

Résumé de la Réglementation - 2016

pour une réglementation détaillée, il faut se référer à la RGF

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 **seulement 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.
- Pendant la course - Jugulaire du casque fermée jusqu'à votre emplacement

Natation

- En Bretagne, la combinaison est presque toujours autorisée (interdite au-dessus de 24°C!), obligatoire (si la t°C est inférieure à 16°C)
- Bonnet obligatoire (le vôtre 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 fortement déconseillé, quelquefois interdit

Vélo

- Dossard dans le dos (quelquefois, plaque de cadre seulement)
- Le casque doit être fixé sur la tête dès que vous avez le vélo à la main
- **Pas d'aide extérieure** (même pour des réparations)
- Réglementation sur les cintres et prolongateurs :
 - o 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).
 - o 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 pied

- 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...)