

REGLEMENT/TIMING AQUATHLON SWIMRUN UNSS

SAINT-OMER 28 juin 2023

REGLEMENT SWIMRUN UNSS COLLEGE/LYCEE :

2 épreuves individuelles sont organisées :

- un swimrun court (1000m course à pied/80m natation/1000m course à pied/80m natation/1000m course à pied) avec des petites distances en natation pour permettre aux élèves moins à l'aise dans l'eau de se confronter à ce genre d'épreuve
- un swimrun long (1000m course à pied/150m natation/1000m course à pied/150m natation/750m course à pied/75m natation/250m course à pied)

Matériel obligatoire durant toute l'épreuve : baskets, bonnet, lunettes

A chaque entrée dans l'eau, des pullboys seront mis à disposition des concurrents pour leur permettre d'avoir les jambes qui flottent. Ils devront les redéposer dans une caisse à la sortie de l'eau.

Il sera strictement interdit de plonger ! L'entrée dans l'eau se fera soit en s'asseyant au bord, soit en sautant, selon le bassin.

Chaque concurrent devra donc courir avec son bonnet et ses lunettes de natation et nager avec ses baskets de course à pied.

REGLEMENT AQUATHLON COT (mini-poussin à pupille) :

2 épreuves sont organisées : un aquathlon court (50m natation/500m course à pied) réservé aux débutants et un aquathlon long (150m natation/1000m course à pied) destiné aux jeunes plus débrouillés, notamment en natation.

La natation se déroule dans un bassin de kayak-polo dans lequel les enfants n'ont pas pied. Ils réalisent le parcours imposé en contournant des bouées. A la sortie de l'eau, ils se dirigent dans l'aire de transition où ils auront préalablement déposé leurs baskets et leur ceinture porte-dossard. Après avoir effectué leur transition, ils réalisent le parcours de course à pied rubalisé.

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.

REGLEMENT RELAIS INTER-GENERATIONS (poussin à lycéen) :

8 équipes de 5 jeunes seront constituées à l'issue des 2 aquathlons COT et du swim & run long. Sont ainsi retenus pour cette course les 8 meilleurs poussins, pupilles, benjamins, minimes et lycéens, quel que soit le sexe.

Chaque concurrent effectue un aquathlon avec 50m de natation et 500m de course à pied puis passe le relais à son partenaire qui attend à l'entrée de l'eau en lui tapant dans la main.

L'ordre des passages est imposé: benjamin/poussin/minime/pupille/lycéen

A l'arrivée du lycéen, toute l'équipe est autorisée à franchir la ligne d'arrivée ensemble (sauf en cas d'arrivée au sprint)

Selon le nombre de jeunes du COT et de lycéens inscrits, nous adapterons peut-être le règlement et le nombre de relais...

10H00	ACCUEIL PARTICIPANTS ET BRIEFING GENERAL
10H45	AQUATHLON COURT COT 50m/500m
11H00	AQUATHLON LONG COT 150m/1000m
11H15	SWIMRUN COURT UNSS 1000m/80m/1000m/80m/1000m
11H45	SWIMRUN LONG UNSS 1000m/150m/1000m/150m/750m/75m/250m
12H45	RELAIS INTER-GENERATION 5x (50m/500m)
13H30	PODIUMS