

# TRIATLÓN INDOOR

## UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023

### 1 BASES.

**Fundación Vida en Movimiento y Universidad de la Frontera**, organizan el primer Triatlón 100% Indoor este 2023, en un formato de competencia, donde la velocidad, resistencia y concentración serán las capacidades puestas a prueba, contemplando sus disciplinas de natación, ciclismo y carrera a pie en las siguientes distancias y modalidades:

#### ÚNICA DISTANCIA

- Natación: 150 metros, 3 giros (piscina 25mts).
- Ciclismo: 4 km, bicicleta estática.
- Carrera a pie: 1 km trotadora.

CATEGORÍAS VARONES	
CATEGORIA	EDADES (AÑOS)
SUB18	13 A 17
OPEN	18 A 29
MASTER A	30 A 39
MASTER B	40 A 49
MASTER C	50 A MÁS

CATEGORÍAS DAMAS	
CATEGORIA	EDADES (AÑOS)
SUB18	13 A 17
OPEN	18 A 29
MASTER A	30 A 39
MASTER B	40 A 49
MASTER C	50 Y MÁS

CATEGORÍAS MIXTA	
CATEGORIA	EDADES (AÑOS)
KIDS	8 A 12

\* Las edades se tomarán por año calendario, es decir, se toman los años que cumple el participante durante el año de la competencia (2023) sin importar la edad que tenga al momento de la competencia. Ejemplo, si cumpla años en diciembre 2023, esa es la edad que corresponde para designar categoría.

**ESTATURA MÍNIMA PARA TODAS LAS CATEGORÍAS ES DE 1.50 POR CADA COMPETIDOR**  
**ESTO ES DEBIDO A LA ALTURA DE LA BICICLETA DE SPINNING**

El Triatlón Indoor Universidad de la Frontera 2023, se realizará en 1 día: **Domingo 27 de agosto del año 2023.**

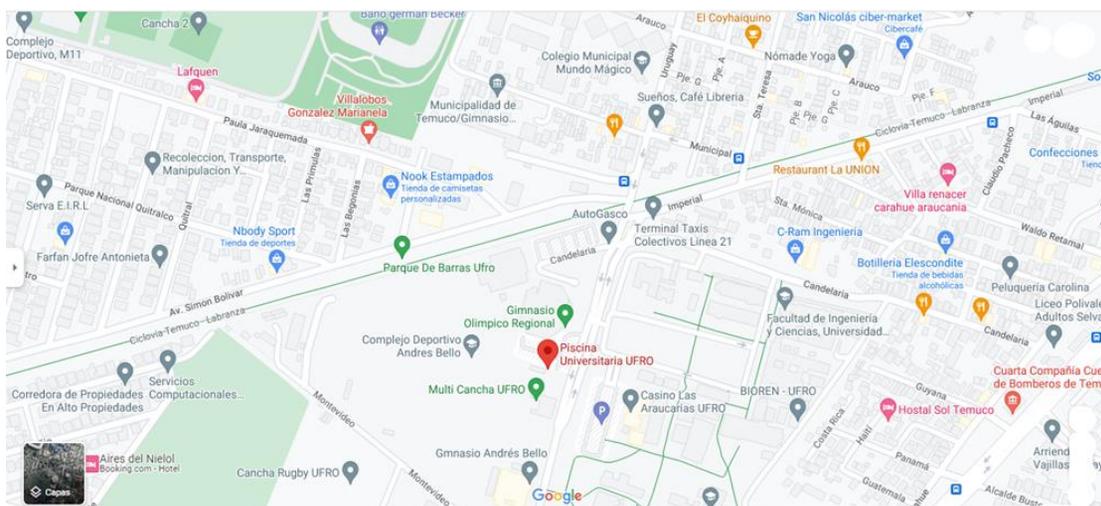
#### **Durante 2 jornadas:**

Jornada mañana desde las 8:30 hasta las 14:30hrs

Jornada tarde desde las 15:30hrs hasta las 20:15hrs

## 2 UBICACIÓN.

El “Triatlón Indoor Universidad de la Frontera 2023”, se realizará en las dependencias de Universidad de la Frontera, en la comuna de Temuco, Región de la Araucanía. La dirección del del Gimnasio Olímpico es Uruguay #1720 y de la piscina Uruguay #1776 (se encuentran uno al lado del otro, dentro del mismo recinto universitario).



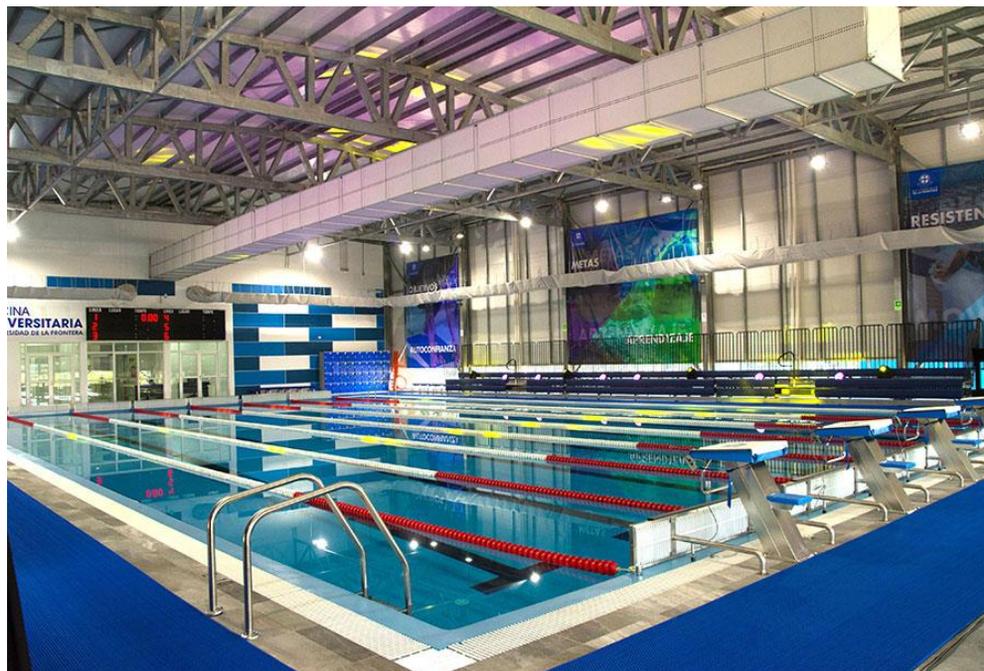
### 2.1 SECTOR ZONA DE NADO

Las actividades de nado se realizarán en la piscina UFRO, la largada es desde el borde de la piscina y sin carrera. El recorrido son 3 giros (ida y vuelta) en su respectivo carril, saliendo por donde comenzó la etapa de nado, los giros en la pared al cumplir cada 25mts puede realizarse con toque simple o vuelta olímpica. Luego de salir debe dirigirse (en el mismo recinto) a la zona de transición, para luego salir del recinto y dirigirse al gimnasio Olímpico, donde deberá continuar con la etapa de ciclismo. Cabe destacar que cada competidor tendrá un juez que estará tomando los parciales en cada una de las etapas de su participación.

Instalaciones de primer nivel:

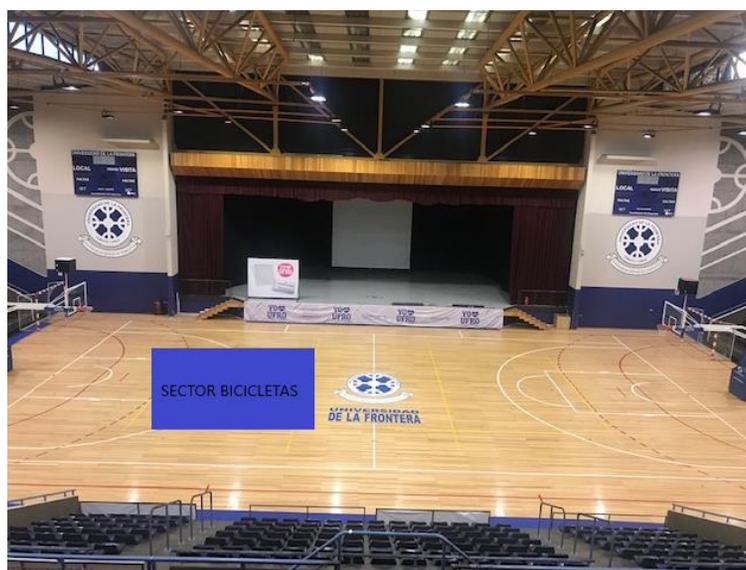
Video: [https://www.youtube.com/watch?v=msg\\_cLMwj4w](https://www.youtube.com/watch?v=msg_cLMwj4w)

Imagen:



## 2.2 SECTOR ZONA DE CICLISMO

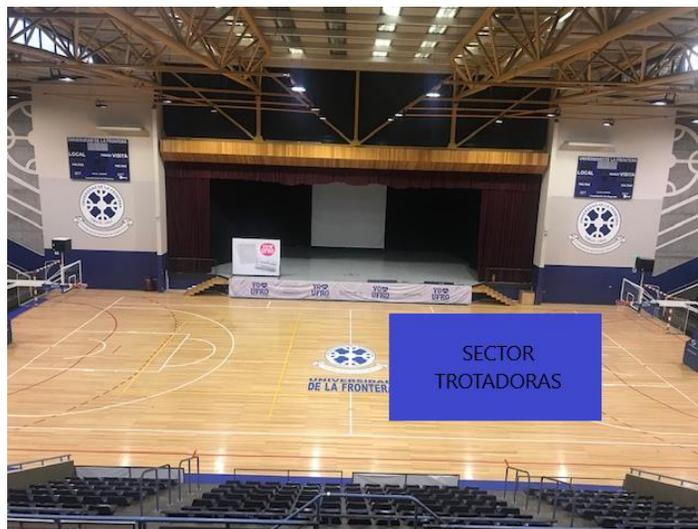
Las actividades de ciclismo se realizarán en el gimnasio Olímpico UFRO, la transición vendrá desde la piscina (pasando por el exterior (entre recintos), ingresando por un costado del gimnasio que estará habilitado para el ingreso exclusivo de los deportistas (y sus jueces designados) y así dirigirse a la bicicleta estática designada según el carril de la piscina del cual proviene (es decir, si en la piscina, el deportista, utilizó el carril 6, la bicicleta y la trotadora designadas son las número 6. El recorrido consiste en 4km de distancia la cual será visible para el corredor y para el juez designado (una vez comienza a pedalear el deportista no podrá separar los pies de los pedales, de hacerlo esto tendrá una sanción en tiempo de 30" (sanción que será registrada por el juez y sumada al tiempo total registrad por el deportista). Luego de salir debe dirigirse (en el mismo recinto) al sector de trotadoras en el mismo recinto (sector cancha), Cabe destacar que cada competidor tendrá un juez que estará tomando los parciales en cada una de las etapas de su participación.



## 2.3 SECTOR ZONA DE CARRERA A PIE

La actividad de carrera a pie se desarrollará en las trotadoras, en el mismo sector cancha del gimnasio Olímpico UFRO, la transición vendrá desde el "sector ciclismo", donde se bajará de la bicicleta estática y se trasladará al sector "trotadoras" subiendo a su trotadora designada por su número correspondiente a la bicicleta de la cual proviene (es decir, si en la bicicleta, el deportista, utilizó el número 6, la trotadora designadas será la número 6. El recorrido consiste en 1km de distancia la cual será visible para el corredor y para el juez designado (una vez comienza a correr el deportista no podrá separar los pies de la cinta de trotar, de hacerlo esto tendrá una sanción en tiempo de 30" (sanción que será registrada por el juez y la trotadora será colocada en "pausa" para ser reanudada inmediatamente sea solicitado por el deportista). Luego de terminar el kilómetro de recorrido debe presionar finalizar a la orden del juez designado, quien registrará

su tiempo final, entregando sus tiempos a la mesa de control.



## 2.4 UBICACIÓN ZONA DE TRANSICIÓN

La zona de transición comienza al interior del recinto de la piscina, extendiéndose por un pasillo encajonado en el exterior, el cual comunica (en una longitud no mayor a los 40 metros) con el ingreso al gimnasio Olímpico y, con esto, llegar al “sector ciclismo” (graficado más abajo).

## 3 METODOLOGÍA Y CATEGORIAS.

El “Triatlón Indoor Universidad de la Frontera 2023” será desarrollado en 2 jornadas durante un solo día, esto implica la distribución de los participantes como se detalla a continuación:

(Ejemplo)

LARGADAS							
HORA	CATEGORIA	CARRIL 1	CARRIL 2	CARRIL 3	CARRIL 4	CARRIL 5	CARRIL 6
09:00	MASTER C	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR
09:20	MASTER B	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR
09:40	MASTER A	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR
10:00	OPEN	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR
10:20	SUB18	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR
10:40	OPEN	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR	COMPETIDOR

El registro de los tiempos clasificatorios y finales (clasificatorias se realizarán durante la primera jornada y las finales en la última jornada) serán registrados por el juez designado a cada participante. Una vez finalizada su participación, el juez le entrega sus registros de tiempos a la mesa de control para que sean tabulados los tiempos registrados.

(ejemplo)

TIEMPOS (CLASIFICACIÓN/FINALES)					
CATEGORIA	NOMBRE	TIEMPO NATACION (150MTS)	TIEMPO CICLISMO (4KM)	TIEMPO TROTE (1.5KM)	TIEMPO TOTAL (INCLUYE)

					TRANSICIÓN)
<b>OPEN</b>	BRUNO HAUENSTEIN	3':32"	6':28"	7':42"	19':25"
<b>SUB18</b>	ROCIO GERRERO	3':02"	5':55"	8':00"	18':32"

#### 4 INSCRIPCIONES

Las inscripciones estarán disponibles en: <https://welcu.com/fundacion-vida-en-movimiento/triatlon-indoor-ufro-2023>

Si deseas participar de la competencia, independiente de tu categoría por edad, debes comprar bajo la denominación "TICKET COMPETIDOR", por otra parte, si deseas donar a través de un ticket puedes comprar bajo la denominación de "TICKET DE PATROCINIO".

La devolución de inscripciones debe solicitar hasta 10 días antes del evento, donde dicha devolución considerará sólo el 50% del valor comprado. Respecto a las donaciones por concepto de "tickets de Patrocinio", no habrá opción de devolución.

#### 5 VALOR DE TICKETS

TICKET COMPETIDOR	\$25.000
TICKET DE PATROCINIO	\$25.000

#### 6 ESTACIONAMIENTOS

El estacionamiento principal es el "Estacionamiento del Gimnasio Olímpico

de Universidad de la Frontera" Ubicación:

WEB: <https://goo.gl/maps/SozK4oLjiPBgjSqo8>



## 7 DEL REGLAMENTO

### 7.1 VIERNES 25 DE AGOSTO

#### **ENTREGA DE KITS** **“TRIATLÓN INDOOR UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023”**

10:00 - 13:00 Hrs / 16:00 - 19:30 Hrs. Stand entrega Kits – Gimnasio Olímpico de Universidad de la Frontera

### 7.2 DOMINGO 27 DE AGOSTO.

#### **DÍA DEL EVENTO** **“TRIATLÓN INDOOR UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023”**

07:00 a 8:00 Hrs.	Instalación de últimos detalles del montaje general y los stands del evento.
08:00 Hrs.	Apertura del evento al público (todos los stand y zonas en funcionamiento). Bienvenidas y entrega de indicaciones para deportistas y acompañantes (considera calentamiento de las primeras series que largarán).
08:30 Hrs.	1ª Largada clasificatorias
13:00 Hrs.	Break - fin clasificatorias
14:00 Hrs.	2ª Largada finales
16:00 Hrs	fin de la competencia
16:10 Hrs	dinámicas, regalos, premios, reconocimientos, discursos.
16:30 Hrs	Premiación
16:45 Hrs	Cierre

## **CONSIDERACIONES GENERALES – PÚBLICO / APODERADOS / ENTRENADORES**

---

El público se ubicará en las gradas frontales a los sectores de bicicletas y trotadoras en el gimnasio Olímpico, donde tendrán una pantalla gigante con imagen de los deportistas que estarán largando en piscina y luego llegando al sector de bicicletas y trotadoras frente al público presente.

Ningún apoderado, entrenador o adulto puede estar previo, durante o post carrera dentro del parque cerrado (sector bicicletas o sector trotadoras), ni tampoco en el edificio de piscina (sector piscina).

**Consideraciones:** Al momento de inscribirse, el apoderado o deportista declaran estar en pleno acuerdo y conocimiento de las normas impuestas por la organización del TRIATLÓN INDOOR UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023 y asimismo acogerse al cumplimiento de estas.

## **DEL ATLETA:**

# **NATACIÓN – “TRIATLÓN INDOOR UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023”**

---

30 minutos antes de su hora de largada (según sea designado en los días anteriores) el participante debe presentarse y registrar su llegada en el mesón de recepción del “sector piscina”

15 minutos antes de la partida el participante podrá entrar a los carriles de calentamiento (en los extremos de la piscina).

Durante la competencia, los atletas podrán hacer uso de cualquier tipo de técnica de nado que les permita impulsarse a través del agua. En caso de emergencia, el atleta deberá levantar el brazo por arriba de su cabeza y pedir ayuda. Una vez que el oficial o voluntario se la diera, el atleta deberá retirarse voluntariamente del evento.

Deberán completar el recorrido total del segmento, caso contrario serán descalificados.

Uso de traje de agua (WETSUIT) está prohibido.

### **Equipo Legal**

El atleta podrá utilizar TRISUIT o traje de baño.

El competidor deberá usar la gorra y lentes de natación personal.

Si la gorra de natación se llegara a perder sin intención durante la etapa de natación, el competidor no será penalizado (exclusivamente en este caso).

Si los lentes se llegasen a salir o romper, esto no es motivo de penalización.

taponos para oídos no son permitidos

Nariceras son permitidas.

### **Equipo Ilegal**

Los atletas no podrán utilizar: artículos de propulsión artificial, tales como aletas, paletas, guantes, remos, artículos de flotación, pullbuoys, etc.

## TRANSICIÓN – “TRIATLÓN INDOOR UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023”

La transición corresponde al periodo desde cuando el atleta sale del agua, se dirige a su “canasto” el cual tendrá el número de carril que le fue asignado en dicha serie. En dicho canasto tendrá la indumentaria personal necesaria para continuar (si no utiliza TRISUIT, debe colocarse una polera para continuar), además sus lentes y gorro los depositará dentro del mismo canasto (el cual será apartado por la organización para ser entregado al finalizar su participación). Luego, tendrán que salir del sector piscina para dirigirse a pie (con el tiempo corriendo) al gimnasio olímpico donde ingresarán al “sector bicicletas” y comenzar con los 4km del ciclismo.



## CICLISMO “TRIATLÓN INDOOR UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023”

Una vez iniciado el pedaleo en el ciclismo (en bicicleta estática), **NO ESTÁ PERMITIDO SEPARAR LOS PIES DE LOS PEDALES**, a menos que los pedales estén sin movimiento. De soltar los pedales y estos estén girando, el juez del atleta **penalizará con 15”** que serán registrados en la planilla de su tiempo de largada (el deportista continuará su pedaleo, y se le detendrá (de ser necesario) sólo para que coloque los pies en los pedales nuevamente). Una vez finalizado los 4km, el atleta se bajará de la bicicleta para pasar a la zona de trotadoras” para comenzar el 1.5k de carrera a pie.

No se utilizará casco para el ciclismo  
No se utilizarán zapatillas con anclaje a la bicicleta.

## CARRERA A PIE “TRIATLÓN INDOOR UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA 2023”

Una vez iniciada la carrera a pie sobre la trotadora (en bicicleta estática), **NO ESTÁ PERMITIDO PARARSE FUERA DE LA CINTA (mientras esté andando)**, a menos que la cinta no esté en movimiento. De pararse fuera de la cinta mientras esta esté andando, el juez del atleta le solicitará (inmediatamente) que presione el botón “pausa” a su trotadora y, una vez se detenga por completo la cinta, podrá presionar el botón “reanudar”, lo que le permitirá continuar con su carrera sin penalización en tiempo.

### 8 JUECES

Existirá un equipo de jueces de la Organización, encargados del control del evento.

### 9 CONTACTO

Director del Evento: Álvaro Ponce Fuentes  
[direccion@vidaenmovimientochile.org](mailto:direccion@vidaenmovimientochile.org)

WhatsApp +56982959872