

REUNIÓN TÉCNICA TRIATLÓN CABILDO DE LA PALMA



**TRIATLÓN
CABILDO DE LA PALMA
2025**

Prueba incluida
en el calendario
federado

**6ª EDICIÓN
PARA TODAS LAS EDADES**

DOMINGO 18 DE MAYO
PISCINA MUNICIPAL DE LOS LLANOS DE ARIDANE

**INSCRIBETE A PARTIR DEL
28 DE FEBRERO**

GRATUITO

Más información e inscripciones:
www.lapalmadeportes.es
922423100 ext. 6756

MODALIDAD

1 TRIATLÓN. Super Sprint

2 CAMPEONATO DE CANARIAS DE
PARATRIATLÓN.

3 PRUEBAS DE MENORES

PRESENTACIONES

Artemi Morera
Juan Pedro
Manuel

Delegado Técnico
Juez Árbitro
Director de Carrera

Artemi Morera	Delegado Técnico
Pendiente definir	Representante FECANTRI
Manuel	Director de Carrera

DOMINGO 18 DE MAYO

LOS HORARIOS SON ORIENTATIVOS DEPENDERÁ DEL NUMERO DE PARTICIPANTE

08:30	ENTREGA DE DORSALES- INSTALACIONES PISCINA
09:30	INICIO CHECK IN
10:00	INICIO DE LA PRUEBA EN TANDAS (ABSOLUTA) POR ORDEN DORSALES
10:45	INICIO CAMPEONATO DE CANARIAS DE PARATRIATLON SUPERSPRINT
12:00	INICIO MENORES: INFANTILES, ALEVINES, BENJAMINES Y PREBENJAMINES
13:00	ENTREGA DE PREMIOS

UBICACION



NATACIÓN : 300 METROS

CICLISMO : 8 KM (4 VUELTAS)

CARRERA A PIE :3000 METROS (3 VUELTAS)

**CATEGORÍA CADETES Y SUPERIORES
CAMPEONATO DE CANARIAS DE
PARATRIATLÓN SUPERSPRINT**

PLANOS RECORRIDOS



INFANTIL

Natación. 150m

Ciclismo 3000m (5 vueltas)

Carrera a pie 1800 (4 vueltas)

ALEVÍN

Natación. 100m

Ciclismo 1800 (3 vueltas)

Carrera a pie 900 (2 vueltas)

BENJAMÍN

Natación. 50m

Ciclismo 1200 (2 vueltas)

Carrera a pie 450 (1 vueltas)

PREBENJAMÍN

Natación.25m

Ciclismo 600m (1 vueltas)

Carrera a pie 450 (1 vueltas)

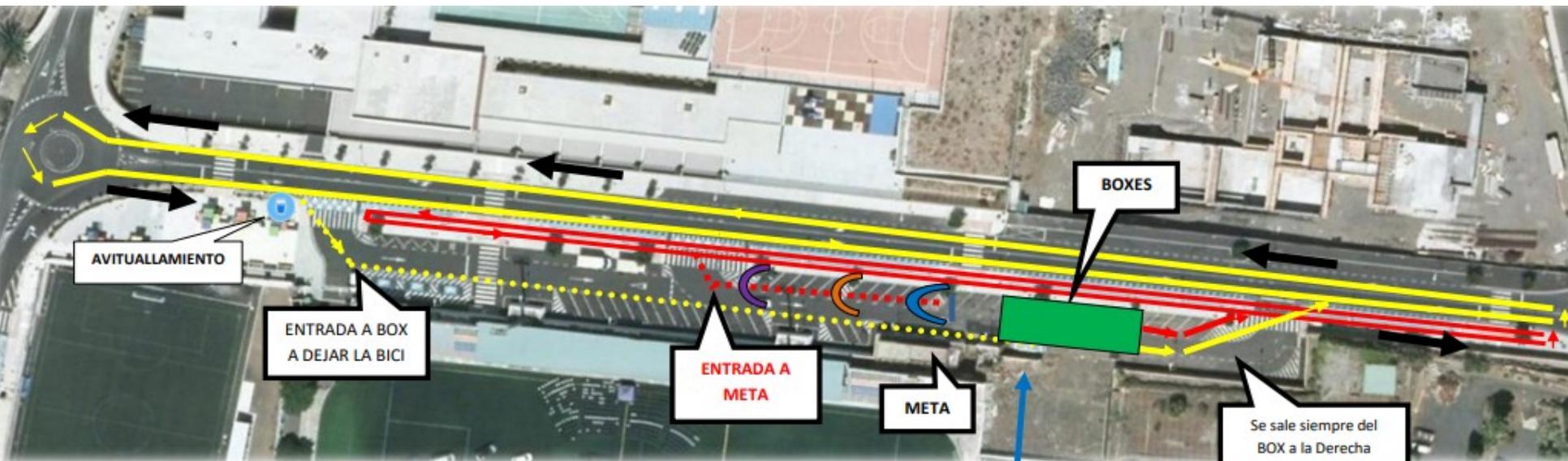
FAMILIAR

Natación. 25m

Ciclismo 600 (1 vueltas)

Carrera a pie 450 (1 vueltas)

PLANOS RECORRIDOS MENORES



NATACIÓN

- La equipación necesaria será: bañador con camiseta de lycra o mono de triatlón y gafas de natación. El gorro será proporcionado por la organización.
- Prohibido competir con el torso desnudo.
- Está permitido el uso de neopreno o similar.
- El número lo tendremos en el gorro y en la piel. No se permite el dorsal físico en el agua.
- Al finalizar, hay que llevar el gorro puesto hasta la zona de boxes donde se encuentra la bicicleta. Una vez allí, lo dejaremos dentro de nuestra caja asignada.

De nadar a bicicleta:

Al salir de la piscina hay que ir hasta nuestra bicicleta, situada en el área de transición o boxes. Debemos recordar nuestro lugar en el boxes y localizarlo con rapidez, colocarnos las zapatillas y el casco.

El casco es obligatorio siempre que se esté en contacto con la bicicleta, aunque sea con ella en la mano.

No llevarlo o llevarlo desabrochado conlleva sanción.

A partir de una línea marcada por los jueces de carrera (línea de montaje), se podrá montar en la bicicleta y comenzar el segmento ciclista.

CICLISMO

- *Será imprescindible tener una bicicleta, ya sea de montaña o de carretera. Se permite el uso de calas o de zapatillas de correr para la bicicleta.*
- *Es obligatorio el uso del casco debidamente abrochado, antes de coger la bicicleta y 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.*
- *Hay que salir del boxes a pie con la bicicleta. Una vez fuera, ya podemos subirnos a ella. A la hora de entrar en boxes para dejar la bicicleta y empezar a correr, también hay que entrar bajado de la bicicleta, es decir, a pie.*

De bicicleta a carrera a pie:

al término del segmento ciclista, cerca del boxes, habrá una línea de “pie a tierra” en la cual debemos de bajarnos de la bicicleta.

Con ella en la mano, iremos a nuestro lugar para colocar la bicicleta en el soporte y hacer los cambios necesarios para comenzar a correr: colocarnos el portadorsal con el dorsal por delante, cambiarnos las zapatillas (en el caso que usemos unas diferentes para la bicicleta y otras para correr), nos quitamos el casco (cuando ya no tengamos la bicicleta en la mano) .

y rápidamente comenzamos a correr por el lugar indicado.

CARRERA

- El dorsal es obligatorio y debe ser visible en la parte delantera del deportista.

NOTAS IMPORTANTES:

- * En las competiciones en las que los segmentos de natación, bicicleta y carrera sean un circuito con varias vueltas, es responsabilidad del deportista contarse las vueltas que lleva, y saber la distancia que le queda por recorrer.*
- * 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, es decir, la carrera a pie.*

PREMIACION

- Todos los participantes obtendrán una medalla de participación al finalizar su prueba.
- Se entregará trofeo a los tres primeros clasificados y clasificadas en cada categoría y sexo.
No de la general.
- La modalidad familiar es lúdica y participativa, no teniendo clasificación.
- La entrega de trofeos se realizará en la piscina municipal de Los Llanos de Aridane, al finalizar la última prueba lúdica.

PREMIACION

- Los participantes en el Campeonato de Canarias de Paratriatlón SuperSprint recibirán medallas los tres primeros clasificados

¡Buena suerte!