

# **Règlement de l'épreuve Triathlon Aquatique du 15 Novembre 2019**

**Lieu** : piscine communautaire Jean Eric Bousch de Forbach.

**Horaire** : de 19h00 à 22h00

**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 noir (30 Secondes de pénalités).

## **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 noir 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 10 Novembre. Pas d'inscription sur place.

**Epreuve limitée à 150 participants, 60 format jeune.**

**Tarif** : C'est gratuit !

**Certificat médical** : obligatoire pour les non licenciés triathlon.

**Organisation des vagues format XS (16 ans révolus et plus): 1km, 100m, 300m.**

**Qualification :(150 participants)**

10 vagues de 14 participants

Les 7 premier(e)s de chaque vague sont qualifié(e)s pour les demis-finales, les 7 suivant(e)s sont qualifié(e)s pour un quart de finale B, une élimination par vague de qualification.

Vagues par catégorie d'âge

**1/4 de finale (56 participants)**

4 vagues de 14 participants

Les 7 premier(e)s de chaque vague sont qualifié(e)s

**1/2 Finale (28 participants)**

2 vagues de 14 participants

Les 7 premier(e)s de chaque vague sont qualifié(e)s

**Finale ( 14 participants)**

-1<sup>er</sup>, 2<sup>eme</sup> et 3<sup>eme</sup>

**Organisation des vagues format Jeune ( 12-16 ans): 0.5km, 50m,100m.**

**Qualification (60 participants)**

4 vagues de 14 participant(e)s

Les 7 premier(e)s de chaque vague sont qualifié(e)s

Vagues par catégorie d'âge

**1/2 Finale (28 participants)**

2 vagues de 14 participant(e)s

Les 7 premier(e)s de chaque vague sont qualifié(e)s

**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 : 18h00

-Briefing format jeunes: 18H45

-Départ de la première vague format jeunes : à 19h00

- -Briefing format XS: 19h50 (En fonction du public présent)

-Départ de la première vague Format XS : 20h00

- fin de l'épreuve 22h00

**Restauration sur place**