

# PISTE Test 16. & 17. Mars 2024

## Athlete Guide

Merci de lire attentivement ce document avant les journées de course. Les questions seront traitées lors des briefings des entraîneurs le samedi et le dimanche.

Annulation jusqu'au jeudi 14.03 12h00 par mail à oskar.tiex@swisstriathlon.ch

### Horaire\*

#### Samedi, 16.03.24 – 2009, 2010, 2011, 2012

8h45 – 9h25	Check In	Campus Sursee, devant l'entrée Piscine couverte
8h55 – 9h25	Mirwald Measure girls	Campus Sursee Entrepôt 1
9h30 – 10h00	Mirwald Measure boys	Campus Sursee Entrepôt 1
9h30 – 9h45	Briefing Coaches	Campus Sursee
10h00 – 10h30	Echauffement individuel	Campus Sursee aquatique
10h30	Départ Swim Test 50m	Campus Sursee aquatique
11h10	Départ Swim Test 200m / 400m	Campus Sursee aquatique
<i>Transfert individuel vers Nottwil</i>		
13h30 – 13h45	Briefing Coaches	SPZ Nottwil, sous le grand chapiteau
Ab 13h30	Echauffement individuel	track&field stadium SPZ Nottwil
14h00	Départ Transitiontest	track&field stadium SPZ Nottwil
15h30	Départ run test 1000m (2011/2012)	track&field stadium SPZ Nottwil
16h10	Départ run test 1500m (2009/2010)	track&field stadium SPZ Nottwil
ca. 16h50	Adieu (facultatif)	track&field stadium SPZ Nottwil

**Dimanche 17.03.23 – 2005 + plus âgés, 2006, 2007, 2008**

8h45 – 9h25	Check In	Campus Sursee, devant l'entrée Piscine couverte
9h00 – 9h25	Mirwald Mesure boys 2008	Campus Sursee Entrepôt 1
9h00 – 10h20	Input Nutrition exclusivement pour les parents	Salle de séminaire Sportarena
9h30 – 9h45	Briefing Coaches	Campus Sursee
10h00 – 10h30	Echauffement individuel	Campus Sursee aquatique
10h30	Départ Swim Test 50m	Campus Sursee aquatique
11h10	Départ Swim Test 400m	Campus Sursee aquatique
<i>Transfert individuel vers Nottwil</i>		
13h00 – 13:15h	Briefing Coaches	SPZ Nottwil, sous le grand chapiteau
Ab 13h15	Echauffement individuel	track&field stadium SPZ Nottwil
13h45	Départ Transitionstest	track&field stadium SPZ Nottwil
15h00	Départ Laufstest 5000m (2005 + älter)	track&field stadium SPZ Nottwil
15h40	Départ Laufstest 3000m (2006,2007,2008)	track&field stadium SPZ Nottwil
17h15	Adieu (facultatif)	track&field stadium SPZ Nottwil

*\*Il peut y avoir de petits ajustements le jour de la compétition*

### Check In

Tous les athlètes doivent s'enregistrer lors de l'enregistrement. Pour les athlètes du cadre national, un paquet de nutrition de notre partenaire Sponser Food sera distribué. Les athlètes qui feront partie du cadre régional en 2024 recevront en plus le t-shirt du cadre régional.

### Mirwald

Les mesures Mirwald ont lieu sur le campus de Sursee, à côté des vestiaires, dans le camp 1. Les athlètes qui doivent effectuer les mesures doivent venir à l'heure indiquée dans l'horaire en maillot de bain sec. Le camp 1 sera indiqué.

### Natation

La douche est obligatoire avant la natation. La répartition des courses pour les tests de natation sera recalculée à la fin de la fenêtre d'enregistrement en cas d'un nombre plus élevé d'abandons et sera alors affichée. Les temps seront chronométrés à l'aide d'un chronomètre automatique. Un:e entraîneur:e pour 6 athlètes autour du bassin est autorisé.

Tenue de natation : Seule la matière textile (pas de néoprène ou de combinaison de vitesse) est autorisée et ne doit pas être recouverte d'une matière améliorant la performance (les combinaisons FINA sont interdites). Seuls les maillots de bain "classiques" ou les maillots dits "d'entraînement" sont autorisés. Un maillot de bain une pièce triathlon est autorisé (règles mondiales du triathlon).

- Hommes : maillot de bain une pièce uniquement
- Femmes : Maillot de bain une pièce ou deux pièces

Les athlètes doivent se présenter dans la Call Room (zone de pré-départ) au plus tard 5 minutes avant leur propre départ. Une assistante de Swiss Triathlon les aidera dans cette procédure. Les athlètes sont responsables de leur arrivée.

La procédure de départ :

- Plusieurs coups de sifflet courts - l'athlète se place à côté du bloc de départ.
- Un long coup de sifflet - l'athlète se place sur le plot de départ.
- "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 - cela signifie qu'un faux départ ne sera pas sifflé. Nous renonçons à une disqualification et appliquons une pénalité de temps aux athlètes qui provoquent un faux départ :

50 m : 0,5 seconde

400 m : 2 secondes

Erreur de virage au 200/400 m : 2 secondes.

Si le départ a lieu délibérément bien avant le signal de départ afin d'obtenir un avantage évident, le jury de natation délibérera sur une DSQ pour comportement antisportif.

## Transitiontest

Le règlement de compétition de Swiss Triathlon (V15) s'applique. Les athlètes de 12 et 13 ans\* prennent le départ exclusivement en VTT, les catégories plus âgées exclusivement en vélo de course. Les vélos de course doivent remplir les critères pour les courses de drafting dans toutes les catégories selon le règlement de compétition, voir page 24, 7.2 b.) (iii). Les embouts/supports de guidon (Aerobars, etc.) sont interdits conformément au règlement de compétition, page 27, 7.2 d.) (i) ! Ceci est également valable depuis le 01.01.2023 pour l'élite, les moins de 23 ans, les juniors et les jeunes. Des chaussures sont nécessaires sur les deux parcours du test de transition. Il est permis d'utiliser deux

paires de chaussures différentes. Les athlètes se trouvent sur la ligne de départ avec le bonnet de bain et les lunettes de natation sur la tête. Le test débute par une course de 200m (12+13 ans) ou 400m sur la piste. Après le changement, 2 (12+13 years) ou 5 tours sont effectués dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur un circuit autour de la piste. Après le deuxième changement, 100m sont courus. Le drafting n'est pas autorisé. Les infractions au drafting sont signalées par un carton au début de chaque tour (carton jaune = avertissement ; carton rouge = DSQ). Le numéro de dossard concerné est alors crié à haute voix. Pour chaque erreur, 2 secondes sont ajoutées au temps final.



Erreurs possibles:

- Conduite sans casque sur le site de la compétition (compte également en dehors des compétitions)
- Mount Line / Dismount line
- Choses en dehors de la boîte de transition
- Casque pas fermé avant de toucher le vélo
- Vélo non accroché de manière conforme dans la transition 2
- Pas dans les chaussures au début du 2ème tour
- Drafting:
  - 1ère annonce = +2 sec
  - 2ème annonce = disqualifié

**Figure 1 - Zone de draft pour TOUS les athlètes**



Il y a 8 athlètes par course. Les courses seront communiquées sur place. Dans la zone de transition, il y a 16 places pour que les athlètes puissent se préparer une course avant la leur. Les athlètes portent le dossard à l'arrière et la puce de chronométrage au pied gauche pendant la course.

Test	N° de départ	Puce	Procédure de démarrage	Chronométrage	Remise de la puce
Transition			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré-départ 4 m avant la ligne de départ</li> <li>• On your mark -&gt; vers la ligne de départ</li> <li>• Coup de départ/bip</li> </ul>	Temps à partir du signal de départ	Non, après la course

### Test de course à pied

Les puces de chronométrage sont distribuées directement à Nottwil. Les athlètes les rendront après la course. Si la puce n'est pas rendue, des frais de perte de 100 CHF seront facturés. Les règles du World Triathlon s'appliquent au choix des chaussures. Le parcours choisi au départ ne doit pas être respecté.



En cas de faux départ, des secondes de pénalité sont ajoutées :

- 5 secondes pour 1000m
- 5 secondes pour 1500m
- 10 secondes pour 3000m
- 10 secondes pour 5000m Départ

1000m/1500m : maximum 12 athlètes par course.

3000/5000m : départ en masse femmes, départ en masse hommes.

Les heures de départ seront communiquées sur place. Les athlètes portent le dossard à l'avant et la puce de chronométrage au pied gauche.

Test	N° de départ	Puce	Procédure de démarrage	Chronométrage	Remise de la puce
Course			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré-départ 4 m avant la ligne de départ</li> <li>• On your mark -&gt; vers la ligne de départ</li> <li>• Coup de départ/bip</li> </ul>	Temps à partir du signal de départ	Dans l'aire d'arrivée après la course

**Amusez-vous bien et bonne chance !**