

Tests Piste 24 septembre 2022

Athlete Guide

Veuillez lire attentivement ce document. Les questions seront répondues pendant le briefing des athlètes le vendredi soir 23.09 (18h – online). Le lien vous sera envoyé quelques jours avant l'événement.

La désinscription est possible jusqu'à vendredi 23.09 à 12h00 par email à tamara.mathis@swisstriathlon.ch

Samedi 24.09.22 – 2003 et plus âgés (cadre C), 2004, 2005, 2006, 2007, 2008

8h45 – 9h15	Check In Athlete + Coach	Devant l'entrée du Campus Sursee Sportarena
9h15 – 9h30	Mesures Mirwald Filles 2007, 2008	Campus Sursee, en bas
9h30 – 9h45	Mesures Mirwald Garçons 2006, 2007, 2008	Campus Sursee, en bas
10h00 – 10h30	Echauffement individuel	Campus Sursee centre de natation Ligne 3 – 9
10h30	Départ Swim Test 50m	Campus Sursee centre de natation Ligne 3 – 9
11h00	Départ Swim Test 400m	Campus Sursee centre de natation Ligne 3 – 9
<i>Transfert individuel Nottwil</i>		
12h45 – 13h00	Athlètes Check In Nottwil (Chip)	Rundbahn SPZ Nottwil, Sous la grande tente
Dès 13h15	Echauffement individuel	Rundbahn SPZ Nottwil
13h15 – 13h30	Contrôle développement max (6.10) 2007 – 2008	Rundbahn SPZ Nottwil, zone de transition
14h00	Départ Test de transition	Rundbahn SPZ Nottwil
15h00	Départ course à pied 5000m (2003 et + âgés)	Rundbahn SPZ Nottwil
15h30	Départ course à pied 1500m	Rundbahn SPZ Nottwil
16h00	Départ course à pied 3000m	Rundbahn SPZ Nottwil

Concept de protection-COVID

Malgré la levée des mesures sanitaires, nous vous prions de garder les distances. Nous recommandons aux accompagnants de porter un masque à l'intérieur.

Check In

Tous les athlètes doivent s'enregistrer le matin de leur course et récupérer le badge d'entrée pour la piscine. Merci de le rendre après la natation. Les Chips pour le test de transition et course à pied sont distribués directement à Nottwil.

Mirwald

La mesure Mirwald a lieu au Campus Sursee, à côté des vestiaires. Les athlètes se présentent dans les heures indiquées en maillot de bain.

Natation

La douche est obligatoire avant de rentrer dans le bassin.

Les temps sont enregistrés avec un chronométrage automatique.

Un entraîneur pour 6 athlètes est autorisé autour du bassin.

Merci aux athlètes de se présenter 5 minutes avant le départ dans la zone de départ.

Les maillots de bain seront contrôlés à ce moment.

La procédure de départ:

- Plusieurs coups de sifflet brefs - l'athlète se tient à côté du bloc.
- Un long coup de sifflet - l'athlète se tient debout sur le bloc.
- "On your marks" - l'athlète prend sa position de départ.
- Signal de départ - l'athlète saute dans l'eau

La règle du départ unique s'applique. Un faux départ ne sera pas sifflé en retour.

Cependant, nous nous abstenons d'une disqualification et imposons une pénalité de temps à l'athlète qui a fait un faux départ :

50m : 0,5 seconde

400m : 4 secondes

Pour le 400m, il y a une pénalité de temps de 2 secondes pour un virage incorrect.

Test transition

Les puces pour le timing et des dossards seront distribuées directement à Nottwil et à restituer après la course à pied. En cas de non-retour, 100 CHF seront facturés à l'athlète.

Avant le départ, le développement maximal est vérifié pour les athlètes de 2007 & 2008. Les prolongateurs sur les vélos sont interdits pour des raisons de sécurité. Il n'y a pas de service mécanique pour régler le vélo sur place.

Les chaussures sont obligatoires sur les deux parties course à pied du test de transition. Les règles de World Triathlon s'appliquent. Il est autorisé d'avoir deux paires de chaussures différentes.

Au départ, les athlètes ont bonnet et lunettes de natation sur la tête.

Le drafting est interdit. Un staff signalera les erreurs de drafting à l'aide d'un carton jaune (1er message) et rouge (disqualification) à chaque début de tour. Le numéro de l'athlète sera crié oralement.

Figure 1 - Zone de draft pour TOUS les athlètes



En cas de fautes, 2 secondes seront ajoutées au temps final.

Fautes possibles :

- Mount Line / Dismount line
- Affaires hors de la box
- Casque pas fermé avant de toucher le vélo
- Vélo pas parké conformément dans la transition 2 (parké à sa place, par la selle ou sur les 2 cocottes (freins))
- Pas dans les chaussures au début du 2ème tour
- Drafting :
 - 1er avertissement = 2sec pénalité
 - 2ème = disqualification

Les séries sont des séries de max 8 athlètes. Les départs auront lieu toutes les 10' environ, départ en groupe. Les séries seront communiquées sur place. Il y a 16 places dans la zone de transition, les athlètes s'y rendent 1 série avant la leur pour se préparer au départ. Les athlètes portent le dossard derrière et la puce à la cheville gauche pendant le test de transition.

Course à pied

Les puces pour le timing seront distribuées directement à Nottwil et à restituer après la course. En cas de non-retour, 100 CHF seront facturés à l'athlète.

Les règles World Triathlon s'appliquent pour les chaussures.

Au signal de départ, les athlètes peuvent directement se rabattre sur la ligne 1. Il n'y a pas de distance minimale à courir avant.

En cas de faux départ, une pénalité sera ajoutée au temps final.

- 5 secondes pour 1500m
- 10 secondes pour 3000m
- 10 secondes pour le 5000m

Départ 1500m : série de maximale 12 athlètes

Départ 3000m : départ groupé femmes, départ groupé hommes

Départ 5000m : départ groupé femmes et hommes

Les heures de départ seront indiquées sur place. Les athlètes portent le dossard devant et la puce à la cheville gauche pendant la course.

Test	Dossard	Puces	Procédure de départ	Chronométrage	Retour des puces
Transition		 	- Alignement 4m avant la ligne - On your mark -> sur la ligne - Coup d'envoi	Départ dès le coup d'envoi	Non, après la course
Course 1500/3000/ 5000 m		 	- Alignement 4m avant la ligne - On your mark -> sur la ligne - Coup d'envoi	Départ dès le coup d'envoi	Dans la zone d'arrivée

Liens

Vous trouverez les listes de départ ici :



Vous trouverez les résultats ici :



Bonne préparation !