

Reglamento de Competición World Triathlon 2025: Guía para Principiantes (Categoría Age-Group)

Este documento resume los puntos clave del reglamento oficial de World Triathlon para competiciones de triatlón, duatlón y multisport, con un enfoque especial en la categoría "Age-Group", ideal para quienes se inician en este deporte.

1. Conducta General del Atleta:

- **Deportividad y Seguridad:** Siempre debes mostrar buena deportividad y ser responsable de tu propia seguridad y la de los demás.
- **Conocimiento de las Reglas:** Es fundamental conocer, comprender y seguir las Reglas de Competición de World Triathlon.
- **Obedecer Instrucciones:** Acata las regulaciones de tráfico locales y las instrucciones de los oficiales de la carrera.
- **Respeto:** Trata a otros atletas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- **Idioma:** El idioma oficial de los eventos de World Triathlon es el inglés. Los Comités Organizadores Locales (LOC) se comunicarán al menos en inglés.
- **No Basura:** No tires basura ni equipo fuera de las zonas designadas (estaciones de ayuda, zonas de desecho).
- **Sin Ventaja Injusta:** No intentes obtener una ventaja injusta de ningún vehículo u objeto externo.
- **Equipo Seguro:** Asegúrate de que tu equipo cumpla con los estándares de seguridad y esté en buenas condiciones.
- **Dispositivos de Comunicación:** No se permiten dispositivos que distraigan al atleta de su entorno (teléfonos, smartwatches, radios bidireccionales, etc.) durante la competición. Su uso distractorio resultará en descalificación. Las cámaras y grabadoras están prohibidas a menos que se tenga permiso expreso y se notifique al Árbitro Principal.

2. Elegibilidad y Categorías:

- **Edad:** La edad de un atleta se determina por su edad al 31 de diciembre del año de la competición.
- **Edad Mínima:** Las edades mínimas para las competiciones se establecen por la distancia y categoría del evento, según una tabla específica (ver Apéndice A del documento original). Por ejemplo, para un Triatlón Sprint la edad mínima es 16 años, y para un Triatlón Estándar (Olímpico) es 18 años.
- **Categorías por Edad (Age-Group):** Los atletas de grupos de edad compiten en rangos de 5 años (ej. 20-24, 25-29, 30-34, etc.).
- **No competir en múltiples eventos:** Los atletas no pueden competir en más de una prueba de triatlón o multideporte en un periodo de 24 horas si una de las competiciones

es de distancia estándar o más larga. Las excepciones incluyen eventos de relevos mixtos en distancias super-sprint y acuatlón.

- Sanciones por Incumplimiento: Si un atleta compite en una categoría de edad o distancia no permitida, o antes del período de 24 horas, será descalificado y perderá premios y puntos.

3. Penalizaciones:

- Tipos de Sanciones: El incumplimiento de las reglas puede resultar en una advertencia, una penalización de tiempo, descalificación, suspensión o expulsión.
- Advertencia: Se da por violaciones no intencionales o para corregir una infracción menor. Se notifica al atleta con un silbato y se le pide que corrija su comportamiento.
- Penalización de Tiempo: Para infracciones que no justifican una descalificación.
 - Dónde se cumplen: Las penalizaciones de tiempo se cumplen en lugares específicos (penalización en boxes de bici o carrera, o en la T1/T2 para Age-Group).
 - Notificación: Los oficiales utilizan tarjetas (amarilla o azul) y llaman el número del atleta para notificar la penalización.
 - No cumplirla: Si un atleta no cumple una penalización de tiempo que debe ser servida en un penalty box o en la T1, será descalificado al cruzar la meta.
- Descalificación (DSQ): Para violaciones graves de las reglas, como el drafting repetido o conducta antideportiva. Se notifica con una tarjeta roja y se puede informar al atleta en el área post-meta.

4. Natación:

- Estilo de Nado: Se permite cualquier estilo para propulsarse en el agua. También se puede flotar o pisar el fondo.
- Curso: Los atletas deben seguir el recorrido de natación establecido.
- Asistencia: En caso de emergencia, levanta un brazo y pide ayuda. Una vez que se recibe asistencia oficial, el atleta debe retirarse de la competición.
- Contacto Físico: El contacto accidental no conlleva penalización. Impedir el progreso de otro atleta intencionalmente resultará en penalización de tiempo. Golpear, arañar o patear intencionalmente a otro atleta resultará en descalificación y posible suspensión.
- Uso de Traje de Neopreno (Wetsuit): El uso de wetsuit depende de la distancia y la temperatura del agua. Hay tablas específicas para Age-Group. Por ejemplo, para distancias de hasta 1500m, está prohibido con 22°C o más, y obligatorio con 15.9°C o menos.
- Equipamiento Prohibido: Dispositivos de propulsión, dispositivos de flotación, guantes, calcetines (excepto con wetsuit obligatorio), snorkels, dorsales (en natación sin wetsuit), auriculares/audífonos (excepto tapones protectores de oídos) y trajes/chalecos de material engomado (poliuretano o neopreno).

5. Ciclismo:

- Tráfico y Conducta: Los atletas deben obedecer las regulaciones de tráfico específicas del evento, a menos que un Oficial Técnico indique lo contrario.

- Equipo: No se puede progresar sin la bicicleta. Se debe competir con la bicicleta revisada y aprobada.
- Casco: Es obligatorio usar el casco en todas las actividades oficiales en bicicleta (competición, familiarización, entrenamientos) y debe estar abrochado de forma segura. Quitarse el casco durante el segmento de bicicleta (incluso si estás parado) puede resultar en descalificación.
- "Drafting" (Ir a rueda): En la mayoría de las competencias Age-Group, el drafting (ir a rueda de otro atleta o vehículo) está prohibido.
 - Zona de Drafting: En eventos draft-illegal (no se permite ir a rueda), la zona de drafting detrás de otra bicicleta es de 12 metros (para media y larga distancia) o 10 metros (para distancia estándar y más corta) desde el borde delantero de la rueda delantera. Se permite entrar en esta zona para adelantar, pero se tienen un máximo de 25 segundos (media y larga distancia) o 20 segundos (estándar y más corta) para completar el adelantamiento.
 - Penalizaciones por Drafting: La primera y segunda infracción conllevan una penalización de tiempo. La tercera infracción de drafting resulta en descalificación para eventos de media y larga distancia.
 - No Protestable: Las violaciones de drafting no pueden ser protestadas.
- Bloqueo: Mantente a un lado del recorrido y no bloques a otros atletas. Bloquear resultará en una penalización de tiempo.

6. Carrera a Pie:

- Forma de Moverse: Se puede correr o caminar.
- Dorsal (Bib Number): Es obligatorio usar el dorsal. Debe ser visible en la parte delantera durante el segmento de carrera.
- Sin Torso Desnudo: No se permite correr con el torso descubierto.
- Sin Casco: No se permite correr con el casco de bicicleta puesto.
- Sin Ayuda Externa: No puedes ser acompañado por personas que no estén compitiendo (miembros del equipo, entrenadores, marcapasos) en el recorrido o a lo largo del mismo.
- No gatear: No se permite gatear.
- Equipamiento Ilegal: Audífonos/auriculares, recipientes de vidrio, muletas, bastones o cualquier dispositivo que ayude a la progresión empujando o tirando con los brazos. Las zapatillas deben cumplir la normativa de World Athletics.

7. Área de Transición:

- Ubicación del Equipo: Solo se puede usar tu espacio asignado para la bicicleta y debes colocar todo tu equipo dentro de 0.5m de tu cajón o número de rack.
- Equipo Usado: Al finalizar la última transición, todo el equipo (usado o no) debe ser depositado en tu cajón numerado. Las zapatillas de ciclismo pueden permanecer fijadas a los pedales.
- No Estorbar: No debes impedir el progreso de otros atletas en la zona de transición.
- Líneas de Montaje y Desmontaje:

- Montaje: Debes montar tu bicicleta después de la línea de montaje, con al menos un pie en el suelo después de la línea. Ciclar antes de la línea de montaje resulta en descalificación.
- Desmontaje: Debes desmontar tu bicicleta antes de la línea de desmontaje, con al menos un pie en el suelo antes de la línea. No intentar desmontar antes de la línea resulta en descalificación.
- Casco en Transición: El casco debe estar abrochado de forma segura desde que lo retiras del rack antes de la bicicleta hasta que colocas la bicicleta en el rack después de la bicicleta. La correa del casco debe permanecer desabrochada en la T1 mientras completas el segmento de natación.
- Desnudarse: La desnudez o exposición indecente está prohibida.

8. Calidad del Agua y Condiciones Excepcionales:

- Calidad del Agua: Se realizan pruebas para asegurar que los niveles de bacterias (Enterococcus, E. Coli) y algas estén dentro de los límites de tolerancia. Si los valores exceden los límites, la natación puede ser cancelada.
- Modificaciones por Calor: El delegado médico medirá el índice WBGT (Wet-Bulb-Globe-Temperature) para evaluar el estrés por calor. Según los niveles de riesgo, la distancia de natación o el formato del evento pueden ser modificados o incluso cancelados.
- Tormentas Eléctricas: Si caen rayos a menos de 5 km, la carrera debe detenerse y el lugar evacuarse. Las actividades pueden reanudarse 30 minutos después del último rayo.

9. Recogida de Paquetes y Briefings:

- Identificación: Todos los atletas deben presentar una identificación con foto al recoger su paquete de carrera.
- Recogida Personal: Los atletas deben recoger su propio paquete de carrera en el área de registro oficial durante el tiempo designado.
- Briefings (charlas informativas):
 - En eventos de Age-Group en Campeonatos Mundiales y Continentales, el Delegado Técnico dirigirá una charla informativa para los managers y entrenadores.
 - Para atletas Elite/U23/Junior/Youth/Paratriatletas, la asistencia es obligatoria. La inasistencia sin notificación resultará en ser retirado de la lista de salida. La inasistencia con notificación tardía resultará en una penalización de tiempo en la T1.

Aspectos Técnicos de la Bicicleta en el Triatlón (Reglamento World Triathlon 2025)

Esta sección detalla las regulaciones clave sobre el equipamiento de ciclismo permitido en las competiciones de triatlón, duatlón y multisport, según el Reglamento de Competición de World Triathlon 2025.

1. Reglas Generales del Ciclismo:

- Los atletas deben obedecer las regulaciones de tráfico específicas del evento, a menos que un Oficial Técnico indique lo contrario.
- No se permite avanzar sin estar en posesión de la bicicleta.
- Los atletas deben competir con la bicicleta que fue registrada previamente.
- El comportamiento peligroso en bicicleta, como adelantar por el lado incorrecto, puede resultar en una penalización.
- Cortar el paso o hacer contacto peligroso con otro atleta de forma intencional resultará en descalificación y posible suspensión.

2. Equipamiento de la Bicicleta:

Las reglas de la Unión Ciclista Internacional (UCI) se aplican generalmente: las de carrera en ruta para triatlones y duatlones con drafting permitido, y las de contrarreloj para los eventos sin drafting. Para Cross Triathlon y Duathlon, se aplican las reglas de Mountain Bike (MTB) de la UCI.

- Bicicleta:
 - Debe ser un vehículo impulsado por fuerza humana con dos ruedas de igual diámetro.
 - La rueda delantera debe ser dirigible y la trasera impulsada por pedales y cadena.
 - Dimensiones Generales (para eventos sin drafting - Age-Group):
 - No más de 185 cm de largo y 50 cm de ancho.
 - Entre 24 cm y 30 cm desde el suelo hasta el centro del eje del plato.
 - Entre 54 cm y 65 cm entre la línea vertical que pasa por el centro del eje del plato y la línea vertical que pasa por el centro del eje de la rueda delantera.
 - Posición del Sillín (para eventos sin drafting - Age-Group):
 - El punto más adelantado del sillín no debe estar más de 5 cm por delante, ni más de 15 cm por detrás, de una línea vertical que pase por el centro del eje del plato. El atleta no debe poder ajustar el sillín más allá de estas líneas durante la competición.
 - Bicicletas no tradicionales o inusuales: Deben ser aprobadas por el Comité Técnico de World Triathlon con al menos 30 días de antelación al evento.
 - Carenados: Están prohibidos. Cualquier dispositivo que disminuya la resistencia al aire o acelere artificialmente la propulsión está prohibido.
- Ruedas:
 - No deben contener mecanismos capaces de acelerarlas artificialmente.
 - Los tubulares deben estar bien pegados y los cierres rápidos bien ajustados.
 - Debe haber un freno en cada rueda.
 - Las ruedas solo se pueden reemplazar en estaciones de ruedas oficiales, si las hay.
 - Para competiciones Age-Group con drafting permitido: Las ruedas deben tener al menos 12 radios. Las ruedas de disco no están permitidas.

- Para competiciones sin drafting (Age-Group): Se permiten cubiertas en la rueda trasera. Esta disposición puede ser modificada por el Delegado Técnico en caso de vientos fuertes.
- Manillares:
 - Para competiciones Age-Group con drafting permitido: Solo se permiten manillares de tipo tradicional (drop handlebars). Los clip-ons (barras de triatlón/aerobarras) no están permitidos.
 - Para competiciones sin drafting (Age-Group): Se permiten manillares y clip-on bars que no se extiendan más allá del borde delantero de la rueda delantera. Todos los extremos de los tubos deben estar tapados. Se pueden montar botellas de agua y soportes para botellas en el manillar o los clip-ons.
- Cascos:
 - Deben estar aprobados por una autoridad de prueba nacional reconocida.
 - Es obligatorio usar el casco en todas las actividades oficiales en bicicleta: competición, familiarización y sesiones de entrenamiento.
 - No se permite alterar ninguna parte del casco.
 - El casco debe estar abrochado de forma segura y ajustarse correctamente en todo momento. No se puede desabrochar o quitar el casco mientras se esté en posesión de la bicicleta en el recorrido.
 - Las pegatinas con el número de carrera del casco deben colocarse en la parte delantera y en ambos lados, sin alteraciones.
 - Debe haber un espacio libre de 1.5 cm alrededor de la pegatina del número oficial del casco.
- Pedales:
 - Se permiten pedales de plataforma, siempre que tengan un mecanismo de liberación rápida para soltar los pies en caso de caída.
- Frenos de Disco: Están permitidos.
- Equipamiento Ilegal (Ejemplos):
 - Auriculares/audífonos o cascos inteligentes que cubran los oídos.
 - Recipientes de vidrio.
 - Espejos.
 - Bicicletas o partes de la bicicleta que no cumplan con estas reglas.
 - Botellas de agua si se colocan detrás del sillín en competiciones con drafting permitido.
 - Cualquier objeto (excepto nutrición) atado o insertado en el traje de carrera del atleta.
 - Cualquier inserción en las mangas de las pantorrillas y los brazos.

3. Revisión de la Bicicleta ("Bike Check"):

- Se realiza una revisión visual de la bicicleta antes de que los atletas accedan al área de transición para asegurar que cumplen con el reglamento.
- Cada atleta registrado solo puede registrar una bicicleta en su transición.
- Todas las bicicletas deben ser colocadas en los racks antes del cierre del Área de Transición.

Calzado para Correr en el Triatlón (Reglamento World Triathlon 2025)

En el segmento de carrera, el reglamento de World Triathlon es bastante específico, especialmente en lo que respecta al calzado y otros equipos ilegales.

1. Reglas Generales del Segmento de Carrera:

- Los atletas deben correr o caminar.
- No se permite gatear.
- No se permite correr con el torso desnudo.
- No se permite correr con el casco de bicicleta puesto.
- No se pueden usar postes, árboles u otros elementos fijos para ayudarse a maniobrar en las curvas.
- No se permite ser acompañado por atletas no competidores, miembros del equipo, managers de equipo u otros marcapasos en el recorrido o a lo largo del mismo.

2. Equipamiento Ilegal en el Segmento de Carrera:

Se prohíbe el uso de los siguientes equipos:

- Auriculares, audífonos o tapones técnicos para los oídos que estén insertados o cubran las orejas.
- Recipientes de vidrio.
- Uniformes que no cumplan con las Directrices de World Triathlon sobre Identificación Autorizada.
- Muletas, bastones o cualquier dispositivo que ayude a la progresión empujando o tirando con los brazos. (Existe una regulación específica para paratriatletas en el capítulo 17).

3. Calzado Específico:

Las zapatillas están sujetas a las siguientes regulaciones:

- World Triathlon sigue las Regulaciones de Zapatillas de World Athletics aplicables a eventos de carretera para todas las modalidades de triatlón y sus multisports relacionados.
- Zapatillas Personalizadas: Se permite el uso de zapatillas personalizadas, según se definen en las Regulaciones de Zapatillas de World Athletics, previa aprobación del Comité Técnico de World Triathlon.
- Zapatillas de Desarrollo: Las zapatillas de desarrollo, tal como se definen en las Regulaciones de Zapatillas de World Athletics, pueden usarse en todos los eventos reconocidos por World Triathlon, con algunas excepciones para competiciones de élite específicas (por ejemplo, Series de Campeonato Mundial, Juegos Olímpicos y

Paralímpicos). Para su uso, deben estar en la lista de Zapatillas Aprobadas por World Athletics como zapatillas de desarrollo, el evento debe celebrarse dentro de las fechas aprobadas, y el fabricante o el atleta deben presentar la solicitud al Comité Técnico de World Triathlon para su aprobación.

- Control de Zapatillas: Los atletas están sujetos a controles aleatorios de zapatillas antes, durante o después de cualquier competición. Si una zapatilla no puede ser identificada, se requerirá enviar la información (y posiblemente la zapatilla) a la sede de World Triathlon para su verificación en un plazo de 7 días después de la competición.
- Resultados y Penalizaciones: En los resultados oficiales, los atletas bajo revisión de zapatillas tendrán una nota (Uncertified/UNC). Si se confirma que la zapatilla es legal, la nota se eliminará. En cualquier otro caso (si no es legal), el atleta será descalificado.

Importante: Este es un resumen de los puntos más relevantes. Es crucial que consultes el documento completo "World Triathlon Competition Rules 2025" en el sitio web de World Triathlon (www.triathlon.org) para una comprensión exhaustiva de todas las reglas y apéndices. Las reglas pueden ser modificadas y la última versión oficial siempre estará en el sitio web de World Triathlon.

Recuerda

¡Esto es Triatlón Con Ciencia donde entrenamos con Pasión y mejoramos con ciencia!

Si ya haces parte de nuestro equipo de entrenamiento online maravilloso, si no lo eres que esta sea la oportunidad para que conozcas un poco más de nuestro programa.

Visita <https://triatlonconciencia.com/programa-tc/>