



REGLAMENT I NORMATIVA

CONTINGUTS

01. Informació general	03
02. Inscripcions i tarifes	04
02. Categories de participació	05
03. Normativa de competició	06
04. Sancions i penalitzacions	12
05. Recomenacions generals	13
06. Agraïments i contacte	14



INFORMACIÓ GENERAL

CENTRE	Centre Esportiu Eurofitness Can Dragó
DATA	15/12/2024
RECOLLIDA DE DORSALS I PAGAMENT	A partir de les 9:00h
INICI DE L'ACTIVITAT	10:00h
FINALITZACIÓ DE L'ACTIVITAT	16:00h

INSCRIPCIONS I TARIFES

Socis d'Eurofitness

- Participació en prova individual o grupal

8€

- Participació en ambdues proves (individual i grupal)

12€

NO socis d'Eurofitness

- Participació en qualsevol modalitat

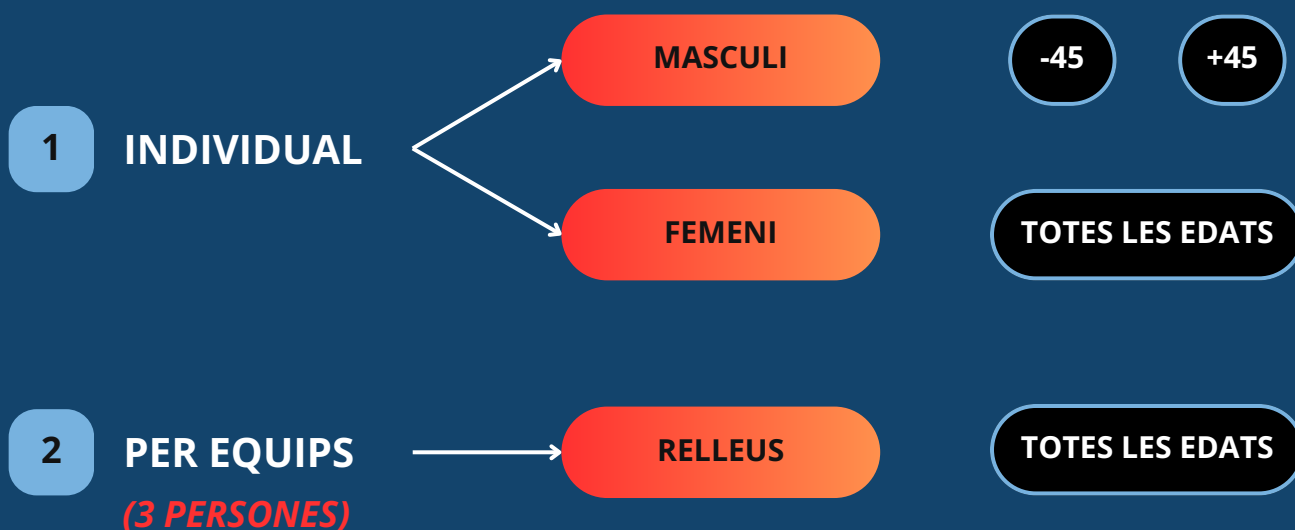
12€





CATEGORIES DE PARTICIPACIÓ

GRUPS D'EDAT



NORMATIVA DE COMPETICIÓ

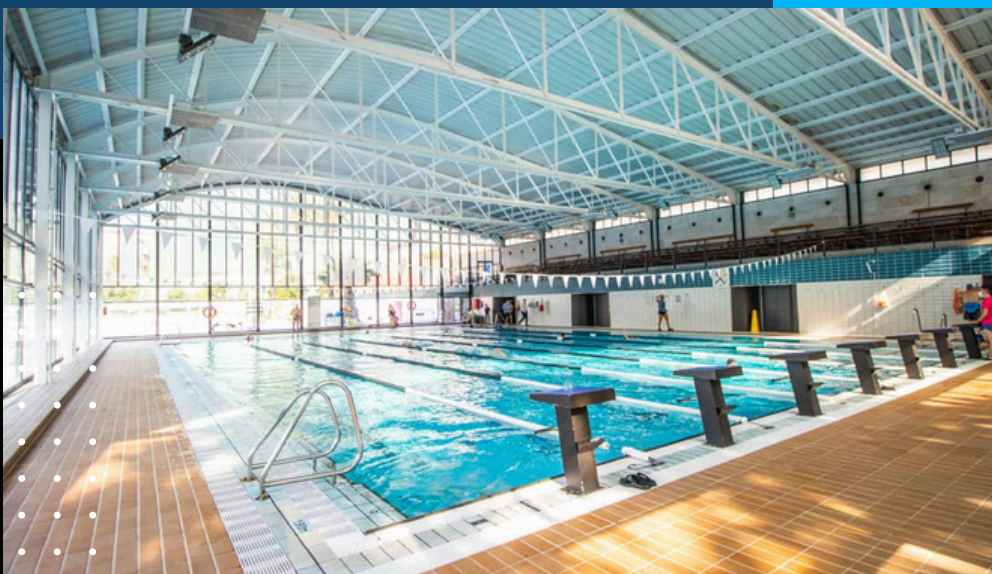
01. Categoria individual

PROVA DE NATACIÓ

- La prova es realitzarà a la piscina del centre.
- S'utilitzaran 4 carrils, amb 2 participants per carril: un participant nadarà pel costat dret i l'altre pel costat esquerre.
- **Distància total:** 14 llargs de piscina.

NORMES:

1. L'ús del gorro de natació és obligatori.
2. És responsabilitat de cada participant respectar les normes de seguretat de la piscina i evitar interferències amb els altres competidors.



NORMATIVA DE COMPETICIÓ

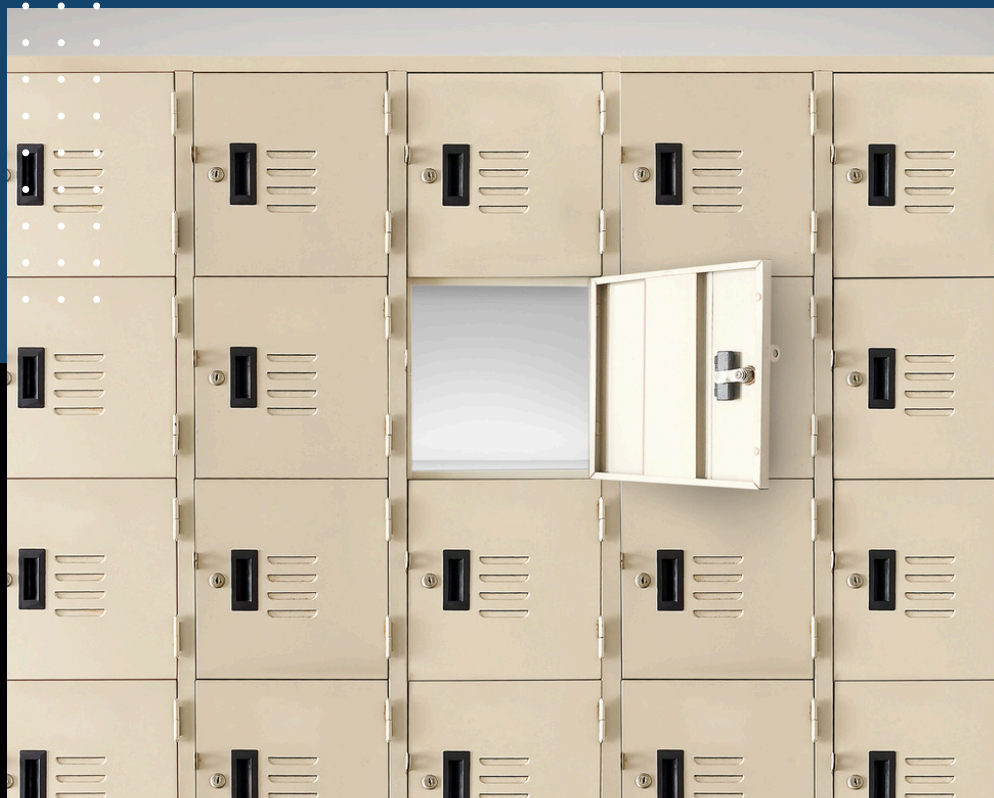
PRIMERA TRANSICIÓ

(De la piscina a la bicicleta)

- Després de finalitzar la prova de natació, els participants hauran de dirigir-se al vestuari corresponent al número de dorsal.
- Els participants hauran de sortir per l'accés corresponent en direcció a la zona de bicicletes estàtiques.

ACCIONS OBLIGATÒRIES AL VESTIDOR:

1. Col·locar el gorro de natació a la caixa assignada.
2. Posar-se una samarreta amb el dorsal visible.



NORMATIVA DE COMPETICIÓ

PROVA DE CICLISME

(Bicicleta estàtica)

- Els participants triaran qualsevol bicicleta estàtica disponible.
- **Distància:** 10 km.

NORMES:

1. Es permetrà l'ús de tovalloles i aigua per a hidratació personal.
2. No es pot modificar la resistència o el regulador de força de la bicicleta durant la prova.

SEGONA TRANSICIÓ

(De la bicicleta al running)

- Els participants s'han de dirigir a la zona de cursa seguint el recorregut marcat.



NORMATIVA DE COMPETICIÓ

PROVA DE RUNNING

- **Distància:** 3 km (composta per 4 voltes al centre més un recorregut addicional per l'interior de la instal·lació).
- Hi haurà una zona d'avituallament disponible per als participants durant la cursa.

NORMES I SUPERVISIÓ:

1. Es comptarà amb voluntaris distribuïts pel recorregut per supervisar el compliment correcte del circuit i assegurar-ne la seguretat.
2. Qualsevol desviament intencional del recorregut, conducta antiesportiva o incompliment de les normes, resultarà en la desqualificació immediata del participant.



NORMATIVA DE COMPETICIÓ

02. Categoria per equips

- La modalitat estarà formada per equips de 3 persones.

ASSIGNACIÓ DE PROVES:

1. Cada integrant de l'equip farà una prova específica (natació, ciclisme o cursa).
2. Les distàncies i regles seran les mateixes que la categoria individual.

NORMES DE TRANSICIÓ:

1. Per passar d'una prova a una altra, és obligatori un xoc de mans entre els participants.
2. El participant que finalitza una prova ha d'assegurar-se de fer el relleu correctament abans que el seu company iniciï la següent etapa.



NORMATIVA DE COMPETICIÓ

03. Cronometratge

- La prova es cronometrarà sencera.
- El temps començara quan el participant entri a la piscina i acabarà en creuar la línia d'arribada.
- El temps no parará a les zones de transició (continua comptant).

*El cronometratge serà manual.





SANCIONS I PENALITZACIONS



CONDUCTA ANTIESPORTIVA

Qualsevol acció que es consideri antiesportiva, irrespectuosa cap a altres competidors, voluntaris o personal del centre, resultarà en desqualificació immediata.



INCOMPLIMENT DEL RECORREGUT

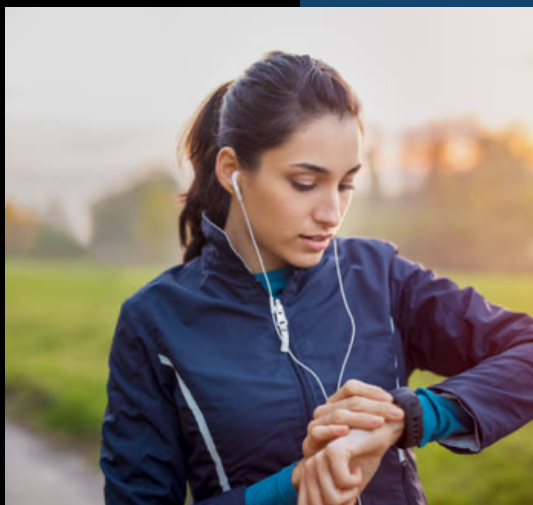
El no compliment del recorregut marcat o l'intent d'escurçar distàncies resultarà en la desqualificació.



NORMES DE SEGURETAT

Els participants hauran de respectar totes les normes de seguretat establertes pel centre, així com les indicacions del personal i voluntaris.

RECOMENACIONS GENERALS



Ves amb antelació

Es recomana als participants arribar amb antelació suficient per fer el procés de registre, canvi de vestimenta i escalfament.



Vestimenta

Portar tovalloles, gorro de natació, roba esportiva adequada i un sistema d'hidratació personal.



Respectar els temps

Respectar els temps de cada prova per garantir el flux correcte de la competició.

AGRAÏMENTS I CONTACTE

Agraïm la participació i esforç de tots els competidors, així com el suport de voluntaris, personal del centre i públic assistent.

Per a qualsevol dubte o consulta relacionada amb l'esdeveniment, si us plau contacteu amb l'equip organitzador d'Eurofitness Can Dragó.



932 76 04 80



triatlo.indoor.eurofitness@gmail.com





Aquest reglament té com a objectiu garantir la seguretat, l'ordre i la competitivitat de l'activitat. El respecte a les normes, son essencials per assegurar l'èxit del Triatló Indoor i proporcionar una experiència positiva per a tots els participants.