

# L'ESSENTIEL DE LA RG

## **1. ACCES AUX EPREUVES AGREES PAR LA FFTRI**

Accès avec licence FFTRI COMPETITION ou PASS JOURNEE (=LICENCE ACCUEIL et non licenciés).

<b>Nature de l'épreuve</b>	<b>Catégories</b>
Avenir	Jusqu'à JUNIOR
Découverte	MINIME à VETERAN
Super Sprint	MINIME à VETERAN
Sprint	CADET à VETERAN
CD	JUNIOR à VETERAN
LD	SENIOR à VETERAN

### **Inscriptions:**

- Présenter la **licence originale signée + photo**
- Si pas de photo, pas de licence ou photocopie de la licence, présenter une pièce d'identité et :

soit une fiche d'identification + chèque de caution à l'ordre de la FFTRI  
soit l'attestation fédérale ou ligue régionale < 2 mois si licence en cours d'édition ou de réédition.

Retrait possible de plusieurs dossards par un licencié du club avec les licences originales.

Si relais, licence d'une autre fédération acceptée (celle de la discipline).

## **2. AIRE DE TRANSITION**

### **Contrôle à l'entrée du parc:**

- casque sur la tête

- jugulaire attachée
- marquage bras/mollets
- plaque de vélo
- embouts de guidon

**sortie vélo interdite, une fois rentré.**

**Dans le parc:**

- Matériel rangé sur l'emplacement prévu
- pas de repérage de l'emplacement

**Arrivée natation et départ vélo:**

- Respect du sens de circulation dans l'aire
- casque sur la tête, jugulaire attachée, vélo à la main
- dossard dans le dos
- montée sur le vélo après la ligne

**Retour vélo, course à pied:**

- Descente du vélo avant la ligne
- casque sur la tête, jugulaire attachée, vélo à la main
- dossard devant, ceinture à la taille
- torse nu interdit
- ouverture des tréfonctions jusqu'au bas du sternum

**3. PARCOURS VELO**

INFRACTIONS	SANCTIONS
<p><b>Aspiration-abri</b> *si cycliste entre dans rectangle de:</p> <p>7m/3m derrière un vélo</p> <p>35m/5m derrière une voiture ou équipe sur un CLM/équipe</p> <p><b>Tout concurrent dépassé par un autre doit se laisser distancer de 7 mètres</b></p> <p>* sauf épreuves spécifiées</p>	<p><b>Carton noir:</b> boucle de pénalité sur la course à pied</p>

<b>Non respect du code de la route</b> sur parcours ouvert à la circulation	<b>Carton rouge:</b> disqualification
<b>Non respect du parcours</b>	si rectifiable=> <b>Carton jaune</b> si non rectifiable => <b>Carton rouge</b>
<b>Tenue incorrecte (dossard, etc..)</b>	si rectifiable=> <b>Carton jaune</b> si non rectifiable => <b>Carton rouge</b>
<b>Aide extérieure</b> ( accompagnement, ravitaillement hors zone ou par un tiers, tél, dépannage, etc)	si rectifiable=> <b>Carton jaune</b> si non rectifiable => <b>Carton rouge</b>

#### **4.DEPART ET RETOUR CAP**

- Dossard devant bien visible ni plié, ni coupé ( si impossible de le raccroché le tenir à la main et le pouvoir le présenter à tout moment)
- ceinture à la taille => **port de la ceinture interdit sur les duathlons**
- respect du parcours sans escorte à pied, ni à vélo
- MP3 et téléphone interdit
- éventuellement, ne pas oublier d'effectuer la ou les boucle(s)de pénalité.

#### **5. AVERTISSEMENT ET SANCTIONS**

##### **AVERTISSEMENT**

Verbal lorsque la faute est sur le point d'être commise.

##### **CARTON JAUNE « STOP AND GO »**

Faute commise qui peut être corrigée

##### **CARTON NOIR**

Uniquement sur parcours vélo pour sanctionner l'abri-aspiration.

##### **CARTON ROUGE**

Entraîne disqualification pour tricherie, insultes, refus d'obtempérer, non respect du code de la route....

##### **DISQUALIFICATION AUTOMATIQUE**

Au 3ème carton noir ou si boucle de pénalité non effectuée