmar que se ajustan a lo estipulado en el reglamento de competiciones.

5.4. Atletas doblados

- a) En la distancia sprint y olímpica para competiciones Elite y Elite/Sub23, los atletas que son doblados durante el ciclismo serán eliminados de la competición. El Delegado Técnico puede hacer modificaciones a este punto.

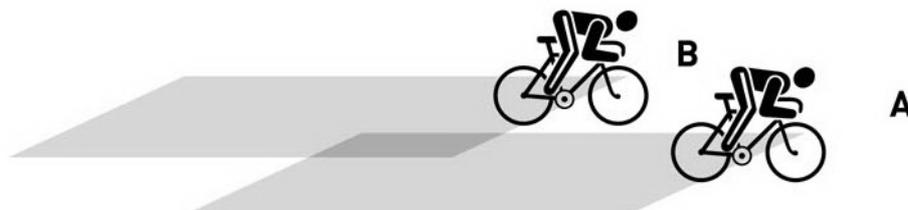
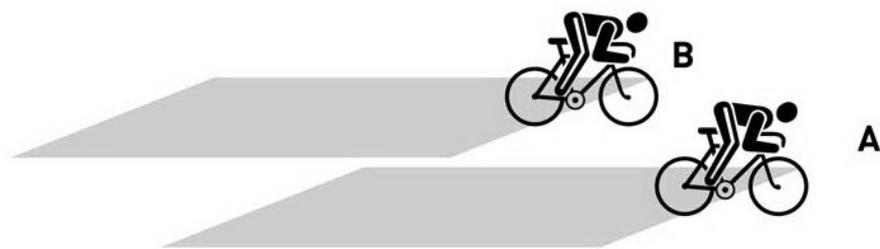
5.5. Drafting (Ir o no a rueda)

- a) Hay dos tipos de competiciones en función de que ir a rueda esté o no permitido. Independientemente del tipo de competición, no está permitido ir a rueda entre atletas de diferente sexo. Tampoco está permitido ir a rueda para aquellos atletas que circulando en el mismo grupo, no se encuentren en la misma vuelta del segmento ciclista.
- b) Competiciones en las que no está permitido ir a rueda (drafting no permitido).
- (i) No está permitido aprovechar la estela de otro atleta o de un vehículo durante el segmento ciclista. Se considerará que un atleta está infringiendo esa norma cuando se encuentre en algún lugar dentro del rectángulo delimitado por 7 m. de largo y 3 m. de ancho, tomando como referencia la rueda trasera de la bicicleta. Esta área se conoce como zona de drafting. Un atleta puede entrar en la zona de drafting para adelantar al atleta que le precede. Para efectuar esa maniobra tiene 15 segundos. Si pasado ese tiempo no se ha producido el adelantamiento, el atleta ha infringido la norma de no ir a rueda.



Distancia de la zona de drafting para todos los atletas

- (ii) Un atleta puede entrar en la zona de drafting de otro atleta, sujeto a la decisión de los oficiales, en las siguientes circunstancias:
- Si adelanta antes de 15 segundos.
 - Por razones de seguridad.
 - En un avituallamiento.
 - A la entrada o salida del área de transición.
 - En giros pronunciados.
 - Otras razones de seguridad determinadas por los oficiales.
- (iii) Un atleta que es alcanzado, debe abandonar inmediatamente la zona de drafting del atleta que le está adelantando.
- (iv) Los atletas deben mantenerse a un lado del recorrido y no provocar una incidencia de bloqueo a los atletas que vienen por detrás. El bloqueo se produce cuando un atleta que viene por detrás no puede adelantar porque el atleta que le precede está mal situado.

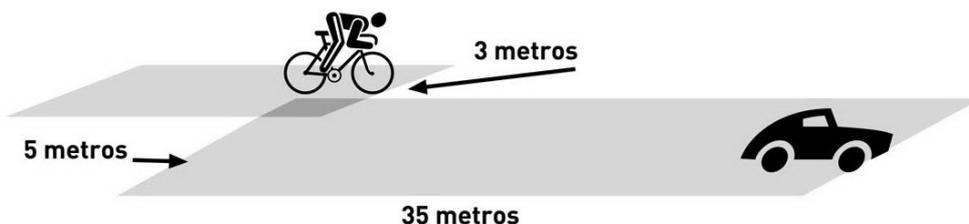


B está alcanzando a A, y B está ahora en la zona de drafting de A



*A y B mantienen la adecuada separación
C no está intentando pasar a B, y está en su zona de drafting
A y B no están haciendo drafting*

En el caso de vehículos, el rectángulo es de 35 m. de longitud y de 2,5 m a cada lado.



5.6. Sanciones por ir a rueda cuando no esté permitido

- a) La sanción a aplicar a un atleta por ir a rueda o provocar una situación de bloqueo, en las competiciones que no esté permitido, es una tarjeta amarilla, que implica que el atleta se debe detener en el siguiente Área de Penalización al lugar donde se le ha sancionado. El tiempo que el atleta se debe detener en el Área de Penalización variará en función de la distancia de la competición y según la siguiente tabla:

Distancia sprint o inferior	1 minuto
Distancia olímpica (triatlón) o corta (duatlón)	2 minutos
Distancia doble olímpica o triple olímpica	5 minutos
Distancia superior a triple olímpica	8 minutos

- c) No detenerse en la siguiente Área de Penalización, supondrá la descalificación del atleta.
- d) Dos tarjetas amarillas por este o cualquier otro motivo, supondrá la descalificación del atleta.

5.7. Cambio de rueda (Wheel Stop)

- a) En las competiciones Elite y Elite/Sub23, así como en la Liga de Clubes, Copa del Rey, y Campeonato de España de Triatlón por Relevos, se habilitará una zona para que los atletas puedan cambiar las ruedas de la bicicleta. Las ruedas serán depositadas por los atletas o por los técnicos de los clubes debidamente acreditados.
- b) La zona de cambio de rueda estará supervisada por un oficial asignado a esa área, y el cambio solo lo podrá realizar el atleta, sin recibir ningún tipo de ayuda externa.

6. CARRERA A PIE

6.1. Reglas generales

- a) El atleta:
 - (i) Puede correr o caminar.
 - (ii) No puede correr con el torso desnudo.
 - (iii) No puede correr descalzo.
 - (iv) No puede correr con el casco puesto.
 - (v) No puede usar vallas, postes, arboles u otros elementos fijos para facilitar los giros en las curvas.
 - (vi) No puede ser acompañado.

6.2. Definición de llegada

- a) Un atleta será definido como “finalizado” en el momento que cualquier parte del torso, sin incluir la cabeza, cuello, hombros, brazos o piernas, cruza la línea de meta. La cinta de meta será sujeta a ambos extremos por los oficiales de llegada, quienes decidirán el orden de entrada en meta.

6.3. Seguridad

- a) La responsabilidad de permanecer en el circuito es del atleta. Cualquier atleta, que a vista del Delegado Técnico o Delegado Médico, presente síntomas de peligro para el mismo u otros, debe ser retirado de la competición.

6.4. Equipamiento no permitido

- a) Auriculares.
- b) Teléfonos móviles, cámara de video, fotos o similar.
- c) Envases de cristal.

7. AREAS DE TRANSICIÓN

7.1. Reglas generales

- a) Todos los atletas deben tener su casco abrochado desde el momento que retiran la bicicleta del área de transición para iniciar el segmento de ciclismo, hasta que dejan la bicicleta en su espacio asignado en el área de transición, una vez finalizado dicho segmento.
- b) Cada atleta podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo. El espacio individual no podrá ser marcado con elementos que ayuden a su identificación; en ese caso esos elementos serán retirados sin notificarlo al atleta. En el caso de que en el área de transición haya cajas para depositar el material, éstas son para depositar el material ya utilizado en la competición.
- c) Las bicicletas se deben dejar en el área de transición solo en la ubicación asignada y en posición vertical; no estando permitido, por ejemplo, colgarlas de lado sólo por una de las partes del manillar.
- d) Solo está permitido dejar en el espacio asignado en el área de transición, el material que vaya a ser usado durante la competición.
- e) El casco, zapatillas de ciclismo, gafas y otro equipamiento de ciclismo, puede estar colocado en la bicicleta.
- f) Los atletas deben montar en la bicicleta después de la línea de montaje, y desmontar antes de la línea de desmontaje.
- g) Está prohibido circular en bicicleta por las áreas de transición.
- h) Todos los atletas deberán circular por las áreas de transición conforme al tráfico establecido, no estando permitido acortar el recorrido por la transición.
- i) Los atletas no pueden detenerse ni impedir el progreso de otros atletas en el área de transición.
- j) El personal de la organización y oficiales, podrán, previa autorización del Delegado Técnico, entregar y/o recoger la bicicleta y el material en la área de transición. Esta ayuda, si existe, será igual para todos los atletas.

8. OFICIALES TECNICOS

8.1. General

- a) La responsabilidad de los Oficiales Técnicos es de dirigir la competición de acuerdo al reglamento de competiciones.

8.2. Oficiales Técnicos

- a) **Delegado Técnico:** Asegura que en una competición se cumplen todos lo relacionado con el Reglamento de Competiciones, Manual de Organizadores y Operaciones. Está capacitado para resolver cualquier circunstancia en relación con la organización y desarrollo de la competición no prevista en este reglamento, que surja durante cualquiera de las fases previas a una competición y durante el desarrollo de la misma.
- b) **Juez Árbitro:** En toda competición deberá haber un Juez Árbitro designado por el Comité de Jueces y Oficiales de la Federación correspondiente. Certifica a los oficiales de la competición, toma las decisiones sobre sanciones durante la competición, aprueba los resultados finales y los hace oficiales con la reserva de las pruebas de dopaje, e informa a la federación o federaciones correspondientes de las actitudes de indisciplina habidas, con el fin de establecer las medidas oportunas.
- c) **Responsable de Jueces y Oficiales:** Dirige a los oficiales de la competición y demás personal ayudante aportado por la organización; les asigna su cometido e instruye sobre ellos. En el caso que no se designe un Responsable de Jueces y Oficiales para la competición, será el Juez Arbitro el que asuma dicha función.
- d) **Oficiales Técnicos:** Son asignados al registro de atletas, salida, meta, área(s) de transición, natación, ciclismo, carrera, cambio de ruedas, avituallamientos, tecnología y resultados y control de vehículos; y son responsables de que se cumpla el presente reglamento durante el desarrollo de una competición, así como de realizar el cronometraje oficial de la misma.
- e) **Delegado Médico:** En el caso de que la categoría de la competición lo requiera, se podrá designar a un oficial como Delegado Médico y que será nombrado por la Federación correspondiente a la categoría de la competición en función del ámbito de la misma. Supervisará el control antidopaje, y podrá decidir la retirada de un atleta, en función de la gravedad de las lesiones apreciadas.
- f) **Jurado de Competición:** Designado por el Delegado Técnico.

8.3. Jurado de Competición

- a) El Jurado de Competición lo formarán:
 - (i) El Delegado Técnico, que será el presidente del mismo.
 - (ii) Un representante de la Federación Española de Triatlón o de la Federación Autónoma anfitriona de la competición.
 - (iii) Un representante de la Federación Autónoma anfitriona de la competición, o de los técnicos de los clubes debidamente acreditados.
- b) Los nombres de sus integrantes, serán anunciados antes del inicio de la competición.
- c) El Juez Árbitro y los oficiales involucrados en las sanciones que se discuten, deberán estar localizables para poder ser consultados por este Jurado.
- d) Si algún integrante del Jurado de Competición tiene vínculos de cualquier naturaleza con alguna de las partes implicadas, no podrá tomar parte en el proceso, y no podrá ser reemplazado por otra persona. Si más de uno de los integrantes del Jurado estuviera en ese caso, se deberá nombrar otro Jurado de Competición, a criterio del Delegado Técnico.

8.4. Herramientas Tecnológicas

- a) Los oficiales podrán hacer uso de cualquier tipo de herramientas electrónicas o tecnológicas que apoyen el tener datos o evidencias sobre irregularidades en la competición.

9. RECLAMACIONES Y APELACIONES

- a) Los atletas, excepto aquellos eliminados, o técnicos de los clubes acreditados, podrán hacer reclamaciones y/o apelaciones, según se detalla a continuación:
 - (i) Reclamaciones contra la lista de salida: Antes de la reunión técnica y, de no existir ésta, hasta una hora antes de la primera salida de la jornada.
 - (ii) Reclamaciones contra la lista provisional de resultados, la actitud de otro deportista y/o irregularidades en la organización de la competición: Quince minutos después del más tardío de estos dos hechos:
 - a. La publicación de la lista provisional de resultados en el tablón de anuncios.
 - b. La entrada en meta del atleta implicado.
 - (iii) Apelaciones contra sanciones aplicadas por el Juez Arbitro, o por decisiones tomadas por él. Quince minutos después del más tardío de estos dos hechos:
 - a. La publicación de la sanción o de la decisión en el tablón de anuncios.
 - b. La entrada en meta del atleta sancionado.
- b) Las reclamaciones serán formuladas por escrito y entregadas al Juez Árbitro de la competición, quien a la vista de las alegaciones presentadas, tomará las decisiones que crea convenientes.
- c) Las apelaciones serán formuladas por escrito y entregadas al Juez Árbitro, junto con una fianza de importe igual a la mitad de la inscripción, con un mínimo de 20 €, quien revisará en primera instancia su decisión. De ratificarse en la misma entregará la apelación al Jurado de Competición para que sea éste quien resuelva el caso. En el supuesto en que el Jurado de Competición resuelva a favor del recurrente, le será devuelto el importe de la fianza depositada.
- d) En el caso que la apelación llegue al Jurado de Competición, el presidente del comité se reunirá con el resto de los integrantes e intentará escuchar a todas las partes implicadas y estudiar las pruebas aportadas. Si el que realiza la apelación no pudiera estar presente, sus argumentos pueden ser dejados por escrito al presentar el escrito de apelación. El incumplimiento de esta norma puede invalidar la apelación.
- e) Habiendo escuchado todas las posibles evidencias, el comité se retirará a considerar su veredicto, que será final e irrevocable. La decisión será comunicada primero verbalmente y después por escrito.

10. TRIATLON INDOOR

10.1. Definición

- a) El Triatlón Indoor consiste en un triatlón que se desarrolla en un espacio cerrado, como un polideportivo, que tiene una piscina, un circuito de ciclismo y otro de carrera.

10.2. Natación

- a) Se permite que dos atletas naden en la misma calle, siempre que esta tenga 2,5 metros de anchura.

10.3. Transición

- a) Al finalizar la natación, habrá un periodo de neutralización de 10 segundos, obligatorio para todos los atletas. El propósito de este periodo de tiempo es para eliminar el exceso de agua de los atletas al salir de la piscina. El agua en la pista es muy resbaladiza y peligrosa para los atletas. No cumplir con esta normativa, supondrá la descalificación del atleta.

10.4. Ciclismo

- a) Los atletas doblados, no serán eliminados.
- b) Se permite ir a rueda entre atletas que van en diferente vuelta.

11. LARGA DISTANCIA

11.1. General

- a) Las competiciones de larga distancia de triatlón y duatlón se desarrollarán bajo la modalidad de drafting no permitido.
- b) Las competiciones de Larga Distancia, se podrán celebrar sobre distancia doble olímpica, triple olímpica o superior.
- c) No está permitida la ayuda externa. Esto no incluye asistencia médica y los avituallamientos facilitados por la organización en los puntos del recorrido establecido. Tampoco incluye la zona de avituallamiento de los entrenadores; que deberá estar habilitada en el segmento de ciclismo y carrera a pie.
- d) En el Área de Transición, los oficiales pueden asistir a los atletas en colocar sus bicicletas y darles su equipamiento. En el caso de que se facilite esa ayuda, esta debe ser igual para todos los atletas.

12. COMPETICION POR RELEVOS

12.1. General

- a) En la competición por relevos, cada componente del equipo completará un Triatlón, Duatlón o Triatlón de Invierno, Un equipo se compondrá de tres atletas en competiciones masculinas o femeninas, y de cuatro atletas en competiciones mixtas.

12.2. Equipos

- a) Los equipos deben llevar durante toda la competición el uniforme de club que será el mismo para todos los componentes del equipo.

12.3. Distancias para cada relevo (3x o 4x)

Triatlón	Natación 250 m.	Ciclismo 6,6 Km.	Carrera 1,6 Km.
Duatlón	Carrera 2 Km.	Ciclismo 8 Km.	Carrera 1 Km.
Triatlón de Invierno	Carrera 2 Km. a 3 Km.	Ciclismo BTT 4 Km. a 5 Km.	Esquí de fondo 3 Km. a 4 Km.

12.4. Relevos

- a) El relevo se dará en la zona habilitada al efecto, conocida como “Zona de Relevo”, que tendrá una longitud de 15 metros.
- b) El relevo se completará cuando el atleta que finaliza contacta con su mano, dentro de la zona de relevo, al atleta que empieza la competición.
- c) Si el contacto se produce fuera de la zona de relevo, deben volver a la zona de relevo, y hacer el cambio de manera apropiada.
- d) Si el relevo no se produce completamente dentro de la zona de relevo, el equipo será descalificado.
- e) Antes del relevo, los atletas esperarán en la zona de espera a las órdenes de los oficiales.

12.5. Cronometraje y resultados

- a) La toma de tiempos se efectuará para cada uno de los relevos, que lo darán los dos o tres primeros componentes del equipo, y el tiempo de meta que lo dará el tercero o el cuarto.
- b) El tiempo total, es el tiempo del equipo, que va desde el inicio con el primer atleta, hasta que el tercero o cuarto cruza la línea de meta.

13. PARATRIATLON

13.1. General

- a) Los atletas con discapacidad, como han sido definidos en la regla P2 de la ITU, estarán gobernados por todo el reglamento de competición de la ITU, siguiendo las modificaciones específicas que van a continuación.
- b) Antes de asistir a los Campeonatos del Mundo ITU, se les exige a los atletas con discapacidad, aportar una clase médica o deportiva de su Federación Nacional, indicando el grado de su discapacidad.
- c) Se requiere que los atletas con discapacidad estén clasificados por un oficial de capacitación de la ITU, para garantizar que los atletas han sido asignados a su categoría adecuada.
- d) Para que una atleta con discapacidad pueda optar a las categorías TRI, el atleta debe tener una discapacidad mínima del 15% de incapacidad en una extremidad.

13.2. Categorías de la competición

Las categorías de competición para paratriatletas, se establecerá basado en las discapacidades físicas. Se requiere evidencia médica en cuanto a la discapacidad y clasificación. A partir del 2007, las seis categorías incluyen lo siguiente:

- a) **Tri-1. Bicimanual. Parapléjicos, cuadrapléjicos, polio, amputación ambas piernas.** Debe utilizar la bicimanual en el circuito de ciclismo y una silla de ruedas de carrera en el segmento de carrera a pie.
- b) **Tri-2. Incapacidad severa de las extremidades inferiores.** Amputación por encima de la rodilla, el atleta deberá montar en bicicleta y correr con una prótesis que incluya rodilla o similar, o correr con muletas.
- c) **Tri-3. Los otros.** Esta categoría incluye aquellos atletas que tengan esclerosis múltiple, distrofia muscular, parálisis muscular, amputación de ambas piernas o parálisis en múltiples extremidades. Estos atletas montarán en bicicleta y correrán, pudiendo utilizar arneses o prótesis si así lo requiere.
- d) **Tri-4. Impedimento en brazos. Incluyendo parálisis, amputación por encima y debajo del codo e impedimento en ambas extremidades superiores.** Los atletas podrán utilizar prótesis, arneses o "sling" sobre la bicicleta o mientras corren.
- e) **Tri-5. Impedimento menor de piernas. Incluyendo amputación por debajo de la rodilla.** El atleta monta en bici y corre con una prótesis.
- f) **Tri-6. Impedimento visual.** Legalmente ciego (20/200 de visión, una vez corregida la visión). Es obligatorio que el guía sea del mismo sexo durante toda la carrera. El atleta deberá ser atado al guía durante la natación, en el segmento de ciclismo usarán un tándem y en la carrera a pie van atados.

13.3. Clasificación

- a) Todos los paratriatletas tienen que estar clasificados por un clasificador FETRI, antes de la competición. Cada paratriatleta debe:
 - (i) Acreditar el certificado de discapacidad.
 - (ii) Estar disponible para el clasificador para ser evaluado antes de la competición.
 - (iii) Encontrar los criterios mínimos de daño.
- b) Hándicaps no clasificables: Paratriatletas con condiciones mixtas como, pero no limitado a la intolerancia a temperaturas extremas, trasplantes de órganos, implantes de prótesis, diálisis de riñón, e impedimentos de oído, no son elegibles tal y como están definidas estas normas.

13.4. Ayudantes

- a) Ayudantes cualificados tienen que ser responsables del paratriatleta y estar identificados con las acreditaciones recibidas del Juez Arbitro en la reunión técnica.
- b) Los ayudantes serán asignados de la siguiente manera:
 - (i) (1) para las categorías Tri-2, Tri-3, Tri-4 y Tri-5.
 - (ii) Hasta (2) para la categoría Tri-1.
 - (iii) No se asignan ayudantes para la categoría Tri-6 (los guías deben actuar como ayudantes para esta categoría).
- c) Todos los ayudantes están sujetos al reglamento de competiciones FETRI.
- d) Cualquier acción llevada a cabo por un ayudante con el objetivo de impulsar al paratriatleta, puede ser objeto de descalificación.

13.5. Conducta en el Área de retirada de neoprenos

- a) Si existe un área de retirada de neoprenos, los atletas de las categorías Tri-1, Tri-2 y Tri-5, deben quitarse los neoprenos antes de acceder a las sillas de ruedas o prótesis en esta área. Se permite a los ayudantes llevar el neopreno hasta el espacio del paratriatleta en el área de transición.
- b) Los ayudantes pueden asistir a sus paratriatletas en esta área, pero no impulsarlos.

13.6. Conducta en el Área de Transición

A los paratriatletas con discapacidad se les permitirá los siguientes puntos en relación a la ayuda externa:

- a) No se permite la asistencia de perros en momento alguno.
- b) Se permite específicamente a los guías asistir a los paratriatletas, en los siguientes términos:
 - (i) Asistir o llevar a los paratriatletas en brazos del agua al área de transición.
 - (ii) Ayudar en la colocación de las prótesis y otros aparatos.
 - (iii) Alzar a los participantes de una silla a otra.
 - (iv) Quitarles los trajes de neopreno o la ropa.
 - (v) Reparar los pinchazos y demás equipo.
- c) Asegurarse la obtención de ayuda cualificadas (guías), será la responsabilidad del paratriatleta y los guías deberán recibir identificación y documentación del Juez Arbitro, por lo menos un día antes de la competición.
- d) La intención es que todos los paratriatletas tengan una atención apropiada.
- e) Por lo tanto los guías, manipuladores, ayudantes serán asignados de la siguiente forma:
 - (i) Un (1) ayudante para amputados de extremidades superiores.
 - (ii) Dos (2) ayudante para amputados extremidades inferiores.
 - (iii) Dos o tres (2-3) para competidores sin movilidad (parapléjicos, cuadra cuadrapléjicos, polio).
- f) Todos los ayudantes estarán bajo el reglamento de competición de la ITU y deben seguir cualquier instrucción del responsable general de la prueba.
- g) Cualquier acción tomada por un ayudante que impulse al competidor puede, a discreción del oficial de carrera, ser la base para penalizarle en cuanto a tiempo o descalificación (DSQ).

13.7. Conducta durante el segmento de natación. Equipamiento

- a) Por razones de seguridad, la presentación de los paratriatletas se hará en el siguiente orden Tri-6, Tri-5, Tri-4, Tri-3, Tri-2, Tri-1.
- b) La salida será siempre desde el agua para todas las categorías.
- c) Si el segmento de natación consta de más de una vuelta, los paratriatletas no están obligados a salir del agua.
- d) No se permiten ayudas propulsivas artificiales, incluyendo (pero no limitado a) aletas, palas u objetos flotantes de cualquier tipo. El uso de tales ayudas resultara una descalificación.

- e) Los trajes de neopreno se permiten bajo cualquier condición térmica. Adicionalmente se tienen en cuenta las siguiente tabla:

Distancia	Obligatorio por debajo de	Estancia máxima en el agua
750 m.	18°C	45'
1.500 m.	18°C	1h 10'
3.000 m.	18°C	1h 40'
4.000 m.	18°C	2h 15'

(*)		Temperatura Externa					
		16°C	15°C	14°C	13°C	12°C	11°C
Temperatura Agua	20°C	18,0°C	17,5°C	17,0°C	16,5°C	16,0°C	Cancelada
	19°C	17,5°C	17,0°C	16,5°C	16,0°C	Cancelada	Cancelada
	18°C	17,0°C	16,5°C	16,0°C	Cancelada	Cancelada	Cancelada
	17°C	16,5°C	16,0°C	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada
	16°C	16,0°C	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada	Cancelada

13.8. Conducta durante el segmento de ciclismo. Equipamiento

- Las competiciones de ParaTriatlón se disputan bajo la modalidad de "ir a rueda no permitido".
- En el caso de los paratriatletas con discapacidad, el termino bicicleta usado en este documento, incluye bicicleta, triciclos y bicicletas manuales.
- Todas las bicicletas deben de ser propulsadas por la tracción humana. Se pueden utilizar brazos o piernas para mover el aparato, pero no ambas (o piernas o brazos). Cualquier violación dará lugar a una descalificación.
- Las especificaciones de las bicicletas de los paratriatletas se exponen en la sección E3 del reglamento de la ITU. Las especificaciones relativas a las bicicletas de manos y triciclos, están especificadas en el reglamento ciclista de la UCI.
- Queda prohibido el uso de placas de resistencia protectora u otro aparato cuyo efecto sea reducir la resistencia.
- Deberá existir por lo menos un freno que funcione (generalmente en la rueda que tiene tracción, capaz de que el vehículo se pare de forma segura).

13.9. Conducta para la categoría de discapacidad visual

Las siguientes reglas adicionales son de obligado cumplimiento para los paratriatletas ciegos y sus guías:

- Los paratriatletas ciegos deberán utilizar un guía del mismo sexo durante las competiciones y (con pocas excepciones) deberá traerse su propio guía. El guía deberá ser de la misma nacionalidad que la persona invidente.
- El paratriatleta ciego deberá ser atado durante el segmento de natación.
- Los paratriatletas ciegos y sus guías utilizaran una bicicleta tándem.
- El paratriatleta ciego podrá elegir entre ir unido al guía por una cuerda o libremente. El corredor podrá recibir indicaciones verbales de su guía.
- Ningún paratriatleta inscrito como élite y ciclista inscrito en la UCI, pueden participar como guía.
- No está permitido el uso de palas para las manos, piraguas, bicicletas y motocicletas, así como cualquier otro medio de transporte mecánico, no podrá ser utilizado durante los segmentos de natación y carrera.
- El ningún momento el guía puede marcar el ritmo o tirar del paratriatleta, ya sea arrastrándolo o empujándolo
- Haya o no haya una cuerda atando al paratriatleta o guía, no deberá haber más de 0'5 metros de distancia entre ellos, en cualquier momento

- i) Al cruzar la línea de meta, el guía deberá estar a su lado o detrás de él, pero nunca más lejos que la distancia máxima de separación de 0'5 metros máxima exigida
- j) La infracción de cualquiera de estas reglas, podrá, a discreción del juez de carrera, ser la base para una amonestación de tiempo o descalificación.

13.10. Inclusión de deportistas discapacitados en competiciones de triatlón

Este anexo es de aplicación en las competiciones en las que se permite la participación de paratriatletas con discapacidad. Son recomendaciones a tener en cuenta para la integración de estos deportistas en competiciones nacionales y autonómicas:

- a) Las categorías de Tri-2 a Tri-6, podrán participar en competiciones de de ámbito autonómico y/o nacional, siempre que no necesiten ayuda externa para completar la prueba
- b) La participación de la categoría TRI 1 en competiciones de ámbito autonómico y/o nacional, dependerá de cada organizador, ya que este deportista necesitaría de ayuda externa, así como de más espacio en el área de transición y durante todo el recorrido.
- c) LA FETRI asignará las categorías de paratriatlón, a aquellos deportistas con discapacidad, que estén federados como paratriatletas y que hayan pasado el reconocimiento medico para su calificación.
- d) Aquellos deportistas con discapacidad, que no estén federados y quieran participar en alguna prueba de ámbito autonómico con licencia de un día, deberán adjuntar junto con la inscripción, el certificado de discapacidad.
- e) Es obligación de los deportistas con discapacidad informar al organizador de la prueba, de su intención de participar en dicha competición.
- f) Las bicicletas de los participantes en las categorías TRI 2 a TRI 5, podrán ir adaptadas según las necesidades de su discapacidad

14. TRIATLON DE INVIERNO

14.1. Carrera a pie

- a) Se permite correr con zapatillas de clavos.
- b) No está permitido llevar el casco durante la carrera a pie.

14.2. Bicicleta de montaña

- a) Las especificaciones de la bicicleta de montaña son las mismas que se definen en el apartado de Triatlón Cros y Duatlón Cros.
- b) El segmento ciclista del Triatlón de Invierno se desarrolla en un recorrido de campo a través sobre nieve, pudiendo incluir carreteras normales o caminos.

14.3. Esquí de fondo

- a) El equipamiento obligatorio para el segmento de esquí de fondo consiste en:
 - (i) Un par de esquíes de fondo, más largos que la estatura del atleta, y el calzado adecuado para su uso. Los esquíes serán marcados por la organización para garantizar que no son sustituidos por otros durante el segmento.
 - (ii) Un par de bastones, más cortos que la estatura del atleta.
 - (iii) Un dorsal, proporcionado por la organización, totalmente visible desde delante del atleta.
 - (iv) Prendas que cubran el cuerpo adecuadamente.
- b) El segmento de esquí de fondo no se podrá celebrar a temperaturas inferiores a 20 grados bajo cero.
- c) No está permitido ponerse los esquís en el área de transición.
- d) El inicio del segmento de esquí de fondo debe estar claramente marcado.
- e) El estilo a utilizar es libre. Los atletas están obligados a seguir la traza del estilo adoptado, respetando las del otro estilo, aunque se permite el cambio de un estilo a otro.
- f) La totalidad del recorrido debe ser cubierta con los esquíes calzados.
- g) El esquiador alcanzado o doblado está obligado a ceder el paso al que llega por detrás, dejando libre la traza o incluso deteniéndose. Esta regla no será válida en los últimos 200 m. de competición.
- h) Los atletas pueden cambiar bastones durante la competición.
- i) Ciertas zonas pueden tener restricciones al estilo libre o clásico.
- j) No está permitido llevar el casco del segmento ciclista; sin embargo y debido al efecto de las bajas temperaturas, está permitido llevar un casco durante el segmento de esquí de fondo. Este casco debe ser diferente al casco del segmento ciclista.
- k) En los últimos 30-50 m. antes de la línea de meta, no está permitido el estilo libre y se debe utilizar el estilo clásico, por lo que los últimos metros deben estar acondicionados para el uso de ese estilo.
- l) En el caso de carreras élite separadas de grupos de edad, las zapatillas de esquí, son obligatorias para la carrera élite.
- m) En el caso de que la competición finalice con el segmento de esquí de fondo, un atleta habrá finalizado la competición cuando la punta de la bota, sobrepasa totalmente la línea de meta.

14.4. Área de transición

- a) Está prohibido esquiar en el área de transición.

15. TRIATLON Y DUATLON CROS

15.1. Distancias

- a) Un 5% de tolerancia es admisible para el segmento de ciclismo, siempre que este margen sea aprobado por el Delegado Técnico.

15.2. Bicicleta de montaña

- a) Se aplica el reglamento de ciclismo, con las siguientes variaciones:
 - (i) La bicicleta debe cumplir con un estándar de bicicleta de montaña.
 - (ii) El diámetro de la rueda para la bicicleta de montaña debe ser de 26 pulgadas. La sección mínima es de 1,5 pulgadas (599-40), lo que significa que la parte más pequeña de la cubierta no puede ser inferior a 40 mm.
 - (iii) Se pueden utilizar cubiertas lisas o con tacos.
 - (iv) Los atletas pueden llevar o empujar la bicicleta durante el recorrido.
 - (v) Los atletas doblados no serán retirados de la competición.
- b) El equipamiento obligatorio consiste en:
 - (i) Una placa rígida con el número de dorsal, que será colocada en la parte delantera de la bicicleta, sujeta al menos por dos puntos mediante abrazaderas. El tamaño aproximado de la placa será de 19 x 19 cm. (con una tolerancia de 1cm.). La placa y las abrazaderas serán aportadas por el organizador.

15.3. Carrera a pie

- a) Las zapatillas de clavos están permitidas.

16. CONTRARRELOJ POR EQUIPOS

16.1. Definición

- a) Es una competición por equipos derivada de la contrarreloj por equipos del ciclismo.

16.2. Formato

- a) Contrarreloj con salida individualizada para cada equipo.

16.3. Equipos

- a) Los equipos estarán compuestos por un máximo de seis y un mínimo de cuatro atletas del mismo sexo y del mismo club.
- b) Se podrán combinar dentro del mismo equipo atletas de las categorías de edad que podrán tomar parte en una competición individual sobre la misma distancia.
- c) Los equipos deben llevar durante toda la competición el uniforme de club que será el mismo para todos los componentes del equipo.

16.4. Distancias

- a) Triatlón o duatlón sobre distancia sprint.

16.5. Salida

- a) Los equipos se presentarán en la cámara de llamadas, cinco minutos antes de la hora de salida asignada. Cada equipo tomará la salida en conjunto y al completo. Los equipos que tomen la salida con retraso, deberán esperar a que el oficial de salida les permita iniciar la competición, nunca a menos de treinta segundos del equipo anterior y su hora de salida será la que tenían asignada.

16.6. Natación

- a) Los componentes de un equipo pueden ayudarse entre sí (por ejemplo, empujando, tirando o cargando con un compañero), siempre por sus propios medios y sin el uso de ayudas exteriores.

16.7. Ciclismo

- a) El equipamiento a utilizar será el mismo que el de las competiciones en las que no se pueda ir a rueda. Está permitido el ir a rueda entre los componentes del mismo equipo.
- b) Si un equipo alcanza a otro, no puede situarse a la estela, ni delante del equipo alcanzado. Durante los adelantamientos, los equipos mantendrán una distancia lateral de dos metros. Después del adelantamiento, el equipo adelantado deberá retrasarse hasta una distancia de 25 metros detrás del equipo que le ha superado. El equipo que intentando adelantar, no lo consiga deberá retrasarse también 25 metros. Si es necesario un oficial puede obligar a mantener esas distancias. Los atletas descolgados de su equipo no podrán ir a la estela ni preceder a ningún otro equipo o atleta descolgado.
- c) Los componentes de un equipo pueden ayudarse entre sí, (por ejemplo, con las reparaciones, avituallamiento, empujando, etc.), pero sin la ayuda de elementos externos a la competición.

16.8. Carrera

- a) Los componentes de un equipo pueden ayudarse entre sí, pero sin la ayuda de elementos externos a la competición.

16.9. Áreas de transición

- a) El área de transición incluirá una zona de espera, diez metros antes de la salida, en la que los atletas podrán esperar a otros componentes de su equipo. Los equipos podrán salir del área de transición cuando estén presentes al menos cuatro de sus componentes en la zona de espera. El quinto y sexto componente tendrán un margen de 30 segundos para abandonar el área de transición. Pasado este tiempo no podrán continuar en competición.

16.10. Cronometraje y resultados

- a) El tiempo del equipo será el del cuarto atleta que llegue a meta. Los tiempos intermedios se tomarán también sobre el cuarto componente del equipo en ese punto.
- b) En la meta, los componentes de un mismo equipo no podrán estar distanciados en más de 30 segundos.

17. REGLAMENTO DE CATEGORÍAS EN EDAD ESCOLAR

17.1. Categorías

- a) Las categorías quedan establecidas de la siguiente manera, según los años cumplidos a fecha 31 de Diciembre:

Pre-Benjamín	7 a 8 años
Benjamín	9 a 10 años
Alevín	11 a 12 años
Infantil	13 a 14 años
Cadete	15 a 16 años

- b) Las categorías de benjamín y pre-benjamín no las contemplará la Federación Española como tal, se escribe a modo orientativo para que aquellas Federaciones que estén trabajando con estas categorías, unifiquen sus criterios.

17.2. Competiciones y distancias

- a) Distancias para estas categorías según la especialidad:

Duatlón

	1º Segmento	2º Segmento	3º Segmento
Pre-Benjamín	250 m.	1.000 m.	125 m.
Benjamín	500 m.	2.000 m.	250 m.
Alevín	1.000 m.	4.000 m.	500 m.
Infantil	2.000 m.	8.000 m.	1.000 m.

Acuatlón

	1º Segmento	2º Segmento	3º Segmento
Pre-Benjamín	125 m.	50 m.	125 m.
Benjamín	250 m.	100 m.	250 m.
Alevín	500 m.	200 m.	500 m.
Infantil	1.000 m.	400 m.	1.000 m.

Triatlón

	1º Segmento	2º Segmento	3º Segmento
Pre-Benjamín	50 m.	1.000 m.	250 m.
Benjamín	100 m.	2.000 m.	500 m.
Alevín	200 m.	4.000 m.	1.000 m.
Infantil	400 m.	8.000 m.	2.000 m.

- b) Se propondrán unas distancias adaptadas para los Juegos Deportivos Escolares o similar, más pequeñas para promocionar el Triatlón.
c) Las Federaciones Territoriales podrán organizar competiciones y encuentros para las categorías benjamín y pre-benjamín, pero siguiendo los criterios de edad y distancia que la Federación Española dispone en el reglamento.

17.3. TRIATLÓN Y DUATLÓN - Categorías Alevín e Infantil

- a) No existirá Campeonato de España de la categoría.
b) Las Competiciones de carácter nacional que se celebren, recibirán el nombre de Encuentros y deberán regirse por los siguientes criterios:

- (i) En los Encuentros deberán primar las actividades de natación y habilidades en bicicleta sobre todas las demás posibilidades.
- (ii) Las competiciones que se realicen en estos encuentros serán combinadas, primando los acuatlones y multitransiciones.
- (iii) Las distancias se establecerán sobre la base de que la competición de natación dure al menos el 150% del tiempo que dure la competición.
- (iv) No existirá clasificación individual de las competiciones combinadas en ninguna categoría. Sólo habrá clasificación por equipos, en la que sumarán los tres mejores chicos y los tres mejores chicas de cada equipo.
- (v) Sí podrá existir clasificación individual de todas aquellas competiciones que no impliquen rendimiento físico exclusivamente (competiciones de habilidad, gymkhanas, etc.)
- (vi) Queda prohibido el uso de cualquier tipo de acople.
- (vii) En las competiciones que se lleve a cabo la competición de ciclismo, es condición indispensable que el circuito esté completamente cerrado al tráfico.
- (viii) Está permitido ir a rueda. En las categorías desde pre benjamines a infantiles, está permitido ir a rueda entre atletas de diferente sexo, siempre que las salidas masculina y femenina sean conjuntas
- (ix) Se permite el uso de bicicleta de montaña
- (x) Los desarrollos máximos permitidos en estas categorías serán los siguientes:
 - a. Infantil: 48 x 16
 - b. Alevín: 46 x 16
- (xi) Se autorizarán desarrollos mayores debidamente bloqueados
- (xii) No estará permitido el traje de neopreno en estas categorías. Quedará estipulado que una vez que la temperatura exija traje de neopreno obligatorio (por debajo de los 19 grados) no podrá celebrarse el triatlón, pudiéndose cambiar por otra competición (Duatlón)
- (xiii) El gorro de natación estará permitido en el segmento de carrera a pie en los acuatlones.

17.4. TRIATLÓN Y DUATLÓN - Categoría Alevín e inferiores

- a) Ayuda externa
 - (i) A la categoría pre benjamín se permite dejar la bici en el suelo en el área de transición, o que se las recoja un voluntario en las mismas condiciones a todos.
 - (ii) Ante una avería de la bicicleta en la categoría Alevín y Pre benjamín, se le permite ayuda externa para solucionar la avería.
- b) Uso del casco fuera de la competición
 - (i) Se sancionará al con tarjeta amarilla al niño/a que no lleve casco cuando vaya montando en bicicleta en el día y lugar de la competición.
- c) Material en el área de transición
 - (i) El material debe estar en el lugar asignado para cada deportista en el área de transición, antes, durante y después de la competición. Se sancionarán actitudes como tirar el casco en cualquier lugar, además del mal trato del material.
- d) Delegado de escuelas
 - (i) En las competiciones, cada escuela nombrará a un delegado que será el representante de la misma, ante cualquier situación relativa a esa escuela y la competición.
- e) Comportamiento de padres y acompañantes
 - (i) Ante el comportamiento inadecuado de un padre o acompañante de un niño/a en la competición; con actitud de insultos o que pongan en peligro la seguridad de la competición, se le sancionará al niño/a con tarjeta amarilla y se le informará al infractor de su actitud, que podrá llegar a la descalificación del niño/a en caso de reincidencia.

17.5. TRIATLÓN - Categoría Cadete

- a) El Campeonato de España se desarrollará bajo la modalidad de ir a rueda permitido y en circuito cerrado obligatoriamente.
- b) Las bicicletas con las que se podrá participar en esta competición no llevarán un piñón de menos de 14 dientes ni un plato con más de 52 dientes. Los atletas llevarán el plato y el piñón de su bicicleta, limpios, para que sea visible la marca troquelada del número de dientes. No se permiten desarrollos bloqueados.
- c) Queda prohibido el uso de cualquier tipo de acople.

17.6. DUATLÓN – Categoría Cadete

- a) El Campeonato de España se desarrollará con bajo la modalidad de ir a rueda permitido y en un circuito cerrado obligatoriamente.
- b) Las bicicletas con las que se podrá participar en esta competición no llevarán un piñón de menos de 14 dientes ni un plato con más de 52 dientes. Los atletas llevarán el plato y el piñón de su bicicleta, limpios, para que sea visible la marca troquelada del número de dientes. No se permiten desarrollos bloqueados.
- c) Queda prohibido el uso de cualquier tipo de acople.

Escrito de Reclamación (Parte 1)

Para ser cumplimentado por la persona que presenta la reclamación y entregada al Juez Arbitro

Competición		Fecha	
Lugar		Hora	
Nombre		Club	
		Dorsal	

Una reclamación es una protesta formal contra la conducta de un atleta u oficial de carrera, contra las condiciones de la competición, o los resultados y listas de salida.

Selecciona el motivo de la reclamación

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Irregularidades en la organización | <input type="checkbox"/> Conducta de un atleta u oficial de carrera |
| <input type="checkbox"/> Listas de salida | <input type="checkbox"/> Resultados |

Testigos (si son necesarios)

Infracción		Hora	
-------------------	--	-------------	--

Descripción de la reclamación (se puede dibujar un esquema)

--

¿Hay alguien más involucrado?

--

Descripción de los hechos (si es necesario)

--

Firma de la persona que presenta la reclamación

--

Escrito de Reclamación (Parte 2)

Para ser cumplimentado por el Juez Arbitro

Hora de entrega al Juez Arbitro	
---------------------------------	--

Versión de la persona que presenta la reclamación

--

Versión de la persona contra la que se presenta la reclamación, si existe.

--

Versión de los Oficiales de carrera

--

Decisión del Juez Árbitro

	Firma Juez Árbitro
--	--------------------

Escrito de Apelación (Parte 1)

Para ser cumplimentado por la persona que presenta la apelación

Competición		Fecha	
Lugar		Hora	
Nombre		Club	
		Dorsal	

Las apelaciones deben ser firmadas por la persona que la presenta, y entregada al Juez Arbitro. Una apelación es la petición de revisión de una decisión tomada por el Juez Arbitro. La apelación será estudiada por el Jurado de Competición en el caso de que el Juez Arbitro se ratifique en su decisión, bajo la aportación de una fianza de la mitad del importe de la inscripción, con un mínimo de 20 €.

Testigos

Infracción		Hora	
-------------------	--	-------------	--

Decisión que se apela

--

Argumentación

--

Solicitud de rectificación

--

Firma de la persona que presenta la apelación

--

Escrito de Apelación (Parte 2)

Para ser cumplimentado por el Delegado Técnico

Hora de entrega al Juez Árbitro	
---------------------------------	--

Fianza depositada: Si No

Decisión del Juez Árbitro

	Firma Juez Árbitro
--	--------------------

Si el Juez Árbitro se ratifica en sus decisiones anteriores, se traslada esta apelación al Jurado de Competición, a través del Delegado Técnico.

Composición del Jurado de Competición

Resolución del Jurado de Competición

--

Fecha y hora de recepción de la apelación	Firma del Presidente del Jurado de Competición
Fecha y hora de resolución de la apelación	

ANEXO LISTA DE SANCIONES

Infracción	Área	Sanción
Participar en una competición utilizando la licencia de otro atleta	General	Comité de Disciplina Deportiva
Permitir que otro/s corredor/es compitan amparados en su licencia	General	Comité de Disciplina Deportiva
No asistir a la reunión técnica informando al DT	General	Al final de la lista de salida
No asistir a la reunión técnica sin informar al DT	General	Retirados de la lista de salida
Dorsales no visibles	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Dorsales cortados o doblados	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
No portar alguno de los dorsales	General	DSQ
Competir con el torso desnudo	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Competir desnudo o con una exposición indecente	General	DSQ
No llevar correctamente situados un/los tirante/s sobre los hombros	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Abandonar equipamiento o material personal dentro del recorrido; estos deben colocarse de forma segura fuera del recorrido	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Usar en competición elementos considerados peligrosos para el propio atleta o para los demás	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Usar en competición elementos considerados como ventaja para el atleta y peligroso para los demás	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
No hacer los recorridos marcados	General	ADV – Si continúa el recorrido correcto en el punto donde se salió DSQ – Si no corrige
No corregir la infracción a una norma advertida por un oficial	General	DSQ
Incumplir una orden dada por un oficial	General	DSQ
Recibir ayudas externas	General	DSQ
Interferir intencionadamente la progresión de otro atleta	General	ELM
Falta de respeto o violencia contra otro atleta, un oficial, personas de organización o público	General	ELM Comité Disciplina Deportiva
Comportamiento antideportivo	General	ELM Comité Disciplina Deportiva
Falsar datos personales al inscribirse en una competición	General	ELM Comité Disciplina Deportiva
Dar positivo en un análisis antidopaje	General	ELM
Dos tarjetas amarillas	General	DSQ
Calentar en zona no permitida	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Entrenar o reconocer circuitos durante el desarrollo de las competiciones	General	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Bloquear, empujar, obstruir; el avance de otro atleta		ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Pisar o sobrepasar la línea de salida antes de la salida	Salida	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Cambiar la posición elegida en la salida	Salida	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
No seguir el protocolo de salida	Salida	ADV + 15 segundos en T1
Adelantarse en la salida	Salida	ADV + 15 segundos en T1
Introducir el dorsal en el agua	Natación	DSQ
Circular sin el casco	Ciclismo	DSQ
Llevar el casco incorrectamente abrochado fuera del AT	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Bloquear a otros atletas	Ciclismo	ADV + Área Penalización
Progresar hacia delante sin la bicicleta	Ciclismo	DSQ
No respetar las normas de tráfico si el circuito no está completamente cerrado al tráfico	Ciclismo	DSQ
Llevar auriculares, teléfonos móviles, cámaras de video, de fotos o similar y contenedores de cristal	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Ser doblados en competiciones élite y élite/sub23, para distancias sprint y olímpica	Ciclismo	No Finalizado
Ir a rueda entre atletas de diferente sexo, en competiciones donde ir a rueda esté permitido	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Ir a rueda estando en vueltas distintas, en competiciones donde ir a rueda esté permitido	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Ir a rueda en las competiciones en las que no esté permitido	Ciclismo	ADV + Área Penalización

No detenerse en el Área de Penalización siguiente al lugar en el que le ha sido notificada la sanción	Ciclismo	DSQ
Coger la bicicleta antes de poner el casco	Ciclismo	ADV - si corrige DSQ – si no corrige
Quitar o desabrochar el casco antes de colocar la bicicleta	Ciclismo	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
Circular por el AT con el casco no puesto o incorrectamente abrochado	Ciclismo	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
Correr descalzo en la carrera a pie	Carrera a pie	DSQ
Llevar auriculares, teléfonos móviles, cámaras de video, de fotos o similar y contenedores de cristal	Carrera a pie	ADV DSQ – Si no corrige
Correr con el casco	Carrera a pie	DSQ
Usar vallas, árboles, farolas o cualquier otro elemento fijo, para maniobrar en las curvas	Carrera a pie	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
No presentación de licencia o DNI a la entrada del área de transición (control de material)	Área Transición	No se permite la entrada
No usar exclusivamente el espacio asignado en el AT	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
Utilizar marcas o elementos distintivos para identificar la zona en el AT	Área Transición	ADV
Montar en la bicicleta antes de la línea de montaje	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
Desmontar de la bicicleta después de la línea de desmontaje	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
Colgar la bicicleta por una de las partes de manillar	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
Circular en bicicleta por el área de transición	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización
No circular por el área de transición conforme al tráfico establecido	Área Transición	GGEE – ADV + Para y Sigue Elite – ADV + Área Penalización

Larga Distancia

Tener ayuda externa fuera de las establecidas	General	DSQ
Extremos del manillar no tapados	Ciclismo	DSQ
Drafting no permitido	Ciclismo	ADV + Área Penalización

Triatlón de Invierno

No seguir la traza del estilo adoptado	Esquí	ADV
No hacer la totalidad del recorrido con los esquís calzados	Esquí	DSQ
Llevar el casco del segmento ciclista	Esquí/carrera	DSQ
Usar estilo libre en los últimos 30-50 metros de carrera	Esquí	DSQ
No usar zapatillas de esquí en carreras élite separadas de GE	Esquí	DSQ
No usar zapatillas de ciclismo en carreras élite separadas de GE	Ciclismo	DSQ
No usar zapatillas de correr en carreras élite separadas de GE	Carrera a pie	DSQ
Ponerse los esquís en el AT	Área Transición	ADV
Esquiar en el AT	Área Transición	ADV

Triatlón y Duatlón Cros

Acoples que sobresalen por delante de las manetas de los frenos	Área Transición	No permitido
Acoples con las puntas no correctamente taponadas y protegidas	Área Transición	No permitido

Acuatlón

Competir con el gorro puesto	Carrera a pie	DSQ
Competir con las gafas de nadar puestas	Carrera a pie	DSQ

Contrarreloj por Equipos

No llevar el mismo uniforme del club todos los componentes del equipo	Salida	DSQ
Integrante del equipo retrasado en más de 30"	General	No finalizado

Competición por Relevos

No llevar el mismo uniforme del club todos los componentes del equipo	Salida	DSQ
No efectuar el relevo en la zona asignada	General	DSQ
Relevo de manera irregular	General	ADV