



C/Calvario, 11T  
06220 Villafranca de los Barros  
Badajoz  
635 603 794-615 567 673  
perceiana.vca@gmail.com  
www.capex.es



**clubatletismoperceiana**  
extremadura

**CAPEX TRIATLÓN**

**REGLAMENTO RÉGIMEN INTERNO**



Los triatletas que deseen pertenecer al Club Atletismo Perceiana-Extremadura deberán aceptar la siguiente normativa:

## COMPROMISOS DE TODAS LAS SECCIONES DEL CLUB

**Artículo 1:** Todos los triatletas, independientemente de su edad, deberán abonar la cuota de socio del club de 10€ al inicio de la temporada (mes de octubre).

**Artículo 2:** Los triatletas están obligados a asistir a la presentación oficial del club que se celebra cada año.

**Artículo 3:** Los triatletas de las secciones de Escuela de Triatlón y Triatlón de Competición están obligados a competir en todas las competiciones por equipos en las que sea requerida su presencia. En caso de no acudir a las mismas serán sancionados según indica este reglamento.

**Artículo 4:** Todos los triatletas están obligados a adquirir la indumentaria oficial del club establecida para cada sección.

**Artículo 5:** Los triatletas están obligados a vestir la indumentaria oficial del club en todas las competiciones a las que asista, incluido pruebas populares, y sobre todo en las ceremonias de entrega de premios. En caso contrario, podrá ser sancionado según este reglamento.

**Artículo 6:** Los triatletas están obligados a vestir la indumentaria oficial de entrenamiento, en caso de que hubiera, en cada sección del club en todos los entrenamientos. En caso contrario, podrá ser sancionado según este reglamento.

**Artículo 7:** Los triatletas deberán confirmar al correo del club su inscripción en una competición, concretamente 8 días antes, es decir, el viernes de la semana anterior a dicha competición será el último día. Excepto las competiciones donde vaya todo el grueso del equipo que basta con comunicarlo al responsable de la sección. En caso de confirmar su participación fuera del plazo establecido se hará cargo de la multa correspondiente.

**Artículo 8:** Los triatletas que vayan de forma individual a una competición están obligados a comunicar por escrito al correo electrónico del club su actuación en una competición.

**Artículo 9:** Puntualidad en la asistencia al entrenamiento y a las competiciones.

**Artículo 10:** Los triatletas de los judex tendrán que realizar obligatoriamente el viaje de ida y vuelta a las competiciones en el autobús de los judex.

**Artículo 11:** El pago de las cuotas se realizará por domiciliación bancaria. Los recibos devueltos por motivos ajenos al club, que conlleve un gasto de devolución deberán ser abonados por el interesado, quién será sancionado con el importe de dichos gastos de devolución. En caso de reincidencia, se estudiará en junta directiva, las diferentes medidas a tomar.

## JUGAMOS CON EL TRIATLÓN

### PREBENJAMINES

**Artículo 12:** Este grupo lo compondrán niños nacidos en 2009

**Artículo 13:** Los componentes de este grupo tendrán que abonar una cuota mensual de 20€ por servicio de piscina, entrenador, trabajo en grupo reducido y formación.

**Artículo 14.** Se realizarán tres sesiones semanales. El entrenador irá informando cuántas serán de natación, carrera y bicicleta.

**Artículo 15:** Los prebenjamines compiten de forma voluntaria.

**Artículo 16:** La cuota para los que estén además en la sección de atletismo es de 16€.

**Artículo 17:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación. El mono de triatlón en caso de que compitan.

## NOS DIVERTIMOS CON EL TRIATLÓN

### BENJAMINES

**Artículo 18:** Este grupo lo compondrán niños nacidos en 2008 y 2007.

**Artículo 19:** Los componentes de este grupo tendrán que abonar una cuota mensual de 20€ por servicio de piscina, entrenador, trabajo en grupo reducido y formación. La cuota para los que estén además en la sección de atletismo es de 16€.

**Artículo 20:** Se realizarán tres sesiones semanales. El entrenador irá informando cuántas serán de natación, carrera y bicicleta.

**Artículo 21:** Los benjamines compiten de forma voluntaria.

**Artículo 22:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación, chandal y para los que deseen competir el mono de triatlón.

## ALEVINES

**Artículo 23:** Este grupo lo compondrán niños nacidos en 2005 y 2006.

**Artículo 24:** Los componentes de este grupo tendrán que abonar una cuota mensual de 20€ por servicio de piscina, entrenador, trabajo en grupo reducido y formación.

**Artículo 25.** Se realizarán tres sesiones semanales. El entrenador irá informando cuántas serán de natación, carrera y bicicleta.

**Artículo 26:** Los alevines compiten de forma obligatoria (a no ser que la dirección técnica del club decida en casos particulares que no se compita)

**Artículo 27:** La cuota para los que estén además en la sección de atletismo es de 16€.

**Artículo 28:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación, chandal y mono triatlón.

## INFANTILES

**Artículo 29:** Este grupo lo compondrán niños nacidos en 2004 y 2003.

**Artículo 30:** Los componentes de este grupo tendrán que abonar una cuota mensual de 26€ por servicio de piscina, entrenador, trabajo en grupo reducido y formación.

**Artículo 31:** Se realizarán cuatro sesiones semanales. El entrenador irá informando cuántas serán de natación, carrera y bicicleta.

**Artículo 32:** Los infantiles compiten de forma obligatoria (a no ser que la dirección técnica del club decida en casos particulares que no se compita).

**Artículo 33:** La cuota para los que estén además en la sección de atletismo es de 20€.

**Artículo 34:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación, chandal y mono triatlón.

## FORMÁNDONOS CON EL TRIATLÓN

### CADETES

**Artículo 35:** Este grupo lo compondrán niños nacidos en 2002, 2001 y 2000.

**Artículo 36:** Los componentes de este grupo tendrán que abonar una cuota mensual de 26€ por servicio de piscina, entrenador, trabajo en grupo reducido y formación.

**Artículo 37.** Se realizarán cuatro sesiones semanales. El entrenador irá informando cuántas serán de natación, carrera y bicicleta.

**Artículo 38:** Los cadetes compiten de forma obligatoria (a no ser que la dirección técnica del club decida en casos particulares que no se compita)

**Artículo 39:** La cuota para los que estén además en la sección de atletismo es de 20€.

**Artículo 40:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación, chándal, mono triatlón y camiseta de entrenamiento.

**Artículos 41:** los que tenga ficha federativa tienen derecho a percibir bolsa de premio de ranking interno.

### JÚNIORS

**Artículo 42:** Este grupo lo compondrán niños nacidos en 1998 y 1999.

**Artículo 43:** Los componentes de este grupo tendrán que abonar una cuota mensual de 26€ por servicio de piscina, entrenador, trabajo en grupo reducido y formación.

**Artículo 44.** Se realizarán cuatro sesiones semanales. El entrenador irá informando cuántas serán de natación, carrera y bicicleta.

**Artículo 45:** Los juniors compiten de forma obligatoria (a no ser que la dirección técnica del club decida en casos particulares que no se compita)

**Artículo 46:** La cuota para los que estén además en la sección de atletismo es de 20€.

**Artículo 47:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación, chándal, mono triatlón y camiseta de entrenamiento.

**Artículos 48:** Tienen derecho a la bolsa de premios del ranking interno del club.

## TRIATLÓN COMPETICIÓN

**Artículo 49:** Este grupo lo compondrán triatletas nacidos a partir de 1997 que quieren competir en pruebas federadas. Ninguna persona puede entrenar en este grupo que no esté oficialmente inscrito en el club para dedicarse a las competiciones federadas de triatlón.

**Artículo 50:** Los componentes de este grupo tendrán que abonar la siguiente cuota mensual:

**50.1:** Aquellos que entrenen en Villafranca 26€ por servicio de entrenador y piscina.

**50.2:** Aquellos triatletas de fuera de la localidad que no puedan asistir a los entrenamientos por motivos laborales (única excepción) o sólo puede a uno, 20€ por servicio de entrenador y piscina.

**50.3:** Aquellos triatletas de fuera de la localidad que no puedan asistir a los entrenamientos por razones justificadas, 15€ por servicio de entrenador.

**Artículo 51:** Los triatletas tendrán que abonar la ficha federativa al inicio de la temporada, en las fechas indicadas por la junta directiva.

**Artículo 52:** Los triatletas que realicen **7 competiciones obligatorias** y asistan a la Presentación del Club se les devolverán el importe de la ficha federativa al finalizar la temporada. Estas son:

- 3 campeonatos de Extremadura de la liga, (duatlones y triatlones)
- 1 Prueba en Andalucía que indique el Cuerpo Técnico.
- 3 Jornadas de Liga Regional que marque el cuerpo técnico.

**Artículo 53:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación, chándal, mono y camiseta de entrenamiento.

**Artículo 54:** Será obligatorio entrenar desde Septiembre hasta Julio con cuatro sesiones de entrenamiento semanales que establecerá el Director Deportivo al inicio de la temporada. El entrenador irá informando cuántas serán de natación, carrera y bicicleta.

**Artículo 55:** Los triatletas tendrán la obligación de enviar un SMS o wasap al entrenador en caso de faltar al entrenamiento.

## TRIATLÓN POPULAR FEDERADO

**Artículo 57:** Este grupo lo compondrán triatletas nacidos a partir de 1997 que no quieren un compromiso de asistencia de entrenamientos y competiciones y tienen diferentes objetivos:

- Quieren competir en pruebas populares y federadas.
- Quieren entrenar en horarios no oficiales.
- Quieren entrenar sin la dirección del cuerpo técnico del Capex.

**Artículo 58:** Los componentes de este grupo **no deben abonar ninguna cuota mensual, pero no reciben entrenamientos ni pueden entrar en la piscina gratuitamente.**

**Artículo 59:** Los triatletas tendrán que abonar la ficha federativa al inicio de la temporada, en las fechas indicadas por la junta directiva, **y no se les devolverá el dinero a final de temporada, pero si a la bolsa interna de ranking.**

**Artículo 60:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación, chándal, mono triatlón y camiseta de entrenamiento.

## TRIATLÓN POPULAR NO FEDERADO

**Artículo 61:** Este grupo lo compondrán triatletas nacidos a partir de 1996 que no quieren un compromiso de asistencia de entrenamientos y competiciones y tienen diferentes objetivos:

- Quieren competir en pruebas populares.
- Quieren entrenar en horarios no oficiales.
- Quieren entrenar sin la dirección del cuerpo técnico del Capex.
- O quieren entrenar con el Capex pero no desean competir.

**Artículo 62:** Los triatletas que lo deseen podrán entrenar con los triatletas de competición, teniendo que abonar una cuota mensual de 26€ por servicio de entrenador y piscina (sólo 4 entrenamientos a la semana y la natación de 1 hora). En caso contrario, su cuota es de 0€.

**Artículo 63:** La indumentaria oficial del club para esta sección es: gorro natación y camiseta de entrenamiento.

El mono triatlón sólo en caso de realizar competiciones.

**Artículo 64:** No será obligatoria su asistencia a los entrenamientos.

## COMPROMISOS DEL CLUB

**Artículo 65:** Ofrece servicios de fisioterapia y osteopatía por el Cuerpo Médico del club al siguiente precio:

- 14€/sesión. Exploración y manipulación.
- 10€/sesión. Masaje.

**Artículo 66:** Organizará el viaje a todas las competiciones regionales o nacionales.

**Artículo 67:** El club facilitará el desplazamiento a la prueba de Andalucía que determine el Cuerpo Técnico para triatletas de competición y populares.

## PREMIOS AL ESFUERZO Y COMPAÑERISMO

**Artículo 68:** Los triatletas que realicen **6 competiciones obligatorias** y asistan a la Presentación del Club se les devolverán el importe de la ficha federativa al finalizar la temporada como marca el artículo 52. Estas son:

- 3 campeonatos de Extremadura de la liga, (duatlones y triatlones)
- 1 Prueba en Andalucía que indique el Cuerpo Técnico.
- 7 Jornadas de Liga Regional que marque el cuerpo técnico.

**Artículo 69:** El club cubrirá los gastos de inscripción de los triatletas de competición (quedan excluidos los populares no federados) en 7 pruebas:

- 4 campeonatos de Extremadura de la liga, (duatlones y triatlones)
- 2 pruebas de liga.
- 1 Prueba en Andalucía que indique el Cuerpo Técnico.



**Artículo 70: se establecerá una liga interna de club entre los atletas federados con un sistema de puntuación donde se valorará la participación con puntos según competición:**

- ✓ Prueba andaluza. 4 puntos.
- ✓ Campeonato de Extremadura: 3 puntos.
- ✓ Pruebas de liga: 2 puntos.
- ✓ Campeonato de España en grupo de edad: 2 puntos.
- ✓ Pruebas de liga Judex mayores: 1 puntos.
- ✓ Pruebas supersprint: 1 punto.
- ✓ Pruebas media distancia. 1
- ✓ Pruebas distancia ironman. 1
- ✓ Pruebas distancia olímpica. 1
- ✓ Media maratón. 1
- ✓ San silvestre de Villafranca. 1 punto.
- ✓ Pruebas ciclismo competitivas.

Entre los 5 primeros clasificados de la liga interna al final de la temporada se repartirá una bolsa económica de un min de 300 euros , de la forma siguiente: 1º 30%, 2º 25%, 3º 20%, 4º 15%, 5º 10%.

## RÉGIMEN DISCIPLINARIO Y SANCIONES

**Artículo 71:** Se establecerá un Comisión Disciplinaria, integrada por un representante de la Junta Directiva, un representante de los entrenadores y un representante de los triatletas, que se encargarán del cumplimiento de dicho reglamento.

**Artículo 72:** No podrá incorporarse a los entrenamientos hasta que no se abone la cuota de socio, la cuota mensual o en su caso la ficha federativa según corresponda.

**Artículo 73:** Los triatletas que no vistan la indumentaria oficial del club en todos los entrenamientos y en todas las competiciones perderán el derecho a percibir los premios del club o los beneficios que se concreten.

**Artículo 74:** En caso de confirmar su inscripción de participación a la persona encargada fuera del plazo establecido de 8 días anterior a la prueba, se hará cargo de una multa de 5€.

**Artículo 75:** El triatleta de competición que no realice las **7 competiciones obligatorias** no se le abonará la ficha federativa. Los casos serán estudiados por la Comisión Disciplinaria

**Artículo 76:** La falta de puntualidad en la asistencia al entrenamiento será indicada por el Entrenador, debiendo recoger todo el material de su grupo al término del mismo.

**Artículo 77:** Los casos de mala conducta en entrenamientos y competiciones serán estudiados por la Comisión Disciplinaria, previo informe del Cuerpo Técnico.

**Artículo 78:** Los triatletas alevines, infantiles, cadetes y júnior que no asistan a las competiciones serán sancionados por la Comisión Disciplinaria.

**Artículo 79:** En el caso que un triatleta no asista a una competición en la que el club le ha abonado la inscripción, el triatleta deberá abonar ese coste.

Modalidades categoría absoluta		
Triatlón competición	Popular federado	Popular
<b>Cuota socio 10 €</b>	<b>Cuota socio 10 €</b>	<b>Cuota socio 10 €</b>
Cuota mensual entrenos: 26 € asiste a todos los entrenos 20 € si solo asiste 1 entreno. 15 € recibe entreno por correo	Sin cuota mensual	Cuota mensual entrenos: 26 € asiste a todos los entrenos con una hora menos natación.
<b>Ropa obligatoria:</b> Mono, chándal, gorro, camiseta.	<b>Ropa obligatoria:</b> Mono, chándal, gorro, camiseta.	<b>Ropa obligatoria:</b> Chándal, gorro, camiseta.
Pagan ficha a comienzo temporada	Pagan ficha a comienzo temporada	<b>Juniors podrán estar en esta sección??????</b>
<b>Se les devuelve ficha si cumplen competiciones obligatorias.</b>	<b>No se les devuelve dinero de la ficha.</b>	
<b>Acceso a bolsa ranking interno de club.</b>	<b>Acceso a bolsa ranking interno de club.</b>	
<b>El club abonara:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 c. Extremadura.</li> <li>▪ 2 pruebas de liga.</li> <li>▪ Prueba andaluza que decida el club.</li> </ul>	<b>El club abonara:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 c. Extremadura.</li> <li>▪ 2 pruebas de liga.</li> <li>▪ Prueba andaluza que decida el club.</li> </ul>	