

III PRUEBA COMBINADA CONTRARRELOJ LA PUEBLA DE CAZALLA

Domingo 28 de agosto de 2016

El Excmo. Ayuntamiento de La Puebla de Cazalla organiza la III PRUEBA COMBINADA CONTRARRELOJ LA PUEBLA DE CAZALLA que tendrá lugar el próximo día 28 de agosto de 2016 a las 10.00. Esta prueba individual reúne tres disciplinas deportivas: natación (300 metros), ciclismo (9 Km.) y carrera a pie (2,5 Km.).

BASES – REGLAMENTO DE LA PRUEBA

Reglamento general

1. El hecho de participar lleva consigo la aceptación del presente reglamento, en caso de duda prevalecerá el criterio de la organización. El participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de cada prueba.
2. Los dorsales se recogerán en la Piscina Municipal hasta una hora antes de la prueba. La salida se dará a las 10:00 horas para los primeros participantes contrarreloj. Se determinará un horario de salida aproximado. Los boxes quedarán abiertos de 9.00 a 9.40.
3. Podrán ser descalificados los triatletas por (*Véase anexo I*):
 - No respetar las indicaciones realizadas por la organización.
 - Conductas antideportivas.
 - No pasar por los controles existentes en la prueba así como realizar menos recorrido del indicado en cada tramo.
 - No llevar el dorsal visible en el tramo de bicicleta (parte delantera de la bicicleta) y en el tramo de carrera a pie (parte delantera del corredor). Se podrá usar una goma elástica para colocar el dorsal.
4. La organización declina toda responsabilidad de los daños materiales o personales que la participación en esta prueba puedan ocasionar a los triatletas.
5. Es obligado el abandono inmediato de la carrera cuando así lo prescriban los servicios médicos. La Organización recomienda a todos los participantes que se sometan a un reconocimiento médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva.
6. Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán asignados por la organización.
7. Las posibles reclamaciones podrán efectuarse al Comité Organizador hasta 15 minutos después de ser publicadas las clasificaciones finales. La decisión del Comité Organizador será inapelable.

8. La organización se reserva el derecho de modificar, todo lo relativo a horarios, itinerarios, avituallamientos... cuando por algún motivo fuera necesario.
9. La prueba no se suspenderá por motivos meteorológicos.

Reglamento de la 1ª disciplina deportiva: natación

10. El tramo de natación se realizará en la Piscina Municipal. Comprende 300 metros, por lo que el triatleta deberá recorrer nadando 12 largos de la piscina. Es responsabilidad del deportista contarse las vueltas que lleva y saber la distancia que le queda por recorrer.
11. La salida se realizará dentro del agua y con los deportistas agarrados al bordillo. En cada calle competirán dos, los cuales circularán siempre por su lado derecho. Respetarán los adelantamientos que se realicen por su izquierda.
12. Se puede nadar al estilo que se desee. Se puede caminar o correr por el fondo, al principio y al final del segmento. Se puede parar donde se haga pie, o junto a las corcheras colocadas a lo largo del recorrido, pero está prohibido hacer uso de ellas para avanzar.
13. Es muy recomendable la utilización de gorro y gafas de natación para esta disciplina, evitando así cualquier tipo de enfermedad producida por el cloro.
14. La vestimenta a utilizar será bañador o mono de triatlón. No se portará dorsal en esta disciplina.

Reglamento de la transición 1: Natación-Ciclismo

15. Al salir del agua hay que ir lo más deprisa posible hacia la bicicleta, situada en el área de transición. Por el camino está permitido quitarse las gafas y gorro de natación.
16. Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición. El deportista podrá correr desplazando a esta agarrada con cualquier mano. Se recomienda agarrarlas por el sillín para evitar golpes con el pedal.
17. Es obligatorio el uso de casco rígido correctamente abrochado, desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta.
18. Si no se cumplen las normas 16 o 17 los jueces de zona de transición podrán penalizar al triatleta con 15 segundos de pausa en dicha zona.

Reglamento de la 2ª disciplina deportiva: ciclismo (2 VUELTAS)

19. El tramo de ciclismo se realizará sobre un circuito de 4,5 Km., recorriendo en total 9 Km. (*Véase en apartado de recorrido*). Es responsabilidad del deportista contar las vueltas que lleva y saber la distancia que le queda por recorrer. El

desplazamiento se realizará siempre por la derecha para facilitar los adelantamientos de los demás participantes y para respetar la zona de los que vienen de frente.

20. Se podrá utilizar bicicleta de montaña o similar, en ningún caso bicicleta de carretera. La bicicleta podrá portar un bidón con bebida.
21. El uso del casco homologado correctamente abrochado es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la área de transición.
22. No está permitido el “drafting” (ir a rueda de otro ciclista). Se debe guardar una distancia de 7 metros con el competidor que le precede (tomando como referencia la rueda trasera de la bicicleta). Solo está permitido estar a menor distancia cuando se adelanta a otro competidor; en este caso, tendrá que haber una separación lateral mínima de 2 metros.
23. Ningún triatleta podrá recibir ayuda externa en caso de avería o pinchazo, ni avituallamiento que sea ajeno a la organización.
24. Es opcional llevar el dorsal por detrás del ciclista y obligatorio llevarlo fijo en la parte delantera de la bicicleta.

Reglamento de la transición 2: Ciclismo-Carrera a pie

25. Igual a las normas 16, 17 y 18

Reglamento de la 3ª disciplina deportiva: carrera a pie (2 VUELTAS)

26. El tramo de carrera a pie se realizará sobre un circuito de 1,25 Km., recorriendo en total 2,5 Km. (*Véase en apartado de recorrido*). Es responsabilidad del deportista contar las vueltas que lleva y saber la distancia que le queda por recorrer.
27. Es muy recomendable utilizar para esta disciplina zapatillas específicas para la carrera a pie.
28. El dorsal deberá ser visible por delante del corredor.

MATERIALES

Para esta prueba combinada, los participantes necesitan los siguientes materiales individuales e intransferibles:

- Gafas y gorro de natación (recomendable).
- Bañador o mono de triatlón.
- Zapatillas de correr.
- Bicicleta de montaña o similar (no de carretera). Se recomienda que se revise la mecánica de la bicicleta previo a la prueba para su correcta utilización.
- Recomendable que la bicicleta porte un bidón de agua para hidratarse durante este tramo.

- Se pueden usar las zapatillas de correr también para la bicicleta o unas zapatillas con calas que se adaptan al pedal.
- Casco.

Además es aconsejable utilizar una goma elástica donde colocar el dorsal para llevarlo en la cintura. De esta forma en el segmento de ciclismo será visible por la parte trasera (opcional) y durante el segmento de carrera a pie por la parte delantera (obligatorio).

PARTICIPANTES Y CATEGORÍAS

Podrán participar en la III PRUEBA COMBINADA CONTRARRELOJ LA PUEBLA DE CAZALLA las siguientes personas:

1. Nacidas o empadronadas en La Puebla de Cazalla. El comité organizador se reserva el derecho de pedir el D.N.I. a cualquier participante para que se identifique como tal.
2. Socios de clubes deportivos moriscos que no cumplan la condición 1. Clubes: Club Ciclista las Escalada, Club Ciclista los Escapados, Club Deportivo Atletismo la Antorcha.

Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas personas nacidas hasta el año 2001 inclusive, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma.

Los menores de 18 años deberán entregar junto con la inscripción una autorización (*Véase anexo II*) firmada de su madre, padre o representante legal.

CATEGORÍAS	NACIMIENTO
Absoluta masculina	2001 y anteriores
Absoluta femenina	2001 y anteriores

PREMIOS

Los premios se entregarán una vez finalizada la prueba combinada por todos los participantes. Esos son:

- ⊖ Trofeos a los 3 primeros de cada categoría.
- ⊖ Diploma de participación con registro de tiempo y clasificación a todos los triatletas que finalicen la prueba (se enviará por e-mail).
- ⊖ Avituallamiento para todos los deportistas que finalicen la prueba.

INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción comenzará el 1 de agosto y finalizará el 25 de agosto de 2016 (hasta las 14.00 horas). Las inscripciones (*Véase Anexo III*) serán gratuitas y se llevarán a cabo:

- Presencialmente en la oficina del Gimnasio Municipal de La Puebla de Cazalla.
- Por e-mail en la dirección: carreramorisca@pueblacazalla.com

CLASIFICACIONES

Al ser una prueba contrarreloj se trata de un formato de competición en la que los triatletas deben realizar las tres disciplinas deportivas en el menor tiempo posible. Cada dos participantes comenzarán la prueba dentro del agua en la misma calle de la piscina. Cuando la calle quede desalojada por completo podrán comenzar su prueba otros dos, siempre en minutos del cronómetro enteros y con los segundos a cero (Ejemplo: 14 minutos 00 segundos).

El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que se traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento. Para ello se restará al tiempo de llegada el tiempo de salida (Ejemplo: 53 minutos 25 segundos – 14 minutos 00 segundos = 39 minutos 25 segundos).

Cuando todos los competidores completen el trayecto, se realizará un ranking final con los tiempos. Los tres primeros de cada categoría que realicen menos tiempo serán los ganadores.

RECORRIDO

La distancia a recorrer son 300 metros en natación, 9 Km. en bicicleta y 2,5 Km. a pie. La salida y llegada tendrán lugar en la explanada de tierra exterior a la piscina. El plano del recorrido se puede ver con más detalle en el Anexo IV.

DESCALIFICACIONES Y PENALIZACIONES

DESCALIFICACIÓN POR:

1. No respetar las indicaciones realizadas por la organización.
2. Conductas antideportivas.
3. No pasar por los controles existentes en la prueba así como realizar menos recorrido del indicado en cada tramo.
4. No llevar el dorsal visible en el tramo de bicicleta (parte delantera de la bicicleta) y en el tramo de carrera a pie (parte delantera del corredor). Se podrá usar una goma elástica para colocar el dorsal.
5. No abandonar de inmediato la prueba cuando así lo prescriban los servicios médicos.
6. Hacer uso de las corcheras para avanzar en el tramo de natación.
7. No hacer uso de casco rígido correctamente abrochado.
8. Recibir ayuda externa en caso de avería o pinchazo de la bicicleta. O recibir avituallamiento que sea ajeno a la organización.

PENALIZACIÓN DE TIEMPO POR:

1. Entorpecer a otro nadador circulando por la izquierda o no permitiendo el adelantamiento.	Suma de 10 segundos cada vez que se produzca el acto.
2. Circular montado en la bicicleta por las zonas de transición.	Retención de 15 segundos cada vez que se produzca el acto.
3. No llevar el casco abrochado correctamente desde antes de coger la bici y hasta después de soltarla por la zona de transición.	Retención de 15 segundos cada vez que se produzca el acto.
4. Circular con la bicicleta por el centro o izquierda del recorrido dificultando así los adelantamientos de los demás participantes y peligrando el desplazamiento de los que vienen de frente.	Suma de 10 segundos cada vez que se produzca el acto.
5. “Drafting” (ir a rueda de otro ciclista). Se debe guardar una distancia de 7 metros con el competidor que le precede (tomando como referencia la rueda trasera de la bicicleta). Solo está permitido estar a menor distancia cuando se adelanta a otro competidor; en este caso, tendrá que haber una separación lateral mínima de 2 metros.	Suma de 15 segundos cada vez que se realice drafting y suma de 10 segundos cada vez que se adelante a menos de 2 metros de distancia.



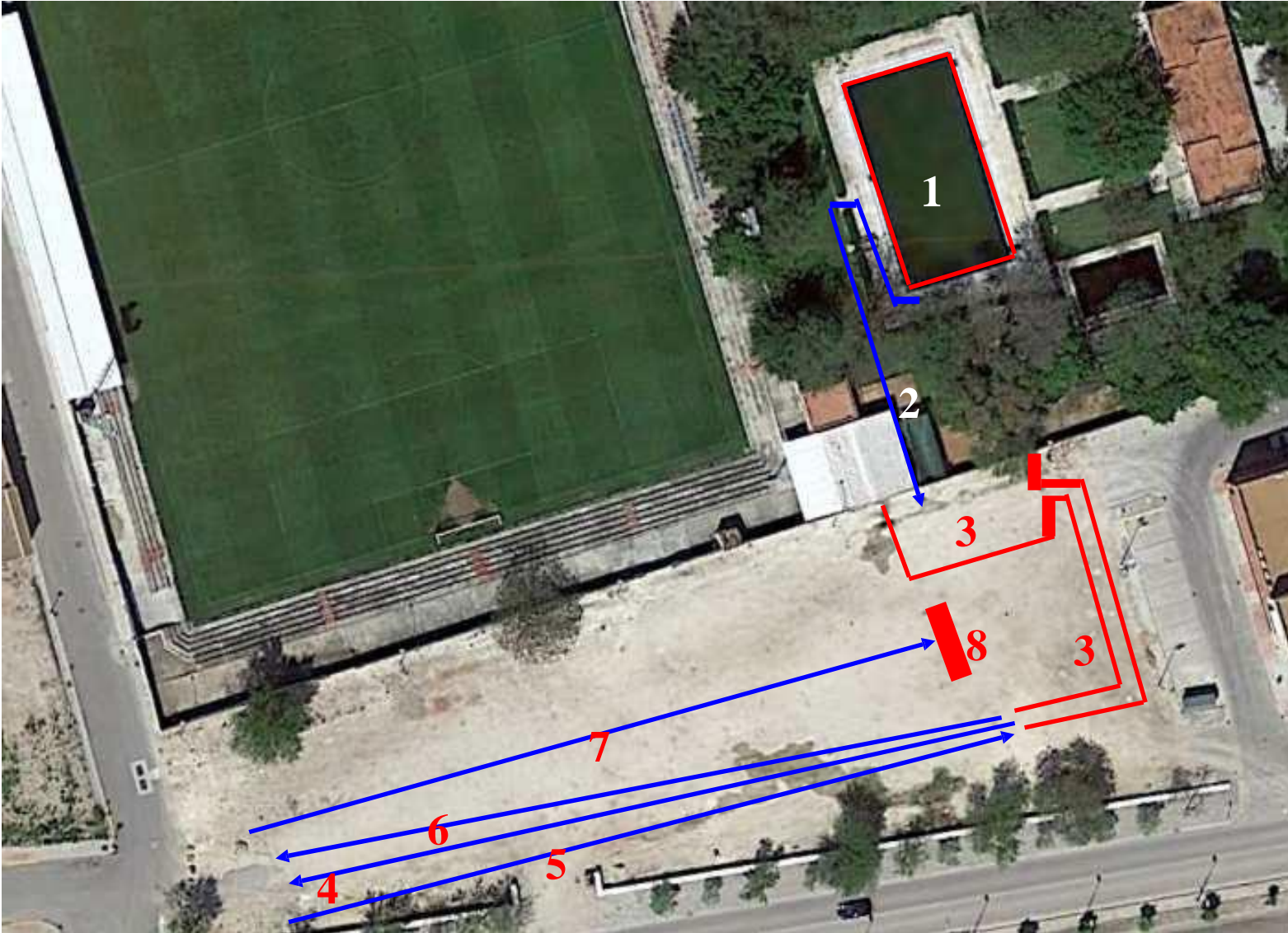
JUSTIFICANTE MENORES DE EDAD
III PRUEBA COMBINADA CONTRARRELOJ
Ayuntamiento de La Puebla de Cazalla

D./Dña. _____, como padre, madre o tutor legal de D./Dña. _____, autorizo a mi hijo/a, menor de edad, a participar en la “III Prueba Combinada La Puebla de Cazalla” que tendrá lugar el domingo 28 de agosto, conociendo que la organización declina toda responsabilidad de los daños materiales o personales que la participación en esta prueba puedan ocasionar a los deportistas.

En La Puebla de Cazalla, a _____ de _____ de 2016.

Fdo: _____

SALIDA, META, TRAMO DE NATACIÓN Y ZONA DE TRANSICIÓN DE LA “I PRUEBA COMBINADA CONTRARRELOJ LA PUEBLA DE CAZALLA”



1. Tramo de natación.
2. Transición natación-ciclismo.
3. Zona de transición (boxes).
4. Salida tramo ciclismo.
5. Llegada tramo ciclismo.
6. Salida tramo carrera a pie.
7. Llegada tramo carrera a pie.
8. Meta.

CIRCUITO DE BICICLETA (2 VUELTAS)



Descripción del recorrido:

- Salida desde la explanada del polideportivo.
- 2 vueltas al Circuito:
 - o Bajada por Avda. Marie Curie.
 - o Vuelta al polígono El Jardal.
 - o Subida por Avda. Marie Curie.
 - o Cruce de rotonda Avenida Doctor Espinosa con Ctra. Morón (SE-451).
 - o Bajada por Camino de las Golondrinas.
 - o Avenida Fuenlonguilla (SE-456).
 - o Ronda Calle San Patricio.
 - o Calle Santa Ana.
 - o Avenida Fuenlonguilla (SE-456).
 - o Subida por Camino de las Golondrinas.
 - o Ronda Calle San Patricio.
- Entrada hacia la explanada del polideportivo.

Distancia del circuito: 9 Km.

Terreno: pavimento asfaltado y con tierra. Zonas llanas, de subida y bajada.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE (2 VUELTAS)



Descripción del recorrido:

- Salida desde la explanada del polideportivo.
- 2 vueltas al Circuito:
 - o Bajada por C/ Concepción Arena.
 - o C/ Victoria Kent.
 - o Bajada por C/ Mariana Pineda.
 - o C/ del Término.
 - o Subida por C/ Carmen Amaya.
 - o Subida por C/ Niña de los Peines.
 - o Subida por C/ María Zambrano.
- Entrada hacia la explanada del polideportivo. META.

Distancia del circuito: 2,5 Km.

Terreno: pavimento asfaltado. Zonas llanas, de subida y bajada.