

Résumé de la réglementation pour les débutants - 2019

pour une réglementation détaillée, il faut se référer à la Règlementation sportive 2019

Inscription – dossard

- > Retirer son dossard avec sa licence (format papier ou numérique) et en justifiant son identité
- > Il peut être retiré par une autre personne qui dispose de sa carte d'identité et de la vôtre
- > 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 et/ou l'arbitre principal

Natation

- > En Bretagne, la combinaison est presque toujours autorisée (interdite si eau au-dessus de 24,5°C, combinaison sans néoprène permise), voire obligatoire (si eau inférieure à 16°C)
- > Bonnet obligatoire, 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'aides extérieures,
- > 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 des cocottes de freins, les prolongateurs éventuels doivent être pontés d'origine (pas de bricolage).
 - > Si course sans drafting, tous prolongateurs autorisés, interdits pour épreuves jeunes
- > Penser à boucher les extrémités des cintres et des prolongateurs
- > Les distances à respecter par rapport aux coureurs qui vous précèdent sont de 7m (XS, S et M) ou 12m (L, XL, et XXL) , 12m en longueur pour les CLM par équipes, 12m derrière moto et 35m derrière voiture. Vous disposez de 25 secondes pour dépasser.
- > En général les routes sont ouvertes à la circulation, vous devez donc respecter le code de la route
- > Utilisation de baladeurs ni de téléphones interdite (GPS possible)

course à pieds

- > dossard à l'avant, pas de casque (sauf bike and run où le casque est obligatoire)
- > Pas d'aide extérieure, ni d'accompagnement
- > Le maillot fermé jusqu'au sternum pour franchir la ligne (et 200m avant)
- > 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 bleu** : seulement en vélo pour drafting. Il en résulte un arrêt obligatoire, de votre propre initiative, pendant un temps déterminé (XS et S : 1' ; M : 2' ; L et XXL : 5' , 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, 2ème carton bleu (sur XS, S et M), 3ème carton bleu (sur L à XXL), jet de déchets hors de la zone de propreté, dossard manquant ou illisible à l'arrivée