



15 AL 18 DE SEPTIEMBRE

REGLAMENTO



TRIATLÓN INDOOR



TRIATLÓN INDOOR

EVENTOS

400 M Natación (Alberca)
20 K Ciclismo (Bicicleta fija)
3 K Carrera (Pista de atletismo)

COSTOS

1 marzo al 30 de junio del 2022	\$ 250 pesos por evento
1 de julio al 31 de agosto del 2022	\$ 300 pesos por evento
1 de septiembre al día del evento	\$ 350 pesos por evento

* Se entregará un kit de competencia por participante.

CATEGORIAS

1. Tanto hombres como mujeres las categorías de edad serán dadas cada 5 años conformándose de la siguiente manera: 30-34,35-39,40-44, 45-49, 50-54, 55-59,60-64, 65-69, 70-74, 75-79 y +80 años

FORMATO

1. Las pruebas de este deporte son los 400M de natación (realizados en alberca techada), los 20 K de ciclismo (realizados en bicicleta fija) y los 5 K de carrera (realizados en pista de atletismo).
2. La clasificación será el resultado de la suma de todas las distancias recorridas de cada segmento.
3. Se efectuará una clasificación general y ganaran los mejores tiempos por categoría de edad



REGLAS

1. Este torneo se llevará a cabo de conformidad con el reglamento de la Federación mexicana de Triatlón, a excepción de lo modificado en el presente documento.
http://www.triatlonmexico.com/triatlon/archivos/Reglamento_FMTRI_2012.pdf
2. Los SGM y el LOC se reservan el derecho de cambiar el formato del torneo para cualquier división de edad número de inscripciones, restricciones de espacio u otras circunstancias.
3. Se tendrá un periodo de 10 minutos (transición) entre cada prueba para cambiarse y dirigirse al espacio destinado para realizar el segmento correspondiente.
4. Los espacios destinados para cada segmento son los siguientes: para la natación se ocuparán 5 carriles de la piscina de competencia, para ciclismo indoor se desarrollará en la sala destinada para la colocación de bicicletas fijas y realizar el ciclismo indoor y para la carrera se utilizará la pista de atletismo.
5. El uso del dorsal es obligatorio, excepto en la prueba de natación.
6. Las competencias se realizarán en tandas de competidores según el número de inscripciones que se reciban.
7. Las pruebas se realizarán contra reloj.

VESTIMENTA

1. Los participantes deberán usar ropa adecuada para su práctica deportiva:
 - Natación: traje de baño completo en mujeres de colores oscuros y para hombre traje de baño de colores oscuros, gorra de natación, googles, las pinzas para nariz y los tapones de oídos son opcionales. Ningún atleta podrá usar dispositivos que puedan aumentar su velocidad y resistencia o mejorar su flotación, como aletas, guantes palmípedos, etc.
 - Ciclismo y Carrera: Se utilizarán shorts, camisetas, playeras, siempre y cuando no impidan la vista de los jueces. Los corredores pueden usar picos de 1/8 ".



2. Los corredores recibirán números que se llevarán claramente en la espalda, además de un número en el pecho.
3. Todo el calzado y la vestimenta deben ser provistos por el atleta.
4. Se prohíbe el uso de aretes, pasadores, relojes, anillos, cadenas, etc., durante la competencia.

PREMIACIÓN

1. Se premiará con medalla del 1º al 3º lugar de cada división de edad, sexo.
2. El 1er lugar de cada división de edad obtendrá su inscripción (registro) a los próximos Senior Games México.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Se recomienda que los atletas ingieran alimentos ligeros 2 hrs antes del inicio del evento.
2. Sera responsabilidad del entrenador y del propio atleta si el atleta no reúne las características físicas necesarias durante su participación
3. En caso de que el atleta se sintiera fatigado durante su participación en el evento se le recomienda abandonar la prueba.

DERECHOS Y OBLIGACIONES

1. Los participantes deberán realizar ejercicios de calentamiento en el área señalada para tal fin previo a su prueba
2. Los entrenadores y los participantes deberán conocer el reglamento de competencia el cual deberán cumplir
3. Los entrenadores y participantes deberán respetar a los demás competidores, a los árbitros, al público y a los integrantes de los comités organizadores.
4. El competidor deberá verificar su inscripción a la prueba 30 min antes del inicio de esta y deberán portar el numero asignado.
5. Durante el desarrollo de las pruebas los competidores deberán permanecer fuera de la zona de competencia (área de registro, área de control de atletas y área de competencia).



6. Todos los participantes deberán respetar y llevar a cabo las normas del protocolo Covid 19.

SANCIONES

1. Será motivo de descalificación que el competidor no esté presente al inicio de su prueba.
2. Si los competidores o entrenadores muestran una conducta irrespetuosa o agresiva durante el desarrollo de la competencia hacia los árbitros, oponentes, público o comité organizador serán descalificados.
3. No se permitirá suplantar a participantes inscritos, en caso de que eso sucediera, el atleta registrado será descalificado

MAS INFORMACION Y REGISTRO EN

www.seniorgamesmexico.com

Correo electrónico: info@ishausa.com

WhatsApp: 55 9154 6216

Todo lo que no esté expuesto en los puntos del anexo serán resueltos por el director del evento y el director general de SGM.