

NORMATIVA

VI TRIATLÓN CABILDO LA PALMA 2026

* Actualizado a 6 abril 2026.

1. DEFINICIÓN.

El Triatlón es una modalidad deportiva que se compone de tres disciplinas diferentes, natación, bicicleta y carrera. En adelante “segmentos”.

En esta edición, tendremos 3 modalidades diferentes:

1. Modalidad Tri Cabildo: Cadete y mayores.
2. Modalidad Kid: Prebenjamín, Benjamín, Alevín e Infantil.
3. Modalidad Lúdica: Familiar.
4. Modalidad: Paralímpica.

2. CATEGORÍAS.

Las categorías quedan establecidas de la siguiente manera:

Prebenjamín	Nacidos en 2019-2020
Benjamín	2017-2018
Alevín	2015-2016
Infantil	2013-2014
Cadete	2011-2012
Juvenil	2009-2010
Junior	2007-2008
Sub 23	2003-2004-2005-2006
Absoluta	1987 a 2002
Veterana	1986 y anteriores

La prueba lúdica:

FAMILIAR	1 adulto mayor de edad + 1 menor hasta la categoría alevín (inclusive)
-----------------	--

** En la prueba lúdica Familiar, podrán participar equipos de 2 componentes, según se describe en el cuadro anterior, con la peculiaridad de que tendrán que ir juntos durante toda la prueba, por lo que ambos deberán realizar los tres segmentos de manera independiente permitiéndose la colaboración entre ambos.*

3. DISTANCIAS.

Las distancias a recorrer por cada una de las categorías son las siguientes:

CATEGORÍA	NATACIÓN	BICICLETA	CARRERA
Prebenjamín	25 m	600 m	250 m *
Benjamín	50 m	1.200 m	450 m *
Alevín	100 m	1.800 m	900 m
Infantil	150 m	3.000 m	1.800 m
Cadete	300 m	8.000 m	2.000 m *
mayores	300 m	8.000 m	3.000 m
Familiar	25 m	600 m	250 m *

*Actualización de distancia del segmento de carrera.

4. DESARROLLO DE LA PRUEBA.

LAS TRANSICIONES

Se llama transición al período comprendido entre un distintas modalidades deportivas, es decir, cuando cambiamos de segmento. Existe un área de cambio, área de transición o boxes, donde previamente habremos dejado nuestro material preparado para estos cambios. Dentro de esta área, tendremos el lugar marcado con nuestro número de dorsal. Solo debemos ocupar ese espacio determinado y no interceptar el paso al resto de deportistas con nuestro material.

Las transiciones son las siguientes:

- *De natación a ciclismo:* Al salir de la piscina hay que ir hasta nuestra bicicleta, situada en el área de transición o boxes. Debemos recordar nuestro lugar en el boxes y localizarlo con rapidez, colocarnos las zapatillas y el casco. El casco es obligatorio siempre que se esté en contacto con la bicicleta, aunque sea con ella en la mano. No llevarlo o llevarlo desabrochado conlleva que los oficiales pueden avisar/requerir para que se corrija la acción y en caso de no hacerlo, puede ser una descalificación. A partir de una línea marcada por los jueces de carrera (línea de montaje), se podrá montar en la bicicleta y comenzar el segmento de ciclismo.

- *De ciclismo a carrera:* al término del segmento de ciclismo, cerca del boxes, habrá una línea de “pie a tierra” en la cual debemos de bajarnos de la bicicleta y con ella en la mano, iremos a nuestro lugar para colocar la bicicleta en el soporte y hacer los cambios necesarios para comenzar a correr: colocarnos el portadorsal con el dorsal por delante, cambiarnos las zapatillas (en el caso que usemos unas diferentes para la bicicleta y otras para correr), nos quitamos el casco (cuando ya no tengamos la bicicleta en la mano) y rápidamente comenzamos a correr por el lugar indicado.

LOS TRES SEGMENTOS:

NATACIÓN

- La equipación necesaria será: trimono/tritaje o bañador/bermuda con camiseta de lycra.

El gorro será proporcionado por la organización.

- Prohibido competir con el torso desnudo.

- Está permitido el uso de neopreno o similar. Esto será posible en función de la temperatura del agua.

* La piscina de Los Llanos de Aridane ya se encuentra climatizada, salvo que por algún motivo puntual haya alguna avería.

- El número lo tendremos en el gorro y en la piel. No se permite el dorsal físico en el agua.

- Al finalizar, hay que llevar el gorro puesto hasta la zona de boxes donde se encuentra la bicicleta. Una vez allí, lo dejaremos dentro de nuestra caja asignada.

CICLISMO

- Será imprescindible tener una bicicleta, ya sea de montaña o de carretera. Se permite el uso de calas o de zapatillas de correr para la bicicleta.

- Es obligatorio el uso del casco debidamente abrochado, antes de coger la bicicleta y hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta.

- Hay que salir del boxes a pie con la bicicleta. Una vez fuera, ya podemos subirnos a ella. A la hora de entrar en boxes para dejar la bicicleta y empezar a correr, también hay que entrar bajado de la bicicleta, es decir, a pie.

- El dorsal es obligatorio y debe ser visible en la parte trasera del deportista. (portadorsal).

CARRERA

- El dorsal es obligatorio y debe ser visible en la parte delantera del deportista. (portadorsal).

MUY IMPORTANTE:

* *En las competiciones en las que los segmentos de natación, ciclismo y carrera sean un circuito con varias vueltas, es responsabilidad del deportista contar las vueltas que lleva, y saber la distancia que le queda por recorrer.*

* *El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que se traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento, es decir, la carrera a pie.*

5. MATERIAL MÍNIMO NECESARIO.

- Mono de triatlón o en su defecto bañador y licra.
- Zapatillas de correr.
- Bicicleta.
- Casco.
- Gorro (obligatorio usar el que proporciona la organización).
- Portadorsal para dorsal *

**Es aconsejable utilizar un portadorsal donde colocar el dorsal para llevarlo en la cintura. De esta forma en el segmento de ciclismo será visible en la parte trasera y en la carrera será visible en la parte delantera.*

RECOGIDA DE DORSALES. (mismo día de la prueba).

(Instalaciones de la Piscina Municipal de Los Llanos de Aridane, entrada por la calle José de Viera y Clavijo).
Se iniciará a partir de las 8:30 horas de la mañana para todas las categorías, pudiéndose recoger según la categoría 30 minutos antes de la salida.

6. AYUDAS EN EL DESARROLLO DE LA PRUEBA.

- **Sólo se permite ayuda externa a las categorías PREBENJAMÍN y BENJAMÍN**, en el caso de avería de la bicicleta, durante las transiciones y para subir y bajar las bicicletas en los soportes, **pero solo por oficiales o voluntarios de la organización.**
- La organización permite, solamente, a los participantes que se encuentren en las categorías prebenjamín y benjamín, utilizar “manguitos” tanto en un brazo como en ambos.

7. OBLIGACIONES DE LOS PARTICIPANTES.

Los deportistas deberán:

- Informar a un juez o a alguien de la organización, si se retira de la competición.
- Conocer y respetar las normas de la prueba.
- Obedecer las indicaciones de los jueces y personal de la organización.
- Tratar al resto de deportistas, jueces, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Respetar el medioambiente y el material.

- Queda totalmente prohibido competir con el torso desnudo.

- Ser responsables de su propio material, y deberán utilizar sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la organización.

8. PREMIOS.

- Todas las personas que participen obtendrán una medalla de participación al finalizar su prueba.
- Se entregará trofeo a los tres primeros clasificados y clasificadas en cada categoría y sexo.
- No habrá trofeos/premiación por la clasificación general.
- La modalidad familiar es lúdica y participativa, no teniendo clasificación/premiación.

9. COMITÉ DE COMPETICIÓN.

9.1 El Comité de Competición se reserva el derecho de decidir y actuar sobre aquellos casos no recogidos en esta Normativa Específica. Asimismo, se tendrá en cuenta lo establecido dentro de nuestra **Normativa de Régimen General** de los Juegos Deportivos de La Palma y **REGLAMENTO DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN**, en cuanto acontezcan circunstancias excepcionales, que no permitan el buen desarrollo de la prueba.

9.2. Dicho Comité estará integrado por las personas que ocupen los siguientes puestos o en aquellas que delegue:

- **Jefatura de Servicio de Deportes.**
- **Dirección Técnica de Servicio de Deportes.**
- **Coordinación Técnica de Servicio de Deportes.**
- **Representante del Ayuntamiento de Los Llanos de Aridane.**
- **Técnico de la Federación Canaria de Triatlón.**