

# CONNNAIS LES RÈGLES

SWISS  
+ TRIATHLON

Toutes les informations ci-dessous sont extraites du règlement des compétitions de Swiss Triathlon et sont disponibles en téléchargement sur le site Web de Swiss Triathlon.

[swisstriathlon.ch](http://swisstriathlon.ch)

## RESPECTER LE PARCOURS

Assurez-vous de bien connaître le parcours – consultez les cartes. En cas de doute, demandez à l'organisateur avant le jour de course. Les commissaires de course sont là pour garantir la sécurité de l'événement, pas pour vous indiquer le chemin !



## COMPORTEMENT

Tous les participants à votre course sont là pour vous garantir une expérience sûre et agréable. Veuillez respecter les autres concurrents et faire preuve de courtoisie envers tous les officiels techniques, les organisateurs, les bénévoles et les spectateurs. Tout comportement abusif envers ces personnes sera sanctionné.

## AIDE EXTERIEURE

Il est interdit aux athlètes de fournir du matériel essentiel à d'autres athlètes participant à la même compétition, pendant le déroulement de celle-ci. Il est notamment interdit de fournir des vélos complets, cadres, roues et casques. Toute infraction entraînera la disqualification des deux athlètes concernés. Les athlètes peuvent toutefois fournir d'autres équipements à

d'autres athlètes de la même compétition, à condition qu'ils puissent poursuivre leur propre compétition.

Il est interdit à un athlète d'aider physiquement un autre athlète à progresser. Toute infraction entraînera une disqualification. Si l'athlète recevant cette aide l'accepte sans chercher à la refuser, il sera disqualifié.

## DECHETS

Veuillez jeter correctement tous les déchets et équipements dans les zones identifiées, telles que les postes de secours ou les points de collecte des déchets, mises en place par l'organisateur de l'événement.



## ÉTAT DE SANTÉ

Swiss Triathlon encourage tous les athlètes à se soumettre à une évaluation de santé périodique (PHE) et à une évaluation de préparticipation (PPE) avant de s'engager dans un sport de compétition.



## SPORT PROPRE

Swiss Triathlon (ST) œuvre pour un sport propre. Il incombe à chaque athlète de se familiariser avec le Règlement antidopage de ST, notamment en ce qui concerne les examens médicaux et les contrôles antidopage, les obligations, les droits, les responsabilités et les procédures de contrôle, les sanctions et les voies de recours, ainsi que les substances et méthodes interdites.

## ILLEGAL EQUIPMENT

Tout appareil susceptible de distraire l'athlète et de l'empêcher de se concentrer pleinement sur son environnement est interdit (par exemple, lecteurs MP3, téléphones portables et appareils d'enregistrement vidéo personnels).



## TRI FONCTION

Les athlètes doivent participer avec un vêtement couvrant les deux épaules durant la totalité de la compétition.

Le torse doit être couvert en tout temps et la nudité est strictement interdite.



## FERMETURE ÉCLAIR

La fermeture éclair avant peut être ouverte sur n'importe quelle longueur, à condition que (1) la fermeture éclair soit toujours fermée en bas et (2) le haut de l'uniforme couvre toujours les épaules.

L'uniforme doit être entièrement fermé dans les 100 derniers mètres avant la ligne d'arrivée.



## DOSSARDS

Le port du bonnet de bain et du dossard fourni par l'organisation est obligatoire.



Le dossard ne doit subir aucune modification et doit être visible pendant le vélo (à l'arrière) et la course à pied (sur le devant). Il est interdit en natation si la course est déclarée sans néoprène.

## CHECK-IN

Seul les athlètes ont accès à la transition. Assurez-vous de venir au check-in avec un équipement en ordre, le casque fermé sur la tête, le dossard visible et votre timing chips à la cheville gauche. Assurez-vous aussi que les autocollants remis par l'organisateur soient placés sur le cadre du vélo et le casque.

# CONNNAIS LES RÈGLES

Toutes les informations ci-dessous sont extraites du règlement des compétitions de Swiss Triathlon et sont disponible en téléchargement sur le site Web de Swiss Triathlon.

swisstriathlon.ch

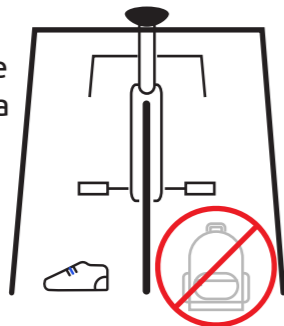
## NEOPRENE ET TEMPERATURE EAU

Natation	Interdit	Obligatoire
< 1500m	22°C et plus	15.9°C et moins
> 1500m	24.6°C et plus	15.9°C et moins

Pour les athlètes de 60+ ans, la règle pour les distances de plus de 1 500 m s'applique à toutes les distances.

## TRANSITION

Les concurrents ne doivent apporter dans la zone de transition que ce qui est nécessaire pour la compétition. Les sacs et effets personnels doivent être déposés dans la zone prévue à cet effet.



## CASQUE

Tous les athlètes doivent avoir leur casque attaché et ne peuvent pas ouvrir/fermer le mécanisme de verrouillage du casque entre le moment où ils retirent leur vélo du support et celui où ils le replacent sur le support et le lâchent après avoir terminé la partie cycliste.



## VÉLO POUR COURSE SANS DRAFTING



## VÉLO POUR COURSE AVEC DRAFTING



## AUTRE PENALITES TEMPS QUE LE DRAFTING

Il existe deux types d'infractions sanctionnées par des pénalités de temps.

**Drafting:** voir poster spécifique

### Autres violations

- 1 min. – événements longue distance ;
- 30 sec. – événements moyenne distance ;
- 15 sec. – événements distance standard ;
- 10 sec. – événements distance sprint and relai mixte ;
- 5 sec. – distance plus courte



carte JAUNE

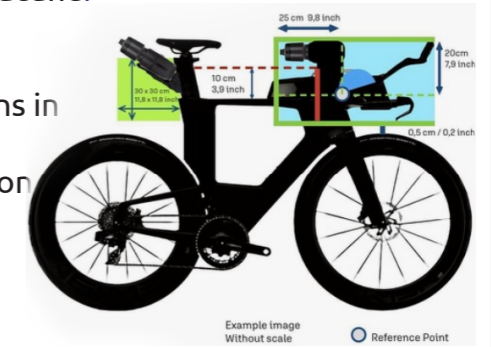
Les pénalités seront servis aux endroits suivants :

Violation	Where
Départ	T1
Natation	T1
Transition 1	Avertissement en T1
Vélo	Zone Pénalité Vélo
Transition 2	Avertissement en T2
Course à pieds	Avertissement/ Pénalité temps sur place

## SYSTÈME D'HYDRATATION

Le volume d'hydratation monté autour de l'axe de direction doit avoir une capacité maximale combinée de 2 litres. Les systèmes d'hydratation montés à l'arrière ne peuvent contenir plus de deux bouteilles d'eau d'une capacité maximale de 1 litre chacune.

Check the specifications in the rule interpretation around the Swiss Triathlon



## CODE DE LA ROUTE

Les athlètes doivent se conformer aux règles de circulation locales et aux instructions données par les officiels.

Rouler sur la droite de la route et dépasser par la gauche.

## ARRIVÉE

Les athlètes ne peuvent être accompagnés par aucune personne ne participant pas à la compétition dans la zone d'arrivée.



