

Résumé de la réglementation pour les débutants - 2016

pour une réglementation détaillée, il faut se référer à la RGF (ci-jointe)

Inscription – dossard

- ⤴ Retirer son dossard avec sa licence (format papier ou numérique) et en justifiant son identité
- ⤴ Si vous oubliez votre licence, Seul l'organisateur peut décider de vous laisser prendre le départ
- ⤴ Votre dossard doit être fixé en 3 points au minimum (ceinture autorisée)

Aire de transition

- ⤴ Vous devez avoir juste le matériel nécessaire à la course à votre emplacement (serviette à terre autorisée). Rien de doit dépasser de votre emplacement
- ⤴ Pas de signe distinctif pour repérer votre emplacement
- ⤴ Le vélo vérifié et placé dans l'aire de transition ne peut plus être sorti ni modifié
- ⤴ Bien écouter le briefing fait par l'organisateur.

Natation

- ⤴ En Bretagne, la combinaison est presque toujours autorisée (interdite au-dessus de 24°C!), voire obligatoire (si la t°C est inférieure à 16°C)
- ⤴ Bonnet obligatoire (le votre s'il n'est pas fourni par l'organisation), marquage au feutre sur le bras et/ou la cuisse fait par l'organisation
- ⤴ Le port du dossard dans l'eau est déconseillé, quelquefois interdit

vélo

- ⤴ Dossard dans le dos (quelquefois, plaque de cadre seulement)
- ⤴ Pas d'aide extérieures (même pour des réparations)
- ⤴ Le casque doit être fixé sur la tête dès que vous avez le vélo à la main
- ⤴ Réglementation sur les cintres et prolongateurs :
 - ⤴ si aspiration-abri autorisé (drafting) alors rien ne doit dépasser les cocottes de freins, les prolongateurs éventuels doivent être pontés d'origine (pas de bricolage).
 - ⤴ Si course sans drafting, tous prolongateurs autorisés
- ⤴ Penser à boucher les extrémités des cintres
- ⤴ Les distances à respecter par rapport aux coureurs qui vous précèdent sont de 7m (XS, S et M) ou 10m (L, XL, et XXL) en longueur et 3 m en largeur.
- ⤴ En général les routes sont ouvertes à la circulation, vous devez donc respecter le code de la route
- ⤴ pas de baladeur ni de téléphone

course à pieds

- ⤴ dossard à l'avant
- ⤴ Pas d'aide extérieure, ni d'accompagnement par un cycliste
- ⤴ Maillot fermé jusqu'au sternum
- ⤴ Pas de baladeur ni de téléphone

Les pénalités : (signifiées par un arbitre = sifflet + n° de dossard)

- ⤴ **Carton jaune** (ou Stop and Go): c'est seulement un avertissement, pour se remettre en conformité (Stop : vous vous arrêtez et vous remettez en conformité. Go : vous repartez)
- ⤴ **Carton noir** : seulement en vélo pour drafting. Il en résulte une boucle supplémentaire à faire de votre propre initiative sur le parcours de pénalité signalé (de 100 à 1500 m selon les épreuves). Cette boucle peut être remplacée par un arrêt obligatoire pendant un temps déterminé sur les épreuves longues (dans une zone de pénalité)
- ⤴ **Carton rouge** : disqualification ou mise hors course (hors délais), Vous devez arrêter la course et rendre votre dossard. Pour faute grave (insultes, non respect du code de la route mettant en jeu votre sécurité, 3ème carton noir, jet de déchets hors de la zone de propreté, etc...)