

REGLAMENTO OFICIAL DE COMPETENCIA

(POR FAVOR LEA CUIDADOSAMENTE)

- 1) Se espera que los participantes obedezcan las direcciones e instrucciones de todos los oficiales de la carrera y las autoridades privadas y públicas que participen en el evento.
- 2) Los oficiales tendrán la autoridad para poder descalificar a los participantes.
- 3) El personal Médico tendrá la última palabra para retirar de la competencia a cualquier participante que demuestre incapacidad física de riesgo o riesgo de muerte para poder continuar en la carrera. La transportación médica de cualquier participante, ya sea a la unidad médica del evento, o el traslado a una ambulancia, o unidad médica, resultará en su descalificación.
- 4) Ningún competidor puede usar alcohol, drogas, estimulantes, depresivos o cualquier sustancia ilegal con el fin de incrementar o mejorar el rendimiento físico evitando así la fatiga o para cualquier otro propósito.
- 5) Cualquier acto antideportivo, robo, fraude y abuso de trato en voluntarios y otras personas que sean argumentados, será motivo de descalificación inmediata, ocasionando así un impedimento para poder competir en cualquier competencia de HEGLENNCO SPORTS MEXICO futura.
- 6) Si algún competidor decide retirarse de la competencia en cualquier momento de la carrera, es responsabilidad del competidor devolver su número de competencia y notificar inmediatamente a las autoridades oficiales. Es esencial que los oficiales conozcan en donde se encuentran los competidores en la carrera en todo momento. La falta de notificación a un juez en caso de retiro puede ser motivo de la suspensión del competidor de un evento de HEGLENNCO SPORTS MEXICO futuro, por favor notifique su salida al juez más cercano, o voluntario, staff del evento, o juez de tiempos en caso de que deje la competencia.
- 7) El evento XVI Triatlón Power Ade, San Gil, San Juan del Río, se reservara todos los derechos de hacer un cambio en las reglas en cualquier momento, siempre y cuando se notifique por escrito a los atletas o en la junta previa a la competencia, o previo al arranque de la competencia.

PROCEDIMIENTO DEL RECLAMO

Cualquier competidor que desee presentar una protesta considerando cualquier decisión sobre la administración de la carrera o de la conducta de cualquier otro competidor debe dar una protesta por escrito a los oficiales del evento dentro de los 30 min. posteriores a que complete la competencia, o se retire de la carrera.

REGULACIONES Y REGLAS OFICIALES

NATACIÓN

- 1) Cada competidor deberá utilizar la gorra proporcionada por los organizadores.
- 2) NO ESTAN PERMITIDO EL USO DE: aletas, calcetines, guantes, paletas o cualquier dispositivo de flotación en la etapa de la natación.
- 3) Los goggles o mascarillas pueden ser utilizados.
- 4) Las paletas individuales o acompañamientos no son permitidos. La etapa de la Natación va a estar patrullado adecuadamente por botes, canoas y kayaks de remos a lo largo y ancho del circuito.





5) Los trajes de neopreno (wetsuit) son permitidos.

6) Cualquier asistencia durante la prueba de natación origina la descalificación inmediata.

7) La etapa de la natación va a estar abierta, por 1 hora desde que inicie la competencia. Los competidores que excedan este tiempo en el agua quedarán descalificados y no se les permitirá continuar en la competencia.

8) Después de la natación, los competidores se podrán cambiar a la ropa de bicicleta solo en las áreas destinadas como vestidores. Se permitirá cambiarse al equipo principal del ciclismo, tenis, casco, lentes, etc., en el área de transición, pero no un cambio total de ropa o uniforme de competencia, pues se ocasiona tráfico entre los carriles de las bicis. Si quieres realizar un cambio de ropa, exisitra la opción de vestidores para hombre y vestidores para mujeres.

CICLISMO

No esta permitido el uso de dispositivos como tandems, recumbents, fairings diseñados para reducir resistencia al aire. Los discos en las ruedas si están permitidos.

- Está prohibido el cortar el aire mediante el uso de otras bicicletas o vehículos. Los competidores deberán seguir su camino en el lado derecho del camino excepto cuando se rebase a otro competidor. Los corredores en proceso de rebase pueden estar como máximo 15 segundos por competidor o ciclista. Deberán rebasar por el lado izquierdo del camino, pero deberán regresar a su derecha después del rebase. Lo mismo sucederá si su intento de rebase falla, deberán retroceder a un mínimo de 7 metros, del ciclista que lo precede, o 10 metros en el caso de las categorías profesionales. Los jueces amonestarán con un tiempo de 3 min. por cortar el aire a cualquier competidor que se sorprenda fuera de los límites permitidos. Las violaciones de bloqueo se tomarán en la caja de penalidades en la zona de transición si existe una disponible, o en el caso de que el evento no cuente con zona de penalización, se les descontara directamente a su tiempo, 3 minutos en la primera violación. En el caso de una segunda violación se amonestara con 3 minutos más los cuales serán agregados a los primeros, dando una amonestación máxima por tiempo de 6 minutos. Una tercera amonestación será descalificación inmediata..

- El pedaleo en zig-zag en viento cruzado también esta penalizado. Es de la incumbencia de cada competidor evitar inmediatamente cualquier intento por cortar el aire o favorecer una situación en que esto se presente.

• LAS VIOLACIONES POR CORTAR EL AIRE RESULTARÁN EN LA DESCALIFICACIÓN DEL ATLETA.

- Cada participante debe utilizar su número de competencia durante todo el trayecto. Los números de competencia para el ciclismo que se entreguen en el evento XVI Triatlón Power Ade, San Gil, San Juan del Río identificarán a los competidores oficiales en la carrera. El número deberá ir en la parte trasera del competidor donde sea claramente visible. También se dará una etiqueta numerada que debe ser puesta en el cuadro de la bici y deberá permanecer ésta durante toda la competencia. El doblado, recortado, o alteración al número de carrera, así como la falta en su uso está estrictamente prohibido y es motivo de descalificación. El uso de cinturones es permitido.

- Los cascos aprobados por ANSI y SNELL son un requisito para el trayecto completo de la bicicleta cualquier competidor que sea visto andando en bicicleta sin un casco aprobado será descalificado de forma inmediata. Los cascos "estilo red cabello" de piel o vinil no están permitidos. El seguro sujetador del casco deberá estar asegurado debidamente antes de dejar al área de transición.

- No está permitido ningún tipo de ayuda individual. Habrá suficiente ayuda y puesto de abastecimiento. Amigos, familiares o entrenadores no podrán seguir al competidor en bicicleta o medios motorizados durante el recorrido, no podrá suministrar comida o cualquier otro artículo por lo que deberán estar advertidos de permanecer en el área oficial, para evitar la descalificación del participante. Es obligación del competidor rechazar de forma inmediata cualquier intento por asistirle, seguirlo o escoltarlo.

- Cada participante es individualmente responsable del mantenimiento y reparación de su propia bicicleta. La asistencia por parte de cualquier persona ajena al personal de la carrera será motivo de inmediata descalificación. Esto necesariamente descarta el uso de bicicleta de repuesto. Cada ciclista debe estar preparado para hacer frente a cualquier descompostura mecánica.



- Se espera que los ciclistas sigan las instrucciones de todos los oficiales y autoridades públicas.
- Los participantes pueden caminar con su bicicleta si es necesario.
- Los ciclistas son responsables individualmente por seguir las leyes de tránsito y son responsables por las consecuencias a cualquier infracción. Aquellos ciclistas que violen las leyes de tráfico serán descalificados.
- Todas las bicicletas serán inspeccionadas el día previo a la carrera, para asegurarse de que se cumplan los mínimos estándares de seguridad. Los oficiales de la carrera darán su veredicto final sobre el estado de las bicicletas. Si las bicicletas no cumplen con los estándares de calidad, se solicitará al participante a que corrija el problema antes del inicio de la competencia. Una vez que la bicicleta ha sido registrada y colocada en los racks únicamente se permitirá colocar coberturas al asiento. Las grandes bolsas de plástico que cubran toda bicicleta no serán permitidas.
- Los ciclistas que permanezcan en el curso después de las 1.45 pm aproximadamente, serán descalificados y no se les permitirá continuar en el evento.
- No están permitidos los bare torsos (torsos desnudos).

EVÍTESE PROBLEMAS

Asegúrese de que su bicicleta funcione perfectamente antes de registrarla en el puesto de registro, al sábado 01 de mayo de 14:00am a 18:00pm. Se sugiere también dejar el casco. Habrá personal de seguridad cuidando las bicicletas en todo momento.

CONDICIONES DE LA BICICLETA

En la historia del triatlón y lo que respecta a nuestro conocimiento, nunca ha habido un accidente causado por un defecto mecánico en la bicicleta de un competidor. Estamos orgullosos de este hecho y esperamos mantener esta marca, ofreciendo lo mejor en tecnología de inspección de bicicletas en este deporte. Puede colaborar “en el chequeo de bicicletas” el sábado 01 de mayo, el cual será una excelente ocasión para que usted y los que se encuentren formados detrás mantengan en mente los siguientes puntos:

- La revisión de la bicicleta no constituye una oportunidad para que alguien reciba “un ajuste” gratis. En el caso de que se presenten problemas en su bicicleta que debieron ser tomadas en cuenta con anterioridad, esté preparado para realizar un pago por el ajuste de la misma.
- Recuerda que si tu bicicleta pasó la primera inspección, no significa que servirá para la siguiente. Las bicicletas se desgastan conforme pasa el tiempo. Verifica tú mismo tu bicicleta o llévala a un taller por lo menos una semana antes de la verificación del TRIATLÓN.
- Pon atención a las llantas tubulares, ya que estas son pegadas a los rines por lo que se pueden zafar si fueron verificadas por manos mecánicas.

NO CORTAR EL AIRE

En el IRONMAN usted verá:

- JUECES
- ADVERTENCIAS (AVISOS)
- PENALIDADES
- DOS FALTAS Y A LA TERCERA QUEDAS FUERA.

Los detalles serán aclarados el 01 de Mayo, a las 17:00hrs. en la junta obligatoria.



CONDUCTA EN EL CICLISMO

ARREGLOS GENERALES

- Los competidores no deberán bloquearse entre si. Usted debe permanecer tan cercano al extremo derecho de la carretera como sea posible. En caso que se le vea impidiendo el paso a otros atletas, se le llamará la atención. Penalidad: tiempo o descalificación.
- El competidor debe obedecer las reglas de tráfico a menos que obtenga alguna otra dirección por parte juez (Descalificación).
- Cualquier competidor que aparente presentar un daño para si mismo o cualquier otra persona, puede descalificarse e impedirle que acabe la carrera.
- Un torso desnudo no será permitido durante la etapa de ciclismo. (Descalificación).
- No se permitirá el progreso futuro sin la bicicleta. (descalificación)
- Las violaciones a la línea central no están permitidas. Usted no podrá cruzar la línea central en cualquier momento. Usted no podrá pasar vehículos motorizados que estén de su lado izquierdo.

CORTAR VIENTO

- Cortar el viento de cualquier otro competidor o vehículo motorizado esta prohibido. Los competidores deberán rechazar los intentos de otros (descalificación).
- Un competidor tienen el derecho a cualquier decisión en el trayecto, suponiendo que llegue a esa posición primero y sin el contacto de otros. Cuando se toma una decisión, el competidor debe permitir un espacio razonable para que el resto pueda hacer sus movimientos razonables, todo esto sin ningún contacto. El espacio adecuado debe crearse antes de rebasar.
- Un competidor que se aproxime desde cualquier posición, para tomar ventaja para cortar el viento, tiene la responsabilidad de evitar que se de esta situación.
- Draft zone (chupar llanta)
- Los ciclistas deberán rodar a 10 metros de distancia entre cada competidor. Cuando un ciclista sea rebasado, deberá retroceder a 10 metros del atleta que lo acaba de rebasar y para hacer un intento de recuperar el liderato con respecto a ese atleta, no podrá hacer el intento de rebasarlo hasta que haya retrocedido los 10 metros reglamentarios. Habrá varios jueces en el circuito y a pie haciendo respetar el reglamento del ciclismo y en especial que no exista drafting.
- La zona de cortar aire para un competidor no puede encimarse en la zona de cortar aire del otro competidor.

ZONA DE CORTAR AIRE PARA LOS VEHÍCULOS

- Las motocicletas son los únicos vehículos con autorización para circular en cualquier punto del recorrido.
- La zona de cortar aire para los vehículos es una zona de 30 x 15 m que rodea a cada vehículo del segmento de ciclismo. La orilla central del vehículo definirá el centro of the leading orilla de 15 m del rectángulo.
- Los competidores no pueden pasar por esta zona. La responsabilidad para asegurarse de que esta zona es mantenida, corre a cargo de conductor del vehículo y del juez del control vehicular (VCM) todos los vehículos en el recorrido serán controlados por las regulaciones estipuladas en el manual de operaciones, cursos de vehículos No. 14.
- Un competidor puede entrar en una zona de cortar aire en las siguientes circunstancias: (nota: sujeto al juicio o criterio del oficial)
- Entra a la zona de cortar aire y progresa a lo largo de ella en un margen de 20 seg;
- Razones de seguridad
- Estación auxiliar
- Entrada o salida de un área de transición
- Una vuelta aguda
- Los oficiales de la carrera excluyen una sección del trayecto debido a carriles angostos, construcción, retornos, o por otras razones de seguridad.
- Un competidor es rebasado, cuando la llanta delantera de otro ciclista, esta por delante de la de él.



- Una vez rebasado el competidor debe moverse inmediatamente de la zona de cortar aire del competidor delantero.

Carrera (maratón)

- Ninguna forma de locomoción es permitida a excepción de correr, caminar o gatear.
- Los corredores deben de portar el número del competidor durante todo el trayecto. Los números de la carrera otorgados por el XVI TRIATLON POWER ADE SAN GIL, SAN JUAN DEL RIO 2010 identifica a los competidores oficiales de la carrera. El doblado, recorte o alteración intencional del número del competidor, o incluso el no portar el número esta estrictamente prohibido y puede resultar en la descalificación. El número de la competencia debe ir puesto en la parte frontal del corredor en donde sea visible.
- No se permite el apoyo de vehículos en la forma individual o la escolta de gente no participante. El trabajo en equipo como resultado de una asistencia externa que provea de alguna ventaja sobre otro competidor no esta permitido. Los vehículos de apoyo individual o las escoltas de gente no competidora a los corredores serán motivo de descalificación. Una escolta de gente no participante incluya competidores que sean retirados de la carrera, que sea descalificados o que haya concluido la misma. Amigos, familiares, entrenadores o cualquier otro tipo de apoyo no pueden ir al lado del competidor ni corriendo, no en bicicleta ni manejando. No podrá dotarlos con comida o cualquier otro artículo y deberán ser prevenidos para mantenerse en el área permitida, para evitar la descalificación del participante. Es obligación de cada participante rechazar de forma inmediata cualquier forma de ayuda o escolta. Está permitido para el competidor que aun permanece en la carrera, correr junto a otros competidores que aún siguen en la competencia.
- Se espera que los corredores sigan las direcciones e instrucciones de todos los jueces y autoridades públicas.
- El recorrido del XVI TRIATLON POWER ADE SAN GIL se cerrará por completo a las 6.00 hrs. aproximadamente después de la última oleada de la natación.
- Corredores aún en el curso después de las 2.00 de la tarde aproximadamente de la tarde se les dará oportunidad de ser recogidos y levados al área de transición.

AYUDA EXTERNA

Sus amigos y familiares pueden causar su descalificación.

Asegúrese que sus amigos y familiares entiendan que no lo deben de acompañar en ninguna sesión del IRONMAN, sea por vehículo, bicicleta o incluso a pie. Los jueces y el staff tienen instrucción de registrar el número de acompañantes del atleta. El resultado de esto es su descalificación. Si usted es testigo de que otro atleta esta recibiendo asistencia o equipo en cualquier parte del trayecto por una persona no autorizada, puede dar aviso al juez sobre esta infracción y realizar una protesta en la meta. Cada atleta es responsable de manejar de forma apropiada cualquier situación que puede acabar en su propia descalificación. Si usted siendo acompañado por alguien que desconoce, y que cuando se le solicite se niegue a retirarse, avise al juez o al capitán de la siguiente estación.

AUDIFONOS y cualquier equipo similar no están permitidos durante el evento.

OFICINA CENTRAL O INFORMACIÓN

- La información sobre los atletas durante el curso, salidas, lesiones, serán reportadas cuando estén disponibles junto con los resultados.
- Como el área de transición esta comúnmente congestionada y se requiere de rapidez, para poder mantener la seguridad, absolutamente ningún familiar, niño, amigo, esposo, admirador, está autorizado para permanecer en dicha área. Únicamente los atletas pueden cruzar la línea final y no hay nadie que cuide a los niños mientras su atleta esta recibiendo atención posterior a la carrera.
- Tendrá la oportunidad de reunirse con su atleta una vez que la carrera termine. Atletas y familias pueden reunirse para fotografías y abrazos fuera del área de transición **PARA EVITAR LA FRUSTRACIÓN DE SU GRUPO, ARREGLE UN LUGAR DE ENCUENTRO TERMINADA LA COMPETENCIA.**

INFORMACIÓN PREVIA A LA COMPETENCIA

Etiquete su equipo

Por favor etiquete cada pieza de su vestimenta y equipo, incluyendo su par de zapatos antes de venir al XVI TRIATLON POWER ADE SAN GIL, SAN JUAN DEL RIO. Recuerde también etiquetar todos los calentadores de carrera.

Seguridad Personal

Usted deberá entrenar con al menos otra persona cuando sea posible, especialmente en el agua. Mientras esta en el agua por favor utilice una gorra de color llamativo. Mientras este en el recorrido en tierra ande en bicicleta y corra tan cerca de una persona como sea posible. En la ciudad de ENSENADA LOS CONDUCTORES NO ESTÁN ACOSTUMBRADOS A GRANDES NÚMEROS DE CICLISTAS Y CORREDORES. Ejercítese con precaución. Ponga especial cuidado cuando entrene en las autopistas de Galindo y San Fandila y sus grandes avenidas. Aquellos con los que comparta la calle son los mismos con los que contará el día de la carrera para llenar sus necesidades físicas y emocionales. Obedezca todas las leyes de tráfico.

