

REGLES DE COURSE – PÉNALITÉS

et TEMPS LIMITES

Vous trouverez le règlement de l'épreuve détaillé dans l'onglet « Règlement et Garantie annulation ». Le triathlon Monumental étant affilié à la FFTRI, c'est le règlement de la FFTRI qui s'applique.

Le triathlon est un sport individuel, il est de votre responsabilité de comprendre les règles et d'éviter les pénalités. La décision de l'arbitre concernant les infractions de position est définitive sans possibilité de réclamation ou d'appel. Les réclamations des athlètes pénalisés pour des décisions d'arbitrage ou pour une pénalité déjà réalisées ne seront pas prises en compte. Veuillez traiter les autres athlètes, tous les bénévoles et les arbitres avec courtoisie et respect. Ne pas le faire constitue une conduite non sportive et peut entraîner une disqualification.

Règles de course

Tenue des athlètes :

Le torse nu est interdit sur les parties cyclistes et course à pied.

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 seront gardées sur les épaules.

La nudité est interdite.

➤ **Aire de transition :** Avant la course, les concurrents font valider leur matériel 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.

Les changements de tenue doivent impérativement s'effectuer dans l'aire de transition. Le transport de la combinaison natation est effectué par l'athlète qui doit la déposer à l'intérieur du sac de transition.

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. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.

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 modifiés avant le départ de l'épreuve sans l'autorisation d'un arbitre

➤ **Natation**

- Température de l'eau : En cas d'annulation de la natation, elle sera remplacée par de la course à pied suivant le tableau ci-dessous (règlement FFTRI)

DISTANCE	KM DE COURSE À PIED EN REMPLACEMENT DE LA NATATION
XS	1,5 km
S	2,5 km
M	5 km
L à XXL	10 km

Le concurrent est autorisé à marcher ou courir sur le fond uniquement au départ, à l'arrivée.

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. 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...), ainsi que le recouvrement des mains et des pieds.

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. Au-delà de 24 degrés la combinaison sera interdite. En dessous de 16 degrés le port de la combinaison est obligatoire.

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 sur tenue sans néoprène est autorisé du moment qu'elle ne recouvre pas les avant-bras et les jambes en dessous du genou. Les parties au-delà des coudes et des genoux ne peuvent être couvertes

➤ **Cyclisme**

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 mu par sa force musculaire.

Utiliser un cycle à 2 roues. (Vélo couché interdit).

Les roues à rayons doivent comporter 16 rayons minimum.

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...). 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...). Les ajouts dits « corne de vache » ou « bar ends » sont autorisés.

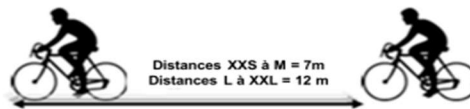
Les prolongateurs, vélo type contre la montre ou ajouts aux guidons doivent être pontés à l'avant avec un dispositif rigide du commerce (sans ajout ni adaptation personnelle). Les prolongateurs ne doivent pas s'étendre au-delà de 15 cm de l'axe de roue avant, et ne dépassent pas de la ligne créée par les points les plus en avant des leviers de freins. Avoir un système de freinage pour chaque roue sur le vélo (le pignon fixe et le système de rétropédalage ne sont pas considérés comme des systèmes de freinage)

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.

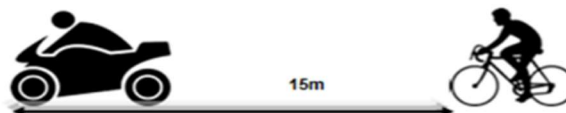
Un concurrent dispose de 25s pour effectuer son dépassement.

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.

Règlementation Sportive - Fédération Française de Triathlon



- Distance entre moto et vélo :



- Distance entre équipes :



- Distance entre véhicule et vélo :

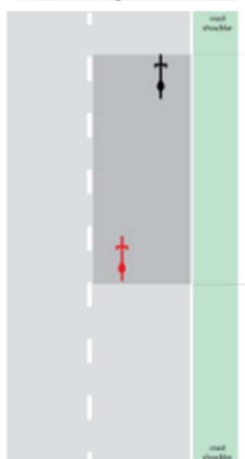


Il est formellement interdit de profiter de l'aspiration d'un vélo ou autre véhicule (drafting) . Ci-dessous les règles à respecter.

Règlementation Sportive - Fédération Française de Triathlon

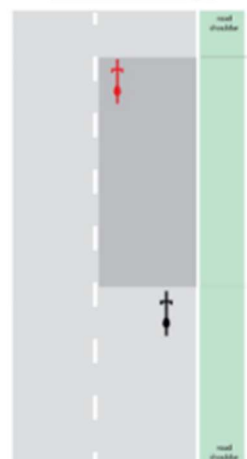
Zone d'aspiration et zone de blocage :

Zone d'aspiration abri



Les athlètes seront sanctionnés, quelle que soit leur position, dès qu'ils entrent dans la zone d'aspiration abri sans dépasser l'athlète de tête dans le temps imparti (25 secondes).

Zone de blocage



Athlète pouvant être sanctionné pour obstruction s'il/elle empêche d'autres athlètes de passer.

➤ **Course à pied**

L'athlète peut courir ou marcher.

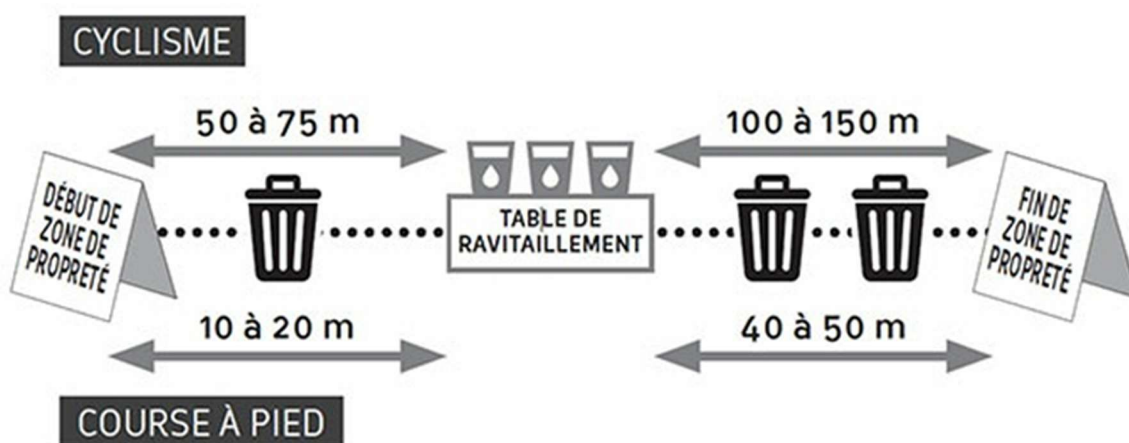
L'athlète ne peut pas être accompagné par une personne extérieure à la course (accompagnateur, coach, etc...).

L'utilisation de tout matériel audio est interdite.

L'utilisation des bâtons de marche est interdite

Zone de propreté

Les triathlètes devront utiliser « zone de propreté » présentes au ravitaillements vélo et course à pied pour abandonner leurs matériels, déchets et emballages divers.



- **A l'Arrivée,** Un concurrent jugé arrivé au moment où une partie de son torse passe à la verticale la ligne d'arrivée.

Un concurrent doit rester vigilant sur le fait de conserver sa numérotation officielle visible afin de permettre son classement.

NB: La non-lisibilité du dossard à l'arrivée n'est plus disqualifiante lors du passage de la ligne du concurrent concerné. Néanmoins, une absence totale du dossard à l'arrivée entraînera sa disqualification.

Tout participant n'ayant pas effectué le parcours dans son intégralité n'apparaîtra pas dans le classement final.

➤ Classement

Le classement d'un concurrent, ou d'une équipe, est constaté et validé par l'arbitre. Le chronométrage débute au départ de l'épreuve et s'arrête quand l'athlète, ou l'équipe, franchit la ligne d'arrivée (temps passé aux transitions, ravitaillements, etc... compris). La précision du chronométrage s'effectuera à la seconde. En cas d'ex-aequo Individuel ou en relais : le concurrent individuel ou le coureur de l'équipe ayant réalisé le meilleur temps course à pied sera le mieux classé.

Pour les EQUIPES RELAIS sur la distance L :

Relais ouverts catégorie Hommes, Femmes et Mixtes seront classés indépendamment.

Un relais est composé au minimum de 2 personnes, au maximum de 3 personnes. Les relayeurs peuvent effectuer plusieurs disciplines sous réserve que le format de course total soit ouvert à leur catégorie d'âge en individuel.

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.

Dans la zone de passage de relais, à minima un contact physique, entre relayeurs doit être exécuté, mais de préférence la transmission du dossard ou de la puce validera 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.

LES PENALITES :

L'arbitre vous appellera par votre numéro de dossard et vous informera que vous avez reçu un carton. Il vous montrera la couleur du carton et vous demandera de vous présenter à la prochaine tente de pénalité pour un carton bleu ou jaune. Le carton rouge est disqualificatif.

CARTON BLEU :

CARTON BLEU : PÉNALITÉ 2 mn pour le triathlon M et 5 mn pour le triathlon L

2eme CARTON BLEU : DISQUALIFIÉ sur le M

3^{ème} CARTON BLEU : DISQUALIFIÉ sur le L

Le drafting et le jet de déchets sont les seules infractions entraînant un carton bleu, le triathlète encourra alors une pénalité de temps. Il devra réaliser la pénalité de temps à la tente de pénalité située à l'entrée de la transition T2 (vélo - course à pied)



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 leur vélo ou leur personne.

CARTON JAUNE :

Un triathlète recevant un carton jaune devra effectuer un « stop and go » à la demande de l'arbitre. Le triathlète peut être disqualifié pour des infractions répétées. (ex : empêcher la progression d'autres athlètes) : L'arbitre annonce « **Stop** », explique la sanction - Remise en conformité de l'athlète – L'arbitre annonce « **Go** » pour faire repartir l'athlète.



CARTON ROUGE :

Le triathlète recevant un carton rouge a commis une infraction pouvant entraîner une disqualification (ex : matériel ou équipement non conforme)



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
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
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

TEMPS LIMITES DE COURSE

○ **Distance CD (M)**

- Natation : **1h**
- Fin de course à pied : **4h**

○ **Distance HALF (L)**

- Natation : **1h10**
- Natation + T1 + Vélo : **5h30**
- Natation + T1 + Vélo + T2 + Course à pied : **8h30**

ATTENTION : temps limite intermédiaire RUN 10km : 16h30

Un Rolling-start est prévu pour le départ natation de chaque course : groupe de 6 personnes toutes les 10 secondes.

Les temps sont calculés en fonction de l'heure de départ personnelle