

# Règlement de compétition

Fédération Suisse de Triathlon (tri)  
Hardstrasse 219  
Case postale 2165  
8031 Zurich

Tél. 044 371 80 10  
Fax 044 371 80 09

E-Mail [info@trisuisse.ch](mailto:info@trisuisse.ch)  
Internet [www.trisuisse.ch](http://www.trisuisse.ch)

## Préambule:

Les règlements de l'Union Internationale de Triathlon (ITU) sont valables dans le monde entier depuis le 1.1.2004. L'Union Européenne de Triathlon (ETU) et toutes les autres fédérations de triathlon doivent s'adapter à l'ITU (cf:ITU Competition Rules **A.1.2 Modifications**). Selon les statuts (Article 2.1), le tri a également l'obligation de se conformer à cette étape. La participation des athlètes étrangers en Suisse ainsi que celles des athlètes suisses à l'étranger est de ce fait facilitée. Le règlement du tri sera adapté par certains points au règlement de l'ITU. En cas de doute, le règlement original de l'ITU fait foi, lequel est disponible en anglais sur [www.trisuisse.ch](http://www.trisuisse.ch) ou [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org)

## 1 Définitions, distances, catégories

### 1.1 Définitions

#### 1.1.1

Le triathlon est une compétition d'endurance comportant la natation, le cyclisme et la course à pied. Cet ordre est obligatoire. Le chronomètre n'est pas arrêté pendant les changements de discipline.

#### 1.1.2

Il est possible de modifier cet ordre ou de remplacer une ou plusieurs disciplines par une autre discipline d'endurance. La nouvelle manifestation doit cependant être décrite de manière précise. Les règles mentionnées dans le présent règlement ne peuvent pas être appliquées pour de telles combinaisons. Des championnats officiels ne peuvent pas être organisés.

#### 1.1.3

Le duathlon est une compétition d'endurance comportant le cyclisme et la course à pied. Pour des raisons d'organisation, l'ordre suivant est conseillé: Course à pied-cyclisme -course à pied. Le chronomètre n'est pas arrêté pendant les changements de discipline.

**1.2 Distances**

## 1.2.1

Les disciplines de Triathlon/Duathlon/Triathlon d'hiver sont réparties en groupes sur la base des distances de compétition. Elles comprennent les distances suivantes:

<u>Catégorie</u>	<u>Distance</u>	
Triathlon		
Kids	Kids	0.05 km, 1.5 km, 0.5 km
Ecoliers 1	Ecoliers 1	0.1 , 3 km , 1 km
Ecoliers 2	Ecoliers 2	0.2, 5 km, 1.3 km
Jeunesse A / B	Jeunesse A / B	0.4, 12.5 km, 2.5 km
Juniors	Sprint	0,75 km, 20 km, 5 km
Elite/U23/Classes d'âge	Classique	1,5 km, 40 km, 10 km
Elite/U23/Classes d'âge	Long ITU	4 km, 130 km, 30 km
Elite/U23/Classes d'âge	Long Ironman	3,8 km, 180 km, 42,2 km

Si les conditions météorologiques l'exigent, l'arbitre principal où le délégué technique a la possibilité de raccourcir le parcours de natation (voir 3.5.2.). L'organisateur d'un championnat doit pouvoir présenter une possibilité de raccourcir les distances des deux autres disciplines dans le même rapport.

## 1.2.2

Les distances sont les suivantes:

<u>Catégorie</u>	<u>Distance</u>	
Duathlon		
Kids	Kids	0.25 km, 1 km, 0.25 km
Ecoliers 1	Ecoliers 1	0.5 km , 2 km , 0,5 km
Ecoliers 2	Ecoliers 2	1 km, 4 km, 1 km
Jeunesse A / B	Jeunesse A / B	2, 8 km, 2 km
Juniors	Sprint	3,5 km, 15 km, 3,5 km
Elite/U23/Classe d'âge	Classique	10 km, 40 km, 5 km
Elite/U23/Classe d'âge	Long ITU	10 km, 60 km, 10 km

Triathlon d'hiver

Catégorie  
Elite/U23/Classe d'âge  
Juniors/Populaire

Distance  
Classique  
Sprint

7 km, 15 km, 10 km  
3 km, 7 km, 5 km

**1.3 Catégories****Manifestations internationales**

(a)	16 – 19 ans	Juniors
	17 – 23 ans	U 23 ( seul CE+CM)
(b)	20 – 24 ans	M20/W20
(c)	25 – 29 ans	M25/W25
(d)	30 – 34 ans	M30/W30
(e)	35 – 39 ans	M35/W35
(f)	40 – 44 ans	M40/W40
(g)	45 – 49 ans	M45/W45
(h)	50 – 54 ans	M50/W50
(i)	55 – 59 ans	M55/W55
(j)	60 – 64 ans	M60/W60
(k)	65 – 69 ans	M65/W65
(l)	70 – 74 ans	M70/W70
(m)	75 – 79 ans	M75/W75
(n)	80 – 84 ans	M80/W80
(o)	85 – 89 ans	M85/W85
(p)	90 – 94 ans	M90/W90
(q)	95 – 99 ans etc.	M95/W95

**Manifestations internationales**

- 8 à 9 ans	Kids
- 10 à 11 ans	écoliers 1
- 12 à 13 ans	écoliers 2
- 14 à 15 ans	jeunesse B
- 16 à 17 ans	jeunesse A
- <b>18 à 19 ans</b>	<b>juniors</b>
- <b>18 à 23 ans</b>	<b>U23 (seulement aux CS)</b>
- <b>20 à 34 ans</b>	<b>catégorie principale</b>
- 35 à 44 ans	catégorie d'âge 1
- 45 à 54 ans	catégorie d'âge 2
- 55 ans et plus	catégorie d'âge 3

L'appartenance aux catégories sera basée sur l'âge des athlètes au 31 décembre de l'année de la course.

## 1.4 Classement par club

### 1.4.1

Un championnat des clubs doit figurer à chaque CS triathlon/duathlon; Un classement des clubs peut aussi être établi à chaque triathlon/duathlon. Chaque club, membre du tri, peut présenter une équipe de six athlètes, en possession d'une affiliation «Compétition» dont les noms doivent être communiqués par écrit une heure avant le départ au chef du CO de ladite compétition. Pour le classement, les 3 meilleurs résultats (temps) seront pris en considération. En cas d'égalité de temps, les classements individuels seront déterminants. Les classements par équipe peuvent être inscrits individuellement ou globalement pour chaque catégorie (pour les CS triathlon/duathlon les impératifs du règlement des organisateurs sont seuls valables). Seules les compétitions auxquelles participent plus de 3 clubs sont autorisées, sinon les clubs sont regroupés avec une autre catégorie (Exception: catégorie C).

**1.4.2 CS pour équipes** (cinq athlètes. L'appartenance à un club n'est pas obligatoire. Le drafting est autorisé. Un étranger par équipe est autorisé)  
Des CS pour les clubs de duathlon et de triathlon sont organisés pour les catégories juniors et élite, distances classiques, resp. courtes distances. En ce qui concerne les compétitions par équipes sur longues distances, il est renvoyé au chiffre 1.4 du Règlement de compétition.

Si la Commission de sécurité du tri ne peut autoriser l'organisation de la compétition dans la forme décrite ci-après, il convient d'appliquer le mode d'organisation selon chiffre 1.4 du Règlement de compétition.

Les conditions et prestations du tri ainsi que les coûts de l'organisation doivent respecter le chiffre 2.4 du Règlement pour les organisateurs. Le parcours cycliste doit obligatoirement être fermé à la circulation.

Seuls les clubs selon art. 6.1 des Statuts du tri sont habilités à déléguer des équipes aux Championnats par équipes, le nombre d'équipes par club étant

limité à trois. L'équipe est composée de cinq athlètes au maximum, dont au minimum quatre doivent être de nationalité suisse.

En cas d'importante participation, le tri est habilité à organiser des concours de qualification. Ceux-ci peuvent s'étendre sur une plus courte distance et ne doivent pas obligatoirement avoir lieu le même jour que la finale. Tous les concours de qualification doivent cependant avoir lieu le même jour et au même endroit.

Les résultats de l'équipe sont pris en considération dans le classement si au minimum trois athlètes terminent la course. C'est le temps du troisième athlète arrivant de l'équipe qui est déterminant. Si moins de trois athlètes terminent la course, l'équipe n'est pas classée.

Le départ est pris par équipes dans des intervalles de trois minutes. Dans des conditions particulières, l'organisateur peut fixer un autre intervalle des départs. L'organisateur a la possibilité d'installer des «waiting boxes» après la zone de changement (après la première et la deuxième discipline) et de fixer une durée (box time) au cours de laquelle les athlètes de l'équipe doivent passer le waiting box. Le temps commence à courir dès que le premier athlète de l'équipe quitte le waiting box. Les athlètes qui ne passent pas le waiting box dans le délai fixé, ne peuvent pas poursuivre la course.

Tout échange de matériel à l'intérieur d'une équipe est autorisé. Pour le surplus, il est renvoyé aux dispositions du Règlement de compétition.

Le tri peut permettre aux équipes qui ne remplissent pas les conditions selon chiffre 3 de prendre le départ hors concurrence (qualifications et finale).

En cas de tout litige ou contraventions en rapport avec le présent Règlement, il convient d'appliquer les art. 34 ss des Statuts du tri.

## 1.5 Règlement concernant les transferts

Le tri édicte le présent Règlement concernant les transferts, applicable aux compétitions selon Règlement de compétition.

Le Règlement est applicable aux membres du tri des catégories Compétition. Ce Règlement est également applicable aux autres catégories de membres qui participent à des compétitions des catégories A, D et E avec licence journalière.

Le Règlement des transferts est applicable aux compétitions suivantes (duathlon, triathlon, triathlon d'hiver ainsi que d'autres formes de compétition éventuellement à déterminer par le tri):

- Championnats suisses (individuels et par équipes)
- Concours de sélection pour les Championnats
- tri-Circuit ou série analogue (triathlon et duathlon et triathlon d'hiver)

L'année de compétition selon art. 36.3 des Statuts du tri est divisée en deux périodes de compétition. La première période commence le 1er mars et se termine le 30 juin, la seconde commence le 1er juillet et se termine le 28 février.

Les athlètes participent pour leur club selon art. 6.1 des Statuts du tri.

En principe, il n'est pas possible de changer de club au cours d'une période de compétition. Le tri est habilité à autoriser des exceptions, lorsque on ne peut pas exiger de l'athlète qu'il reste dans son club initial, sans qu'il ne soit responsable de la situation.

Tout changement de club ordinaire doit être communiqué au tri 30 jours avant la fin d'une période de compétition. Pour les autorisations exceptionnelles, le délai d'attente est de 30 jours.

En cas de changement de club, le tri peut exiger une participation aux frais administratifs.

En cas de contravention au présent Règlement, les art. 34 ss des Statuts du tri sont applicables.

## 2 Règlement général pour les athlètes

### 2.1 Responsabilité

Le concurrent est responsable de prendre le départ dans une bonne condition physique et en bonne santé. Il doit se conformer aux règlements existants, aux règles de la circulation et suivre les instructions des arbitres et des officiels.

### 2.2 Equipement

Le concurrent est responsable de son équipement et doit s'assurer qu'il est conforme aux prescriptions.

#### 2.2.1 Dossards

Les athlètes sont tenus de porter le bonnet de bain remis par l'organisateur ainsi que le dossard officiel. L'athlète ne doit ni le plier, ni le découper ni le couvrir. Durant la course à pied et la course en vélo l'athlète doit porter son dossard de manière bien visible. Sanction: avertissement, arrêt et rectification de la contestation. Si aucune rectification n'est faite: disqualification. Si l'organisateur remet des numéros officiels pour les vélos, les athlètes les disposeront de façon bien visible à l'endroit prévu à cet effet.

#### 2.2.2 Vêtements

Pour la natation, les hommes doivent porter au moins un caleçon de bain non transparent, les femmes un maillot de bain une ou deux pièces, également non transparent. Il est interdit de participer à la course cycliste ou à la course à pied le torse nu. Sanction: avertissement, arrêt et mise en ordre de la tenue. Si cette instruction n'est pas suivie, le concurrent est disqualifié.

#### 2.2.3 Publicité

Concernant l'espace publicitaire, l'espace libre qui se trouve sur les dossards et sur le bonnet de bain est réservé exclusivement pour l'organisateur.

### 2.3 Discipline

#### 2.3.1

Il est défendu de gêner un autre concurrent, que ce soit en le poussant, l'écartant, lui bloquant le chemin, lui sabotant son équipement etc. Sanction: disqualification. Chaque prise d'un raccourci sera pénalisée d'une

disqualification immédiate. Si un/-e athlète quitte le parcours il/elle doit le reprendre exactement au même endroit, autrement il/elle sera pénalisé d'une disqualification immédiate. Chaque abandon est immédiatement annoncé à la direction de la course et le dossard est enlevé.

### 2.3.2

Le changement de vêtements doit se faire dans les zones de changement attribuées par l'organisateur. Chaque athlète doit déposer ses vêtements et le matériel utilisés pendant la compétition à sa place de changement de manière à ne pas gêner les autres athlètes. Le vélo doit également être déposé de la manière prescrite à l'endroit attribué à chaque athlète.

Sanction: avertissement, arrêt, suivre les instructions des arbitres. Si ces instructions ne sont pas suivies ou lors d'une grave infraction, le concurrent peut être disqualifié sans avertissement.

### 2.3.3

Les arbitres et fonctionnaires officiels ne doivent pas être gênés, insultés, voire même importunés dans l'exercice de leurs fonctions. Sanction: disqualification. Si l'arbitre est insulté ou importuné par un/e athlète déjà disqualifié/e, l'athlète peut être sanctionné/e par un retrait de sa licence Compétition. Le tribunal de la Fédération décidera de la durée du retrait de licence.

## 2.4 Dopage

Le dopage est interdit. Les prescriptions relatives au dopage de l'ITU et de l'ETU, ainsi que le statut actuel sur le dopage de Swiss Olympic Association sont déterminants pour tous les membres du tri. Les sanctions sont prises selon l'ordre juridique et le règlement de procédure du tri

## 2.5 Stayer/ Aide de tiers

### 2.5.1

Les concurrents ne peuvent pas être accompagnés par des «lièvres» ou des soigneurs, que se soit en voiture, moto, vélo ou à pied. Sanction: disqualification. Toute aide physique au concurrent est défendue. Conseils et informations de la part des soigneurs se trouvant au bord de la route sont autorisés. L'accès aux zones de changement n'est pas permis aux soigneurs personnels.

### 2.5.2

Un concurrent soigné après un accident ne peut continuer la compétition que si le médecin/infirmier l'y autorise.

### 2.5.3

L'organisateur peut offrir des services de massage à chaque point du parcours.

## 2.6 Infractions

### Règles générales

En cas de non-respect des règles de compétition de l'Union Internationale de Triathlon (ITU), l'athlète reçoit un avertissement, est disqualifié, suspendu ou exclu à vie. Avant de prendre part à une manifestation de l'ITU, chaque athlète doit signer un accord de compétition avec l'ITU. Celui-ci stipule que tout désaccord provenant de l'interprétation des règles de l'ITU et ne pouvant pas être réglé, sera réglé par le tribunal d'arbitrage pour le sport (CAS) à Lausanne, en Suisse. Un recours contre cette décision auprès d'un tribunal ordinaire est exclu.

### 2.6.1 Avertissements

Une sanction ne doit pas obligatoirement être précédée d'un avertissement. Le but d'un avertissement est de rendre un(e) athlète attentif/attentive à une infraction au règlement et d'inclure l'arbitre de manière plus active.

#### 2.6.1.2 Avertissements et arbitres

Un avertissement est distribué selon le jugement de l'arbitre. Un avertissement est signalé par:

- 1) Un coup de sifflet ou le son d'un klaxon
- 2) Une carte jaune
- 3) L'appel du numéro de dossard et l'appel "Stop" (en anglais lors de courses de la catégorie Elite)

#### Motifs d'avertissement

Un avertissement est distribué lorsque:

- 1) Un/e athlète enfreint involontairement une règle
- 2) Un arbitre est d'avis qu'une infraction est sur le point d'avoir lieu, resp. aura lieu.
- 3) Il en découle un avantage

### 2.6.1.3 Déroulement d'un avertissement

Lorsqu'une carte jaune est brandie, l'athlète s'arrête en se conformant aux règles de sécurité et suit les directives de l'arbitre. Si l'athlète se trouve sur son vélo, il en descend et se place avec les deux pieds à côté de son vélo. Puis il le soulève de telle manière que les deux roues ne touchent plus le sol. L'arbitre dira ensuite « GO ». Dès ce moment, l'athlète pourra reprendre la course en se conformant aux règles.

## 2.6.2 Disqualifikation Disqualification

### 2.6.2.1 Général

Une disqualification est la conséquence d'une infraction au règlement

### 2.6.2.2 Annonce d'une disqualification:

Une disqualification est annoncée par:

- 1) Un coup de sifflet ou un klaxon
- 2) Une carte rouge ou un drapeau rouge
- 3) L'appel du numéro de dossard (en anglais pour les courses Elites)

### 2.6.2.3 Déroulement d'une disqualification

L'athlète doit cesser la course lorsque l'arbitre a prononcé la disqualification. Un(e) athlète disqualifié(e) peut, conformément aux conditions de l'art. 2.7 Opposition contre les règles régissant les compétitions, s'opposer à la décision (sauf en cas de décision de justice)

### 2.6.2.4 Motifs de disqualification

Les athlètes peuvent être disqualifiés dans les situations suivantes:

- 1) Non-respect du parcours prévu
- 2) Insultes ou comportement inadéquat vis-à-vis de l'arbitre ou comportement anti-sportif (une suspension passagère est également possible)
- 3) Bloquer, attaquer, faire obstacle ou déranger un(e) autre athlète
- 4) Bousculer. Un contact corporel entre deux athlètes ne constitue pas infraction.
- 5) Lorsque plusieurs athlètes se trouvent dans un espace restreint, les contacts corporels sont possibles. Ce contact physique involontaire entre athlètes qui se trouvent au même niveau ne constitue pas une infraction
- 6) Accepter de l'aide, à l'exception de l'aide d'un arbitre ou accepter l'aide d'un arbitre qui entraîne un avantage.
- 7) Refuser de suivre les directives de l'arbitre.

- 8) Quitter le parcours pour des raisons de sécurité et reprise de la course à un autre endroit du parcours que celui qu'on avait quitté précédemment.
- 9) Ne pas porter le dossard original mis à disposition par l'organisateur conformément au règlement, ou le modifier. Il doit être porté durant tout le parcours cycliste. En outre, le numéro de dossard doit être porté sur la poitrine durant tout le parcours de course à pied. Si un numéro de dossard pour vélo est remis, il doit être fixé sur le vélo durant le parcours cycliste.
- 10) Abandonner des objets faisant partie de l'équipement ou jeter des objets personnels sur le parcours. Les pneus, bouteilles en plastique et autres objets devenus inutiles doivent être déposés hors du parcours de la compétition.
- 11) Porter des objets pouvant présenter un danger pour l'athlète ou d'autres personnes, comme p. ex. des objets durs, des bijoux ou des écouteurs.
- 12) Utilisation d'équipements non autorisés, qui confère un avantage ou qui peut être dangereux pour les autres.
- 13) Enfreindre les règles de la circulation.

## 2.6.3 Suspension

### 2.6.3.1 Général

Cela signifie que, pendant toute la durée de la suspension, un(e) athlète n'a pas le droit de participer à des compétitions de l'ITU ou de fédérations appartenant à l'ITU.

### 2.6.3.2

Un(e) athlète est suspendu(e) dans les situations suivantes (liste non exhaustive):

- 1) Comportement anti-sportif p.ex. fraude
- 2) Inscription sous un autre nom ou en indiquant un âge erroné. Falsification d'une déclaration solennelle ou donner de fausses indications.
- 3) Participation non-autorisée
- 4) Infractions répétées aux règles
- 5) Abus de drogue

La durée de la suspension est fixée par le tribunal des compétitions. Elle dépend de la gravité de l'infraction et s'étend de trois (3) mois à (4) ans.

## 2.6.4 Exclusion

### 2.6.4.1 Général

L'athlète a l'interdiction à vie de participer aux compétitions de l'ITU ou des fédérations appartenant à l'ITU.

### 2.6.4.2

Un(e) athlète est définitivement exclu(e) dans les situations suivantes (liste non exhaustive):

- 1) Lors d'une seconde infraction à la drogue, comme défini dans les règles de contrôle de drogue et les directives de procédure
- 2) Lors d'un comportement extraordinairement anti-sportif

### 2.6.4.3 Déroulement d'une exclusion

L'athlète n'a plus le droit de participer à des compétitions de l'ITU durant une suspension ou après son exclusion par l'ITU.

### 2.6.4.4 Exclusion après un abus de drogue

Après un abus de drogue, l'athlète n'a plus le droit non plus de participer à d'autres disciplines sportives pratiquées par une fédération reconnue par l'IOC ou la GAISF.

### 2.6.4.5 Communication des suspensions ou des exclusions

Lorsqu'un(e) athlète est suspendu(e) ou exclu(e), le Président de l'ITU en informe la fédération concernée par écrit dans les 30 jours. Toutes les suspensions ou exclusions sont communiquées par le biais de la Newsletter de l'ITU et transmises à l'IOC ainsi qu'au GAISF.

### 2.6.4.6 Droit de recours

Les athlètes accusé(s) d'avoir commis une infraction, ont le droit de protester. Font exception les jurisprudences par des arbitres. Voir art. 2.7 (Recours)

### 2.6.4.7 Réintégration

Après une suspension, l'athlète doit déposer une demande de réintégration auprès du Président de l'ITU:

## 2.7 Recours

### 2.7.1 Base

Il est possible de protester contre le comportement d'un arbitre, d'un autre concurrent, contre des erreurs d'organisation de la compétition et contre les décisions des arbitres. Le recours doit être déposé auprès de l'AP au plus tard 15 minutes après l'arrivée de l'athlète.

Si le recours concerne le chronométrage, il doit être déposé au plus tard 30 minutes après la publication des résultats provisoires.

### 2.7.2 Jury traitant les protêts

Le jury s'occupe des protêts avant la distribution des prix. Le jury est composé de l'arbitre principal AP (arbitre principal) /DT, d'un représentant de l'organisateur ainsi que d'un représentant des athlètes, désigné par l'arbitre AP (arbitre principal) /DT.

### 2.7.3 Procédure

Les protêts doivent être formulés soigneusement par écrit (feuille A4) et signés par l'athlète concerné. Ils doivent ensuite être remis à l'arbitre principal à l'attention du jury, accompagnés un dépôt de Fr. 75,00 (lors de courses internationales \$50,00/€50,00)

Le dépôt sera restitué si le protêt est accepté.

Le protêt doit être remis à l'arbitre principal au plus tard 30 minutes après l'arrivée de l'athlète.

Le jury doit faire part de sa décision à l'athlète concerné par écrit. Si la décision de l'arbitre principal est contestée, le cas peut être présenté au tribunal de la Fédération Suisse de Triathlon. La décision de celui-ci sera définitive.

Un recours doit contenir les éléments suivants:

A: Nom complet de la manifestation, lieu, date  
 B: Nom du protestataire, adresse, no de téléphone  
 C: Nom du témoin, adresse, no de téléphone  
 D: Infraction supposée, page, section, numéro, kilomètres, etc.  
 E: Faits concernant l'infraction: motifs/résumé du recours

### 3 Natation

#### 3.1. Combinaisons de plongée (Wetsuit)

L'AP/DT est habilité à imposer, à autoriser ou à interdire l'utilisation d'une combinaison de plongée aux athlètes.

Afin de garantir la sécurité des athlètes, l'eau doit présenter les températures suivantes:

U23/Athlètes Elite sur distances classiques (Condition course séparée)

Distance de natation	Interdit au-dessus de	Obligatoire au-dessous de	L'athlète est autorisé(e) à rester dans l'eau au maximum
1500m	20°C	14°C	30 min

Juniors sur distances Sprint

Distance de natation	Interdit au-dessus de	Obligatoire au-dessous de	L'athlète est autorisé(e) à rester dans l'eau au maximum
750m	20°C	14°C	20 min

Toutes les classes d'âge et Elite pour les courses communes

Distance de natation	Interdit au-dessus de	Obligatoire au-dessous de	L'athlète est autorisé(e) à rester dans l'eau

			au maximum
1500m	22°C	14°C	1h10 min
1501-3000m	23°C	15°C	1h40 min
3000-4000m	24°C	16°C	2h15 min

Lorsque la température de l'eau est au-dessous de 15° C lors des courses longues distances et de 13° C lors des distances classiques, la natation ne peut pas se faire en eau libre. Elle peut par contre être remplacée par de la natation dans une piscine, par de la course à pied, ou par le raccourcissement de toutes les disciplines.

#### 3.1.1 Second vêtement de natation (Second Suits)

Lorsque les combinaisons de natation sont interdites et qu'un(e) athlète désire revêtir un Second Suit, il/elle doit le porter sous son vêtement de compétition et doit le porter durant toute la course.

#### 3.1 Lieu

L'épreuve de natation doit être disputée dans des eaux ouvertes, sans ou avec faible courant. Si l'épreuve se dispute dans un bassin, ceci devra être précisé expressément dans l'inscription. Les épreuves de championnat ou du tri-circuit doivent être disputées dans des eaux ouvertes (Except.:catégorie C).

#### 3.2 Eaux avec courant

Si l'épreuve de natation est effectuée dans des eaux avec courant, le parcours de natation doit être rallongé en proportion à la vitesse du courant, selon le tableau suivant:

Vitesse en		Distances en eaux stagnantes		
noeud	mètre/h	1500	2500	3800
0.1	185.2	1569	2615	3980
0.2	370.4	1638	2730	4160
0.3	555.6	1707	2845	4340
0.4	740.8	1776	2960	4520
0.5	926.0	1845	3075	4700
0.6	1111.2	1914	3190	4880
0.7	1296.4	1983	3305	5060
0.8	1481.6	2052	3420	5240
0.9	1666.8	2121	3535	5420
1.0	1852.0	2190	3650	5600
1.1	2037.2	2259	3765	5780

Vitesse en		Distances en eaux stagnantes		
1.2	2222.4	2328	3880	5960
1.3	2407.6	2397	3995	6140
1.4	2592.8	2466	4110	6320
1.5	2778.0	2535	4225	6500
1.6	2963.2	2604	4340	6680
1.7	3148.4	2673	4455	6860
1.8	3333.6	2742	4570	7040
1.9	3518.8	2811	4685	7220
2.0	3704.0	2880	4800	7400

Les épreuves disputées contre un courant de plus de 0,3 noeud/555,6 m/h ne sont pas autorisées.

### 3.3 Parcours de natation

Le parcours doit être disposé de manière à ce que les concurrents aient à chaque endroit assez de place afin de ne pas se mettre en danger lors de dépassements. Une attention toute particulière doit être apportée au fait que chaque endroit du parcours puisse être rapidement atteint à partir du rivage (tracer le parcours le long du rivage). Les eaux à fort courant ainsi que les eaux à fortes vagues (vent, circulation navale) doivent être évitées. Si nécessaire, le parcours devra être rallongé ou raccourci en conséquence. Le parcours doit être marqué par des bouées au moins tous les 100 mètres. Elles doivent pouvoir être reconnues par les nageurs, également sur des longues distances. Leur hauteur doit être d'au moins 1 mètre. Un bateau sans moteur doit en plus servir d'orientation à la tête de la course. La profondeur de l'eau doit être au moins d'un mètre tout au long du parcours. Exception: si le parcours de natation n'est pas d'un seul tenant, les participants peuvent pour un court parcours, quitter l'eau (max. 20m.) pour continuer le parcours natation. Le port de lunettes de natation et d'un pince-nez est autorisé.

### 3.4 Positions de départ

Les 10 (dix) premiers/premières athlètes peuvent choisir librement leur position de départ. Ils/elles sont appelé(e)s les un(e)s après les autres à prendre le départ.

Ensuite seulement, les autres athlètes pourront prendre les places de départ restantes. (Classement ITU, classement du Circuit, membre de l'équipe nationale;)

## 3.5 Températures de l'eau

### 3.5.1

Afin d'assurer la sécurité des concurrents, les températures minimales suivantes sont valables:

<u>Temp. de l'eau</u>	<u>natation autorisée</u>
19° C	4 km
18° C	3 km
17° C	2 km
16° C	1 km

L'arbitre principal a la possibilité de prescrire le port de la combinaison aux concurrents. Il est alors possible de disputer la compétition dans des eaux plus froides:

<u>Temp. de l'eau</u>	<u>natation autorisée</u>
16° C	4 km
15° C	3 km
14° C	2 km
13° C	1 km

L'épreuve de natation ne peut pas être disputée dans des eaux ouvertes lorsque la température est inférieure à 16°C (13°C avec combinaison). Il est cependant possible de disputer alors la compétition en bassin

### 3.5.2

La température de l'eau doit être mesurée à mi-distance du parcours à une profondeur de 50 cm, ceci une heure avant le départ. La mesure doit être contrôlée par un arbitre. Il est conseillé à l'organisateur (obligatoire lors de championnats), d'effectuer la veille, à la même heure que celle du départ des épreuves une mesure de contrôle de la température, afin d'être préparé à d'éventuelles modifications de distances des parcours de natation, cyclisme, de course à pied.

## 3.6 Conditions météorologiques

Si la température extérieure, le vent ou d'autres conditions météorologiques ne permettent pas de disputer l'épreuve de natation en respectant les distances prescrites, il est possible de raccourcir le parcours ou de retarder le départ. Le départ doit toujours être retardé d'une heure entière de 60 minutes. La nouvelle heure de départ doit être annoncée aux concurrents le plus tôt possible.

### 3.7 Identification des concurrents

Chaque concurrent porte un bonnet de bain mis à disposition par l'organisateur et portant son numéro de départ. Le même numéro doit également être marqué de manière bien visible sur au moins un bras et une jambe du concurrent.

### 3.8 Prescriptions de sécurité

L'organisateur est responsable de prendre toutes les mesures nécessaires pour garantir la plus grande sécurité possible aux concurrents. Ceci comprend entre autres:

- Organiser l'enregistrement des nageurs avant le départ ainsi qu'à leur arrivée
- Contrôles sur le parcours de natation
- Assurer la présence de canots de sécurité fixes et mobiles ainsi que de bateaux à moteur, de canoës et de planches à voile
- Présence de plongeurs
- Médecin/ambulance/poste de premier secours, ainsi qu'un endroit où les concurrents refroidis à l'excès peuvent se réchauffer. Les postes de sécurité répartis sur le parcours de natation ne doivent jamais être séparés de plus de 100m. Au moins un poste de sécurité est nécessaire par groupe de 25 nageurs.

### 3.9 Arbitres/postes de sécurité pendant l'épreuve de natation

Les arbitres et les personnes responsables des postes de sécurité ont la possibilité de sortir de l'épreuve un concurrent qui, à leur avis, se trouve en danger.

### 3.10 Style de natation

#### 3.10.1

Chaque style de natation est autorisé. Il est également autorisé de marcher dans la zone de départ et d'arrivée, sans cependant par cela occasionner une gêne pour les autres concurrents. Il est autorisé pour des raisons de sécurité de se tenir aux cordes et aux bouées. Les concurrents ne se tenant pas à ces prescriptions seront disqualifiés. Des personnes faisant partie de l'organisation devraient aider les concurrents à sortir de l'eau à l'arrivée.

#### 3.10.2

Lors d'épreuves disputées dans un bassin, la paroi du bassin doit être touchée par le concurrent lors de chaque changement de direction.

### 3.11 Matériel de natation

Du matériel de natation tel que des plaques, palmes ou tubas est interdit. Les mains et les pieds doivent rester nus. Le port de lunettes de natation est autorisé.

## 4 Cyclisme

### 4.1 Course contre la montre individuelle

L'épreuve cycliste se déroule sous forme de course contre la montre individuelle sans l'aide de voiture d'accompagnement.

### 4.2 Le départ

La zone de départ doit être sur un fond ferme. Seuls les soigneurs officiels sont autorisés à aider les concurrents (tenir prêt le sac contenant les vêtements/le vélo etc.).

### 4.3 Equipement et réparation/aide de tiers

Le concurrent est seul responsable de prendre le départ avec un vélo en parfait état. Il amène lui-même les pièces de rechange et les outils nécessaires. Seuls les concurrents ou le service de réparation officiel sont autorisés à effectuer des travaux de réparation pendant la course. Il est défendu de profiter de l'aide de personnes tierces ou d'autres concurrents. A l'exception du cadre, toutes les pièces du vélo peuvent être changées. Chaque infraction à cette réglementation est passible de disqualification.

## 4.4 Règles de la circulation

Sauf indications spéciales de la part de l'organisateur, le concurrent est expressément tenu de se conformer aux règles de la circulation. Sanction: avertissement ou disqualification. En cas d'accident, les concurrents suivants sont priés de passer avec la plus grande prudence.

## 4.5 Equipement

### 4.5.1 Le vélo

Seuls les vélos mus par la force physique de l'athlète sont autorisés. Tout revêtement additionnel sur toutes les pièces du vélo (à l'exception des roues arrières) servant à protéger du vent est défendu. Les roues (à disques) ne peuvent pas être équipées d'installation favorisant la propulsion. Elles doivent être construites de manière à permettre le contrôle de cette réglementation. Toutes les formes de guidon sont autorisées, tant qu'elles ne représentent pas de danger. Les extrémités des guidons doivent être pourvues d'un bouchon. Chaque vélo doit être équipé de freins efficaces. Les poignées de frein doivent être tournées vers l'arrière. La projection verticale de la pointe de la selle ne doit pas dépasser le centre du pédalier de plus de 5cm vers l'avant et de plus de 15cm vers l'arrière. Il est interdit de bouger la selle pendant la compétition au delà de ces limites. La distance entre le centre du pédalier et la projection verticale du moyeu de la roue avant doit être comprise entre 54 et 65cm. Des exceptions peuvent être faites pour des athlètes très grands ou très petits. La distance entre le sol et le centre du pédalier doit être de 24 cm. au moins.

### 4.5.2

Pour toute compétition officielle, les concurrents doivent porter un casque admis officiellement. Le bureaux de certification / bureau des admissions sont :

- ❖ American National Standard Institute (ANSI Z-90.4)
- ❖ Snell Memorial Foundation
- ❖ The National Swedish Board of Consumer Policy
- ❖ Les autres doivent être agréés
- ❖ Tous les autres casques sont interdits

Toute modification apportée au casque est interdite

### 4.5.3

Le concurrent ne peut emmener son ravitaillement et sa boisson que dans des récipients incassables.

## 4.6Aspiration

### 4.6.1

Le drafting est interdit dans les compétitions sur longues distances.

La distance entre deux vélos doit être d'au moins 7 m entre la roue avant de l'athlète placé(e) devant et la roue avant de l'athlète placé(e) derrière. De côté, la distance minimale doit être de 2 m.. Chaque concurrent dépassé doit immédiatement observer une distance de 7 m. L'athlète a 30 secondes pour dépasser le/la concurrent(e) qui le précède. Ce(tte) dernier/dernière est considéré(e) comme ayant été dépassé(e) lorsque l'athlète qui le/la suivait l'a dépassé(e) avec sa roue avant.

### 4.6.2

Le non-respect de cette règle entraîne une disqualification immédiate. L'arbitre a cependant la possibilité de donner un avertissement (carte jaune, carte noire).

### 4.6.3

Dans les compétitions sur longues distance, l'arbitre a la possibilité de dans les compétitions sur longues distance, l'arbitre a la possibilité d'attribuer une carte noire au/à la concurrent(e). Cela signifie que le/la concurrent(e) doit, à la fin de la course effectuer un tour supplémentaire de pénalité par carte noire reçue. Au lieu de ce tour de pénalité, l'organisateur peut aménager un box d'attente, dans lequel le/la concurrent(e) sanctionné(e) devra patienter durant un temps de pénalité à la fin du parcours de vélo. Le/la concurrent(e) est personnellement responsable d'effectuer ce tour supplémentaire de pénalité/temps de pénalité. S'il/elle ne le fait pas, il/elle sera disqualifié(e). Le/la concurrent(e) peut recevoir deux cartes noires au maximum. Si le/la concurrent(e) reçoit une troisième carte, il/elle sera disqualifié(e). La carte noire ne remplace ni la carte jaune ni la carte rouge.

Dans la zone de change, pour chaque carte noire reçue, une bande en plastique est attachée sur le support du vélo de l'athlète fautif/fautive. Après l'attachement de deux de ces bandes, une bande rouge est fixée. Celle-ci signifie la disqualification de l'athlète.

## 4.6.4

- Lors de la distance classique et de la distance sprint, le drafting est interdit sur les parcours non fermés à la circulation et pour toutes les classes d'âge, que ce soit derrière ou à côté des athlètes. La distance entre deux vélos doit être d'au moins 7 m entre la roue avant de l'athlète placé(e) devant et la roue avant de l'athlète placé(e) derrière. De côté, la distance minimale doit être de 2 m. Si des athlètes sont dépassé(e)s, ils doivent immédiatement veiller à ce que la distance de 7 m soit rétablie. L'athlète a 15 secondes pour dépasser le/la concurrent(e) qui le/la précède. Ce(tte) dernier/dernière est considéré(e) comme ayant été dépassé(e) lorsque l'athlète qui le/la précède l'a dépassé(e) avec sa roue avant. L'athlète a 15 secondes pour dépasser le/la concurrent(e) qui le précède. Ce(tte) dernier/dernière est considéré(e) comme ayant été dépassé(e) lorsque l'athlète qui le dépasse l'a dépassé avec sa roue avant. En cas de non-respect de cette règle, voire rubrique 4.6.2.

## 4.6.5

Des courses avec drafting peuvent être organisées pour les athlètes des catégories Elite et Juniors sur la distance classique ou sprint.

**La condition en est le respect du règlement de l'ITU (vélo, guidon, etc.).**

**4.7 Zone de changement**

Il est défendu de rouler en vélo dans la zone de changement. L'entrée et la sortie de la zone de changement doivent être indiquées bien visiblement.

Porter un casque est pour tous les concurrents obligatoire. Cela débute avant que la roue ne soit enlevée du porte-vélo et se termine après que la roue soit posée. Le non-respect de cette règle entraîne un avertissement, la désobéissance entraîne la disqualification.

**5 Course à pied****5.1 Style**

Le style de course à pied est libre. Il est permis de marcher ou de se ramper. Il n'est pas autorisé de courir le torse nu.

**5.2 Arrivée**

**Un(e) athlète a franchi l'arrivée lorsqu'une partie de son torse, sauf la tête, le cou, les épaules, les bras, les hanches ou les jambes, a atteint la verticale sur le bord avant de la ligne d'arrivée.**

**5.3**

**L'athlète est responsable de respecter le parcours. Tout(e) athlète qui représente un danger pour l'arbitre ou d'autres personnes peut être exclu(e) de la course.**

**5.4**

**Il est interdit de franchir la ligne d'arrivée ensemble.**

**6 Extraits du règlement des organisateurs importants pour les athlètes****6.1 Le parcours**

L'organisateur ou l'AP/DT doit mettre à disposition du concurrent une carte du parcours lui indiquant également les différences d'altitude.

**6.2.1 Temps limite**

L'organisateur ou l'AP/DT est autorisé à fixer des temps maximum aussi bien pour l'épreuve de natation que pour la natation et la course cycliste ensemble, ainsi que pour toute l'épreuve. Les concurrents dépassant les temps limites seront disqualifiés et écartés de la course.

## 6.2.2 Départ

Il est conseillé de prendre le départ depuis la terre ferme, un ponton (Elite) ou depuis une base ferme. Les départs dans l'eau sont déconseillés aux athlètes des catégories populaires.

L'entrée dans l'eau est déconseillée devant la ligne de départ. L'entrée dans l'eau doit se faire en dehors du parcours de natation. Après l'entrée dans l'eau, les athlètes doivent sortir de l'eau et regagner la terre ferme pour se rendre au contrôle et éventuellement à la présentation.

Il est recommandé de prendre le départ dans l'eau à partir de la ligne d'où il est défendu de marcher. Les départs pris en plongeant ne sont pas autorisés. L'échauffement dans l'eau devant la ligne de départ n'est permis que jusqu'à 5 minutes avant le départ. Sanction: disqualification.

## 6.2.3 Zones de changement

Les zones de changement doivent se trouver sur un terrain à fond ferme. Elles doivent être signalées de manière bien visible et l'accès autorisé qu'aux personnes officielles et aux concurrents. Les zones de changement doivent être aménagées de façon à ce qu'aucun concurrent ne soit désavantagé.

## 6.5 Postes de ravitaillement et ravitaillement

Des postes de ravitaillement sont à disposer le long du parcours, près du départ et de l'arrivée ainsi que dans les zones de changement. Leur nombre doit être adapté aux températures enregistrées le jour de la course. Critères:

- tous les 20 à 30km sur le parcours cycliste
- tous les 2 à 3km sur le parcours de course à pied.

Lors des compétitions Elite, l'eau ne peut être distribuée que dans des contenants fermés.

La nature du ravitaillement est fixée par l'organisateur. Les concurrents doivent être avisés assez tôt de la nature du ravitaillement. Tout ravitaillement personnel est autorisé. Il peut être remis par un soigneur personnel, mais uniquement dans la zone attenante au poste de ravitaillement officiel.

Lors de compétitions sur longues distances, un ravitaillement personnel est autorisé.

## 6.6 Chronométrage

Le temps est chronométré à partir du départ de l'épreuve de natation jusqu'à l'arrivée de la course à pied. Le temps nécessaire pour les changements de discipline, les ravitaillements ou les réparations est contenu dans le temps final. Les temps individuels suivants doivent être chronométrés:

- natation du départ à l'arrivée
- vélo de la sortie de l'eau au départ de la course à pied (y compris les deux changements)
- course à pied du départ à l'arrivée

## 6.7 Les résultats

L'organisateur informe tout au long de l'épreuve sur les résultats intermédiaires et finaux. Jusqu'à la publication des résultats officiels, ces résultats ne sont que provisoires. Les concurrents et/ou les chefs d'équipe sont seuls responsables de la consultation des résultats provisoires et d'apporter les réclamations éventuelles. Lors de la remise des prix, les résultats définitifs des concurrents déterminants, au moins, doivent pouvoir être présentés par écrit. La liste des résultats officiels sera envoyée aux concurrents ou remise lors de la distribution des prix.

## 6.8 Contrôle des licences

Les organisateurs des catégories A-E contrôlent l'affiliation, en collaboration avec un arbitre du tri. Les concurrents ne pouvant pas présenter leur licence ou n'ayant pas payé la licence journalière ensemble avec les frais d'inscription paient sur place immédiatement le montant de Fr. 30.-.

**6.9 Prix en argent/ autorisation de départ/ affiliation.**

Seuls les athlètes en possession d'une affiliation «Compétition», d'une affiliation journalière, ou d'une licence ETU ou ITU (voir statut art. 13) sont autorisés au départ. Seuls les athlètes suisses en possession d'une affiliation «Compétition» peuvent être classés au Championnat suisse. Seuls les athlètes avec une affiliation «Compétition» ou une licence ETU ou ITU reconnaitre par une fédération peuvent prétendre à un prix en argent. Une affiliation journalière de Fr. 30.- doit être délivrée, lorsque l'athlète ne possède pas d'affiliation „Compétition“. Cette affiliation journalière est obligatoire pour tout athlète qui n'a pas d'affiliation «Compétition», ceci pour la participation au Championnat suisse ou à un triathlon ou duathlon du Tri-circuit, conformément aux articles 2.1/2.2/2.4 et 2.5 du règlement des organisateurs.

Seul le texte allemand fait foi.

Fédération Suisse de Triathlon (tri)

Zurich, le 1er janvier 2006

## Annexe au règlement de compétition Avenant concernant le triathlon d'hiver

### 1. Introduction

#### 1.1

Les compétitions de triathlon d'hiver approuvées par la Fédération suisse de triathlon (tri) doivent respecter le présent règlement. Ce règlement est une annexe au règlement de compétition tri. Si, pour un cas précis, il n'existe pas de règles, les dispositions du règlement de compétition tri pour le triathlon et le duathlon seront applicables.

#### 1.2

Les dispositions de ce règlement ont un caractère obligatoire et doivent être strictement respectées. Tout écart doit être approuvé par le comité, respectivement par l'arbitre principal du tri (en accord avec le délégué technique).

### 2. Définition

Le triathlon d'hiver est une compétition d'endurance polysportive, comprenant les épreuves course à pied, vélo tout terrain (VTT) et ski de fonds. Le chronométrage n'est pas arrêté pendant les changements de discipline. Lorsque les circonstances l'exigent, l'organisateur peut modifier l'ordre des épreuves du triathlon d'hiver ou se limiter à deux épreuves. Une telle exception n'est cependant pas admise pour les championnats suisses (CS). Ainsi, p. ex. en cas de manque de neige, le triathlon d'hiver peut être transformé en un duathlon (course à pied / VTT / course à pied).

### 3. Distances

Le tri a défini comme suit les distances standard pour les compétitions de triathlon d'hiver:

Triathlon d'hiver	Course	VTT	Ski de fonds
Classe principale	7 km	15 km	10 km
Juniors / popul./sprint	3 km	7 km	5 km

L'organisateur est libre de raccourcir ou de prolonger les distances en tenant compte des exigences techniques. Il doit toutefois respecter, dans la mesure du possible, le rapport des durées des trois disciplines, même si la compétition ne comprend que deux disciplines. Les modifications doivent être approuvées par l'arbitre principal (en accord avec le délégué technique).

### 4. Règlement général pour les athlètes

#### 4.1

Chaque compétiteur doit porter deux dossards; un sur la poitrine, l'autre sur le dos. Les deux dossards doivent être clairement visibles pendant toute la durée de la compétition. Le dossard ne doit pas dépasser 400 cm<sup>2</sup>. Le VTT doit également être muni d'un numéro qui est identique au numéro du dossard.

#### 4.2

Les compétiteurs n'ont pas le droit de gêner volontairement ou involontairement les autres participants en bloquant le chemin, en les poussant ou par des mouvements brusques et inattendus.

### 5. Temps et résultats

Le temps est chronométré à partir du départ de la première épreuve jusqu'à la fin de la dernière épreuve. Le temps nécessaire pour changer d'habits ou d'équipement, pour le ravitaillement, les réparations du VTT, etc. est contenu dans le temps total.

### 6. Discussion de la compétition

La discussion devrait avoir lieu avant le concours.

Elle est dirigée par l'organisateur en collaboration avec l'arbitre principal; le délégué technique devrait être présent.

## 7. Dispositions pénales

Un avertissement ou la disqualification dans l'épreuve ski de fonds peuvent être prononcés (liste non exhaustive):

- a) si le concurrent s'entraîne sur le parcours réservé exclusivement à la compétition.
- b) s'il est aidé physiquement par des tiers, exception : aide des officiels de la compétition,
- c) s'il quitte le parcours et ne le réintègre pas au même endroit, s'il ne passe pas par tous les postes de contrôle
- d) s'il bloque le chemin aux concurrents avant d'être dépassé.

## 8. Dispositions relatives à la course pied

Les dispositions régionales sont déterminantes pour autoriser ou non des chaussures de course avec spikes.

## 9. Dispositions relatives au vélo tout terrain (VTT)

### 9.1

Sur le parcours de VTT, seuls des vélos avec roues de 26" sont autorisés. Les pneus peuvent être choisis librement. Les pneus avec spikes sont admis. La dimension minimale du pneu est de 26 x 1,5" (599-40). Cela signifie que la largeur du pneu (à l'endroit le plus large, sans crampons) ne doit pas être inférieure à 40 mm.

### 9.2

L'épreuve vélo tout terrain du triathlon d'hiver est effectuée sur un parcours de cross-country. Le parcours peut comprendre des chemins ou sentiers ordinaires. Il est permis de pousser ou de porter le vélo tout terrain.

### 9.3

Le drafting est autorisé. Il est toutefois interdit aux femmes de profiter de l'aspiration en roulant derrière les hommes et vice-versa.

### 9.4

Le tracé à la fin de la deuxième épreuve est déterminant pour savoir s'il est interdit ou non de dépasser d'autres athlètes avant l'entrée dans la zone de changement.

### 9.5

Le casque ne doit pas être mis avant de passer au parcours de VTT. A la fin de ce parcours, il doit être déposé au lieu de changement.

## 10. Dispositions concernant le ski de fonds

### 10.1

Le jour de la compétition, l'équipement (les skis) peut être testé sur des tracés spécialement marqués à cet effet ou, si l'arbitre principal le confirme expressément, sur le parcours de la compétition.

### 10.2

Le début de la troisième (dernière) épreuve est clairement marqué. Les skis doivent être portés jusqu'à la sortie de la zone de changement, ensuite seulement ils peuvent être mis (sanction: avertissement; si le concurrent ne s'y conforme pas: disqualification).

### 10.3

Pendant la compétition, les concurrents ne peuvent pas être accompagnés par des membres de l'équipe, des dirigeants de l'équipe ou toute autre personne susceptible de servir de pace-maker. Toute utilisation de matériel autre que le matériel officiel est interdite.

### 10.4

Il est interdit d'échanger les skis au cours de la compétition. Par contre, il est permis de changer de bâtons.

### 10.5

La technique est libre. Toute technique connue est admise. Il est possible que dans certaines zones, la technique classique soit prescrite. P. ex., il est possible que l'application de cette technique soit obligatoire dans la zone d'arrivée (30 – 50 m) ou lorsque le parcours est très étroit.

### 10.6

Lorsqu'un athlète signale clairement à un concurrent de le laisser dépasser, ce dernier doit immédiatement se mettre sur le côté.

### 10.7

Les athlètes n'ont pas le droit d'enlever leurs skis avant d'avoir dépassé la ligne de contrôle derrière l'arrivée (5 – 10 m). Les officiels de la compétition y vérifient si les skis sont ceux marqués avant le départ.

## 11. Zone de changement

### 11.1

Pour se changer, les athlètes doivent impérativement utiliser la place qui leur a été attribuée. Ils ne doivent pas gêner les autres compétiteurs dans la zone de changement (sanction: avertissement; si le concurrent ne change pas son comportement: disqualification).

### 11.2

Les athlètes n'ont pas le droit de prendre l'équipement d'un autre compétiteur dans la zone de changement (sanction: disqualification).

### 11.3

Les athlètes doivent monter sur le vélo tout terrain ou en descendre à l'extérieur de la zone de changement. Le début et la fin de la zone de changement sont marqués par une ligne (év. poutre). (Sanction en cas de non-respect: disqualification).

### 11.4

Les concurrents doivent déposer les vélos tout terrain à l'endroit prévu à cet effet, et ce aussi bien au moment où ils préparent leurs affaires dans la zone de changement, que lorsqu'ils changent sur les skis de fonds.

### 11.5

Dans la (les) zone(s) de changement, les officiels de la compétition peuvent aider les athlètes en les déchargeant du vélo tout terrain ou en leur donnant l'équipement. Chaque compétiteur doit cependant pouvoir bénéficier du même service.

### 11.6

Il est interdit de faire du ski de fonds dans la zone de changement également en dehors de la période de compétition.

## 12. Catégories

### 12.1

Les concurrents sont répartis en fonction de l'âge et du sexe.  
Il existe les classes suivantes:

<b>Juniors</b>	<b>18 – 20 ans</b>
<b>Classe principale</b>	<b>21 – 34 ans</b>
Classe d'âge 1	35 – 44 ans
Classe d'âge 2	45 – 54 ans
Classe d'âge 3	55 ans et plus âgés

L'appartenance à la catégorie est déterminée en fonction de l'année de naissance. En accord avec le tri, l'organisateur peut choisir les catégories officielles de l'ITU.