

# TRIATLÓN

## **1. Modalidades o disciplinas que patrocina la federación**

La FEDENATRI patrocina las siguientes modalidades:

1. Triatlón

## **2. Federación, unión o asociación a la que se encuentra afiliada la federación nacional**

International Triathlon Unión

[www.triathlon.org](http://www.triathlon.org)

## **3. Bibliografía consultada**

International Triathlon Union ITU (2017). ITU Competition Rules. Tomado de

[https://www.triathlon.org/about/downloads/category/competition\\_rules](https://www.triathlon.org/about/downloads/category/competition_rules)

# TRIATLÓN

## A. Descripción general de deporte

### 1. Breve descripción de la dinámica del juego

El Triatlón es un deporte olímpico que consiste en realizar 3 disciplinas deportivas, natación, ciclismo y carrera a pie, que se realizan en orden y sin interrupción entre una prueba y la siguiente. El tiempo que el triatleta tarda en cambiar de una disciplina a la siguiente se denomina transición. La transición de natación a ciclismo se conoce como T1 y la de ciclismo a carrera a pie como T2.

Las carreras de triatlón se clasifican en varias modalidades según: su distancia habiendo corta y larga distancia, si el circuito de ciclismo es en carretera o cross (por caminos y montaña) y si permiten el drafting (ir detrás y muy cerca de otro corredor en el segmento de ciclismo).<sup>1</sup>



Figura 1  
Triatlón<sup>2</sup>

## B. Características del juego

### 1. Natación

Los atletas pueden usar cualquier golpe para propulsarse a través del agua. Ellos también pueden pisar el fondo del agua o flotar. Los atletas pueden empujar el suelo al comienzo y al final de cada vuelta de natación.

Los atletas deben seguir el curso de natación prescrito.

<sup>1</sup> Tomado de <http://cdag.com.gt/deportes/federaciones/federacion-nacional-de-triatlon-de-guatemala/>

<sup>2</sup> Tomado de <https://bulevip.com/blog/5-claves-para-iniciarte-en-el-triatlon/>

Los atletas pueden pararse en el fondo o descansar sosteniendo un objeto inanimado, como una boya o un bote estacionario.

En una emergencia, un atleta debe levantar un brazo por encima y pedir asistencia. Una vez que se presta la asistencia oficial, el atleta debe retirarse de la competencia.

Estancia máxima en agua:

Swim Length	Elite, U23, Junior and Youth	Age Group
Up to 300m	10 min.	20 min.
301m to 750m - below 31°C	20 min.	30 min.
301m to 750m - 31°C and above	20 min.	20 min.
751m to 1500m	30 min.	1h 10 min.
1501m to 3000m	1h 15 min.	1h 40 min.
3001m to 4000m	1h 45 min.	2h 15 min.

Figura 2 <sup>3</sup>

## 2. Ciclismo

Un atleta no podrá bloquear a otros atletas, estar en un ciclo con un torso desnudo, avanzar progresivamente sin estar en posesión de la bicicleta. Usar una bicicleta diferente durante la competencia que la que se registró, tener un comportamiento peligroso, debiendo obedecer las normas de tráfico específicas para el evento, a menos que un Oficial Técnico aconseje lo contrario.

Los atletas que abandonan el campo de juego por razones de seguridad tienen que volver a él sin obtener ninguna ventaja. Si se gana una ventaja debido a esta acción, el atleta recibirá una penalización por tiempo para ser notificado en el área de transición para Age Groupers y en el cuadro de pena de ejecución para todos los demás.

La conducción peligrosa puede resultar en una penalización.

<sup>3</sup> Tomado de [https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport\\_competition-rules\\_2018.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_2018.pdf) Pág. 26



Figura 3  
Ciclismo<sup>4</sup>

### 3. Carrera a pie

Los atletas corren o caminan, llevan el número de la carrera oficial, no se arrastran, no corren con el torso desnudo, no corren con un casco de bicicleta encendido, no se ayudan de postes, árboles u otros elementos fijos para maniobrar curvas. No están acompañados por ningún atleta no competitivo, miembros del equipo, jefes de equipo u otros marcapasos en el curso o junto al curso; (viii) No corren juntos y / o toman el ritmo de otros atletas.

### 4. Definición del final

Un atleta será juzgado como terminado, en el momento en que cualquier parte del torso cruce una línea vertical que se extiende desde el borde delantero de la línea de meta.

<sup>4</sup> Tomado de [https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport\\_competition-rules\\_2018.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_2018.pdf) Pág. 38