



# Relais Regio Cup



Réservé aux licenciés  
Swiss Triathlon  
Athlètes nés entre 2006 et 2009

## DESCRIPTIFS des épreuves de Relais Regio Cup

Les épreuves de relais « Regio Cup » consiste à un relais de 3 athlètes mixtes. Chaque athlète parcourt l'intégralité du parcours Natation + Course à pied. Il n'y a plus de postes d'exercices sur les parcours.

L'équipe dont l'athlète franchit en premier la ligne d'arrivée est déclarée vainqueur. Les parcours des Relais 10-11 ans et 12-13 ans pour la Regio Cup est le même.

### Parcours Natation 150 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 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, enfile chaussures et enchaîne avec la course à pied. Il n'y a pas de dossard dans cette course. La puce de chronométrage sert de témoin de relais.

### 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. Il n'y a pas d'exercices athlétiques sur les Relais.

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public.

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

### Passages des Relais

- Le départ de la Natation se fait du mur côté EST du bassin extérieur.
- L'athlète #1 de l'équipe réalise le parcours Natation. Il passe par la zone de transition et effectue son changement. Il part ensuite sur la boucle de course à pied, modifiée selon le plan du verso. Il ne se rend pas sur l'arrivée mais prend la direction du départ (parcours jaune), et donne le relais à l'athlète #2 dans la zone de relais qui se trouve près du départ en lui installant la puce de chronométrage à la cheville.
- L'athlète #2 effectue le même parcours que le #1.
- L'athlète #3 effectue le même parcours, sauf sur la fin où il prend la direction de la ligne d'arrivée.

Un ouvrier en canoé (pour la Natation) et en VTT (pour la course à pied) précèdera l'équipe leader de l'épreuve.



La **Regio Cup 2018** s'adresse aux Filles et Garçons, âgés de 10 à 13 ans, nés entre 2006 et 2009 licenciés à Swiss Triathlon.

### 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.**

### Récompenses

**Les 3 premières** équipes **Mixtes** se verront récompensés par **une coupe**.



PARCOURS NATATION – RELAIS 10-11 ans & 12-13 ans



PARCOURS COURSE A PIED – RELAIS 10-11 ans & 12-13 ans

