



# Regio Cup 10/11 ans



Réservé aux licenciés  
Swiss Triathlon  
Athlètes nés en 2008/2009

## DESCRIPTIFS de l'épreuve Regio Cup 10-11 ans

L'épreuve « Regio Cup 10–11 ans » consiste à parcourir une boucle constituée d'environ 150 mètres de natation et de 1 000 mètres de course à pied. Des postes d'exercices athlétiques seront disposés sur le parcours. L'athlète qui franchit en premier la ligne d'arrivée est déclaré vainqueur.

### Parcours Natation 150 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Biemme du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent autour des bouées rouges disposées au centre de la piscine et passent, **à chaque tour**, à l'extérieur du bassin derrière la bouée n°2. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2 pour la 2<sup>ème</sup> fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

**Le parcours initial sera fait par un ouvrier en canoé.**

### Zone de Transition

Dans la zone de transition, l'athlète dépose, dans sa caisse respective, son bonnet et ses lunettes, enfle chaussures et dossard, et enchaine avec la course à pied. L'athlète conserve la puce de chronométrage à la cheville.

### Parcours Course à pied 1'000 m.

L'athlète sort de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron. Dans la zone d'exercices athlétiques, l'athlète exécute 3 exercices :

- Appuis dans cerceaux : 1 appui (1 seul pied) dans chaque cerceau (x6) ;
- Passage de haies : passages de 3 haies dessus (x 2), dessous (x 1) ;
- Slalom : entre 4 piquets

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Il rallie ensuite l'arrivée à la fin de sa boucle.

**Le parcours initial sera fait par un ouvrier en VTT.**

### Inscriptions

La participation à chaque compétition nécessite une **licence annuelle de Swiss Triathlon**. La licence peut être commandée auprès d'un club basé dans la région Romande.

Les clubs inscrivent leurs athlètes licenciés pour les compétitions dans leur région directement auprès de Swiss Triathlon.

**L'inscription pour cette catégorie est gratuite.**



La **Regio Cup 2019** s'adresse aux Filles et Garçons, âgés de 10 à 11 ans, nés entre 2008 et 2009 (catégories 10-11 ans) licenciés à Swiss Triathlon.



### Relais Regio Cup 10/11 ans

Une épreuve de relais constitué par 3 athlètes mixtes de la catégorie Regio Cup 10-11 ans sera proposée.

Vous trouverez toutes les informations pour les épreuves de relais sur une fiche spéciale « Relais Regio Cup ».

### Récompenses

**Les 3 premiers** athlètes Filles et Garçons se verront récompensés par **une médaille**.

PARCOURS NATATION – 150m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'000m.

