

## TRIATLÓ INDOOR MARÇ 2023

### BASES DE PARTICIPACIÓ

- La competició està oberta a tots els abonats de la instal·lació sense distinció de sexe ni edat.
- Les inscripcions es realitzaran a la sala de fitness. Per PARTICIPAR-HI cal dirigir-se al tècnic de Fitness i concretar el dia i hora que el participant realitzarà la competició (per disponibilitat material: carril piscina, bicicleta estàtica i cinta de córrer).
- Les disciplines i distàncies a assolir seran, per aquest ordre:
  - o 350 m SWIM (sense material de suport)
  - o 10 km BIKE (indoor bike)
  - o 2.5 km RUN (cinta de córrer)
- Cada membre de la parella podrà escollir la distància total que recorre de cada disciplina, però és obligatori que els dos membres de la parella realitzin un mínim de les distàncies total de les 3 disciplines
  - o distàncies mínimes a realitzar per cada membre de la parella:
    - swim: 50m (vintró 40m)
    - bike: 2 km
    - run: 500m
- La transició haurà de ser conjunta, i hi haurà temps limitat a l'hora de fer-la, és a dir, un cop acabem de nedar tindrem 3 minuts per començar la prova de bicicleta, i un cop acabada la prova de la bicicleta tindrem 3' per començar a rodar a la cinta... Passat aquest temps de transició (3') si no s'ha iniciat la següent disciplina, la prova no serà vàlida. Per tal de controlar aquest fet, anotarem l'hora d'inici i final de cada prova.
- S'anotarà, per separat, el temps que es destina a cada disciplina (S+B+R)
- El recompte de participació es durà a terme a la sala de fitness. El socorrista haurà de controlar i registrar el temps de SWIM (el temps individual de cada membre de la parella) i el tècnic de Fitness els temps de BIKE i RUN (el temps individual de cada membre de la parella).
- Els membres del club TRIASME no poden realitzar la prova competint en un mateix equip.
- Els premis seran:
  - o 1 ANY d'OUTVIU GRATUIT + 50% DESCOMPTE QUOTA D'ABRIL
  - o 6 MESOS D'OUTVIU GRATUIT + 25% DESCOMPTE QUOTA D'ABRIL
  - o 3 MESOS D'OUTVIU GRATUIT + 4 INVITACIONS