

Meeting Natation de la Ligue Rhône-Alpes Interclubs de triathlon

Dimanche 1 Février 2009

Saint-Priest (69) – Piscine du CLAIRON¹



Epreuves réservées aux clubs de triathlon

Attention
Équipe = 6 nageurs

Retrait des dossards : 13h

Briefing : 13h45

Premier départ : 14h

Inscriptions avant le 25 janvier

(Inscriptions limitées à 24 équipes – Pas d'inscription sur place)

Contact : Romy Ansoborlo 06 82 29 70 14

Romy.ansoborlo@orange.fr

Rhône-Alpes Région



Saint Priest Triathlon

La Ligue Rhône Alpes organise, grâce au soutien du club de Saint-Priest, un meeting de natation réservé aux licenciés FFTri

Au programme de cette après midi :

1. 50m papillon
2. 100m dos (équipe de 2)
3. 200m NL
4. 6x25m jbes de crawl avec planche (relais, équipe de 6)
5. 50m Nage hybride
6. 400NL (équipe de 4)

Pause

7. 100m NL
8. 100m 4N (équipe de 2)
9. 50m brasse
10. 50m Crawl Polo
11. 6x50m NL en tee shirt (relais, équipe de 6)

Composition des équipes :

Chaque équipe compte 6 athlètes.

Une équipe doit être obligatoirement composée d'un vétéran, d'une féminine et d'un jeune de catégorie poussin à junior (né entre 2001 et 1990) + 3 autres athlètes au choix des catégories.

Un même athlète ne peut cumuler deux des trois catégories obligatoires.

Ex : une minime fille comptera comme une « féminine » ou une « jeune ».

Le capitaine d'équipe devra présenter les 6 licences Triathlon de ses équipiers lors du retrait des dossards.

Important

Les possesseurs d'une licence accueil (option entraînement) ou dirigeant doivent se munir d'un pass journée le jour de l'épreuve et devront présenter un **certificat médical** de non contre indication à la pratique de la natation en compétition datant de moins d'un an au jour de l'épreuve.

Chaque concurrent sera marqué et identifié grâce à son n° d'équipe + n° personnel

Ex : le 3^{ème} relayeur de l'équipe 12 sera marqué : « 12-3 »

RENDRE LES BONNETS APRES LA DERNIERE COURSE

Règlement détaillé des nages

A lire attentivement !!! (Différent des années précédentes)

- Le règlement intégral de l'épreuve sera affiché le jour de l'épreuve.
- Les athlètes ont libre choix pour les départs : plongés ou dans l'eau main au mur (départ dans l'eau obligatoire pour le dos)
- Procédure de départ :
 - 1^{er} coup de sifflet = l'athlète monte sur le plot ou va dans l'eau main au mur.
 - A vos marques ! = l'athlète ne bouge plus.
 - Coup de sifflet = l'athlète part

Tout départ anticipé ou autre faute constatée par l'arbitre entrainera pour l'équipe une pénalité de **MOINS 3 points**.

- Avant chaque départ de série, les athlètes ou chef d'équipe doivent récupérer leur feuille de temps à la « chambre d'appel » et la donner au chronométreur.

50m Pap : Départ au choix, au virage et à l'arrivée les 2 mains touchent le mur

100 Dos à 2 : Départ dans l'eau, les 2 nageurs partent ensemble. Aux virages et à l'arrivée une main ou un pied touche le mur. C'est le temps du 2^{ème} nageur qui compte.

200m NL : Départ au choix. Aux virages et à l'arrivée une main ou un pied touche le mur.

6x25 jbes Crawl relais: Départ dans l'eau, une planche par ligne d'eau. La planche doit rester à la surface de l'eau durant le parcours et doit toucher le mur avant d'être donnée au relayeur suivant. Le chrono est arrêté quand le dernier relayeur touche le mur avec sa planche.

50 Nage hybride = Mélange de 2 nages ex : Bras de crawl avec jbes de Brasse ou bras de Brasse avec jambes de Crawl etc....Départ au choix, au virage et à l'arrivée une main ou un pied touche le mur.

400 NL à 4 : Départ au choix. Epreuve considérée comme une nage individuelle, bien que plusieurs athlètes y prennent part. Les membres de l'équipe ont libre choix de s'organiser (avec interdiction de sortir du bassin) pour parcourir la distance le plus rapidement possible dans la nage considérée. Aux virages, aux passages de relais et à l'arrivée, une main ou un pied touche le mur.

100 NL : Départ au choix, aux virages et à l'arrivée une main ou un pied touche le mur.

100 4N à 2 : idem 400 NL à 4

50 Brasse : Départ au choix, au virage et à l'arrivée les 2 mains touchent le mur

50 Crawl polo : Départ dans l'eau, la tête reste hors de l'eau durant le parcours (virage et à l'arrivée compris). Une main ou un pied touche le mur au virage et à l'arrivée.

6x50 crawl tee shirt en relais : Chaque nageur doit se munir d'un **tee shirt à manches courtes** (débardeurs et brassières ne sont pas autorisés). Départ au choix pour chaque nageur. La main du nageur doit toucher le mur avant le départ du prochain relayeur.

Bulletin d'inscription

Nom du club:.....

Nom	Prénom	Date Naissance	N° Licence	50 Pap	100 Dos/2	200 NL	6x25 Jbes	50 hybride	400 NL/4	100 NL	100 4N/2	50 Brasse	50 C polo	6x50 NL

Mettre une croix dans les cases concernées

Chaque nageur doit exécuter au moins une nage individuelle et les relais à 6.

Frais d'engagement pour une équipe : **30 euros** (Paiement par chèque à l'ordre de la Ligue Rhône Alpes de triathlon)

Renvoyer le bulletin + le règlement à :

Romy ANSOBORLO - 6 rue François d'Audiffret – 26130 Saint Paul trois châteaux.

Romy.ansoborlo@orange.fr

Allo ! 06 82 29 70 14