



REGLES GENERALS

- És responsabilitat del triatleta conèixer per endavant la ruta de la competència.
- Amics i familiars de l'atleta no podran passar-li menjar o beguda, fins i tot no podran cridar-li quin és el seu temps. El suport ha de ser únicament moral, per a animar-lo i res més. En cas contrari, el competidor es pot emportar una penalització de temps.
- Com a atleta, pots fer costat a un altre en la zona de competència, no obstant això, has d'acabar la carrera pel teu compte. El reglament indica "Atletes que acaben en un empat controvertit i no facen cap esforç per separar els seus temps de carrera, seran desqualificats".
- En tot moment el participant està obligat a respectar el medi ambient de la zona en què se celebra la competició, no abandonant ni llançant objectes ni actuant de manera agressiva contra l'entorn.

Regles durant la natació

- ✓ Els triatletes poden detindre's, surar o sostindre's d'un objecte inanimat per a descansar. No obstant això, no tenen permès impulsar-se amb el fons o altres objectes.
- ✓ No està permès l'ús de tub respirador i aletes.
- ✓ En el cas de la natació, està permès el drafting. És a dir, que l'atleta es pot acostar molt per darrere a un altre competidor i aprofitar l'avantatge que vaja obrint pas en l'aigua.
- ✓ Els nadadors seran penalitzats o fins i tot desqualificats si colpegen, afonen o espenten deliberadament a un altre competidor en l'aigua.

Regles durant el ciclisme

- ❖ Els ciclistes s'han de mantindre en el carril de baixa velocitat (extrema dreta) a menys que vulguen depassar.
- ❖ L'ús del casc és una cosa que els organitzadors es prenen molt de debò. El competidor ha d'usar-lo durant tota la prova de ciclisme.
- ❖ No es permet fer blocking, cosa que significa bloquejar a altres ciclistes per no guardar suficient distància als costats. S'ha de deixar almenys 1.5 m d'espai lateral.

Regles durant la carrera

- Els competidors han de col·locar el número que se'ls assigne al capdavant i en un lloc visible. No poden alterar-ho de cap manera.
- Està permès córrer, trotar i fins i tot caminar, la qual cosa no pot fer el participant és gatejar.