

# GUIDA TECNICA



## REGOLAMENTO

Regolamento tecnico F.I.TRI.

## BRIEFING TECNICO

Partecipazione obbligatoria sabato ore 12.30 presso l'Arena del Parco delle Rose

## ZONA CAMBIO-T1

La distanza dall' uscita nuoto alla zona cambio (T1) è di circa m. 100, tratto interamente coperto da moquette. Ciascuna postazione avrà un cartello con il numero del pettorale gara.

## PARTENZA

Partenza dalla spiaggia di fronte al Parco dell Rose. Gli atleti hanno l' obbligo di essere presenti in area di partenza 15 min. prima dello start per la spunta

**1° BATTERIA DONNE** ore 13.00  
**2° BATTERIA UOMINI** ore 13.20  
batterie successive ogni 5 minuti

Il nuoto si svolgerà nel tratto di mare antistante il Parco delle Rose per una distanza di m. 1500 e con un percorso a rettangolo (3 boe rosse, 1 boa gialla).  
Il giro è unico in senso orario.

## PERCORSO NUOTO

## PERCORSO CICLISTICO

Si snoda su un giro unico di km. 40 interamente pianeggiante, completamente chiuso al traffico. Gli atleti dovranno comunque osservare il codice della strada.

La gara è NO DRAFT secondo il regolamento F.I.TRI.

I giudici F.I.TRI.vigileranno sul corretto comportamento degli atleti e potranno sanzionare con:

**1° ammonizione** per scia (cartellino blu)  
2 minuti di penalità **stop and go** (penalty box)

**2° ammonizione**  
**squalifica**

Lo stop and go di 2 minuti dovrà essere scontato presso il Penalty Box situato alla fine di ogni giro del percorso podistico ed è responsabilità dell'atleta fermarsi.  
Il non rispetto dello stop and go, implica la squalifica

Per motivi di sicurezza al km. 12, sul tratto del percorso della pista ciclabile di km. 4,5, la scia sarà consentita e segnalato da appositi cartelli

## ZONA CAMBIO-T2

La zona cambio T2 è la medesima zona cambio T1

4 giri per un totale di km10  
su percorso interamente pianeggiante  
Sul percorso sarà presente 1 punto di ristoro  
a cui si potrà accedere ad ogni singolo giro

## PERCORSO PODISTICO

## CRONOMETRAGGIO

Il cronometraggio sarà a cura di MySDAM  
con tecnologia MYLAPS e utilizzo di chip

Il chip dovrà essere restituito al termine  
della gara nella zona arrivo

## TEMPI LIMITE

Per motivi di sicurezza e autorizzazioni,  
sono stati stabiliti i seguenti tempi massimi  
al termine di ogni frazione:

NUOTO	55 min	
CICLISMO	2h 30 min	dalla partenza nuoto di ogni batteria
CORSA	3h 30 min	dalla partenza nuoto di ogni batteria

## RISTORO FINALE

Dalle ore 15.00 ristoro atleti  
presso l'Arena del Parco delle Rose

## DOCCE E DEPOSITO BORSE

A m.30 alla zona cambio

## PREMI

Primi 10 classificati assoluti maschile e femminile montepremi in denaro,  
secondo Tab.31 della Circolare gare F.I.T.R.I.

Primi 3 classificati di ogni categoria d'età maschile e femminile premi in natura  
Premi speciali

## CERIMONIA PREMIAZIONI

Alle ore 17.00 presso  
l'Arena del Parco delle Rose

## RITIRO BICICLETTE

Entro le ore 17.30 le biciclette dovranno  
essere ritirate dalla zona cambio  
presentando il proprio pettorale

## BUSTA TECNICA

Cuffia nuoto silicone, pettorali, elastico,  
spille, adesivo casco, adesivo bici,  
adesivo deposito borse,  
tattoo con numero per braccio e gamba

## PACCO GARA

T-shirt evento  
berretto tecnico  
integratori