

# **REGLEMENT/TIMING DUATHLON**

## **THEROUANNE 19/10/22**

### **REGLEMENT COLLEGE/LYCEE :**

Les élèves vont enchaîner plusieurs cross-duathlons sur l'après-midi.

La distance sera toujours la même : 350m CAP/1200m VTT/350m CAP.

A chaque série, un temps limite sera appliqué : si l'élève passe la ligne d'arrivée avant le temps fixé, il se qualifie pour la série suivante, et ainsi de suite jusqu'à la finale. Sinon, il est éliminé et a terminé son épreuve.

Pour établir le classement par catégorie, nous prendrons l'ordre d'arrivée de la finale, puis de la série précédente, etc...

Lors des 3 premières séries en collège et en lycée, les vainqueurs fille et garçon de chaque série gagneront un raccourci (« cut ») qu'ils auront la possibilité d'utiliser une seule fois à partir de la série 4 et jusqu'en finale. Ce raccourci leur permettra de gagner 20m au départ de la course. Un élève ne peut pas cumuler les raccourcis. S'il gagne à nouveau une série, le raccourci sera attribué au 2<sup>ème</sup>.

### **REGLEMENT JEUNES COT 2012/2013/2014 :**

Les jeunes se confronteront sur un cross-duathlon ou duathlon VTT.

Les distances sont : 350m CAP/1200m VTT/350m CAP.

C'est une course d'animation pour permettre aux jeunes de l'école de triathlon du COT de réinvestir leurs apprentissages dans une situation compétitive sans que cela soit trop stressant puisqu'ils courent entre eux.

L'objectif est de leur donner le goût à la compétition.

13H45-14H15	ACCUEIL PARTICIPANTS
14H15	BRIEFING COURSE JEUNES
14H30	COURSE JEUNES COT 2012/2013/2014
14H45	BRIEFING COURSES COLLEGE/LYCEE
15H00	SERIE 1 LYCEE (temps limite 13')
15H13	SERIE 1 COLLEGE (temps limite 14')
15H27	SERIE 2 LYCEE (temps limite 11')
15H38	SERIE 2 COLLEGE (temps limite 12')
15H50	SERIE 3 LYCEE (temps limite 9')
15H59	SERIE 3 COLLEGE (temps limite 10')
16H09	SERIE 4 LYCEE (temps limite 8')
16H17	SERIE 4 COLLEGE (temps limite 7'30)
16H25	SERIE 5 LYCEE (temps limite 6'30)
16H32	FINALE COLLEGE (avec tous les survivants)
16H39	FINALE LYCEE (avec tous les survivants)
17H15	PODIUMS COLLEGE/LYCEE