

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Guatemala
triatlón



FEDERACIÓN DEPORTIVA
NACIONAL DE TRIATLÓN

GUATEMALA
2026

COMITÉ EJECUTIVO

FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DE TRIATLÓN

PRESIDENTE INTERINO: CESAR AUGUSTO ROSALES ROJO
SECRETARIO INTERINO: JUAN JOSÉ RODRIGUEZ
TESORERO INTERINO: WILLY TITO MARTINEZ VILLAGRÁN



1. INTRODUCCIÓN

El presente reglamento de competición se aplicará en competencias de triatlón, duatlón y aquatlón, swim run y otras modalidades que la Federación Deportiva Nacional de Triatlón, celebradas en Guatemala y aprobadas por la Federación Deportiva Nacional 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 Aquatlón es un deporte combinado y de resistencia en el cual el atleta realiza dos disciplinas en tres segmentos. Estas 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.
- c) El Triatlón Cross 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 el tiempo que transcurra la competición.
- d) Swim Run es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el atleta realiza dos disciplinas en diferentes segmentos de acuerdo a la distancia que se realiza. Siendo los siguientes: Natación y Carrera. El cronómetro no se detiene durante el tiempo que transcurra la competencia. El atleta deberá realizar la competencia con todos los implementos deportivos que utilizará durante, sin poder agregar o quitar. No existe área de transición

1.3. Reglamentación específica dictadas por el/la Delegado/a Técnico/a

El Delegado Técnico puede aprobar la inclusión de reglamentación específica en casos en los que determinada prueba sea necesario establecerlos teniendo en cuenta que:

- a) No entra en conflicto con algún punto del reglamento de competencias.
- b) Se anuncie en tiempo y forma antes de la competición, y nunca después de la reunión técnica.



- c) La inclusión de dicha reglamentación específica y sus razones para incluirla en una determinada competición tiene que ser puestas en conocimiento del Comité Técnico de la FNT para su aprobación.

1.4. Modificaciones del Reglamento de Competiciones

Las modificaciones al reglamento de competiciones tienen que ser aprobadas por la Comisión Delegada de la FNT, y la aplicación de los cambios entrará en vigor a partir del 30 de enero del 2025.

1.5. Distancias y Requisitos de edad.

Se establecen las siguientes categorías de competiciones en función de las distancias y los requisitos de edad:

Triatlón

	Natación	Ciclismo	Carrera	Mínimo de Edad.
Relevos	250 a 400 m	5 a 8 km	1,5 a 2 Km.	16
Super Sprint	250 m a 500 m.	5 a 13 Km.	1.5 a 3.5 Km.	16
Sprint	750 m.	20 Km.	5 Km.	16
Standard	1,5 Km.	40 Km.	10 Km.	18
Media Distancia	1,9 a 3 Km	80 a 90 Km.	20 a 21 Km	18
Larga Distancia	1 a 4 Km.	100 a 200 Km.	10 a 42.2Km.	18

Duatlón

	Carrera	Ciclismo	Carrera	Mínimo de Edad
Sprint	5 Km.	20 Km.	2,5 Km.	16
Standard	10 Km.	40 Km.	5 Km.	18
Larga distancia	20 Km.	80 Km.	10 Km.	18

Acuatlón

	Carrera	Natación	Carrera	Mínimo de Edad
Acuatlón	2.5 Km.	1 Km.	2.5 Km.	16



Triatlón Cross

	Natación	Ciclismo	Carrera	Mínimo de Edad.
Sprint	500 m.	10 a 12 Km.	3 a 4 Km.	16
Standard	1000 m.	20 a 30 Km.	6 a 10 Km.	18

Swim Run

	Natación	Carrera	Mínimo de Edad.
Sprint	750 mts	5 Km.	16
Standard	1500 mts	10 kms.	18

1.6. Categorías

- a) Además de la categoría General, a la que pertenecen todos los atletas, éstos podrán pertenecer a las siguientes categorías, según sus edades e independientemente de su sexo:

16 – 19 años	Junior Sprint
20 – 23 años	Sub-23
24 – 29 años	Mayor
30 – 39 años	Mayor
40 – 49 años	Master A
50 – 59 años	Master B
60 o más años	Master C

- b) La categoría de edad estará determinada por la edad del atleta el 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.
- c) Ningún atleta podrá competir en una categoría diferente a la de su edad
- d) 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.



- e) En eventos promocionales se establecerá categoría abierta o como lo considera la organización para promover el deporte.
- f) Como alternativa a las categorías relacionadas, se puede establecer competencias por grupos por edades. que se establecerán:
 - i. 20-24
 - ii. 25-29
 - iii. 30-34; etc
- g) Todos los atletas deben estar en regla con sus Federaciones Nacionales. Para asegurar esto, por eventos del Mundo de Triatlón y Confederaciones Continentales, todas las inscripciones deben ser realizadas por las Federaciones Nacionales, no por los propios atletas.
- h) Todos los atletas Elite deben estar registrados en el sistema en línea de World Triathlon por su respectiva Federación Nacional en la categoría en la que compiten. Una vez que compiten en un evento mundial de triatlón, no pueden competir en el mismo año calendario que un atleta de grupo de edad en el mismo multideporte. Atletas compitiendo en La Serie Mundial de Triatlón se etiquetará automáticamente como Elite en el sistema.

2. CONDUCTA DE LOS ATLETAS

2.1. Atletas

- a) En las competencias aprobadas por la Federación Deportiva Nacional de Triatlón pueden participar los deportistas que se encuentren en posesión de la licencia federativa otorgada por la Federación Deportiva Nacional de Triatlón .
- b) Los atletas que estén bajo suspensión impuesta por la Federación Deportiva Nacional de Triatlón , o por el organismo nacional de triatlón de su país, no están autorizados a competir en competencias aprobadas por la Federación Deportiva Nacional de Triatlón .
- c) La Federación Deportiva Nacional de Triatlón aprobará la participación de atletas que no cuenten con la licencia federativa toda vez, este de acuerdo y firme con puño y letra la exoneración de responsabilidad e indique que se encuentra en óptimas condiciones físicas y de salud para su participación.

2.2. Responsabilidad general

Es responsabilidad del atleta estar bien preparado para la competición, es decir, gozar de buena salud física en general.

- a) 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 Deportiva Nacional de Triatlón. Esta licencia, podrá ser requerida en cualquier momento que el Delegado Técnico o el Juez Árbitro de la competición estimen oportuno. Los atletas que



participen en una competición utilizando licencia de otro atleta serán remitidos al comité de disciplina deportiva de la FDNT. De igual forma se actuará con aquellos corredores que permitan que otros compitan amparados en su licencia.

c) Los atletas deberán:

- i. Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
- ii. Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de atletas.
- iii. Conocer los recorridos.
- iv. Obedecer las indicaciones de los oficiales técnicos.
- v. Respetar las normas de circulación locales y las instrucciones de los oficiales técnicos del segmento de carrera pedestre.
- 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 y chip.
- 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.
- xi. No obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo
- xii. Asegurarse de que el equipo a utilizar en la carrera cumpla con las normas de seguridad y está en buen estado.
- xiii. No arrojar basura o equipo alrededor del campo excepto en lugares claramente identificados. Lugares como puestos de socorro, áreas de basura o puntos de eliminación de basura. Todos los elementos deben mantenerse con el atleta y regresar a su lugar de transición.
- xiv. No modificar ningún equipamiento del montaje de competición.
- xv. No usar ningún dispositivo que distraiga al atleta de prestar toda su atención a sus alrededores:
 - Los atletas no pueden usar dispositivos de comunicación de ningún tipo, incluidos, entre otros, teléfonos celulares, relojes inteligentes y radios de dos vías, de ninguna manera que distraiga durante la competencia. Una "manera de distracción" incluye, entre otros, hacer o recibir llamadas telefónicas, enviar o recibir mensajes de texto, reproducir música, usar las redes sociales, tomar fotografías o usar una comunicación de radio unidireccional o bidireccional. El uso de cualquier dispositivo de comunicación de esta manera durante la competencia resultará en la descalificación;
 - Las cámaras, cámaras de teléfonos y cámaras de video están prohibidas a menos que el permiso es otorgado por el Triatlón Mundial o el titular de la licencia del evento. Si se otorga dicho permiso, es responsabilidad del atleta notificar al árbitro principal sobre dicho permiso antes del comienzo de la competencia. Atletas vistos con una cámara, cámara de teléfono o cámara de video no autorizada será descalificado

- xvi. Informar a un Oficial Técnico después de retirarse de la competencia.
- xvii. Seguir el curso prescrito; se aplicarán excepciones:
 - Cuando por razones de seguridad no se obtenga ventaja;
 - Cuando ocurra siguiendo instrucciones de un Oficial Técnico;
 - Cuando ocurre de manera accidental y no se obtiene ventaja.

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. El Árbitro Principal podrá autorizar el apoyo del equipo acreditado para reparar llantas ponchadas o reemplazar rueda(s) si el incidente ocurre antes de la primera llega del atleta a la Transición 1.
- b) Los atletas no pueden proporcionar equipo de carrera esencial a otros atletas en la misma competencia, mientras la competencia está en progreso. Específicamente, artículos que no pueden ser proporcionado a otros atletas incluye, entre otros, bicicletas completas, cuadros de bicicletas, ruedas y cascos. La sanción por ello será la descalificación de ambos atletas. Los atletas pueden proporcionar a otros atletas que compiten en la misma competencia otros artículos de equipo siempre que el donante pueda continuar con su propia competencia.
- 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.
- e) Un atleta no puede ayudar físicamente a otro atleta a avanzar en ninguna parte del recorrido. Esto dará lugar a la descalificación del atleta. Si el atleta que recibe esta asistencia la acepta (y/o no intenta activamente evitarla), será descalificado.

2.4. Dopaje.

El dopaje está prohibido. En todo lo relacionado con el dopaje, se seguirán las reglas y normas institucionales de antidopaje vigentes. Todos los atletas y guías son responsables de familiarizarse con las Normas Antidopaje de World Triathlon y a nivel nacional son incluidas las pruebas médicas y de control de dopaje, las obligaciones de control, los derechos, las responsabilidades y los procedimientos, las sanciones y los procesos de apelación, y las sustancias y métodos prohibidos.

2.5. Reuniones Técnicas

- a) Todas las competencias deben organizar una reunión técnica (Briefing, congresillo técnico), según hora y fecha previa al evento. Se sugiere por parte de World Triathlon que se realice a las 16 horas, un día antes del evento como mínimo.



b) En el caso de los Campeonatos de Guatemala con competición Elite y Elite/ Sub 23:

- 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 sancionados con 10 segundo de penalización en el evento general.
- 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.
- v. Presentar documento de identificación personal (DPI, Pasaporte).
- vi. Atletas/Para triatletas, incluidos sus guías/guías, que no asistan a la briefing, sin informar al Delegado Técnico sobre su ausencia, será eliminado de la lista de salida;
- vii. Atletas/Para triatletas, incluidos sus guías/manejadores, que ingresen a la sala de información después de que esta haya comenzado y atletas que no asistan a la reunión informativa, pero que hayan informado al delegado técnico sobre su ausencia, recibirá una penalización de tiempo que deberá cumplirse en la Transición 1.
- viii. A Los atletas se les puede ser impedir competir en caso de que no respeten los horarios de checkin.

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 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 tener un sprint al llegar a la meta, el oficial técnico se basará en ver la llegada del primer atleta que entre con el torso a la línea de meta para determinar al ganador.
- d) En el caso de competencias 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) Atletas que deliberadamente intentan terminar en una situación de empate artificial, donde no hay esfuerzo, será DSO.
- f) Cada atleta recibirá uno (1) o más chips de cronometraje. La cantidad y el uso de los chips de cronometraje deben ser aprobados por TD.
- g) Los atletas deben comenzar la carrera con el chip colocado en el cuerpo como se indica en la información previa a la carrera.
- h) Los TO verificarán en el área previa a la salida si el chip está colocado correctamente y pueden solicitar al atleta que modifique la posición o que coloque un nuevo chip si el atleta no lo lleva puesto. Esto puede resultar en un retraso en el movimiento del atleta involucrado para seleccionar la posición de inicio.

- i) Si se detecta que el atleta perdió el chip de cronometraje durante la carrera, los TO pueden ofrecer un chip de reemplazo ya sea en T1 o T2. Es decisión del atleta llevar o no el chip de reemplazo. En caso de que el atleta no lo tome, sus parciales no podrán ser registrados y publicados en los resultados. Específicamente, para las carreras de Grupos de Edad, esta circunstancia de pérdida del chip puede conducir a una descalificación si es imposible determinar que el atleta completó toda la carrera.
- j) Los resultados oficiales deben incluir después del último competidor en el evento 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 o equipos inscritos que no han tomado la salida, y no se presentaron en la sesión informativa previa a la carrera.
 - (iii) (DSQ) Los atletas descalificados sin indicación de tiempo alguno e incluyendo los motivos de descalificación.
 - (iv) (LAP) Cualquier atleta que haya dado una vuelta o atletas detenidos por el último ciclista – escenario del primer corredor.
 - (v) (NC) Participantes no clasificados o que no lleguen al tiempo de corte en cualquier segmento o equipos segundos, terceros, cuartos, etc. que terminen la carrera de la misma FN.

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, equipo deportivo y elementos de identificación proporcionados por el organizador y aprobados por el Delegado Técnico.
- b) En las competiciones de Triatlón, Duatlón y Aquatlón u otra modalidad 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. Las marcas corporales y/o calcomanías que usan varios dígitos tener números que aparecen uno encima del otro, no uno al lado del otro. Las marcas corporales deben aplicarse de modo que sean visibles en cada brazo, lo más cerca posible del hombro como sea posible.
- 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:



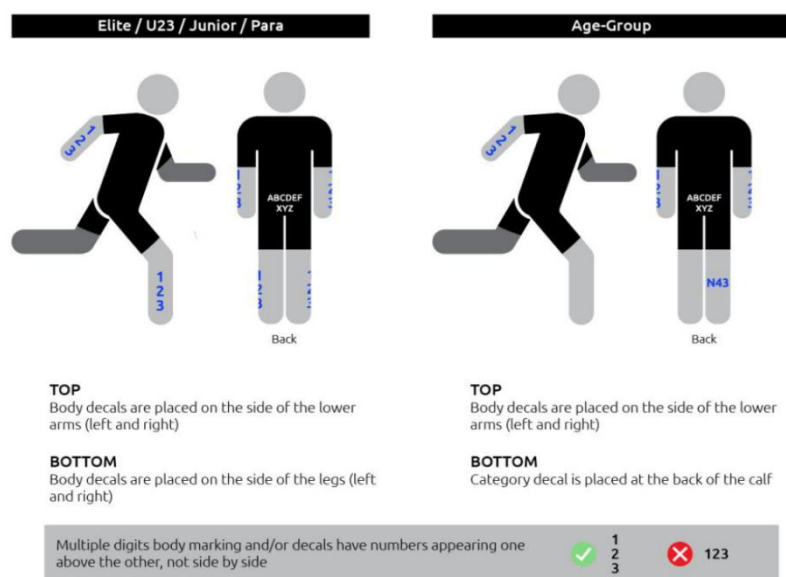
- i. Natación: Se deberá dejar en el área de transición para su control. Por lo tanto no está permitido introducirlo en el agua.
 - ii. Ciclismo: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la espalda del atleta en las competencias abiertas o por grupos de edad, así como en las que no esté permitido ir a rueda.
 - iii. Carrera: Es obligatorio su uso y debe ser visible en la parte delantera del atleta.
- d) Las dimensiones máximas del dorsal será 24cm. (anchura) x 18cm. (altura).
- e) En las competencias de triatlón y duatlón, la bicicleta debe portar un dorsal, visible en lectura horizontal desde la izquierda.
- f) 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. Esta regla no aplica para la modalidad swim run
- g) Los atletas de grupos de edad y los paratriatletas pueden usar uniformes con mangas que se extiendan por encima del codo y sin cubrir el codo en ninguna competencia de distancia. Los atletas Youth, Junior, U23 y Elite pueden usar uniformes con mangas que se extiendan hacia arriba el codo y no cubrir el codo en todos los multideportes y distancias excepto estándar y triatlón de distancias más cortas.
- h) Se pueden usar cubrebrazos o mangas largas, excepto durante la natación, prohibido si TD lo aprueba.
- i) En clima con condiciones extremas, la decisión recae en el Delegado Técnico en consulta con el Delegado Médico (en su caso) para permitir o hacer obligatoria la manga larga.
- j) Delegado Técnico, previa consulta al Delegado Médico o Grupo Asesor de Eventos, podrá autorizar desviaciones individuales o excepcionales de las reglas anteriores por motivos de seguridad o razones saludables. (es decir, cáncer de piel), sin embargo, las manos y los pies estarán descubiertos durante el segmento de natación sin excepción. La publicidad está permitida en la indumentaria del atleta, siempre que no interfiera las labores de identificación o control de los oficiales.
- k) Todo el equipo de apoyo acreditado debe proporcionar una identificación con foto para recibir la acreditación.
- l) Para triatlones estándar y de distancias más cortas, los atletas que compiten en Juvenil Los eventos Junior, U23 y Elite deben usar un uniforme sin mangas. La parte del uniforme que cubre los hombros podrá extenderse como máximo hasta la articulación escapulohumeral
- m) Los atletas de grupos de edad y los para atletas pueden usar uniformes sin cremallera o con cremallera ubicada en la parte delantera o trasera.

La cremallera no será más larga de 40 cm. La cremallera delantera se puede desabrochar a cualquier longitud, siempre que la cremallera esté

conectada en la parte inferior del uniforme en todo momento, y la parte superior del uniforme cubra los hombros en todo momento; el uniforme debe estar completamente abrochado en los últimos 100 metros antes de la línea de meta hasta el punto del final del esternón durante la competencia, con la excepción de los últimos 200 metros de la carrera, cuando es necesario abrocharlo;

Los deportistas de élite, sub23 y júnior podrán llevar uniformes sin cremallera o con cremallera situada en la parte delantera o trasera en todas las pruebas de triatlón de media y larga distancia y en todas las distancias del resto de pruebas multideportivas. La cremallera no será más larga de 40 cm. La cremallera delantera se puede desabrochar a cualquier longitud, siempre que la cremallera esté conectada en la parte inferior del uniforme en todo momento, y la parte superior del uniforme cubra los hombros en todo momento; el uniforme debe estar completamente abrochado en los últimos 100 metros antes de la línea de meta hasta el punto del final del esternón durante la competencia, con la excepción de los últimos 200 metros de la carrera, cuando es necesario abrocharlo;

- n) Los atletas Elite, Sub23, Junior y Juvenil pueden usar uniformes sin cremallera o con cremallera ubicada en la parte posterior que no será más larga de 40 cm. en eventos de triatlón de distancias estándar y más cortas.
- o) Cualquier elemento de numeración se utilizará sin modificaciones a menos que el árbitro principal lo apruebe.
- p) El Comité Organizador Local proporcionará el marcaje corporal o marcaje corporal calcomanías, quién las aplicará antes del evento; Las marcas corporales deben aplicarse de manera que sean visibles en cada brazo, lo más cerca posible del hombro, a menos que el Triatlón Mundial indique lo contrario. Las marcas corporales y/o calcomanías que utilicen varios dígitos tendrán números.





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. Para y sigue
 - iii. Penalización
 - iv. Descalificación
 - v. 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) No es necesario que un Oficial Técnico dé una advertencia antes de emitir una sanción por una infracción de regla más grave por la cual el atleta puede ser descalificado, suspendido o expulsado
- e) Interrupción no planificada de la distancia estándar individual o competencia más corta después de la misma.
- i. Si el atleta líder ha completado más del 50% del último segmento, todos los atletas se clasificarán de acuerdo con la posición en los últimos datos registrados disponibles;
 - ii. En el caso de que todos los atletas sean detenidos antes del 50% de la última segmento la competencia se reiniciará, si es posible, de lo contrario no se producirán resultados.
 - iii. El nuevo inicio ocurrirá, al menos, 45 minutos después de la interrupción.
- f) El Juez Árbitro publicará 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.

- g) Infracciones notificadas en el cuadro de penalización de carrera: los atletas pueden ser notificados sobre las penalizaciones mostrando el número del atleta, seguido de una "x" + un número en caso de que se trate de más de una infracción, y un código de letras que indique la naturaleza de la infracción en un panel publicado en el cuadro de penalización de carrera. Es responsabilidad del atleta revisar este tablero. (ver los códigos de letras a continuación):

D	Dismount Line Violation	E	Equipment Outside bin
S	Swim Conduct	L	Littering
M	Mount Line Violation	V	Other Violations
B	Bike Behaviour	R	Run Behaviour
D	Violación de la línea de desmontaje	E	Equipo Contenedor exterior
S	Conducta de natación	L	Tirar basura
M	Violación de la línea de montaje M	V	Otras infracciones
B	Comportamiento de la bicicleta B	R	Comportamiento de ejecución

Nota:

- Si el atleta pasa al penalty box y procede a cumplir su sancion, automaticamente esta admitiendo que si cometio la infraccion y pierde su derecho al proceso de apelacion.
- Si el atleta no pasa al panalty box. Y la persona acredita tiene las evidencias correspondites, puede presentarlas y realizar el proceso de apelacion. **Si el proceso no procede se realizar la “descalificacion del atleta”.**
- Para este año tiene un costo de **Q 250.00 en efectivo.**
- Proceso para realizar la protesta llenar la hoja parte uno y parte dos con el pago respectivo, lo tiene que realizar antes de los 15 minutos que se dan para realizar el porceso. Debe de buscar al juez principal acargo del evento.

- h) Los Oficiales Técnicos están autorizados a determinar sanciones, incluso si la infracción no está incluida en las Reglas de Competición, si el Oficial Técnico considera que se ha obtenido una ventaja injusta o si se ha creado intencionalmente una situación peligrosa; Esto aplica para los clavados, vuelta de campana o vuelta olímpica.

3.2. Advertencia y Penalización

- a) La advertencia es la sanción para las faltas más leves. Pueden ser verbales, pero también pueden llevar aparejada una sanción de tiempo lo que se conoce como Penalización.
- 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 ejerza 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 específicamente en este caso conlleva advertencia.
 - 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 o en el área de penalización (Penalty Box):
- 1. Aplicación de penalizaciones por tiempo: Tarjeta Azul se usara para las infracciones de "Drafting" Durante el ciclismo y la penalización se aplicara en Penalty Box de Ciclismo.
 - i. El atleta será advertido por el oficial que debe detenerse en la siguiente área de señalización y seguir las indicaciones de los oficiales asignados a esa área.
1. Aplicación de penalización por tiempo: sanción por tiempo en el área de Transición:
- i. El oficial técnico mostrara una tarjeta Amarilla cuando el atleta llega a su posición, el atleta será advertido para detenerse en su posición sin tocar ningún equipamiento. si el atleta toca o mueve algo de su equipo el contar de tiempo se detendrá.
 - ii. Una vez el atleta se detenga, el Oficial comenzará a contar el tiempo de sanción.
 - iii. Al cumplir el tiempo de penalización, el Oficial indicara al atleta que puede continuar.
2. Aplicación de Penalización por tiempo: Tarjeta Amarilla será para el resto de infracciones. Sanción por tiempo en el área de penalización de carrera apie.
- i. El Atletas se detendrá en área de Penalty Box.
 - ii. El número dorsal del atleta debe ser claramente visible en unapizarra en esta área.
 - iii. El atleta sancionado, se detendrá en el área de penalización* einformará al oficial de su número de dorsal.
 - iv. 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. El dorsal del atleta sancionado, será borrado de la pizarra.

- v. El atleta tendrá un máximo de 4 tarjetas de penalización a la quinta será descalificado del evento que compite.

4. Detenerse en un lugar diferente se considerará como una sanción no cumplida.

- e) 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.
- f) Equivalente de Tiempo según Tarjeta de Penalización:
 - i. Tarjeta Amarilla: 30 segundos distancia sprint y 1 minutos distancia standard y 3 minutos para la distancia larga.
 - ii. Tarjeta Azul: En Dependencia de la distancia según punto 5.6

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.
- b) 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 o la advertencia 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 o Penalización.
 - vii. En cualquier otra circunstancia que, a criterio del oficial, sea merecedora de esta sanción.
 - viii. Cuando un atleta realice un clavado, vuelta olímpica o de campana.

Si las condiciones lo permiten, la descalificación se señalará al infractor, indicando su número de dorsal y mostrándole una tarjeta roja.

3.4. Eliminación



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, violencia contra otro atleta o contra un oficial, entrenador, dirigente, 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.
- vi. 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

- a) 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. Esto solo aplica en aguas abiertas.
- b) El atleta debe hacer el recorrido marcado.
- c) El atleta no puede recibir ayuda externa.
- d) En caso de emergencia, el atleta debe alzar el brazo y solicitar asistencia. Una vez es atendido, el atleta debe retirarse de la competición.
- e) Atletas que son observados por un oficial técnico quitándose el gorro de natación entre la salida de natación y la transición recibirán una penalización.
- f) Los atletas que salgan de la transición en lugar de montar en la línea de montaje serán descalificados.
- g) Atletas que no intentan desmontar en la línea de desmontaje, lo que hace que entren en bicicleta. La transición será descalificados.
- h) Gorro y lentes de natación son obligatorios y deben de ser utilizados de forma correcta en todo el segmento.
- i) Cuando un atleta mate, golpee, arañe o patee a otro atleta, esto resultará en descalificación y podrá ser reportado.

- j) Este párrafo se aplica a las carreras Elite, U23 y Junior en distancias estándar y cortas. Los atletas pueden permanecer de pie en el fondo o descansar agarrándose a un objeto inanimado, como una boya o una embarcación estacionaria.
- k) Está prohibido tirar, empujar o utilizar cualquier objeto inanimado de manera que ayude al atleta a progresar; Cuando los atletas hacen contacto accidental durante la natación y luego, inmediatamente después. Los atletas podrán mantener deportivamente su propio espacio en el agua: Las uñas deben estar cortas y no deben ser puntiagudas.
- l) No se permiten uñas que puedan causar daño a otros atletas. La uña no debe extenderse más allá de la punta del dedo. Lo ideal es que el borde de la uña esté alineado con la punta del dedo o ligeramente por debajo de ella. Las uñas deben ser redondeadas o ligeramente cuadradas para seguir la curva natural de la punta del dedo. No deben quedar esquinas ni bordes afilados después del corte. Los bordes cortados deben limarse para eliminar los bordes ásperos o irregulares.

4.2. Temperatura del Agua

a) 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, Sub-23 y Junior

Distancia de Natación	Prohibido por encima	Obligatorio por debajo
Menos de 1500 metros	20°C	15.9°C
1501 metros en adelante	22°C	15.9°C

Competiciones por Grupos de Edad desde el más joven hasta el más antiguo.

Distancia de natación	Prohibido por encima de	Obligatorio por debajo de
Hasta 1500 mts.	22°C	15.9°C
1501 mts y mas.	24.6°C	15.9°C

b) Estancia máxima en el agua:

Distancia de natación	Elite, U23, Junior and youth	Age Groupers
-----------------------	------------------------------	--------------

.Hasta 300 metros	10 min	20 min
301mts to 750 bajo 31°C	20 min	30 min
301 m to 750 above 31°C	20 min	20 min
751 m a 1500m	30 min	1h 10 min
1501 m a 3000 m	1h 35min	1h 40 min
3001 m a 4000 m	1h 45min	2h 15 min

Distancia de Natación	Por arriba de 32.0°C	31.9°C - 31.0°C	30.9°C - 15.0°C	14.9°C - 14.0°C	13.9°C - 13.0°C	12.9°C - 12.0	Por debajo 12.0°C
750 m	Cancelado	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Cancelado
1500 m	Cancelado	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Cancelado
3000 m	Cancelado	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Cancelado
4000 m	Cancelado	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Cancelado

- b) Los atletas de 50 o más años les está permitido participar con el traje de neopreno sea cual fuese la temperatura del agua.
- c) 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.
- d) La decisión final se tomará 1 hora antes de la salida, y será claramente comunicada a los atletas por el Delegado Técnico.
- c) 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

- a) 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. A menos que lo autorice el DT.
- b) 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.



- c) 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.
- d) Salidas:
 - (i) Salida en competiciones Elite/U23/Junior/Youth athletes

Antes del inicio de la competición los atletas son alineados para su presentación. El oficial técnico ordenará a cada atleta que se

desplace a la salida de uno en uno. Puede ser de forma sorteada según beneficio del evento.

- b. Una vez entran en la zona de salida eligen posición y permanecen en ella hasta la salida. Cuando se utilice la alfombra con números.
 - c. La posición elegida es anotada por los oficiales y no puede ser cambiada por el atleta.
 - d. El Delegado Técnico podrá decidir cancelar este proceso y asignar las posiciones de salida de acuerdo con los números de carrera, en casos en los que no exista clasificación o por otras circunstancias extraordinarias.
 - (ii) Salidas para resto de categorías
 - a. Antes del inicio de la competición los atletas son alineados para su presentación.
 - b. Los atletas de la misma ola estarán juntos como grupo en el área previa a la salida.
 - c. Un oficial técnico permitirá que los atletas se desplacen a la zona de salida y controlará el flujo para mantener este proceso seguro.
 - d. Los atletas seleccionarán cualquier posición que no se utilice. Los Oficiales Técnicos pueden pedir a los atletas. Para pasar de las áreas llenas de gente a las vacías de la línea de salida.
 - e. Una vez entran en la zona de salida son colocados bajo las indicaciones de los oficiales.
 - (iii) Procedimiento de inicio; Atletas; Salida en masa:
 - a. Una largada es una largada en masa cuando un gran grupo de atletas comienzan juntos. puede ser usado en cualquier competición y categoría.
 - b. Para los eventos de grupos de edad, la salida en masa se puede organizar en diferentes oleadas. diferentes AG olas categorías se pueden agrupar en la misma onda. Categorías de grupos de edad con un gran número de atletas pueden dividirse, en este caso solo los atletas de la misma categoría de grupo de edad estar en la misma ola.

- e) 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.



- f) En cualquier momento después del anuncio, el oficial de salida emitirá la señal acústica que indica la salida.
- a) La salida, debe ser hacia adelante, no pudiendo iniciar la competición desde una posición diferente a la asignada.
- b) 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.
- c) Salidas nulas. En el caso de que la salida sea nula, los atletas deberán volver a la posición asignada o elegida en principio.
- d) Los atletas que comiencen en cualquier ola, categoría, etc. Anterior a la que el atleta está asignado, serán descalificado.
- e) Atletas que comienzan en cualquier ola antes del rango de tiempo definido para él / ella será descalificado.
- f) Para el resto de disciplinas (aquatlón, duatlón, duatlón cros, triatlón cros), el procedimiento de salida es el mismo, con las adaptaciones necesarias.

4.5 Equipamiento

a) Equipamiento obligatorio:

- i. El atleta debe llevar el gorro de natación en perfectas condiciones.
- ii. Gafas de natación en perfectas condiciones.
- iii. Traje de competencia, sin ninguna sección de neopreno. cremallera en la espalda,
- iv. Clips para la nariz (opcional).

b) Equipamiento no permitido:

- i. Dispositivos de propulsión artificial.
- ii. Dispositivos de flotación.
- iii. Guantes o calcetines.
- 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 a:
 - i. Los atletas deben obedecer y respetar las normas de tráfico aplicadas de manera específica para la competición.

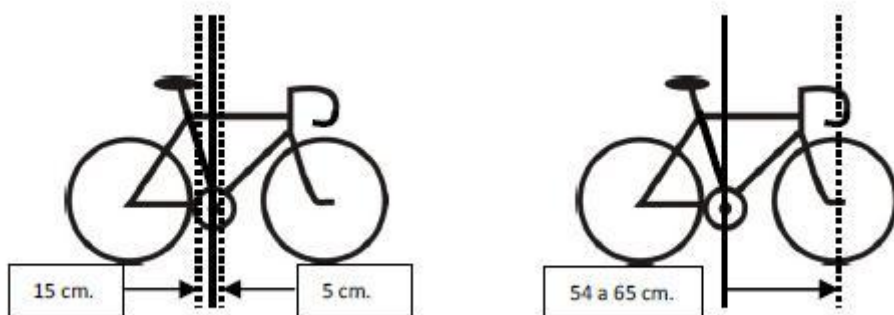
5.2. Equipamiento

a.) Bicicleta.

En general, el reglamento UCI en vigencia será de aplicado para la competencia.

Se puede utilizar cualquier tipo de bicicleta que cumpla las siguientes especificaciones:

- No más de 2 m. de longitud ni más de 75 cm. de anchura.
- La distancia mínima desde el suelo al eje pedalier será de 24 cm.
- 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.
- 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.
- No se permite el uso de carenados.
- 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

- En las competiciones en las que esté permitido ir a rueda, las ruedas deberán tener las siguientes características:
 - El diámetro será entre un máximo de 70 cm y un mínimo de 55 cm incluido la cubierta.
 - Ambas ruedas deberán ser de 26" o 28".
 - Las ruedas deberán tener al menos 16 radios.
- Los radios pueden ser redondeados, planos u ovales, pero su anchura no excederá los 10 mm.
- Solo ruedas con diseño aprobado por la UCI serán permitidas.
- No podrán tener mecanismos que faciliten su aceleración.
- Cada rueda tiene que contar con un freno.
- 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

- 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.
 - g. Botellas de agua si se colocan detrás de la silla de montar para competencias de draft-legal será tomado como Equipo ilegal.
- (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.
- (iii) Las palancas de freno o palancas de cambios no deben estar sujetas a los clips o barras. La altura diferencia entre el punto más alto del clip y el más bajo la parte interna del apoyo para el codo no puede exceder los 10 cm.
- (iv) No se permitirán clips accesorios adicionales a partir del 1 de enero de 2023.

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) Equipamento 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.
- v. Cualquier equipamiento, dispositivo o accesorio que se añada o lleve en la bicicleta durante el segmento de ciclismo, está sujeto a la aprobación del Juez árbitro o Delegado técnico. de no utilizarse sin autorización puede suponer la descalificación del deportista.

5.3. Revisión de la bicicleta en el control de material

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 (lapeados)

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 ciclistico.
- 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 unvehículo durante el segmento ciclistico. Se considerará que un atleta está infringiendo esa norma cuando se encuentre a menos de 12 metros de distancia a partir de la llanta delantera del atleta mas próximo 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 20 segundos.

Si Pasado ese tiempo no se ha producido el adelantamiento, el atleta ha infringido la norma de no ir a rueda; Varios intentos consecutivos de adelantamiento sin el éxito puede dar lugar a una infracción de drafting.

- ii. Un atleta puede entrar en la zona de drafting de otro atleta, sujeto a la decisión de los oficiales, en las siguientes circunstancias:
 - a. Si adelanta antes de 25 segundos.
 - b. Por razones de seguridad.
 - c. En un avituallamiento.
 - d. A la entrada o salida del área de transición.
 - e. En giros pronunciados.
 - f. 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.

Posiciones de conducción:

Imagen 1 Posiciones permitidas en todas las carreras:



Imagen 2: Posición permitida solo en draft de carreras ilegales:



Imagen 3: Posiciones prohibidas en todas las carreras:



5.6. Sanciones por ir a rueda cuando no esté permitido



La sanción a aplicar a un atleta por ir a rueda o provocar una situación de bloqueo, en las competencias que no esté permitido, es una tarjeta azul, 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 azules por este o cualquier otro motivo, supondrá la descalificación del atleta.

5.7. Cambio de rueda (Wheel Stop)

- a) En las competencias Elite y Elite/Sub23, así como en los Campeonatos Nacionales y Larga Distancia, 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 mismos.
- b) La zona de cambio de rueda estar 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, árboles u otros elementos fijos para facilitar los giros en las curvas.
 - (vi) No puede ser acompañado.
 - (vii) No puede gatear

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



sujetada 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.
- d) Los oficiales técnicos y el DT son los únicos que determinaran si una herramienta no es permitida.

7. ÁREAS 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 todo 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 o sólo por una de las partes del manillar.
- d) Solo está permitido dejar en el espacio asignado en el área de transición, el material permitido 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. Equipo permitido que esta afuera de la canasta sin interferir, al ser material que se utilizara en los siguientes segmentos será permitido.



- f) Los atletas deben montar en la bicicleta después de la línea de montaje, teniendo un pie completo en contacto con el suelo después de la línea de montaje, y desmontar antes de la línea de desmontaje, con ambos pies en el suelo antes de la línea de desmontaje. Si durante el montaje o desmontaje, un deportista pierde sus zapatilla (s) o cualquier otro equipamiento, este será recogido por los oficiales sin que conlleve ninguna sanción.

La bicicleta puede ser empujada solamente por las manos del atleta, Montar y desmontar las líneas son parte de la zona de transición

- 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 la 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.
- k) Después de finalizado su evento se les notificará a los atletas cuando pueden retirar su material del área de transición para el efecto los atletas tendrán 30 minutos. Y en caso que no retiren su material el organizador y los oficiales técnicos no se harán responsables por el material extraviado o perdido.
- l) El material solo puede ser retirado por el atleta, no padres de familia ni entrenadores, solo en casos especiales autorizados por el DT o el oficial técnico encargado del evento eran retirados por terceras personas.

8. OFICIALES TÉCNICOS

8.1. General

- a) La responsabilidad de los Oficiales Técnicos es de dirigir la competición de acuerdo al reglamento de competiciones.
- b) Los Oficiales Técnicos son:
 - i. Oficiales técnicos de triatlón
 - ii. Delegado médico
 - iii. Miembros del Jurado de Competición.

Para el desarrollo de una competición es necesaria la presencia de un Delegado Técnico y un Juez Arbitro.

8.2. Oficiales Técnicos

- a) **Delegado Técnico:** Asegura que en una competición se cumpla con todo lo relacionado con el Reglamento de Competiciones y en conjunto con el director



de evento que se cumpla con el Manual de organizaciones y Operaciones. Esta capacitado para resolver cualquier circunstancia con la organización y desarrollo de la competición no prevista en este reglamento, que surja durante cualquier de las fases previas a una competición y durante el desarrollo de la misma.

b) **Asistente del delegado Técnico:** Asistirá al Delegado Técnico, en las funciones que este considere necesarias en caso sea nombrado.

c) **Juez Árbitro:** En toda competición deberá haber un Juez Árbitro designado por la organización y el delegado tecnico 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.

d) **Responsable de 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 o que no se designe un Responsable de Jueces y Oficiales para la competición, será el Juez Arbitro el que asuma dicha función.

e) **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.

f) **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.

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 Deportiva Deportiva Nacional de Triatlón.
- (iii) Un representante de la Asociación Departamental de Triatlón anfitriona de la competición, o de los técnicos de asociaciones Departamentales 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. Pero también esta lo que los oficiales técnicos vieron y dan fe y legalidad de lo que observaron.

9. RECLAMACIONES Y PROTESTAS (APELACIONES)

- a) Los atletas, excepto aquellos eliminados, o técnicos de las asociaciones departamentales de triatlón 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 12 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) Protestas 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 apelaciones presentadas, tomará las decisiones que crea convenientes.
 - c) Las protestas serán formuladas por escrito y entregadas al Juez Árbitro, junto con una fianza de Q. 250.00, 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 o 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.
- f) Si la persona acredita para la apelación muestra una actitud anti deportiva se descartará su caso.

10. LARGA DISTANCIA

10.1. 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.

11. TRIATLÓN Y DUATLÓN

CROS

11.1. Distancias

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

11.2. 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 1 cm.).

La placa y las abrazaderas serán aportadas por el organizador.

11.3. Carrera a pie

a) Las zapatillas de clavos están permitidas.

12. CONTRARRELOJ POR EQUIPOS

12.1. Definición

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

12.2. Formato

a) Contrarreloj con salida individualizada para cada equipo.

12.3. Equipos

a) Los equipos estarán compuestos por un máximo de seis y un mínimo de cuatro atletas del mismo sexo o mixtos.

b) Se podrán combinar dentro del mismo equipo atletas de las categorías de edad que podrían tomar parte en una competición individual sobre la misma distancia.

c) Los equipos deben llevar durante toda la competencia algo que los identifique como tal.

12.4. Distancias

a) Triatlón o duatlón sobre distancia sprint.

12.5. 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 menos de treinta segundos del equipo anterior y su hora de salida será la que tenían asignada.

12.6. 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.

12.7. 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.

12.8. Carrera

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

12.9. 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.

12.10. 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.

13. COMPETICIÓN POR RELEVOS

En la competición de relevos, cada componente del equipo completará un Triatlón. Un equipo se compondrá de tres deportistas en competiciones masculinas o femeninas, y de cuatro deportistas en competiciones mixtas.

13.1. Equipos:

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

13.2. Relevos:

- a) Para este año la secuencia de los relevos mixtos será:
mujer - hombre - mujer - hombre
- b) El relevo se dará en la zona habilitada al efecto, conocida como "Zona de Relevo", que tendrá una longitud Aprox. de 15 metros.



- c) El relevo se completará cuando el deportista que finaliza contacta con su mano, dentro de la zona de relevo, al deportista que empieza la competición.
- d) Si el contacto se produce fuera de la zona de relevo, el equipo recibirá una sanción de 10 segundos en el área de penalización.
- e) Si el relevo no se produce completamente, el equipo será descalificado.
- f) Antes del relevo, los deportistas esperarán en la zona de espera a las órdenes de los oficiales.
- g) Los rangos de edad para los eventos de relevos mixtos por grupos de edad ahora están determinados por la edad combinada total de todos los miembros del equipo, no por las edades individuales de cada miembro del equipo. Eg. 60-79. 80-119, 120-159, etc. Cada 40 años.
NOTA: Este inciso solo aplica en los eventos internacionales.

13.3. Área de Penalización:

Las sanciones por tiempo podrán ser cumplidas por cualquier integrante del equipo que esté compitiendo.

13.4. Llegada:

Sólo está permitido que el último integrante del equipo cruce la línea de meta.

13.5. Cronometraje y resultados:

- a) El tiempo total es el tiempo del equipo, que va desde el inicio con el primer deportista, hasta que el tercero o cuarto cruza la línea de meta.
- b) Se cronometrarán y publicarán cada uno de los tiempos de los integrantes.

14. REGLAMENTO DE CATEGORÍA INFANTO.

14.1 Triatlón

Categoría Infantil deberán registrarse por los siguientes criterios y por los criterios antes mencionados en el reglamento:

- a) En los encuentros deberán premiar las actividades de natación y habilidades en bicicleta sobre el rendimiento.
 - i. En el segmento del ciclismo se controlarán los usos de combinaciones.
- b) Queda prohibido el uso de cualquier tipo de acople.
- c) Es condición indispensable que el circuito esté completamente cerrado al tráfico.
- d) Está permitido ir a rueda.
- e) Permitido ir a rueda entre deportistas de diferente sexo, siempre que las salidas masculina y femenina sean conjuntas.
- f) Se permite el uso de bicicleta de ruta las bicicletas de montaña se autorizan por medio de la dirección de eventos con días de anticipación.
- g) A partir del 1 de enero del 2025 el circuito de Ciclismo primará el aspecto técnico de habilidades en terrenos tipo Cross o todo terreno.

14.2 Categorías y Distancias:

Las categorías quedan establecidas de la siguiente manera, según los años cumplidos a fecha 31 de diciembre del año en curso:

TRIATLON			
CATEGORÍA	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
8 – 9 años	50mts.	1kms.	200 a 300mts.
10 – 11 años	200mts.	2 a 3kms.	800mts a 1kms.
12 – 13 años	400mts.	3 a 5kms.	1 a 1.5kms.
14 – 15 años	400mts.	5 a 7kms.	1.5 a 2kms.
16 - 17 años	400mts.	5 a 7kms.	1.5 a 2kms.
18 - 19 años	400mts.	5 a 7kms.	1.5 a 2kms.
Sub 23	400mts.	5 a 7kms.	1.5 a 2kms.

Las distancias pueden ser modificadas según criterio del Delegado Técnico de la competencia.

c) No se permite la competición de atletas menores de 8 años. Con previa autorización de la federación se puede modificar este inciso.

14.3 Aquatlón

a) Categorías 8-9 años El gorro y lentes de natación está permitido en el segmento de carrera a pie.

b) En todas las competencias convocadas como triatlón la categoría 8-9 años realizarán Aquatlón en la temporada.

14.4 Distancias y Categorías

ACUATLON			
CATEGORÍA	CARRERA	NATACIÓN	CARRERA
8 – 9 años	250mts.	50mts.	250mts.
10 – 11 años	500mt.	200mts.	500mts.
12 – 13 años	500 a 750mts.	400mts.	750mts. A 1km.
14 – 15 años	1 a 1.5kms.	400mts.	1.5 a 2kms.
16-17 años	1 a 1.5kms.	400mts.	1.5 a 2kms.
18-19 años	1 a 1.5kms.	400mts.	1.5 a 2kms.
Sub 23	1 a 1.5kms.	400mts.	1.5 a 2kms.



REVISADO POR:
MARGARITA BARRIENTTOS
OFICIAL TECNICO NIVEL 2 INTERNACIONAL
CODIGO: 7199