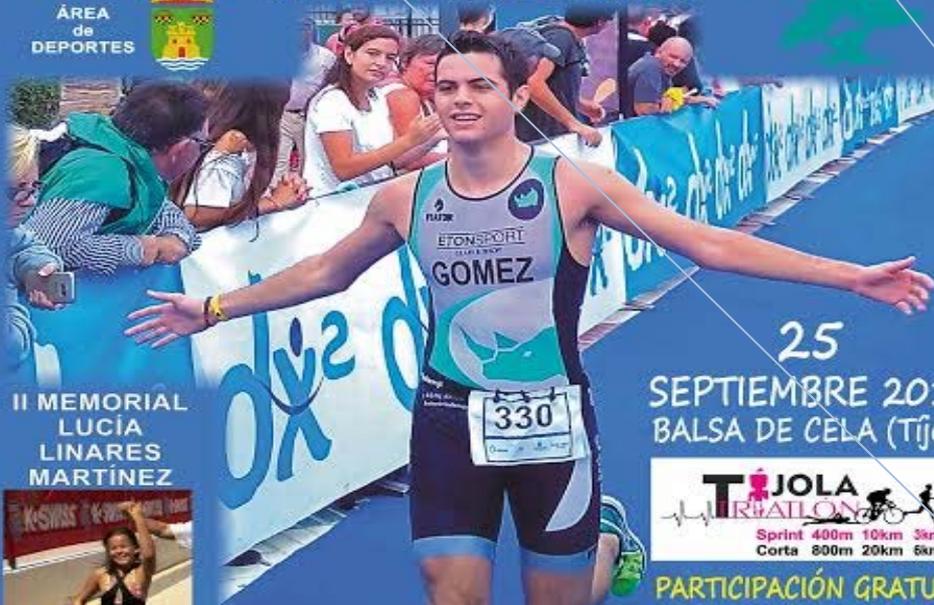


# VII TRIATLÓN CROS "Ciudad de Tíjola" & Desafío Lucía

ÁREA  
de  
DEPORTES



II MEMORIAL  
LUCÍA  
LINARES  
MARTÍNEZ

25

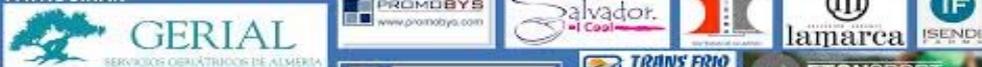
SEPTIEMBRE 2016  
BALSA DE CELA (Tíjola)



**PARTICIPACIÓN GRATUITA**  
Triatlón para todos:  
PARATRIATLÓN  
ADAPTADA  
FAMILIAR  
AMATEUR



PATROCINAN



COLABORAN



Tándem Familiar

Adaptada

## VII Triatlón Cros "Ciudad de Tíjola" & Desafío Lucía - GERIAL II Memorial Lucía Linares Martínez

Organizador:  
Club Deportivo SporTi  
Excmo. Ayuntamiento de Tíjola



Proyecto realizado por: Club Deportivo SporTi

3-6 km  
10-20 km  
400-800 m.  
Sprint y Corta



## VII Triatlón Cross “Ciudad de Tíjola” & Desafío Lucía - GERAL II Memorial Lucía Linares Martínez

1.- PRESENTACIÓN *¿Por qué Tíjola? ¿Por qué Desafío Lucía?*

2.- REGLAMENTO: TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA” & DESAFÍO LUCÍA - GERAL

2.1.- OBJETIVOS.

2.2.- CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

2.3.- DESCRIPCIÓN:

- “DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PARA TODOS”.

- “VII TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA”

○ **REGLAMENTO COMPETICIÓN - TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA”.**

○ PROGRAMA – HORARIO PREVISTO.

○ PARTICIPANTES

○ INSCRIPCIÓN - FORMALIZACIÓN

○ SERVICIOS INCLUIDOS EN LA INSCRIPCIÓN:

○ CATEGORÍAS

○ PREMIOS Y TROFEOS

○ TIEMPO DE CORTE

○ DATOS TÉCNICOS

○ DESCRIPCIÓN DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS

○ DETALLES DE CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS

○ ORGANIZADOR DE LA PRUEBA

○ DIRECTOR DE LA COMPETICIÓN

○ CRONOMETRAJE PRUEBA:

## 1. PRESENTACIÓN

El **VII Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola” & Desafío Lucía**, es un Proyecto de fomento y promoción de los valores saludables y socio-culturales a través de la práctica físico-deportiva en nuestro entorno de Tíjola, de actividades como la natación, el ciclismo y la carrera a pie.

Este Proyecto, pretende desarrollar un programa de actividades deportivas, recreativas y competitivas, para todos los públicos, niveles y posibilidades, a celebrar el domingo **25 de septiembre de 2016**, desde las 10:30 a.m., en la Balsa de Cela, Tíjola - ALMERÍA.

Está organizado por el Club Deportivo SporTí y por el Excmo. Ayuntamiento de Tíjola como organizador y colaborador principal, con motivo de las Fiestas Patronales de Tíjola 2015. Comprende 2 programas de actividades, atendiendo a públicos diferentes. En la jornada matinal, está programado una serie de actividades destinada a todos los públicos, padres, hijos, personas con necesidades especiales, y quienes quieran iniciarse en esta modalidad deportiva: **DESAFÍO LUCÍA – TRIATLÓN PROMOCIÓN**. En la jornada de la tarde, está programado: el **VII TRIATLÓN CROS “Ciudad de Tíjola”**, en la Distancia Sprint (400m-10km-3km) y otra en Distancia Corta (800m-20km-6km), pensado para competidores triatletas y paratriatletas de nivel medio, tanto federados, como no federados. La participación es totalmente gratuita,

### ¿Por qué Tíjola?



Tíjola, está en el interior de la provincia de Almería, más concretamente en la Comarca del Alto Almanzora. Excepcionalmente nuestro pueblo, tiene un entorno privilegiado para la práctica de este deporte, motivo prioritario que nos impulsa a esta Organización a diseñar y poner en marcha este Proyecto. También queremos dar a conocer a todos los triatletas/paratriatletas las posibilidades que ofrece nuestro término municipal y sea Tíjola un lugar de referencia en el interior de la Provincia de Almería y norte de Granada, para realizar programas de entrenamiento preparatorios para estas Competiciones, o simplemente para mantener un estilo de vida saludable.

### ¿Por qué Desafío Lucía?

Lucía Linares Martínez, una niña risueña, alegre, participativa, amante del deporte y de la familia, fue la primera participante junto a su Hermano Salva en inscribirse en nuestro 1er. Triatlón Tándem Familiar realizado en 2.013. Ésta actividad, se creó en su día para ofrecer a otros niños y familiares la posibilidad de experimentar lo que Lucía experimentaba cada fin de semana, crecer jugando y practicando deporte con su familia. Esta filosofía de vida, fue para esta Organización el ejemplo y la base para desarrollar en nuestro Proyecto un programa de actividades dedicado a ellos, familia y niños: **Triatlón Tándem Familiar**.

Queremos que Lucía continúe participando, con sus amigos y familia en nuestras actividades. En su memoria, con el consentimiento de los padres, a este Programa se ha denominado **“Desafío Lucía – Triatlón para todos, Promoción”**.

## 2. TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA” & DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PROMOCIÓN

### 2.1. OBJETIVOS

- Transmitir a nuestros hijos, vecinos y familiares, valores y filosofías de vida sana, y conciliación familiar a través de la práctica deportiva.
- Fomentar la práctica deportiva, especialmente el Triatlón.
- Enriquecer nuestro tiempo libre y estilo de vida saludable.
- Posibilitar la participación de todas las personas en las actividades organizadas, con el fin de no poner barreras y facilitar la libre participación.
- Posibilitar la práctica del Triatlón a acompañantes (familiares y amigos).
- Introducir las actividades deportivas de Competición en Triatlón nuevas e innovadoras en nuestra Comarca.
- Ampliar la oferta de actividades físico-deportivas regladas, especialmente a poblaciones en edad escolar y con limitaciones o necesidades especiales.
- Reportar a la ciudad un evento relevante, aumentar los participantes y disciplinas.

### 2.2. CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

Para atender a todos los propósitos indicados, vamos a organizar 2 jornadas a lo largo del día, donde en la jornada matinal (10:30 – 14:00 h.) se realizarán todas las actividades físico-recreativas para fomento y promoción del Triatlón **“DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PROMOCIÓN”**.

Y durante la jornada de la tarde (14:30 – 19:30 h.) se llevará a cabo el **“VII TRIATLÓN CROSS SPRINT y CORTA “CIUDAD DE TÍJOLA” - GERAL**, de carácter competitivo y reglado por la Federación Andaluza de Triatlón.

DESCRIPCION:

#### **“DESAFÍO LUCÍA - TRIATLÓN PROMOCIÓN”**

Con el objeto de promocionar el Triatlón y hacerlo accesible/asequible a todas las personas interesadas en familiarizarse e iniciarse en esta modalidad deportiva, ajena a la competición hemos creado varias actividades para realizar en la jornada matinal, desde las 10:30 h.. En esta nueva cita, incorporamos varias novedades, actividades trideportivas denominadas: **modalidad de Tandem Familiar; Gymkana adaptada y Triatlón Cros Amateur:**

- **Tándem Familiar:** Se trata de modalidades para que los más pequeños puedan compartir experiencias e iniciarse de la mano de Padres o Tutores, con recorridos simbólicos y distancias muy suaves, cortos y asequibles, adaptados a los siguientes grupos de edades:
  - **Tándem Familiar hasta 8 años.**
  - **Tándem Familiar de 9 a 13 años y Triatlón Amateur** Para todos aquellos triatletas de iniciación, y mayores de 13 años que pretendan iniciarse y familiarizarse con este deporte.
- **Gymkana Adaptada:** Está creada para deportistas con Necesidades Especiales. Se adaptará una miniprueba combinada de agua y carrera a pié, por las inmediateces.

Se han diseñado 4 Actividades, para participantes con diferentes Objetivos o Niveles de Condición/Capacidad Psico-Física:

#### PROGRAMA – HORARIO PREVISTO

- 11:00 h. **Tándem Familiar hasta 8 años:** Destinada a los más pequeños, que deseen iniciarse de la mano de sus Padres o Tutores. 15 metros de nado: 400 metros de MTB: 200 metros de carrera a pie.
- 11:30 h. **Tándem Familiar de 9 a 13 años Y Triatlón Amateur:** Destinada a adolescentes, que deseen iniciarse de la mano de sus Padres o Tutores. 30 metros de nado: 800 metros de MTB: 400 metros de carrera a pie. Para Deportistas de “Iniciación y Recreación”. **Y Triatlón Amateur**, prueba pensada para los que quieran iniciarse y no medir su capacidad o potencial con los triatletas más experimentados. Participantes a partir de los 14 años, con Autorización y Consentimiento por escrito de los Padres/Tutores.
- 12:30 h. **“Gymkana Adaptada”:** Para Deportistas con Necesidades Especiales. Se adaptará una miniprueba combinada de agua y carrera a pie, por las inmediaciones.

#### “VII TRIATLÓN CROS “CIUDAD DE TÍJOLA” - GERIAL

#### REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA:

Es una competición destinada a los deportistas más exigentes y preparados, atletas y paratriatletas, tanto federados como no federados. Es una prueba de Cros, en la modalidad según Distancia **Sprint**, con 400 m de distancia en el segmento de natación en la Balsa de Cela. El segmento de ciclismo en MTB, distancia de 10 km. Y un último segmento de carrera por campo a través de 3 km. Prueba de nivel de dificultad media, muy técnica. En la modalidad según Distancia **Corta**, las distancias son de: natación 800m – Bicicleta 20km – Carrera a Pie 6km.

#### PROGRAMA – HORARIO PREVISTO.

- 11:00 a 15:40 h.: Entrega de dorsales acreditados en la Balsa de Cela – Tíjola.
- 16:00 h.: **Salida VII - TRIATLON CROS Sprint.** (Única salida de 70 participantes máximo).
- 16:05 h.: **Salida VII - PARATRIATLON CROS.**
- 16:40 h.: Cierre entrada para carrera a pie.
- 17:10 h.: Llegada a meta aproximada último clasificado.
- 17:15 h.: **Salida VII - TRIATLON CROS Corta.** (2 salidas de 35 participantes máximo por salida).
- 18:40 h.: Cierre entrada para carrera a pie.
- 18:45 h.: Llegada a meta aproximada último clasificado.
- 19:00 h.: Cierre entrada carrera a pie y llegada a meta para el último clasificado.
- 19:10 h.: Entrega de premios y trofeos.



## PARTICIPANTES

Dirigida a Triatleta y Paratriatletas de nivel medio – alto que buscan este tipo de actividad deportiva en las zonas de interior, federados o no, a clubes y deportistas que quieran iniciarse o perfeccionar este deporte.

Nº de participantes previstos: 100 Federados, 40 No Federados y 10 Paratriatletas.

**Debido a las condiciones naturales del medio donde realizamos esta competición, habrá un nº de aforo máximo de 70 participantes por cada Tanda/Modalidad. Máximo total de la Prueba de 150 participantes.**

Se recuerda a los participantes que es responsabilidad del deportista estar en unas condiciones óptimas para desarrollar esta prueba, tanto a nivel físico como psíquico, sin existir ninguna causa médica que impida la realización de esta modalidad deportiva. La posesión de la licencia federativa no exime al deportista de esta responsabilidad. Por tanto es responsabilidad del triatleta:

- Conocer el reglamento de la prueba, así como obedecer y respetar a los jueces que se encargan de su cumplimiento.
- Conocer el recorrido de la prueba, realizando este respetando las normas de circulación

## INSCRIPCIÓN - FORMALIZACIÓN

El VII Triatlón Cros “Ciudad de Tíjola”, es una prueba totalmente gratuita, el periodo de inscripción es del 29 de agosto al miércoles 21 de septiembre de 2016, con cierre a las 15:00 h. Lugar de inscripción, [www.cruzandolameta.es](http://www.cruzandolameta.es)

### NOTA:

- Debido al limitado aforo de la Prueba, y a la gratuidad en la participación, la Organización ha considerado conveniente que aquel deportista que quiera formalizar la inscripción en el VII Triatlón Cros, debe realizar un ingreso como fianza de 10€, que le será devuelto al finalizar la prueba. **Nº CUENTA:** **INCLUIR DATOS INSCRIPCIÓN NOMBRE APELLIDOS Y DNI:**
- **Cancelación:** por causas de fuerza mayor o motivos personales el triatleta ya inscrito solicitara la cancelación antes del 19 de septiembre a las 20:00 h. devolución de su inscripción, deberá comunicarlo a la siguiente dirección de correo: [triatlontijola@gmail.com](mailto:triatlontijola@gmail.com)
- La organización se reserva el derecho de cerrar el período de inscripción una vez completado el cupo establecido.
- **La cesión del Dorsal:** se podrá hacer cambios en el titular del dorsal hasta el 19 de septiembre de 2016. Se deberá solicitar por correo a la organización y aportar todos los datos de ambos participantes.
- Se publicará en los días previos a la prueba el listado de inscritos en la página [www.cruzandolameta.es](http://www.cruzandolameta.es).
- La Organización reserva el derecho de 30 inscripciones, para los participantes locales y/o deportistas que hayan participado en la anterior Edición.



## SERVICIOS INCLUIDOS EN LA INSCRIPCIÓN:

- Bolsa de regalo, camiseta conmemorativa de la prueba y otros detalles.



- Sorteo de obsequios deportivos, ofrecidos por Empresas Colaboradoras.
- Galería fotográfica personalizada.
- Avituallamiento líquido y sólido durante la prueba y en meta.
- Asistencia médica.
- Seguro de accidentes.

## CATEGORÍAS

CATEGORÍA <i>Femenina / Masculina</i>	EDAD (años)	AÑO DE NACIMIENTO
CADETE (solo inscripción en modalidad Sprint)	15-17	2001-1999
JUNIOR	18-19	1998-1997
SUB 23	20-23	1996-1993
ABSOLUTA	24-39	1992-1977
VETERANO 1	40-49	1976-1966
VETERANO 2	50-59	1966-1956
VETERANO 3	60 o más	1955-.....
PARATRIATLÓN	ÚNICA	

## PREMIOS Y TROFEOS

La organización del VII TRIATLÓN CROS “Ciudad de Tíjola”, establece los siguientes trofeos y premios en función de las categorías:

- TRIATLÓN CROS distancia SPRINT: Medallas 1º, 2º, y 3º de cada categoría y género de la clasificación General Modalidad Sprint.
- TRIATLÓN CROS distancia CORTA: Trofeo 1º, 2º, y 3º de cada categoría y género de la clasificación General Modalidad Corta.

## TIEMPO DE CORTE

Es importante que el deportista conozca sus limitaciones y tenga en cuenta la distancia de la prueba a la que se enfrenta, las características de la Balsa y del entorno, así como los perfiles de los segmentos de bicicleta y carrera a pie. Por cuestiones de seguridad de los deportistas y de la prueba en general, dado que hemos programado 2 Tandas de competición, se establecen unos tiempos de corte. Teniendo en cuenta que la salida será a las 16:00 P.M. la 1ª Tanda Sprint y a las 17:15 h. la 2ª Tanda Corta, el triatleta deberá llegar a META antes de que se cumplan 1 hora y 10 minutos desde el comienzo de la prueba. Esto significa que el circuito quedará completamente despejado 5 minutos antes del comienzo de la 2ª Tanda. A esa hora todos los deportistas deben de haber finalizado la Competición de cada Tanda.

El deportista tendrá un tiempo máximo para realizar la prueba de 1 horas y 10 minutos. Y 1 hora y 40 minutos, respectivamente.

## DATOS TÉCNICOS

- **Inscripciones y cronometraje:** tanto las inscripciones como el cronometraje se llevará a cabo a través de la Organización y de la empresa contratada para tal fin [www.cruzandolameta.es](http://www.cruzandolameta.es).
- **El uso del traje de neopreno:** dependerá de la voluntad de cada competidor, pero bien aclarar que la temperatura del agua en esta fecha es de 18-20 °C, por lo tanto no será necesario el uso del traje de neopreno.
- **Conducta de los participantes:** Los participantes se comprometen a respetar el medio natural en el que se desarrolla la prueba, así como respetar a compañeros, adversarios, jueces, voluntarios y público, demostrando una conducta adecuada.
- **En caso de abandono:** es obligatorio retirarse el dorsal y comunicar a los jueces dicho abandono.
- Es responsabilidad del triatleta no recibir ningún tipo de ayuda.
- Los triatletas y paratriatletas están obligados a conocer y respetar el reglamento.
- **Equipamiento:** Cada deportista deberá aportar su propio equipamiento y ser consciente de que el mismo se ajusta al reglamento. Todos los dorsales entregados por la organización se deberán colocar de forma visible y sin modificación alguna.
- Los dorsales se colocarán en la espalda del triatleta en el segmento de ciclismo y en la parte delantera en la carrera a pie, en ambos casos debe de quedar perfectamente visible.
- En el segmento de natación el dorsal queda prohibido incluso debajo del traje de neopreno. Igualmente queda prohibido competir con el torso desnudo, salvo en el segmento de natación.
- **Sanciones:** Los jueces y oficiales serán encargados de sancionar cualquier conducta que atente contra el reglamento. Las sanciones que se impondrán son las siguientes:
  - Advertencia.
  - Descalificación.
  - Eliminación.
- Las sanciones se identificarán con la descripción del hecho, una referencia a la regla infringida y al número de dorsal del deportista. Es misión de jueces y oficiales, así como del comité de apelación velar por el cumplimiento del reglamento e imponer dichas sanciones.
- La lista de descalificados será publicada por el Juez Arbitro a quince minutos de la entrada en meta del último participante. Los triatletas implicados podrán reclamar esta lista hasta quince minutos después de la publicación de la misma.

## DESCRIPCIÓN DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS

### TRANSICIÓN:

El control del material de la prueba se realizará en el Área de Transición. Este control será realizado por los jueces, atendiendo principalmente a:

- Control del material de ciclismo: Bicicleta y casco.
- Colocación y posición de los dorsales.

El acceso al área de transición queda restringido únicamente a los deportistas. Los jueces y personal de la organización controlaran este acceso en el horario establecido por la organización. Los triatletas deberán identificarse para acceder a boxes mediante documento nacional de identidad o licencia federativa.

Cada participante deberá realizar un "uso responsable" de su espacio en el área de transición, estando dicho espacio marcado con el número de dorsal del mismo. Deberá respetar los pasillos de acceso salida del mismo, quedando prohibido circular en bicicleta por los mismos. El participante deberá ir a pie hasta la línea de señalización que permita montar en bicicleta a la salida del box. Igualmente en el recorrido inverso.

Del mismo modo el reglamento impide acortar el recorrido de transición, así como cruzar bajo los soportes de material.

Cada participante dispondrá de una zona para depositar su material. Esta zona no podrá ser marcada con ningún elemento externo.

### NATACIÓN:

Circuito para la modalidad de Sprint de 400 metros (2X200), Y para la Modalidad de Distancia Corta (4X200).

En el segmento de la natación será obligatorio el siguiente equipamiento:

- Gorro con el número de dorsal que será entregado por la organización.
- Traje de baño o mono de triatlón.
- El uso del traje de neopreno dependerá de la temperatura del agua, pero es muy probable que su uso no sea obligatorio. Este aspecto se regirá por el reglamento de la Federación Española de Triatlón.



El triatleta está obligado a conocer los recorridos por los que discurre la prueba. No realizar el recorrido marcado es motivo de descalificación. El triatleta puede nadar en el estilo que considere. Está permitido andar sobre el fondo o pararse, siempre y cuando no se usen los elementos del circuito (boyas, corcheras...) como elementos de ayuda.

### CICLISMO EN MTB:

Circuito Cros para modalidad de Sprint de 10 km. Y para la modalidad de Distancia Corta 20 km (2 vueltas al circuito de 10 km).

El ciclismo se desarrollará en el circuito establecido por la organización. No recorrer los itinerarios marcados es motivo de descalificación.

En el segmento de ciclismo será obligatorio el siguiente equipamiento:

- Bicicleta con las siguientes características:
  - Longitud máxima: 2 metros. Anchura máxima: 75cm.
  - No se permiten ruedas que dispongan de algún mecanismo de aceleración. Las ruedas o de perfil han de ser fácilmente revisables por los jueces. Las ruedas contarán con sus frenos. Está permitido el diámetro de rueda 26", 27,5" y 29".
  - El manillar podrá llevar adyacente un acople.
- Casco rígido.
  - El uso del casco es obligatorio. El triatleta deberá llevar colocado el casco desde que coge la bicicleta en el box de transición, hasta que la deposita en la segunda transición. No cumplir esta norma implica la advertencia y posterior descalificación si no hay rectificación del hecho.
  - El casco debe ser rígido, con cierre de seguridad y cubrir los parietales.
- Ropa adecuada para la práctica de esta disciplina.
- Número de dorsal facilitado por la organización visible en la bicicleta, en el lado izquierdo de la misma.

En el segmento del ciclismo, al igual que en el resto de la prueba, ningún participante podrá recibir ayuda externa.

### CARRERA A PIE:

Circuito Cros para la modalidad de Sprint de 3 km. Y para la modalidad de Distancia Corta serán 6 km, 2 vueltas a un circuito de 3 km.

La carrera a pie se desarrollará en el circuito establecido por la organización. No recorrer los itinerarios marcados es motivo de descalificación.

En el segmento de carrera a pie será obligatorio el siguiente equipamiento:

- Ropa adecuada para la práctica de esta disciplina.
- Número de dorsal facilitado por la organización visible en la parte delantera del participante.

En el segmento de carrera a pie, al igual que en el resto de la prueba, ningún participante podrá recibir ayuda externa. Igualmente queda prohibido ser acompañados durante el recorrido. Esta conducta será sancionada con advertencia y si persiste con descalificación.



**DETALLES DE CADA UNA DE LAS DISCIPLINAS Y ESPACIOS**

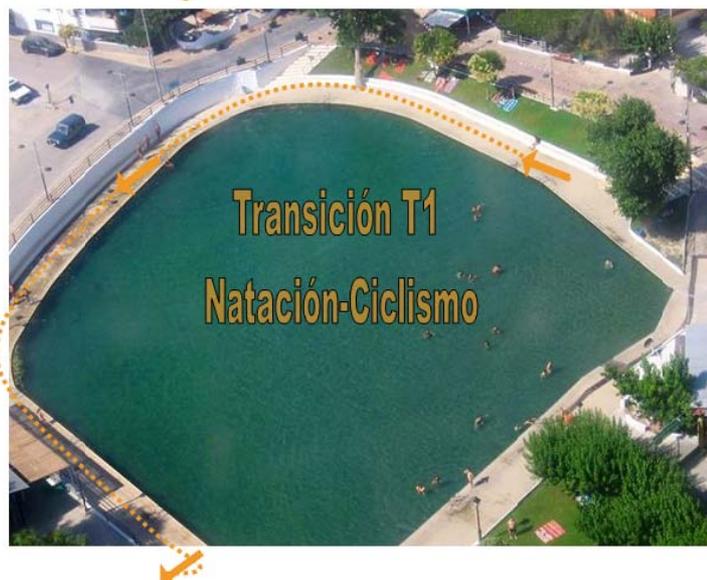
A continuación se detallan las diferentes zonas y recorridos.

*ZONA DE BOXES Y TRANSICIONES:*



**NATACIÓN:** Distancia Sprint 400 metros y Distancia Corta 800 metros

El segmento de la **natación**, dadas las características reducidas de la Balsa, se hará dando dos vueltas nadando al circuito de 8 bollas con un total de 200 metros por cada vuelta.



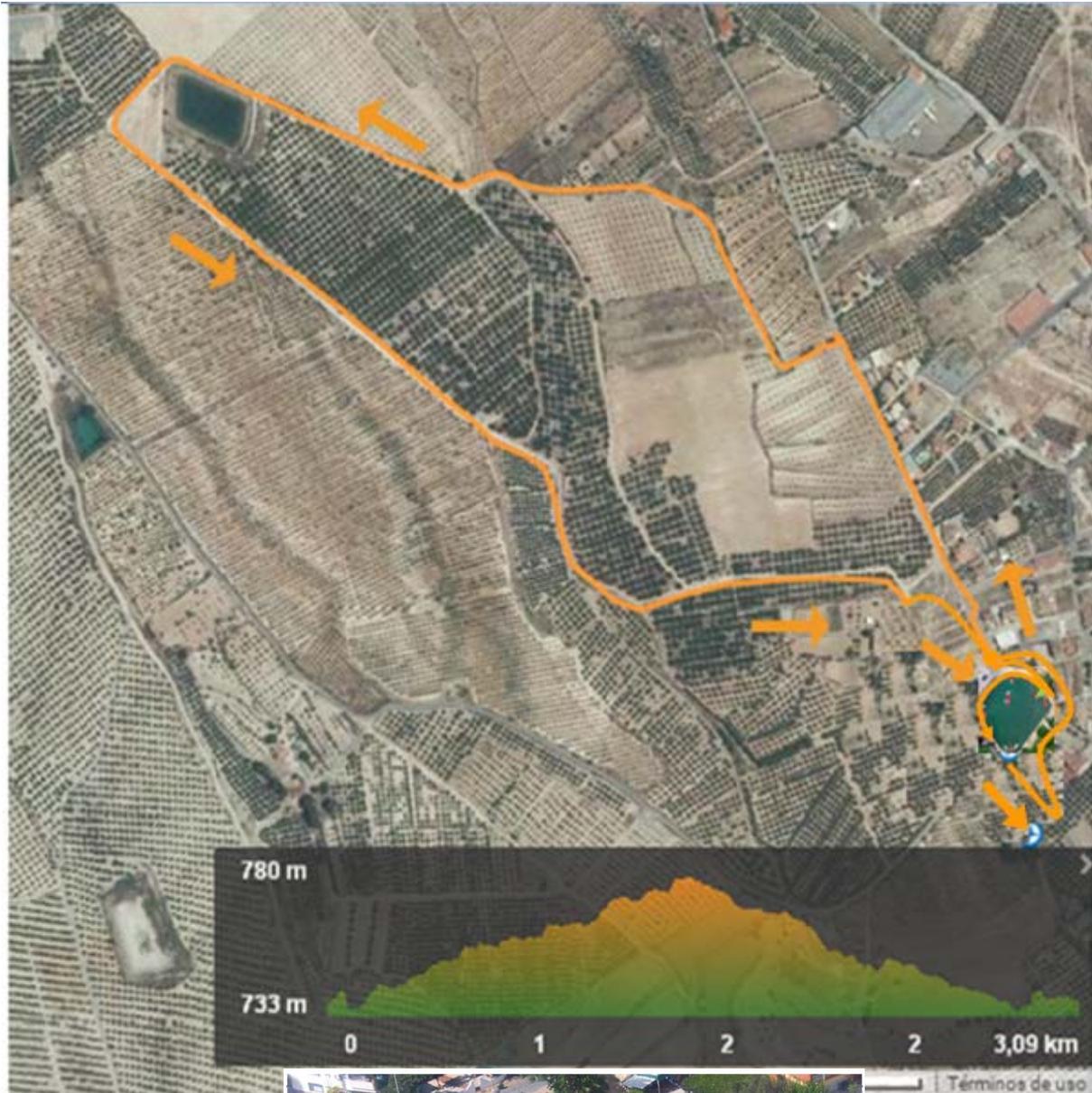
**CICLISMO EN MTB:** Sprint 10 km y Corta 20 km.

El segmento de **bicicleta** discurre en un 90% de su recorrido por ramblas, con buen firme pero muy técnico en su ejecución, dado que la tierra está suelta y muy ligera lo que dificulta y limita la velocidad. El 10% restante por Asfalto. El recorrido abierto al tráfico, controlado por la Policía Local, voluntarios de Protección Civil y parte de la Organización. Los atletas deberán obedecer las indicaciones de las autoridades, teniendo especial precaución en caminos y pistas. INIDICAR PÁSOS, RECORRIDOS, CRUCES. **(Aún por detallar)**



**CARRERA A PIE:** Sprint 3km y Corta 6 km

El tramo de la **carrera a pie** será de 3 km con un 5 % por asfalto. Para la Distancia Corta, será 6km (2 vueltas de 3km). En la entrada a Meta deberéis de facilitar el N° de Dorsal a los Jueces de la Prueba. INIDICAR PÁSOS, RECORRIDOS, CRUCES (**Aún por detallar**)



**OTRAS ZONAS:**

**SALIDA Y META**

Espacios bien delimitados, vallados y señalizados correctamente con “SALIDA Y META”, con un arco hinchable, una banda de llegada que define bien la línea de meta. En principio ambas zonas están ubicadas en la Balsa de Cela.

**AVITUALLAMIENTOS**

Estará en la zona pasada la Transición, debidamente visible y cerrada al público, dispondremos de agua mineral.

También habrá otra zona de avituallamiento post-competición con bebidas minerales e isotónicas, fruta y otros alimentos para reponernos después del esfuerzo realizado. Se situará en la zona de meta.



**RECOGIDA DE DORSALES Y BREEFINNG**

Estará fácilmente visible y localizada en la Zona de la Balsa de Cela. Abierta desde las 15:00 h.

**ORGANIZADOR DE LA PRUEBA**

- Excelentísimo Ayuntamiento de Tíjola – Área de Deportes.

**DIRECTOR DE LA COMPETICION**

- **Director de la competición:** Raúl Encinas Díaz **tfno.:** 950420300

**CRONOMETRAJE PRUEBA:**

Federación Andaluza Triatlón.  
[www.cruzandolameta.es](http://www.cruzandolameta.es)

## REGLAMENTO DE LA COMPETICION (DOCUMENTENTO ADJUNTO)

- La VII edición del TRIATLON CROS “Ciudad de Tíjola” se regirá por el Reglamento de Competiciones aprobado por la Federación Española de Triatlón, el enlace a la normativa es el siguiente: [http://www.competitions.org/web/normativas\\_12.asp](http://www.competitions.org/web/normativas_12.asp)
- Todos los participantes están obligados a su cumplimiento, así como a suscribir, en el momento de la inscripción, una hoja de consentimiento y aceptación en las condiciones de participación.
- El control técnico de la prueba estará a cargo de un Juez Titulado, ayudado por un número suficiente de jueces auxiliares e informático.
- El equipo médico de la Organización y cualquiera de los jueces acreditados están autorizados para retirar a cualquier participante, cuando consideren que su integridad física o salud están en peligro.

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.