



Historia del Triatlón.

Es un deporte que combina natación, ciclismo y carrera a pie. Se practica en un entorno natural. Los triatletas tienen que afrontar los tres segmentos por este orden y sin descanso entre uno y otro. El segmento de natación se desarrolla en aguas abiertas (lagos, pantanos, playas, ríos...) en un recorrido delimitado por boyas.

En ciclismo, los triatletas no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa (averías, comunicaciones...). La zona donde se pasa de natación a ciclismo y de ciclismo a carrera a pie se denomina área de transición. El triatleta que primero llega a meta es el vencedor de la competición.

El triatlón es olímpico desde los Juegos de Sydney 2000.

A principios de los 70, el Club de Atletismo de San Diego empezó a poner en práctica el triatlón como método de entrenamiento aplicado al atletismo: 10 km de carrera, 8 km de ciclismo y 500 metros de natación.

Con esta base y con episodios triatléticos aislados en diferentes partes del mundo (en España hubo una experiencia aislada previa llamada nada-bici-corre que tuvo lugar en la localidad cántabra de Castro Urdiales en 1968), el triatlón comenzó su verdadera expansión a raíz de que, en la década de los 70, un grupo de marines estadounidenses inventara el Ironman en Hawaii. Prueba de gran fondo que aún hoy se celebra: 3.800 metros a nado, 180 kilómetros en bicicleta y un maratón (42,195 kilómetros).

Hawaii supuso la profesionalización del modelo organizativo y la aparición televisiva del deporte. Y ese lanzamiento sirvió para alentar al resto de las iniciativas existentes, latentes o nuevas, que de esta actividad deportiva había alrededor del mundo.

Pronto, quizá en el minuto siguiente, se vio que las distancias que se daban en la isla eran no sólo difíciles sino casi imposibles de acometer por el común de los mortales y empezaron a aparecer casi por cualquier lado, triatlones de distancias más humanizadas, medios ironmanes y sobre todo cuartos de Ironman (1000, 40-50, 10-12). Ésa fue la verdadera explosión popular.

Con multitud de pruebas en cada uno de los países del mundo, cuya único nexo de unión era que los corredores participaban en todas ellas, es decir, sin nada que articulara unas competiciones con otras, nació la necesidad de darle forma a ese cuerpo que iba creciendo, alimentado sólo por la energía que tenían dentro quienes formaban parte de él. Y enseguida nacieron, al menos en Europa, asociaciones de triatletas (Conadet en Francia, la Comisión Española de Triatlón. En Estados Unidos, las cosas marchaban por un derrotero mucho más comercial bajo el paraguas de la IWC, que abrumaba con su oferta: la Coca-Cola del triatlón.

De las asociaciones de triatletas a las federaciones hubo que dar varios pasos. Crecimiento interno, con el asentamiento de clubes; la aparición de entrenadores y jueces, el interés de empresas patrocinadoras y los medios de comunicación...

En la década de los 80, el triatlón fue creciendo poco a poco y se hizo popular. En 1989 se fundó la ITU (Unión Internacional de Triatlón) en la localidad francesa de Avignon y se disputaron los primeros Campeonatos del Mundo oficiales. Se estableció que la distancia olímpica fuera de 1,5 km de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie.

Y en 1994, después de mucho trabajo y esfuerzo, se dio el paso definitivo para que el triatlón fuera reconocido como deporte en el programa de los Juegos Olímpicos. En el Congreso del COI (Comité Olímpico Internacional) celebrado en París, se decidió que el triatlón se incorporara al programa olímpico en los Juegos de Sydney 2000. En Pekín 2008 será la tercera ocasión en que el triatlón sea olímpico. Hoy en día hay más de 100 federaciones nacionales afiliadas a la ITU, entre ellas la FETRI (Federación Española de Triatlón), que cuenta con más de 10.000 licencias.



MODALIDADES Y DISTANCIAS

Podemos encontrar desde distancias cortas hasta el mítico Ironman y diferentes combinaciones de deportes que darán lugar a las distintas modalidades, un factor común, las distancias son las mismas para mujeres y para hombres.

TRIA TLÓN:

	Natación	Ciclismo	Carrera
Sprint	0,750 km	20 km	5 km
Olimpica	1,5 km	40 km	10 km
Doble Olimpica	3 km	80 km	20 km
Triple Olimpica	4 km	120 km	30 km

DUATLÓN:

	Carrera	Ciclismo	Carrera
Sprint	5 km	20 km	2,5 km
Corta	10 km	40 km	5 km
Larga	20 km	80 km	10 km

TRIA TLÓN DE INVIERNO:

	Carrera	Mountain Bike	Esquí de Fondo
Sprint	3 a 4 km	5 a 6 km	5 a 6 km
Corta	7 a 9 km	12 a 14 km	10 a 12 km
Equipos (x3)	2 a 3 km	4 a 5 km	3 a 4 km

ACUATLÓN:

	Carrera	Natación	Carrera
Sprint	2,5 km	1 km	2,5 km
Corta	5 km	2 km	5 km

DUATLÓN CROS:

	Carrera	Ciclismo	Carrera
Sprint	4 Km	10 km	2 km.
Corta	6 km	20 km	3 km
Larga	12 km	40 km	6 km

TRIA TLÓN CROS:

	Natación	Ciclismo	Carrera
Sprint	0.750 Km	10 Km	4 Km
Corta	1,5 km	20 km	8 km
Larga	2,5 km	40 km	15 km

Existe una modalidad de Triatlón y Duatlón llamada TRIA TLÓN Y DUATLÓN CROS que se diferencian por utilizar bicicleta de montaña y transcurrir por circuitos de tierra.

Además de las modalidades anteriores, existe el TRIA TLÓN DE INVIERNO que combina carrera a pie, ciclismo y esquí; el QUATRIATLÓN con segmentos de piragua, natación, ciclismo y carrera.



Las distancias para categorías menores son mucho más cortas y respetuosas con el desarrollo infantil, existe un reglamento para las categorías en edad escolar con las siguientes distancias recomendadas:

DUATLÓN

	1º Segmento	2º Segmento	3er. Segmento
Prebenjamín	250	1.000	125
Benjamín	500	2.000	250
Alevín	1.000	4.000	500
Infantil	2.000	8.000	1.000

ACUATLÓN

	1º Segmento	2º Segmento	3er. Segmento
Prebenjamín	125	50	125
Benjamín	250	100	250
Alevín	500	200	500
Infantil	1.000	400	1.000

TRIATLÓN

	1º Segmento	2º Segmento	3er. Segmento
Prebenjamín	50	1.000	250
Benjamín	100	2.000	500
Alevín	200	4.000	1.000
Infantil	400	8.000	2.000



NORMAS BASICAS DEL REGLAMENTO DE COMPETICIONES

1. El participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de cada prueba.
2. El participante tiene que estar en posesión de la licencia en vigor expedida por la Federación. Esta licencia puede ser requerida en cualquier momento por el Juez Arbitro de la competición.
3. El participante es responsable de su propio equipo y deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la Organización. La sanción por no cumplir esta regla es la descalificación.
4. El dorsal para el tronco deberá ser completamente visible desde atrás en los segmentos ciclistas y desde delante en la carrera a pie. En las pruebas de duatlón será obligatorio llevar los dorsales sujetos por sus cuatro esquinas. Los dorsales deberán colocarse de manera que sean completamente visibles durante toda la competición. La sanción para la infracción a este apartado será la advertencia y si no se rectifica, la descalificación.
5. Los participantes no podrán competir con el torso desnudo, excepto en el segmento de natación. La sanción por no cumplir esta norma es la advertencia. El participante deberá parar hasta que corrija el defecto. Si la rectificación no se produce la sanción será la descalificación.
6. El participante que abandona la competición está obligado a quitarse el dorsal y comunicar a los jueces su abandono. La infracción a esta regla se castigará conforme al reglamento de disciplina deportiva.
7. En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva contra el entorno. La sanción por violar esta norma es la advertencia.
8. Los participante no pueden recibir ningún tipo de ayuda, ni externa ni entre sí, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas por la organización. el incumplimiento de esta norma será sancionado con la descalificación del participante que haya recibido la ayuda.
9. 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. El tiempo parcial del segundo segmento incluye las dos transiciones, es decir, desde el final del primer segmento hasta el inicio del tercero.
10. Las sanciones por infringir las normas son las siguientes:
 - a) Advertencia: cuando la violación de una norma no sea intencionada, y/o no suponga una situación de peligro para el participante o para tercera personas y pueda ser corregida después de la advertencia.
 - b) Descalificación: es la sanción para las faltas graves, que afecten a la seguridad, la igualdad o resultado, y/o no puedan ser corregidas.

El participante que haya sido sancionado con una descalificación está autorizado a continuar en la competición, y tienen derecho a interponer una apelación al final de la misma.
 - c) Eliminación: se usará ante infracciones de especial gravedad como falseo de datos personales, dopaje, violencia o falta de respeto, etc. El participante sancionado con una eliminación no está autorizado a continuar en competición.
 - d) La suma de DOS advertencias (tarjeta amarilla) se sancionará con la DESCALIFICACIÓN.



AREA DE TRANSICION

1. Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con licencia o DNI.
2. Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.
3. Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición.
4. La sanción por infringir cualquiera de las normas de este apartado es la advertencia.

NATACIÓN

El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la distancia (en metros) y de la temperatura del agua (en °C) según:

Competiciones Elite y Sub23 sobre distancia Sprint u Olímpica:

Distancia	Prohibido a partir de:	Estancia máxima	Obligatorio debajo de
750 m.	20,0°	30'	14,0°
1500 m.	20,0°	1h 00'	14,0°

Competiciones de Grupos de Edad y aquellas donde compitan Elite y Sub23 conjuntamente con Grupos de Edad:

Distancia	Prohibido a partir de:	Estancia Máxima	Obligatorio debajo de
Hasta 1500	22,0°	1 h. 10'	14,0°
1501 – 3000	23,0°	1 h. 40'	15,0°
3001 – 4000	24,0°	2 h. 15'	16,0°

Los triatletas de 50 o más años les está permitido participar con el traje isotérmico sea cual fuese la temperatura del agua.

CICLISMO

1. En las pruebas en las que no esté permitido ir a rueda los manillares podrán montar un acople. El acople podrá ser de una o dos piezas, éste deberá tener además las puntas correctamente taponadas y protegidas.
2. En las pruebas en las que esté permitido ir a rueda, el manillar deberá ser de curva tradicional en bicicletas de carretera o recto en bicicletas de montaña, y podrá ir provisto de un acople que no podrá sobrepasar el plano vertical que determinan los extremos anteriores de las manetas de freno. El acople podrá ser de una o dos piezas que deberán estar unidas por una pieza rígida en el caso de que las dos piezas no estén curvadas una hacia la otra.
3. El uso de casco rígido correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta 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. La sanción por violar esta norma es la descalificación, salvo en los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta, en que se penalizará con la advertencia y si no rectifica, la descalificación.



4. En las competiciones en las que no está permitido ir a rueda, se considerará que un participante está infringiendo esta norma cuando se encuentre a menos de 7 m. Por detrás o 1,5 m. A un lado de otro participante, o en algún lugar dentro del rectángulo delimitado por estas líneas. La sanción por violar esta norma es la del "para y sigue": el participante debe detenerse totalmente, apoyar ambos pies en el suelo y esperar que el oficial correspondiente le autorice a continuar en competición.
5. En las competiciones en las que sí esté permitido ir a rueda, no está permitido aprovechar la estela de un participante de diferente sexo. Ni un corredor con vuelta perdida podrá seguir la de otro que le doble.

CARRERA A PIE

1. En las competiciones en las que el segmento de carrera a pie sea un circuito con varias vueltas, es responsabilidad del deportista contarse las vueltas que lleva y saber la distancia que le queda por recorrer.
2. Es responsabilidad del deportista recoger el sistema de cuentavueltas proporcionado por la organización (pulseras, cordones, etc).