

Règlement de l'épreuve Triathlon Aquatique du 27 février 2015

Lieu : piscine communautaire Jean Eric Bousch de Forbach.

Horaire : de 13h00 à 21h00

L'épreuve : Enchaînement, sans interruption de temps, d'une épreuve d'aqua bike, d'aqua running et de natation sur 2 formats (LLTRI) :

-*Format XS (17 ans et plus)* : 1km d'aquabike, 100m d'aqua running, 300m de natation soit une durée moyenne de l'épreuve estimée à 20min.

-*Format jeune (12-19ans)* : 500m d'aqua bike, 50m d'aqua running, 100m de natation soit une durée moyenne de l'épreuve estimée à 10min.

Aqua bike :

Les vélos sont équipés d'un compteur kilométrique. La distance à parcourir est de 1km (format XS) soit environ 5min d'effort et de 0.5km pour le format Jeune. Une zone de sortie obligatoire sera aménagée pour la fin de cette épreuve. Il est interdit de courir sur les tapis entre les épreuves. Tout compétiteur pris entrain de courir sera pénalisé d'un carton rouge (éliminatoire).

Aqua running : (ligne 7 et 8)

Le port d'une ceinture d'aqua running est obligatoire et sera fournie dans des paniers prévus à cet effet. A la fin de l'épreuve d'aqua running la ceinture sera redéposée dans le panier.

Tout compétiteur sera pénalisé d'un carton rouge en cas de non-respect de cette consigne.

Les mouvements de crawl et de brasse sont interdits ; la position verticale est exigée ; les épaules sont hors de l'eau. Tout compétiteur sera pénalisé d'un carton rouge en cas de non-respect de cette consigne.

L'entrée dans le l'eau se fait sans plonger par la ligne 7. Le retour se fait par la ligne 8. Le passage au bout du bassin dans la ligne 8 se fait sous la ligne en contournant la balise.

Natation : (ligne 6,5,4,3,2,1)

Le style est libre. L'entrée dans la zone natation se fait par la ligne 6 le retour par la ligne 1.

Le changement de ligne au bout du bassin se fait sous la ligne en contournant la balise.

Inscription : Date limite pour s'inscrire 20 février. Pas d'inscription sur place.

Epreuve limitée à 150 participants.

Tarif : 15€ (format XS) et 5€ (format jeune)

Certificat médical : obligatoire pour les non licenciés triathlon.

Organisation des vagues format XS (17 ans et plus): 1km, 100m, 300m.

Qualification :(150 participants)

10 vagues de 15 participants

Les six premiers de chaque vague sont qualifiés

Vagues par catégorie d'âge

¼ de final (60 participants)

4 vagues de 15 participants

Les 7 premiers de chaque vague sont qualifiés

½ Finale (28 participants)

2 vagues de 14 participants

Les 7 premiers de chaque vague sont qualifiés

Final (14 participants)

-1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème}

Organisation des vagues format Jeune (12-19 ans): 0.5km, 50m,100m.

Qualification (60 participants)

4 vagues de 15 participants

Les 7 premiers de chaque vague sont qualifiés

Vagues par catégorie d'âge

½ Finale (28 participants)

2 vagues de 14 participants

Les 7 premiers de chaque vague sont qualifiés

Final (14 participants)

Remarque : en fonction du nombre d'inscriptions hommes/femmes l'organisation des vagues sera ajustée.

Déroulement

-Ouverture de la piscine et accueil : 12h30

-Briefing format jeune: 13h15

-Départ de la première vague format jeune : à 13h30

-Remise des prix Course Jeune : 15h

-Briefing format XS: 15h15

-Départ de la première vague Format XS : 15h30

- Remise des prix format XS : 20h30

- fin de l'épreuve 21h