

Regolamento

Parte 1 – ISCRIZIONE ALLA GARA

■ ART.1

Chi non è tesserato "CSEN scheda tecnica TRIATHLON" deve fare il **TESSERAMENTO GIORNALIERO**, quindi **NON è richiesta** nessuna affiliazione a società sportive.

■ ART.2

E' richiesto il **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO** per la pratica del **TRIATHLON** da inviare via e-mail o consegnare in copia il giorno della registrazione.

Parte 2 – ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

Verrà richiesto un **abbigliamento** particolare che consenta di nuotare e correre.

■ ART.3

La **MEZZA MUTA alle ginocchia** e' consentita (con gamba corta) anche smanicata (no gamba intera), come sono consentiti i pettorali in neoprene (manica corta o smanicato) indossati sia sopra la divisa da gara che sotto la muta, ma questi devono essere sfilati totalmente nella frazione di corsa e trasportati a mano dall'atleta per tutta la gara. Non ci sono limiti sulla grammatura dei pettorali e delle mute.

NON E' CONSENTITO nella frazione podistica correre con la mezza muta chiusa sul petto e va **SFILATA FINO ALLA VITA**.

■ ART.4

Non è consentito correre a petto nudo ma indossare sempre il Body o il Top, previa 2 minuto di penalità sul posto (stop and go). E' consentito gareggiare in costume.

■ ART.5

Viene richiesto l'utilizzo di calzature da running o scarpino da sub (con battistrada e non calzare da sub) per nuotare e correre, di una grammatura NON SUPERIORE a 350 grammi PER SCARPA. Si nuoterà e si correrà con le calzature sempre ai piedi. Non è consentito correre con i

calzini o a piedi nudi. E' consigliato un paio di calzini in neoprene o comunque aderenti.

■ ART.6

E' CONSIGLIATO l'utilizzo di un **PULL BUOY agganciato** alla coscia oppure alla caviglia (non sulla schiena o braccio) con lo scopo di compensare il peso delle scarpe bagnate ai piedi nella frazione di nuoto. Il peso e la forma devono essere simili a quello della foto (no galleggianti, boe o pinne da schiena).

■ ART 7

E' consentito l'uso delle palette



Parte 3 – SICUREZZA ATLETI

■ ART.8

Bisogna attenersi **rigorosamente alle indicazioni** che verranno date per garantire lo svolgimento nelle condizioni di massima sicurezza, previa **squalifica immediata**.