

NATACIÓN

La salida de la natacion sera por rolling start (3 deportistas cada 5 segundos). Los atletas comenzaran desde la orilla del Lago Villarrica y se ordenaran de acuerdo al tiempo que demora en el agua.

* La organización tiene la potestad de hacer cambios en el reglamento, los cuales deben ser informados a los deportistas en la charla tecnica obligatoria.

NORMAS DEL RECORRIDO DE NATACIÓN

- Los atletas deben llevar la gorra proporcionado por la carrera.
- No se permiten aletas, guantes, remos o dispositivos de flotación (incluyendo boyas de tiro) de ningún tipo.
- No se permite el uso de calcetines acuáticos (escarpines de neopreno) a menos que la temperatura del agua sea de 18 grados Celsius o más fría.
- Se pueden llevar anteojos de natación y mascarillas. Los snorkel están prohibidos.
- No se tendrán en cuenta las excepciones médicas.
- No se permiten remeros individuales ni acompañantes. El recorrido será patrullado adecuadamente por botes, kayaks, motos de agua y tablas de paddle.
- Cualquier asistencia requerida durante la natación dará lugar a la descalificación si se ha progresado. Se permite a los atletas utilizar kayaks y botes como ayuda, siempre y cuando no se impulse hacia adelante.

Recorrido

Los oficiales del recorrido y el personal médico se reservan el derecho de retirar a los atletas del recorrido si se determina médicamente necesario.

El recorrido de natación se cerrará 1 hora y 10 minutos después de que el último atleta entre en el agua.

- Cada atleta tendrá 1 hora y 10 minutos para completar los 1.9 km de natación. Los nadadores que tarden más de 1 hora y 10 minutos en completar el recorrido recibirán un DNF. Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de sacar a los atletas de sacar del recorrido a los atletas que superen los tiempos establecidos.

TRANSICIÓN DE NATACIÓN A BICICLETA

Después de la natación debe pasar por las alfombras de cronometraje e ir a la transición de natación a bicicleta.

- No se permite la desnudez en público.
- Es necesario que esté completamente preparado para la carrera antes de subirse a la bicicleta.
- Los suplementos nutritivos personales están permitidos si se llevan encima o en la bicicleta.

Hay protector solar disponible en la transición.

- **Cualquier atleta que decida no correr debe notificar a un oficial de cronometraje**

inmediatamente. Por encima de todo, la seguridad de cada nadador es nuestro principal objetivo

- Se hará un barrido completo del recorrido directamente detrás del último nadador por los socorristas, buzos, canoas, kayaks, boyas y embarcaciones acuáticas que bordean el recorrido.

NORMAS SOBRE TRAJES DE NEOPRENO

- Los trajes de neopreno pueden usarse con temperaturas del agua de hasta 24,5 grados Celsius.
- Los trajes de neopreno estarán prohibidos con temperaturas del agua superiores 28,8 Celsius.
- Los atletas que opten por llevar un traje de neopreno en temperaturas del agua entre 24,55 grados Celsius y 28,8 grados Celsius no podrán optar en la categoría por edades algún cupo para el Campeonato del Mundo IRONMAN 70

CICLISMO

1. REGLAS DE DRAFTING

- Absolutamente esta prohibido el DRAFTING con otra bicicleta o cualquier medio motorizado en la ruta excepto al adelantar. El incumplimiento de esta norma dará lugar a una infracción de drafting.
- Se produce un adelantamiento cuando la rueda delantera del atleta que adelanta, pasa la rueda delantera del atleta que adelanta.
- Los atletas que adelantan pueden pasar por la izquierda durante un máximo de 25 segundos, pero deben volver al lado derecho de la carretera después de adelantar. Si no se completa el adelantamiento en 25 segundos, se cometerá una infracción de drafting.
- Los atletas no podrán salir de la zona de drafting una vez que hayan entrado en ella (infracción de drafting).
- Los atletas adelantados deben retroceder inmediatamente seis distancias en bicicleta antes de intentar recuperar el liderato con una bicicleta en cabeza.
- Los atletas adelantados que permanezcan en la zona de drafting (6 longitudes de bicicleta de espacio libre entre bicicletas) durante más de 25 segundos, o que no progresen constantemente hacia atrás fuera de la zona de drafting, recibirán una infracción de drafting.
- Los atletas deben circular en fila india por el extremo derecho de la carretera except cuando adelanten a otro corredor, o por razones de seguridad.
- Los atletas que impidan el avance de otro corredor en la zona de drafting serán sancionados con una infracción de drafting.
- Los atletas que impidan el avance de otros atletas serán sancionados con una infracción de bloqueo.
- Los atletas que cometan infracciones de las reglas serán notificados "in situ" por un oficial.
- No intente discutir la sanción con el funcionario

EL JUEZ DEBERÁ:

- Le notificará que ha recibido una TARJETA AZUL por drafting y tirar basura o una TARJETA AMARILLA por cualquier otra sanción. El árbitro le mostrará la tarjeta del color correspondiente, en ese momento.
- Le indicará que se presente en la siguiente carpa de penalización (PT) del recorrido.

LA UBICACIÓN EXACTA DE LAS PT SE INDICARÁ EN LA REUNIÓN PREVIA A LA CARRERA.

EL ATLETA DEBERÁ:

- Presentarse en el siguiente Penalty Box e indicar al Oficial del Penalty Box si se le ha mostrado una TARJETA AZUL o una TARJETA AMARILLA. Si no se presenta al siguiente PT, será descalificado.
- Validar su numero BIB en la app o con el juez de penalización
- Reanudar la carrera después de cumplir una penalización de tiempo de 30 segundos para todas las violaciones de NO drafting (TARJETA AMARILLA).
- Permanecer en el PB durante el tiempo indicado en la siguiente table
- Permanecer en el PB durante el tiempo indicado en la tabla siguiente, por cada infracción de drafting y littering (TARJETA AZUL).
- Será descalificado si recibe tres penalizaciones con TARJETA AZUL. Un atleta puede terminar la carrera si ha recibido una tarjeta roja descalificación, a menos que el Árbitro de Carrera indique lo contrario, ser descalificado por no presentarse al PB.

Distancia de la carrera: IRONMAN 70.3

1ª TARJETA AZUL Infracción 5 minutos

2ª TARJETA AZUL Infracción 5 minutos

3ª TARJETA AZUL Infracción DSQ

2. Las bicicletas deberán colocarse de tal forma que la mayor parte de la bicicleta esté en el lado del atleta.

3. No se permiten bicicletas de piñón fijo, reclinadas, o cualquier otro dispositivo diseñado exclusivamente para resistencia. Cualquier equipo nuevo, inusual o prototipo será la determinación de la legalidad por parte del organizador del evento y/o el juez árbitro.

4. La única responsabilidad de conocer y seguir el recorrido ciclista prescrito recae en cada atleta. No se harán ajustes en los tiempos o resultados de los atletas que no sigan el recorrido adecuado por cualquier motivo que sea.

5. Los atletas deben obedecer todas las leyes de tráfico en el recorrido de ciclismo, a menos que un oficial les indique lo contrario, staff de carrera o persona designada con autoridad real. En caso contrario descalificación.

6. Ningún deportista no debe poner en peligro a sí mismo ni a otro deportista. Los deportistas que intencionadamente representen un peligro para cualquier deportista o que, a juicio del Juez Árbitro, parezcan representar un peligro, podrán ser descalificados.

7. Los cascos, zapatillas de ciclismo y demás equipamiento de ciclismo deberán colocarse en una bolsa de transición.

8. Llevar cámaras, teléfono y cámaras de vídeo están prohibidas, a menos que IRONMAN lo autorice. IRONMAN es responsable de notificar al Juez Árbitro antes del inicio de la carrera. Los atletas que sean vistos con una cámara, cámara de teléfono o cámara de vídeo sin permiso serán descalificados.

9. Los atletas deben llevar un número de casco en la parte delantera de su casco.

10. Es obligatorio el uso de un casco homologado por la CPSC, incluyendo la entrada y salida de la transición. Los atletas que circulen sin casco homologado o con el barbijo no abrochado podrán ser descalificados. No están permitidas las alteraciones en los cascos duros que afecten a su integridad.

11. No se permite el apoyo de personal externo. Se dispondrá de amplios puestos de asistencia, hidratación y comida.

Amigos, familiares, entrenadores o de cualquier tipo NO podrán ir en bicicleta, conducir o correr junto al atleta, no podrán pasar comida u otros artículos al atleta y deben ser advertidos de mantenerse completamente alejados de todos los atletas para evitar la descalificación del atleta. Es de responsabilidad cada atleta rechazar inmediatamente cualquier intento de ayudar.

12. No tirar basura. Cualquier objeto que deba ser desechado, incluyendo botellas de agua, envoltorios de geles, envoltorios de barritas energéticas, piezas rotas de la bicicleta o ropa.

El desecho de cualquier artículo fuera de las zonas de basura resultará en una tarjeta azul (5 minutos de penalización de tiempo).

13. Los atletas deben ser individualmente responsables de la reparación y mantenimiento de su propia bicicleta. Los atletas deben estar preparados para hacer frente a cualquier posible avería mecánica.

14. Los atletas pueden ir a pie en bicicleta, si es necesario, pero no pueden avanzar en el recorrido en bicicleta sin ir acompañados de su bicicleta.

15. La inspección de la bicicleta se realizará en el Bike Check-In. Los atletas son responsables en última instancia de sus propias bicicletas. Sin embargo, los oficiales de la carrera podrán, a su propia discreción, emitir un juicio final sobre la solidez de la bicicleta.

16. No se permite el uso de auriculares que cubran las orejas durante ninguna parte del evento.

17. Los espejos de casco o los espejos fijados a la bicicleta o al cuerpo están prohibidos a menos que sean necesarios por una razón médica verificable. Los atletas a los que se les conceda permiso para utilizar un espejo no podrán optar a premios ni a cupos en los Campeonatos del Mundo.

Los atletas que utilicen un espejo sin permiso serán descalificados.

18. Los atletas no podrán utilizar dispositivos de comunicación de ningún tipo, incluyendo pero no limitado a teléfonos móviles, relojes inteligentes, cascos con Bluetooth o "inteligentes", y radios de dos vías, de ninguna manera que distraiga durante la Carrera.

19. Está prohibido pedalear con el torso desnudo. Los atletas deben llevar camiseta o sujetador deportivo en todo momento durante el segmento del ciclismo en la carrera.

Los uniformes con cremallera delantera pueden ser desabrochados a cualquier longitud, siempre que la cremallera esté conectada a la parte inferior del uniforme en todo momento y que la parte superior del uniforme cubra los hombros.

PEDESTRISMO

1. Los atletas pueden correr, caminar o gatear.

2. Los atletas deben llevar su número de dorsal IRONMAN 70.3 delante de ellos claramente visible en todo momento en el recorrido. Los dorsales identifican a los atletas oficiales de la carrera.

Doblar, cortar el dorsal, alterarlo intencionadamente de cualquier forma o no llevar el dorsal esta PROHIBIDO o no llevar el dorsal También está Estrictamente PROHIBIDO y puede dar lugar a la descalificación.

3. Los auriculares o cascos insertados o que cubran los oídos no están permitidos durante ninguna parte del evento.

4. Cámaras fotográficas, cámaras de teléfono y cámaras de vídeo están prohibidas a menos que IRONMAN lo autorice. Si el permiso es dado por IRONMAN, es responsabilidad del atleta notificar al Juez general del evento.

5. NO SE PERMITEN VEHÍCULOS DE APOYO INDIVIDUALES NI CORREDORES ACOMPAÑANTES.

Se trata de una prueba de resistencia individual. El trabajo en equipo como resultado de ayuda externa, que proporcione una ventaja sobre los competidores. Los vehículos de apoyo individuales o los corredores escolta que no sean atletas serán descalificados. Un corredor escolta no atleta incluye a los atletas que se hayan retirado de la carrera, han sido descalificados o han terminado la carrera.

Los acompañantes de cualquier tipo NO podrán montar en bicicleta, conducir o correr junto al atleta, ni tampoco podrán pasarle comida u otros artículos y deberán mantenerse completamente alejados de todos los atletas para evitar la descalificación del atleta. Es de responsabilidad de cada atleta rechazar inmediatamente cualquier intento de ayuda, seguimiento o escolta.

Está permitido que un atleta que aún esté compitiendo corra con otros atletas que todavía están compitiendo.

6. Se espera de los atletas que sigan las indicaciones e instrucciones de todos los oficiales de carrera y autoridades públicas.

7. Cada atleta es el único responsable de conocer y seguir el recorrido prescrito es responsabilidad exclusiva de cada atleta.

8. ESTÁ PROHIBIDO CORRER CON EL TORSO DESNUDO. LOS ATLETAS DEBEN LLEVAR UNA CAMISETA, UN MAILLOT O UN SUJETADOR DEPORTIVO EN TODO MOMENTO DURANTE EL SEGMENTO DE CARRERA A PIE. LOS UNIFORMES CON CREMALLERA FRONTAL PUEDEN SER DESABROCHADOS A CUALQUIER LONGITUD, SIEMPRE QUE, LA CREMALLERA ESTÉ CONECTADA EN LA PARTE INFERIOR DEL UNIFORME EN TODO MOMENTO Y LA PARTE SUPERIOR DEL UNIFORME CUBRA LOS HOMBROS. EL UNIFORME DEBE ESTAR COMPLETAMENTE CERRADO AL AL CRUZAR LA LÍNEA DE META.

9. La carrera de trote se cerrará oficialmente 8 horas después de que el último atleta entre en el agua.

POLÍTICA DE LA LÍNEA DE META

Los amigos y/o familiares no están autorizados a cruzar la línea de meta o entrar en la rampa de llegada con los atletas participantes. Esta política permitirá a cada competidor el tiempo adecuado para celebrar sus logros sin interferir con los demás participantes y garantizar la seguridad de todos los atletas, voluntarios y aficionados. Los atletas que decidan no respetar esta política recibirán una descalificación automática (DSQ).

REGLAS GENERALES

Es responsabilidad del atleta conocer todos los aspectos de la natación, la bicicleta y la carrera de trote.

1. Cualquier atleta que posea el estatus élite/profesional de su Federación Nacional de Triatlón o una afiliación profesional IRONMAN (verificado por el estatus élite/profesional de la Federación Nacional de Triatlón de un atleta) tiene prohibido competir como atleta de un AGE GROUP dentro del mismo año natural, en CUALQUIER evento de triatlón sancionado en cualquier parte del mundo, donde haya registro de élite/pro., dentro del mismo año natural. Descalificación de los eventos IRONMAN, así como la pérdida de cualquier cupo clasificatoria para los Campeonato del Mundo por la categoría de edad.

2. Los atletas deben seguir las indicaciones e instrucciones de todos los jueces de carrera y las autoridades públicas.

3. Los jueces de carrera tendrán autoridad para descalificar a cualquier atleta.

4. El personal médico tendrá la autoridad ÚLTIMA y FINAL para retirar a un atleta de la carrera si se considera que el atleta está físicamente incapaz de continuar la carrera sin riesgo de sufrir lesiones graves o la muerte. El transporte medico personal de cualquier atleta dará lugar a descalificación.

5. El fraude, el robo, el trato abusivo hacia voluntarios, personal u otras personas, así como los actos anti deportivos descalificación inmediata y pueden resultar en la suspensión del atleta para competir en cualquier evento IRONMAN o IRONMAN 70.3 en el futuro, dependiendo de la gravedad de la violación de la regla.

6. Como condición para participar en cada prueba IRONMAN® e IRONMAN® 70.3®, todos los atletas inscritos están obligados a reconocer y acatar las normas antidopaje de IRONMAN. De acuerdo con las reglas Antidopaje de IRONMAN, todos los atletas inscritos están sujetos a controles dentro y fuera de competición y se les da a conocer y comprender todas las normas y obligaciones aplicables antes de inscribirse.

Se recomienda a los atletas que, en caso de duda, pregunten y pidan consejo a profesionales médicos calificados.

Consulte las NORMAS DE COMPETICIÓN DE IRONMAN para obtener más orientación e información adicionales.

7. Si un atleta decide retirarse de la carrera en cualquier momento, es responsabilidad del atleta presentarse en la carpa de cronometraje situada en la línea de meta y entregar su número de dorsal y chip de cronometraje inmediatamente. Es esencial que los jueces de carrera sepan en todo momento. El incumplimiento de esta norma de la carrera puede impedir que el atleta compita en cualquier evento IRONMAN en el futuro.

8. IRONMAN 70.3 se reserva el derecho a realizar cambios en las reglas en cualquier momento siempre que se notifique a todos los atletas por escrito y/o en las reuniones pre-carrera. La notificación de cualquier cambio se hará de acuerdo con las normas de competición de IRONMAN.

9. Los premios para cualquier evento se ofrecerán por igual entre hombres y mujeres tanto en cantidad como en calidad. Además, los triatletas profesionales no podrán ganar premios de Grupo de Edad y los atletas de Grupo de Edad no podrán optar a premios en dinero.

Los atletas de age group no podrán optar a premios en dinero.

10. Para más información sobre los lugares de entrenamiento procedimientos de seguridad e información general sobre la carrera, diríjase a la Carpa de Información.

11. Los deportistas no podrán utilizar dispositivos de comunicación de ningún tipo, incluyendo pero no limitado a teléfonos celulares, relojes inteligentes, cascos con Bluetooth o "inteligentes", y radios de dos vías, en ninguna forma de distracción durante la Carrera. Una "distracción" incluye, pero no se limita a, hacer y recibir llamadas telefónicas, enviar y recibir mensajes de texto, reproducir música, utilizar redes sociales, tomar fotografías y montar el dispositivo en una bicicleta con el fin de utilizar el dispositivo como un ordenador de bicicleta. El uso de un dispositivo de comunicación de manera que distraiga la atención durante la Carrera dará lugar a la descalificación.

12. Cámaras, cámaras de teléfono y cámaras de vídeo están prohibidas a menos que IRONMAN lo autorice. Si IRONMAN, es responsabilidad del atleta notificarlo al Head Referee antes del inicio de la carrera. Árbitro Principal antes del inicio de la carrera. Los atletas vistos con una cámara, teléfono o cámara de vídeo sin permiso serán descalificados. descalificados.

13. IRONMAN no permite la transferencia de la inscripción de un atleta a otra persona - no se harán excepciones a esta regla. Cualquier intento de transferir una inscripción a otra persona dará lugar a la descalificación y suspensión de la participación futura en cualquier IRONMAN o IRONMAN 70.3.

14. La asistencia proporcionada por el personal del evento o los Jueces de Carrera está permitida pero se limita a hidratación, nutrición, asistencia mecánica y médica. Los atletas que compitan en la misma carrera podrán ayudarse mutuamente con elementos incidentales tales como nutrición y bebidas después de un puesto de agua, neumáticos tubulares, cámaras de aire y kits de reparación de pinchazos. Los atletas no podrán proporcionar ningún artículo de equipamiento a un atleta que compita en la misma carrera que impida al atleta donante continuar su propia carrera. Esto incluye, pero no se limita a, zapatillas, bicicleta completa, ruedas y casco. Un atleta no puede ayudar físicamente a otro atleta en cualquier parte del recorrido. La penalización por ello será la descalificación de ambos atletas.

15. Los atletas deben cubrir el recorrido prescrito en su totalidad. Si no lo hacen, serán descalificados. Si un atleta debe salir del recorrido, deberá volver a entrar en el mismo punto de salida antes de continuar. salida antes de continuar.

INFRACCIONES

INFRACCION POR DRAFTING

- TARJETA AZUL: cinco minutos de penalización cumplida en una carpa de penalización en el recorrido en bicicleta

INFRACCIÓN DE TIRAR BASURA

- TARJETA AZUL: penalización de cinco minutos cumplida en una carpa de penalización en el recorrido en bicicleta

INFRACCION DE BLOQUEO

- TARJETA AMARILLA: penalización de treinta segundos cumplida en la siguiente tienda de penalización carpa

TRES INFRACCIONES CON TARJETA AZUL

DARÁN LUGAR A LA DESCALIFICACIÓN DE LA CARRERA.

- TARJETA ROJA DESCALIFICACIÓN (DSQ)

	DRAFTING VIOLATION
	BLUE CARD
	five minute time penalty served in a penalty tent on the bike course
	LITTERING VIOLATION
	BLUE CARD
	five minute time penalty served in a penalty tent on the bike course
	BLOCKING VIOLATION
	YELLOW CARD
	thirty second time penalty served at the next penalty tent
	DISQUALIFICATION (DSQ)
	RED CARD
THREE BLUE CARD VIOLATIONS WILL RESULT IN RACE DISQUALIFICATION.	

IRONMAN operará bajo el principio de "tres strikes y estás fuera" con respecto a las infracciones de la TARJETA AZUL. DRAFTING Y LITTERING, son las dos únicas infracciones que resultarán en una infracción de TARJETA AZUL y un atleta incurrirá en una penalización de tiempo de 5 minutos (que se cumplirá en la carpa de penalización más cercana, situada donde la organización determine en el circuito de ciclismo).

AMARILLA (treinta segundos de penalización) también requieren que el atleta se detenga en la carpa de penalización más cercana, situada a lo largo del recorrido en bicicleta.

Para que entiendas las reglas el día de la carrera, tómate tu tiempo para leer y entender las reglas de la Guía del Atleta.

INFRACCIONES DE POSICIÓN:

- Circule siempre por el lado derecho de su carril para evitar una POSICIÓN ILEGAL o un BLOQUEO.
- Mantenga un espacio libre de seis bicicletas entre la rueda delantera de su bicicleta y la rueda trasera del ciclista que circula delante.
- Pase siempre por la izquierda del ciclista que le precede; nunca por la derecha para evitar una infracción por PASE ILEGAL. Complete el adelantamiento antes de 25 segundos para evitar que lo amonesten por DRAFTING.

- Los atletas adelantados deben ser vistos progresando hacia atrás de forma inmediata y constante fuera de la zona de drafting para evitar un aviso de DRAFTING.
- No utilice ningún dispositivo que le distraiga de prestar atención a su entorno.
- El uso de un dispositivo de distracción dará lugar a la descalificación.
- El triatlón es un evento individual, y es su responsabilidad entender completamente las reglas y evitar sanciones. La decisión del árbitro es definitiva en caso de infracción de DRAFTINGy no hay protestas ni apelaciones.

Otras infracciones comunes son:

- BARBOQUEJO DEL CASCO

La correa de la barbilla debe estar bien sujeta siempre que esté en su bicicleta el día de la carrera.

- NÚMERO DE DORSAL

Debe llevar su número de dorsal durante la carrera. Además, el adhesivo de la bicicleta debe estar correctamente en la bicicleta y debe ser visible desde ambos lados.

- TIRAR BASURA

No tire NADA fuera de los puestos de socorro oficiales. Tirar basura supondrá una infracción de la TARJETA AZUL, que conlleva una penalización de cinco minutos.

- EQUIPO NO AUTORIZADO

Lo sentimos, absolutamente NINGÚN dispositivo de comunicación, reproductores de MP3 u otros dispositivos de audio (Sí, eso significa NO teléfonos celulares) se puede utilizar durante la competición.

- ASISTENCIA EXTERNA

Las personas ajenas a la competición NO pueden correr a su lado.

- **PENALIZACIONES DE TIEMPO**

Recuerde que a pesar de que DRAFTING y LITTERING son las únicas infracciones que conllevan una penalización de tiempo de cinco minutos. a una carpa de penalización por cualquier infracción para que se marque su número.

No habrá carpas de penalización durante la carrera. Si eres penalizado en la carrera, el oficial marcará su número en el acto.

Por favor, trata a los demás atletas, a los voluntarios y a los árbitros con cortesía y consideración. No hacerlo es una CONDUCTA NO DEPORTIVA y puede resultar en la descalificación.

