

1. MANIFESTATION

1.1. Concurrent

Obligations et règles de conduites du concurrent :

- Il est de la responsabilité de l'athlète d'être bien préparé pour l'épreuve et d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe.
- L'utilisation de tout dispositif ou artifice, mécanique, motorisé ou non, permettant d'améliorer la performance et/ou soulager l'effort du participant est interdit.
- Le concurrent doit connaître et respecter : la Réglementation Sportive, les règles de circulation du code de la route, le règlement de la course, ainsi que les instructions des officiels.
- Il doit connaître les parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement. S'il quitte le parcours, il est tenu de revenir par ses propres moyens à l'endroit même où il l'a quitté. Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent en est responsable.
- Il doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). A ce titre, toutes insultes, tous propos homophobes ou discriminatoires ainsi que tous comportements contraires à l'éthique sportive sont passibles d'une disqualification et d'une demande de saisine de la commission disciplinaire.
- Il doit veiller à ce que ses équipements ne présentent aucun danger pour lui-même ou pour les autres.
- Sauf si l'organisateur interdit l'utilisation des caméras embarquées, le concurrent peut les utiliser avec les réserves suivantes :
 - Les images doivent être mises à disposition de l'organisateur.
 - Aucune image ou vidéo ne pourra être utilisée à des fins commerciales par le concurrent.
 - Aucune image ou vidéo ne pourra être opposée à l'arbitrage par l'athlète ou toute autre instance.
- Il ne peut pas utiliser de lecteur vidéo, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique, en fonction d'écoute ou de communication.
- En cas de danger immédiat, les athlètes pourront utiliser leurs moyens de communication pour alerter les secours.
- Il prendra toutes les dispositions pour ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue. Il est interdit d'abandonner tout matériel hors de son emplacement dans l'aire de transition ou/et des points fixes prévus par l'organisation. De même, il est interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté.
- Le parcours de la course, dans les horaires des compétitions, est réservé uniquement aux compétiteurs de la course concernée. Les autres athlètes ne peuvent pas y circuler.
- L'accompagnement, le ravitaillement, l'assistance technique ou aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve ou entre concurrents sur une épreuve individuelle sont interdits sur l'ensemble des parcours, l'Aire de Transition et la zone d'arrivée. Les relayeurs d'une même équipe sont autorisés à finir la course ensemble sauf en cas de sprint, cette autorisation est validée par un arbitre.

1.2. Officiels

Les officiels sont :

- Les membres du comité d'organisation.
- Les membres du service médical.
- Les arbitres.
- Les délégués techniques fédéraux officiels nationaux et le délégué du contrôle anti-dopage.
- Les classificateurs Para Triathlon

- Les bénévoles désignés et identifiés. L'organisateur autorise l'accès des différentes zones et locaux aux personnes qu'il accrédite à cet effet.

1.3. Sécurité de course

- Après avoir été pris en charge par les secours, un concurrent ne peut continuer sa course que si les secours l'y autorisent.

Concurrent : Tous les concurrents sont tenus de chercher les informations sur la présentation de course. Aucune réclamation ne sera admise pour la méconnaissance d'une particularité expliquée dans cette présentation.

1.4. Ravitaillement

1.4.1. Zone de Ravitaillement Concurrent

- Les concurrents ne peuvent se ravitailler qu'aux postes de ravitaillement mis en place par l'organisation.
- Sur les épreuves Distances L, XL, XXL, le ravitaillement personnalisé est autorisé uniquement dans une zone spécifique de l'aire de ravitaillement prévue par l'organisation. Tous les concurrents sont tenus de chercher les informations sur la présentation de course. Aucune réclamation ne sera admise pour la méconnaissance d'une particularité expliquée dans cette présentation.

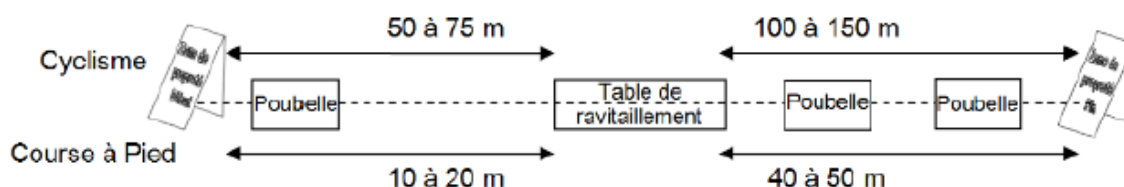
1.4.2. Zone de propreté

L'organisateur mettra à disposition des concurrents des zones identifiées sur lesquelles les concurrents pourront abandonner leurs matériels, déchets et emballages divers à proximité des ravitaillements.

Ces zones devront être de dimensions suffisantes pour permettre une dépose sans arrêt et garantir la sécurité des concurrents.

Elles seront identifiées par un panneau « début de zone de propreté » et un panneau « fin de zone de propreté ».

Détails de mise en place :



2. REGLES DE COURSE

2.1. Tenue des athlètes

Concurrent :

- Le torse nu est interdit sur les parties cycliste et pédestre ;

- A 200 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être refermée au moins jusqu'au bas du sternum. Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve ;
- Les bretelles de la tenue de course sont gardées sur les épaules ;
- La nudité est interdite.

2.2. Départ

Une ligne de départ doit être matérialisée (traçage au sol, banderole, etc.).

En cas d'un nombre trop important de concurrents, l'organisateur doit s'assurer des bonnes conditions de course (sécurité, gêne entre concurrents).

Le départ sera donné par un signal sonore clair (pistolet ou corne de brume). Afin d'offrir une égalité de visibilité et de prendre en compte les différences physiques femmes/hommes dans la pratique des sports enchaînés, il est préconisé de mettre en place soit :

- Un départ décalé dans le temps
- Un départ physiquement séparé

2.3. Aire de transition

Balisage :

L'aire de transition doit être clairement balisée et fermée par des barrières ou tout autre moyen afin d'en préserver l'accès.

Implantation :

- Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire de transition.
- Un revêtement de sol sera prévu dans le cas de surface préjudiciable au matériel et aux concurrents.
- Les concurrents effectuent tous la même distance dans les mêmes conditions dans l'aire de transition.
- Les emplacements des concurrents doivent être clairement identifiés. Un espace identique en surface doit être réservé à chaque concurrent.
- Aucun emplacement concurrent ne peut être disposé sur les barrières servant de clôture à l'aire de transition.
- Sur les épreuves Distances L, XL et XXL l'organisateur mettra à disposition des concurrents des zones à l'abri des regards leur permettant de se changer (séparer « hommes » et « femmes »).
- Les équipes, contre la montre ou relais, seront regroupées dans l'aire de transition.

Surveillance de l'aire de transition :

Concurrent :

- Avant la course, les concurrents font valider leur matériel (cf. annexe n°1) par les arbitres pour accéder à l'aire de transition.
- Les concurrents devront limiter le matériel introduit dans l'aire de transition à celui strictement nécessaire à la course.
- Le concurrent ne peut utiliser que son emplacement désigné.
- Tout marquage distinctif ou personnalisé permettant au concurrent d'identifier son emplacement est interdit. Toutefois, la serviette de bain posée au sol est autorisée.
- Les changements de tenue doivent impérativement s'effectuer dans l'aire de transition. Pour la transition natation-cyclisme ou natation-course à pied, la combinaison

peut être ôtée dès la sortie de l'eau. La combinaison doit néanmoins être rapportée à l'emplacement par l'athlète dans l'aire de transition.

- Le transport de la combinaison natation est effectué par l'athlète qui doit la déposer à son emplacement.
- Si l'organisateur fournit des caisses individuelles, chaque athlète est tenu d'y ranger ses équipements « course » qui ne serviront plus sur l'épreuve,
- Tous les déplacements s'effectuent dans les allées prévues à cet effet (interdiction de couper au travers des emplacements).
- Les déplacements avec le vélo s'effectuent à pied, vélo à la main, casque sur la tête et jugulaire fixée et ajustée. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.
- Entrée dans l'aire de transition : l'athlète devra avoir posé au moins un pied avec appui au sol avant la ligne délimitant l'entrée dans cette zone
- Sortie de l'aire de transition : l'athlète devra avoir posé au moins un pied avec appui au sol après la ligne délimitant la sortie de cette zone
- Les concurrents para triathlètes équipés de fauteuil et/ou de "handbike" ont la possibilité de rouler dans l'aire de transition, casque attaché sur la tête. Ils devront marquer un temps d'arrêt aux lignes de montée/descente.
- Les concurrents positionneront leur vélo et leur matériel de façon à ne pas gêner d'autres concurrents. Ils ne doivent pas déplacer le matériel d'un autre athlète.
- Seuls les concurrents inscrits sur l'épreuve en cours ou les titulaires d'une accréditation délivrée par l'organisateur sont autorisés à pénétrer dans l'aire de transition. Toute personne non accréditée qui pénètre dans l'aire de transition expose le concurrent qu'il supporte à des sanctions.
- Une fois entrés dans l'aire de transition, les vélos ne peuvent plus être ressortis et le matériel validé ne peut plus être modifié avant le départ de l'épreuve sans l'autorisation d'un arbitre.

2.4. Natation

2.4.1. Implantation : Une zone d'échauffement (hors zone départ) doit être mise à la disposition des athlètes. Les changements de direction doivent être signalés par des bouées.

2.4.2. Température de l'eau :

La température de l'eau doit être prise par un arbitre, 1h15 avant le départ, à trois points différents sur le parcours natation, à 60 cm de profondeur. La température la plus basse sera la température de référence. Elle doit être communiquée une heure avant le départ.

L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, selon les températures suivantes :

Distance	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison Interdite
Distances jeunes	< 16°C	-	> à 24,5°C
XXS à XXL	≤ 12°C	< à 16°C	> à 24,5°C

Modification des distances de course :

L'organisateur pourra adapter les distances et le parcours natation en fonction du courant, de la marée et de la météo.

La distance peut être raccourcie ou annulée en fonction du tableau suivant.

Distances d'origine	Température de l'eau						
	≥ 32 °C	31,9 °C - 31 °C	30,9 °C - 15 °C	14,9 °C - 14 °C	13,9 °C - 13 °C	12,9 °C - 12,1 °C	≤ 12 °C
400 m	Annulée	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	Annulée
750 m	Annulée	750 m	750 m	750 m	750 m	750 m	Annulée
1500 m	Annulée	750 m	1500 m	1500 m	1500 m	750 m	Annulée
3000 m	Annulée	750 m	3000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée
4000 m	Annulée	750 m	4000 m	3000 m	1500 m	750 m	Annulée

En cas d'annulation, la natation est remplacée par une course à pied dont la distance est définie ci-dessous :

Distance	Km de course à pied en remplacement de la natation
XXS	800 m
XS	1,5 km
S	2,5 km
M	5 km
L	7,5 km
XL et XXL	10 km

Lorsque la température de l'eau est inférieure à 22°C et la température de l'air inférieure à 15°C, la température officielle de l'épreuve sera définie en fonction d'un tableau suivant. Pour les épreuves de disciplines enchaînées dont les épreuves de natation se déroulent en intérieur, la température de l'air extérieur doit être au minimum de 8°C. Dans le cas contraire, la partie natation est annulée.

		Température de l'air extérieur (en °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Température de l'eau (en °C)	22	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	Annulée
	21	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	Annulée
	20	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	Annulée
	19	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	Annulée
	18	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée
	17	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée
	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée
	15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	14	14	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	13	13	13	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

Concurrent

- Le concurrent est autorisé à marcher ou courir sur le fond uniquement au départ, à l'arrivée et/ou lors d'une sortie à l'australienne.
- Il est interdit d'utiliser le fond, un autre concurrent, les bouées ou autres objets flottants pour gagner un quelconque avantage. Pour des raisons de sécurité, il est toutefois autorisé de se reposer temporairement sur un point fixe.
- Les concurrents doivent porter le bonnet de bain fourni par l'organisateur s'il en met à disposition. A défaut, le concurrent doit porter un bonnet de bain personnel.
- Le vêtement minimum en natation est le maillot non transparent en une ou deux pièces.
- Les lunettes de natation, masques, pince-nez sont autorisés.
- Les aides artificielles sont interdites (plaquettes, palmes, tuba, gilets, flotteurs, gants, chaussons, etc.), ainsi que le recouvrement des mains et des pieds. L'utilisation des palmes peut être autorisée, à titre dérogatoire, par la ligue régionale de Triathlon.
- La combinaison néoprène de natation ne peut comprendre que trois parties au maximum : cagoule, haut avec ou sans manches, un bas. L'épaisseur maximale est de 5 mm au niveau de la tête, du torse et des jambes. Le recouvrement de deux parties de la combinaison n'excédera pas 5 cm.
- Le port de la combinaison néoprène n'est autorisé que pour la partie natation et uniquement en fonction des conditions de température de l'eau (cf. tableau ci-dessous). En cas d'obligation, cette dernière devra couvrir à minima le buste et les cuisses.
- Lorsque le port de la combinaison néoprène est interdit :
 - Le port d'une surtenue sans néoprène est autorisé du moment qu'elle ne recouvre pas les avant-bras et les jambes en dessous du genou

2.5. Cyclisme

2.5.1. Assistance

Concurrent

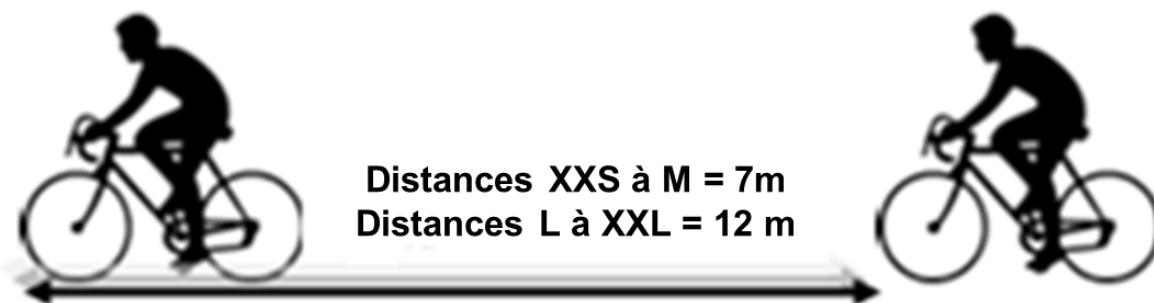
Il est de la responsabilité de l'athlète d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe et de respecter les obligations ci-dessous :

- Utiliser un cycle uniquement mû par sa force musculaire ;
- Utiliser un cycle à 2 roues. (vélo couché interdit) ;
- Porter un casque de cyclisme rigide, jugulaire fixée et ajustée, en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français ;
 - Protéger toutes les extrémités en protubérances (embouts de guidon, sur-guidon, extrémité des câbles, etc.) ;
 - Positionner les ajouts aux guidons ainsi que les poignées de freins afin de limiter les risques de blessure en cas de chute ou collision (pour les cintres droits type VTT, VTC, etc.). Les ajouts dits « corne de vache » ou « bar ends » sont autorisés ;
 - Avoir un système de freinage pour chaque roue sur le vélo (hors pignon fixe et système de rétropédalage) ;
 - Dans le cadre de la pratique du Para Triathlon, présenter les vélos ou fauteuils à l'arbitre principal pour validation ;
 - Les seuls points d'appuis autorisés sont : les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et/ou le prolongateur et les fesses sur la selle.
 - L'utilisation des tandems est interdite, sauf pour les déficients visuels et leurs guides.

2.5.2. Complément pour les courses sans « aspiration-abri » (Sans drafting)

La zone d'aspiration-abri est définie par les schémas ci-dessous et la distance latérale est définie par la largeur de l'élément placé devant :

- Distance entre vélos :



- Distance entre moto et vélo :



- Distance entre équipes :



- Distance entre véhicule et vélo :



Par principe, les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter et à profiter de l'aspiration derrière ou à côté d'un autre concurrent ou d'un véhicule. Par exception, un concurrent peut pénétrer dans la zone d'aspiration uniquement pour effectuer un dépassement. Dans cette situation, le concurrent dispose de 25 secondes au maximum pour effectuer sa manœuvre de dépassement.

2.5.3. Complément pour les courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé

- Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne.
- Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.
- Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits.
- Les roues à rayons doivent comporter 20 rayons minimum, à l'exception des roues homologuées par l'UCI.
- Les roues pleines (lenticulaire, paraculaire, etc..) sont interdites.
- Les seuls points d'appuis autorisés sont : les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et les fesses sur la selle.

2.6. Course à pied

Concurrent

- Le port du casque cycliste est interdit sur toute la partie pédestre (sauf Bike & Run).
- L'utilisation des bâtons de marche est interdite (sauf en Cross Triathlon et en Cross Duathlon, si le concurrent part avec des bâtons, il doit les conserver durant toute la partie course à pied).
- L'utilisation de tout dispositif d'aide à la progression est interdite.

2.7. Arrivée

Concurrent

- Un concurrent est jugé arrivé au moment où une partie de son torse passe à la verticale de la ligne d'arrivée.

3. REGLES SPECIFIQUES

A défaut de règles spécifiques, les règles communes s'appliquent.

3.1. Contre la Montre par équipe

Dans cette formule de course, l'équipe prend la place de l'individu et est considérée comme une et indissociable.

La composition des équipes peut être masculine, féminine ou mixte. Les jeunes peuvent participer à la course, à partir de minime, et en respectant les distances par catégories en fonction du concurrent le plus jeune de l'équipe.

Les classements inter-catégories seront réalisés comme suit :

Plus jeune > Plus âgé v	Minime	Cadet	Junior	Senior	Master
Minime	Minime	Cadet	Junior	Senior	Sénior
Cadet	Cadet	Cadet	Junior	Senior	Sénior
Junior	Junior	Junior	Junior	Senior	Sénior
Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Sénior
Master	Senior	Senior	Senior	Senior	Master

Le départ est donné à intervalle régulier. L'horaire de passage des équipes des concurrents sera communiqué lors de l'émargement.

Concurrent

- Tous les membres d'une équipe doivent se présenter ensemble au contrôle à l'entrée de l'aire de transition et porter une tenue identique (tenue club ou à défaut tee-shirt de la même couleur). Pénalité : Départ non autorisé.
- Les équipes doivent se présenter dans la zone de départ, cinq minutes avant leur départ programmé.
- Chaque athlète prend et repose son vélo personnellement dans le box de son équipe.
- Tout athlète disqualifié ou mis hors course doit rejoindre l'aire de transition le plus directement possible sans gêner ou aider les autres athlètes sous peine d'entraîner la disqualification de toute son équipe.
- Dans le cadre d'une équipe mixte, à minima une personne de chaque sexe devra obligatoirement franchir la ligne d'arrivée.

3.1.1. Course en équipes de 3 à 5

L'équipe est composée de 3 à 5 membres.

Concurrent

- Aucun départ de l'aire de transition ne peut s'effectuer à moins de trois athlètes de la même équipe. Celle-ci doit se réunir dans une zone de regroupement identifiée à la

sortie de l'aire de transition par deux lignes distantes de 5 mètres. Lorsque l'équipe quitte cette zone, aucun autre athlète de cette équipe n'est autorisé à partir, il est mis hors course.

- A tout moment de la compétition, la tête de l'équipe doit être composée d'au minimum trois athlètes groupés. Ces trois athlètes doivent passer l'arrivée groupés.
- Le classement de l'équipe sera effectué sur la base du temps réalisé par le troisième équipier.

3.1.2. Course en équipes de 2, le Duo

L'équipe est composée de 2 membres.

Concurrent

- L'ensemble de l'épreuve s'effectue à deux, groupés.
- En cas d'abandon d'un équipier, l'équipe abandonne.
- Le classement de l'équipe sera effectué sur la base du temps réalisé par le deuxième équipier.

3.1.3. Faute collective ou individuelle

Pour ce type d'épreuve, dans le cas de fautes collectives, l'équipe entière est pénalisée, dans le cas de fautes individuelles, c'est l'athlète concerné qui est pénalisé.

- Une faute est collective quand toute l'équipe l'a commise (parcours coupé, aspiration-abri avec une autre équipe, etc.) Dans ce cas, la sanction sera appliquée à tous les membres de l'équipe. La présentation du carton devra se faire de manière réglementaire pour toute l'équipe à l'équipier de tête au moment de la procédure d'arbitrage.
- Une faute individuelle ne sanctionne que l'athlète ayant commis la faute (dossard, jugulaire desserrée, insulte, etc.). La présentation du carton devra se faire individuellement de manière réglementaire à l'athlète ayant commis la faute.

3.1.4. Aide et entraide

- Les équipiers d'une même équipe encore en course pourront à tout moment se fournir de l'aide technique (abri, prêt de matériel y compris vélo et ravitaillement, etc.) et de l'aide physique (aide à la progression sans dispositif matériel - exemple : corde, ceinture porte dossard, etc.)
- Toute aide extérieure à l'équipe est interdite.
- Une équipe doit respecter une distance de 12 mètres avec l'équipe l'ayant doublée.

3.2. Epreuves relais

Il existe deux types de relais

- Relais Type A : Chaque participant réalise un parcours complet (Triathlon, Duathlon, Aquathlon, etc.) avant de passer le relais.
- Relais Type B : Chaque concurrent réalise une ou deux disciplines avant de passer le relais.
- Tous les membres d'un même relais doivent se présenter ensemble au contrôle à l'entrée de l'aire de transition.

3.2.1. Relais de Type A

Format de course : Les distances de course devront être compatibles avec celles autorisées pour les catégories d'âge de chaque concurrent.

Concurrent

- Dans la zone de passage de relais, au minimum un contact physique entre relayeurs doit être exécuté. Pour les épreuves régionales, le mode de transmission est choisi par l'organisateur. A défaut, la transmission du dossard ou de la puce doit être préférée pour valider le passage de relais.
- Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition, est autorisée.

3.2.2. Relais de Type B

Accès épreuve : L'organisateur peut ouvrir à des relais Hommes, Femmes et Mixtes classés indépendamment.

Un relais est composé au minimum de 2 personnes, au maximum de 3 personnes.

- Les distances maximales autorisées pour une seule discipline sont fonction de la catégorie d'âge :
 - Mini Poussin : Distance jeune 8-11 ;
 - Poussin : Distance Jeune 10-13 ;
 - Pupille : Distance Jeune 12-19 ;
 - Benjamin : Distance S ;
 - Minime : Distance S ;
 - Cadet : Distance M.

Les relayeurs peuvent effectuer plusieurs disciplines sous réserve que le format de course total soit ouvert à leur catégorie d'âge en individuel. En dehors du multi-enchaînement, une discipline ne peut être réalisée que par un relayeur.

Zone de passage toutes disciplines en relais : Elle est matérialisée dans l'aire de transition à l'emplacement de l'équipe.

Dispositions particulières

- Pour pouvoir prétendre au classement par club affilié à la Fédération Française de Triathlon, les équipiers doivent être titulaires d'une licence Fédération Française de Triathlon « compétition » au sein du même club.
- D'autres compositions d'équipe sont possibles, mais dans ce cas, l'équipe ne pourra pas utiliser le nom d'un club.

Concurrent

- Dans la zone de passage de relais, à minima un contact physique entre relayeurs doit être exécuté. Pour les épreuves régionales, le mode de transmission est choisi par l'organisateur. A défaut, la transmission du dossard ou de la puce doit être préférée pour valider le passage de relais.
- Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition, est autorisée.

3.3. Bike & Run

Le Bike & Run est une pratique qui consiste à enchaîner le vélo et la course à pied par équipe, avec un seul vélo pour deux équipiers lorsque l'effectif de l'équipe est pair.

Lorsque le nombre d'équipiers est impair, le nombre de vélo est égal au nombre d'équipiers divisé par deux et arrondi au chiffre inférieur.

3.3.1. Modalité de course

- La permutation des équipiers est libre avec possibilité de ne pas rester groupés. En dehors de l'arrivée, au moins une zone de regroupement par tour (présence de tous les coéquipiers et du vélo dans la zone prévue) devra être mise en place par l'organisateur.

- Les départs peuvent être organisés de trois manières différentes selon la configuration du terrain :

- Départs en lignes séparées de 50 m, les coureurs à pied sur la première ligne et les cyclistes sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné dans un premier temps aux coureurs puis 30 secondes plus tard aux cyclistes.

- Départs en lignes séparées de 100 m, les cyclistes sur la première ligne et les coureurs à pied sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné simultanément.
- Départ des coureurs à pied sur une boucle pédestre de 300 à 600 m, les cyclistes ne prennent le départ qu'au passage de leur partenaire devant eux.

- Composition des équipes et distance autorisée :

- La composition des équipes est libre en respectant les distances maximums en fonction des catégories d'âges du concurrent le plus jeune.

- L'aspiration-abri est autorisée

3.3.2. Classement

EQUIPIER 1 > EQUIPIER 2 v	Mini poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Master
Mini poussin	Mini poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Poussin	Poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Pupille	Pupille	Pupille	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Benjamin	Benjamin	Benjamin	Benjamin	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Minime	Minime	Minime	Minime	Minime	Minime	Cadet	Junior	Senior	Senior
Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Cadet	Junior	Senior	Senior
Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Junior	Senior	Senior
Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior
Master	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Senior	Master

3.3.3. Conditions de course

Une table de contrôle ou un contrôle du matériel à l'entrée de la zone de départ est obligatoire. Les zones de regroupement imposées seront délimitées par deux lignes au sol, distantes de 25 à 50 mètres, en dehors des points de ravitaillement avec une signalisation de début et de fin de zone.

Concurrent

- Les membres d'une même équipe doivent obligatoirement traverser la zone de contrôle et les 100 derniers mètres de la course côte à côte.
- Le port du casque est obligatoire pour tous les concurrents sur l'intégralité du parcours.
- Un seul concurrent est autorisé sur le vélo.
- Le vélo doit effectuer la totalité du parcours.
- Pour qu'une équipe soit classée, la ligne d'arrivée doit être franchie par les équipiers et le (les) vélo(s).
- Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.
- Le dossard doit être porté devant pendant toute la durée de l'épreuve et par tous les coéquipiers.

ANNEXES

Annexes disponibles sur <http://www.fftri.com/la-federation/textes-officiels/>

Annexe 1 : Les contrôles à l'entrée de l'Aire de Transition

Les arbitres peuvent valider le matériel suivant :

- Dossard attaché par trois points ;
- Marquage ou bracelet numéroté sur l'avant-bras gauche ou toute autre partie visible du corps en cas d'impossibilité (feutre indélébile, bracelet indéchirable, etc.) ;
- Casque jugulaire attachée et ajustée ;
- Vélo :
 - Identification ;
 - Présence d'un système de freinage (1 par roue) ;
 - Présence des embouts de guidon / protection du guidon.
- Présence de caméras en cas d'interdiction par l'organisateur. Dans le cas de course avec aspiration-abri autorisée, les points suivants s'ajoutent :
 - Absence de prolongateurs ;
 - Nombre de rayons.

Annexe 2 : Distances et accessibilités

DISTANCES JEUNES					
Catégorie		JEUNES 6-9	JEUNES 8-11	JEUNES 10-13	JEUNES 12-19
TRIATHLON & CROSS TRIATHLON	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Cyclisme	1000 m	2 000 m	4 000 m	6 000 m
	Course à pied	500 m	1 000 m	1500 m	2 000 m
DUATHLON & CROSS DUATHLON	Course à pied	250 m	500 m	750 m	1 000 m
	Cyclisme	1 000 m	2 000m	5 000 m	6 000 m
	Course à pied	250 m	500 m	750 m	1 000 m
AQUATHLON	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Course à pied	500 m	1 000 m	1 500 m	2 000 m
BIKE & RUN	Durée*	< 12'	de 12' à 18'	de 18' à 24'	de 24' à 30'
SWIMBIKE	Natation	50 m	100 m	200 m	300 m
	Vélo	1 000m	2 000 m	5 000 m	6 000 m
TRIATHLON & DUATHLON DES NEIGES	Durée*	< 12'	de 12' à 18'	de 18' à 24'	de 24' à 30'
RAID	Durée mini (pour le dernier)**	< 2h	De 2h à 3h	De 3h à 4h	De 4h à 5h
CYCLATHLON /	Cyclisme	1 000 m	2 000 m	5 000 m	6 000 m
VETATHLON	Course à pied	500 m	1 000 m	1 500 m	2 000 m

* : Temps de course supposé du vainqueur

** : Les valeurs exprimées sont des durées totales de course incluant les périodes de repos, d'atelier techniques, de neutralisation,...

DISTANCES OFFICIELLES											
DISTANCES		XXS	XS	S	M	L	XL	XXL			
TRIATHLON	Natation	250 m	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km			
	Cyclisme	7,5 Km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km			
	Course à pied	1,75 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km			
CROSS TRIATHLON	Natation	250 m	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	-			
	Cyclisme	4 km	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km				
	Course à pied	1,5 km	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km				
DUATHLON	Course à pied	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	20 km				
	Cyclisme	6 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km				
	Course à pied	1 km	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km				
CROSS DUATHLON	Course à pied	1,5 km	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km				
	Cyclisme	4 km	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km				
	Course à pied	800 m	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km				
AQUATHLON	Natation	250 m	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km				
	Course à pied	1,5 km	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km				
SWIMBIKE	Natation	250 m	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km				
	Cyclisme	7,5 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km				
BIKE & RUN	Durée mini*		> à 0h30	>à 0h45	> à 1h15	> à 2h	-				
	Durée maxi*	< à 0h30	< à 0h45	< à 1h15	< à 2h						
TRIATHLON DES NEIGES	Course à pied	-	2 km	4 km	8 km	-					
	Cyclisme		3,5 km	7 km	14 km						
	Ski de fond		3 km	6 km	12 km						
DUATHLON DES NEIGES	Course à pied		2 km	4 km	8 km						
	Ski de fond		3 km	6 km	12 km						
	Course à pied		2 km	4 km	8 km						
RAID	Durée mini**			> à 3 h	> 5h			> 7h	> 12h	> 24h	> 36h
	Durée maxi**		< à 3h	< 5 h	< 7h			< 12h	< 24h	< 36h	
SWIMRUN	Distance mini			> à 3 km	> 5 km		> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km	
	Distance maxi		< à 3 km	< 5 km	< 12,5 km		< 20 km	< 35 km	< 55 km		
CYCLATHLON / VETATHLON	Vélo	6 km	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	-			
	Course à pied	2,5 km	4 km	7,5 km	15 km	30 km	40 km	-			

* : pour le premier - ** : pour le dernier

RAID : Les valeurs de course exprimées sont des durées totales de course incluant les périodes de repos, d'ateliers techniques, de neutralisation, ...

ACCESSIBILITÉ AUX ÉPREUVES PAR CATÉGORIE D'ÂGES													
SAISON SPORTIVE 2024													
CATÉGORIES	AGE ATTEINT AU COURS DE LA SAISON	ANNÉES	J 6-9	J 8-11	J 10-13	J 12-19	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
MINI-POUSSIN	6-7	2017 & 2018											
POUSSIN	8-9	2015 & 2016											
PUPILLE	10-11	2013 & 2014											
BENJAMIN	12-13	2011 & 2012					(*)	(*)					
MINIME	14-15	2009 & 2010											
CADET	16-17	2007 & 2008											
JUNIOR	18-19	2005 & 2006											
SENIOR	20-24	2000 à 2004											
	25-29	1995 à 1999											
	30-34	1990 à 1994											
	35-39	1985 à 1989											
MASTER	40-44	1980 à 1984											
	45-49	1975 à 1979											
	50-54	1970 à 1974											
	55-59	1965 à 1969											
	60-64	1960 à 1964											
	65-69	1955 à 1959											
	70-74	1950 à 1954											
	75-79	1945 à 1949											
	80-84	1940 à 1944											
	85-89	1935 à 1939											
	90-94	1930 à 1934											
	95-99	1925 à 1929											
LEGENDE			= accès interdit										
			= accès autorisé uniquement pour les épreuves relais de Type B										
			= accès autorisé										
		(*)	Départ décalé de 5 minutes pour les benjamins. Les minimes peuvent intégrer cette vague spécifique.										
NOTA	Dans la même journée, un jeune peut participer à plusieurs épreuves (ou manches) à condition que les distances cumulées soient inférieures à la distance de course maximum autorisée à la catégorie d'âges concernée.												

Annexe 3 : Liste des pénalités et infractions sur les épreuves régionales

Cette liste non exhaustive est un mémento des pénalités et infractions les plus fréquentes.

Stop and Go = **Carton jaune**

Disqualification = **Carton rouge**

Règles		Pénalités et sanctions
1. Généralités		
1.1	Ne pas respecter le parcours prescrit	Stop and Go et réintégration à la course à partir du même endroit. En cas de manquement à cette exigence : Disqualification
1.2	Quitter le parcours et omettre de le réintégrer au point de sortie	Disqualification

Liste des sanctions

Sanction	Raison	Information à l'athlète		Effet
Avertissement Verbal	La faute est sur le point d'être commise	Sifflet + N° Dossard	Motivation de l'avertissement	-
Carton Jaune « Stop&Go »	Mise en conformité (la faute pouvant être corrigée) ou rappel réglementaire	Sifflet + N° Dossard + Carton	- Annoncer « Stop », motiver la sanction - remise en conformité de l'athlète - Annoncer Go pour faire repartir l'athlète	-
Carton Bleu	Uniquement sur la partie cycliste pour une faute d'aspiration-abri	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Pénalité »	Zone de pénalité
Carton Rouge Disqualification	- La faute ne peut être corrigée - Transgression évidente - Refus de se conformer aux injonctions de l'arbitre	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Disqualifié », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course et retour sous sa responsabilité
Carton Rouge Mise Hors Course	- Rattrapé - éliminé - Temps limite - Concurrent isolé (au sas contrôle "contre la montre/équipe")	Sifflet + N° Dossard + Carton	Annoncer « Hors course », motiver la sanction, récupérer le dossard puis demander de stopper la course	Arrêt de la course et retour sous sa responsabilité
Disqualification automatique	- 2 Cartons bleus sur Distance XS à M - 3 Cartons bleus sur Distance L à XXL - Non respect du nb de tours - Pénalité non effectuée	Pas d'information		Disqualification

Zone de pénalité

- La (ou les) zone(s) de pénalité mises en place pour le non-respect de la règle aspiration-abri (carton bleu) se situe(nt) :
 - Sur le parcours vélo ;
 - Avant l'accès des concurrents à leur emplacement.
- Les compétiteurs seront informés avant la course de leurs emplacements. Sur le terrain, cet emplacement doit être signalé par des panneaux et un compteur à la seconde mis en place pour la zone de pénalité.
- L'organisateur met à disposition une tente avec table et chaise(s) ainsi qu'un accès à l'électricité pour les outils de gestion des pénalités.
- L'athlète pénalisé entre dans la zone de pénalité, descend du vélo et informe l'arbitre de son numéro de dossard ainsi que du nombre de pénalités à effectuer.
- Si l'athlète quitte la zone, l'arbitre lui demandera de revenir et le décompte sera suspendu.
- En cas d'une utilisation des toilettes le temps de la pénalité sera suspendu jusqu'au retour dans la zone de pénalité.
- Dans la zone de pénalité, l'athlète ne peut consommer que la nourriture et/ou le liquide qui se trouvent sur son vélo ou sur lui.
- Il est interdit de modifier l'équipement ou d'effectuer tout type de maintenance du vélo lors du temps de pénalité.

Zone de pénalité	
Carton bleu	Distances XXS à S -> 1 min Distance M -> 2 min Distances L, XL, XXL -> 5 min La sanction doit être gérée par l'athlète avant de déposer son vélo.