



Regio Cup 12/13 ans



Réservé aux licenciés
Swiss Triathlon
Athlètes nés en 2006/2007

DESCRIPTIFS de l'épreuve Regio Cup 12-13 ans

L'épreuve « Regio Cup 12-13 ans » consiste à parcourir une boucle constituée d'environ 200 mètres de natation et de 1 500 mètres de course à pied.

Des postes d'exercices aquatiques et athlétiques seront disposés sur le parcours. L'athlète qui franchit en premier la ligne d'arrivée est déclaré vainqueur.

Parcours Natation 230 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Bienne 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 3^{ème} fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

Le parcours initial sera fait par un ouvreure en canoé.

Zone de Transition

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

Parcours Course à pied 1'500 m.

L'athlète sort de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'500 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 ouvreure 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 2018** s'adresse aux Filles et Garçons, âgés de 12 à 13 ans, nés entre 2006 et 2007 (catégories 12-13 ans) licenciés à Swiss Triathlon.



Relais Regio Cup 12/13 ans

Une épreuve de relais constitué par 3 athlètes mixtes de la catégorie Regio Cup 12-13 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 – 230m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'500m.

