

Le règlement Triathlon

BENJAMINS • FILLES & GARÇONS

■ **ARTICLE 1:** Le triathlon est ouvert à tous les jeunes sapeurs-pompiers de la catégorie benjamins, filles et garçons, suivant le règlement F.F.A.

■ **ARTICLE 2:** Le triathlon comporte trois épreuves prises dans chacune des familles suivantes:

- ◆ **course**
 - * vitesse
 - * demi-fond
- ◆ **lancer**
- ◆ **saut**

■ **ARTICLE 3:** Chaque athlète devra, pour être classé, effectuer trois épreuves. Les épreuves de SAUT et LANCER sont imposées, l'épreuve de COURSE est laissée au choix de l'athlète. Il pourra choisir une course de vitesse ou de demi-fond.

■ **ARTICLE 4:** Nature des Epreuves, Filles et Garçons

- ◆ **Course de vitesse:** 60 mètres
- ◆ **Course demi-fond:** 1000 mètres
- ◆ **Saut:** 10 multibonds
- ◆ **Lancer:** balle lestée 200 gr.

■ **ARTICLE 5:** Chaque épreuve sera cotée par références aux articles 9 et 10.

■ **ARTICLE 6: Déroulement des épreuves**

◆ Vitesse

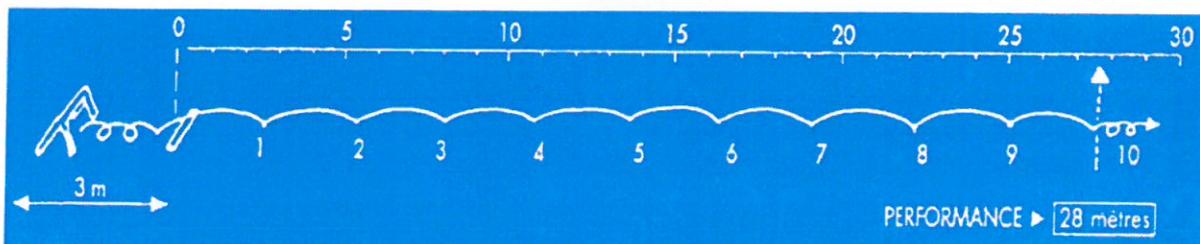
L'épreuve de vitesse sera chronométrée, il n'y aura pas de série qualificative, ni de demi-finale, ni de finale.

Le départ pourra être réalisé soit, avec des starting-blocks ou sans starting-blocks (*choix du candidat*).

◆ Demi-Fond

L'épreuve sera chronométrée et se déroulera par série, en fonction du nombre de participants.

◆ Saut multibonds (*Pas de géant*)



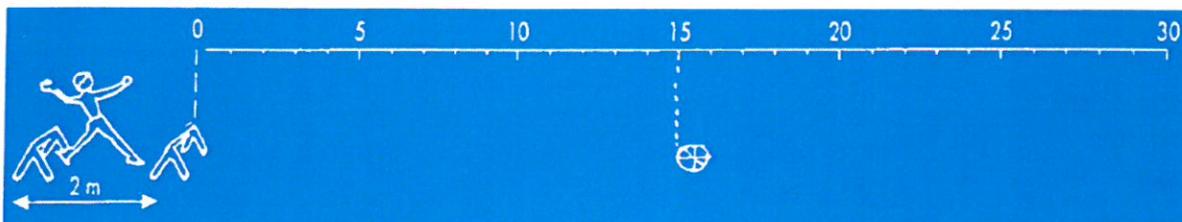
Une zone d'élan de trois mètres de longueur sera matérialisée au sol. Après cet élan de 3 mètres, exécuter 10 multibonds, les plus longs possibles.
(deux essais)



Afin d'éviter les accidents, la réception du dixième multibond ne devra pas se faire pieds joints. Le sauteur devra effectuer un onzième multibond ou finir par une petite course de quelques mètres.

La mesure sera effectuée au niveau du talon du dixième appui par la lecture directe d'un hectomètre déroulé sur le sol ou un étalonnage du terrain

◆ Lancer de balle



Une zone d'élan de 2 mètres de longueur sera délimitée au sol. Chaque athlète a droit à trois essais. La balle est lancée par le bras suivant la technique du lancer de pierre ou du javelot. Le premier impact de la balle sur le sol représente la performance à enregistrer.

■ **ARTICLE 7:** Chaque athlète aura la responsabilité de sa fiche d'enregistrement des performances. Il devra, à chaque épreuve, faire enregistrer et signer celle-ci par le juge.

A la fin des trois épreuves, cette fiche sera rapportée au secrétariat par l'athlète.

■ ARTICLE 8: Classement

Après leur retour au secrétariat, les performances seront traduites en points (*table de cotation*) par le personnel affecté à cette tâche. Le total des trois épreuves déterminera le classement du triathlon.

L'athlète ayant le plus grand total sera classé premier et ainsi de suite.

Un classement filles et un classement garçons seront effectués dans les deux catégories.

■ **ARTICLE 9:** Les ex-aequo au classement final pour les trois premières places seront départagés selon la règle du nombre de la meilleure performance enregistrée.

	V	L	S	Place
A 55 points	15	15	25	3
B 55	15	30	10	1
C 55	22	8	25	2

Cette épreuve de triathlon a recueilli le plein soutien du médecin Lieutenant-Colonel Michel, conseiller technique de la sous-commission nationale des jeunes Sapeurs-Pompiers. Si vous êtes intéressés par cette épreuve, vous avez la possibilité de vous procurer les tables de cotations auprès de la Fédération.

■ ARTICLE 10
Table de cotation
Benjamines

	60	1000	LB	MB
40	7"09	3'01	75,00 m	40,00 m
39		3'03	72,00 m	39,00 m
38	8"0	3'05	69,00 m	38,00 m
37	8"1	3'06	66,00 m	36,50 m
36	8"2	3'09	63,00 m	35,00 m
35		3'11	60,00 m	33,50 m
34	8"3	3'13	57,50 m	32,00 m
33	8"4	3'15	55,00 m	31,00 m
32		3'17	52,50 m	30,00 m
31	8"5	3'20	50,00 m	29,00 m
30	8"6	3'22	47,50 m	28,50 m
29	8"7	3'25	45,00 m	28,00 m
28	8"8	3'27	42,50 m	27,50 m
27	8"9	3'30	40,00 m	27,00 m
26	9"0	3'33	37,50 m	26,50 m
25	9"1	3'36	35,00 m	26,00 m
24	9"2	3'39	32,50 m	25,50 m
23	9"3	3'42	30,00 m	25,00 m
22	9"4	3'45	29,00 m	24,50 m
21	9"5	3'48	28,00 m	24,00 m
20	9"6	3'51	27,00 m	23,50 m
19	9"7	3'55	26,00 m	23,00 m
18	9"8	3'58	25,00 m	22,50 m
17	9"9	4'02	24,00 m	22,00 m
16	10"1	4'06	23,00 m	21,50 m
15	10"2	4'10	22,00 m	21,00 m
14	10"3	4'14	21,00 m	20,50 m
13	10"5	4'19	20,00 m	20,00 m
12	10"7	4'25	19,00 m	19,50 m
11	10"9	4'31	18,00 m	19,00 m
10	11"1	4'37	17,00 m	18,50 m
9	11"3	4'44	16,00 m	18,00 m
8	11"5	4'51	15,00 m	17,50 m
7	11"7	4'58	14,00 m	17,00 m
6	12"0	5'06	13,00 m	16,00 m
5	12"3	5'14	12,00 m	15,00 m
4	12"6	5'23	11,00 m	14,00 m
3	12"9	5'32	10,00 m	13,00 m
2	13"2	5'42	7,50 m	12,00 m
1				
0				

■ ARTICLE 11
Table de cotation
Benjamins

	60	1000	LB	MB
40	7"4	2'48	75,00 m	40,00 m
39	7"5	2'51	72,00 m	39,00 m
38	7"6	2'54	69,00 m	38,00 m
37	7"7	2'57	66,00 m	36,50 m
36	7"8	2'59	63,00 m	35,00 m
35	7"9	3'01	60,00 m	33,50 m
34	8"0	3'03	57,50 m	32,00 m
33		3'05	55,00 m	31,00 m
32	8"1	3'06	52,50 m	30,00 m
31	8"2	3'09	50,00 m	29,00 m
30		3'11	47,50 m	28,50 m
29	8"3	3'13	45,00 m	28,00 m
28	8"4	3'15	42,50 m	27,50 m
27		3'17	40,00 m	27,00 m
26	8"5	3'20	37,50 m	26,50 m
25	8"6	3'22	35,00 m	26,00 m
24	8"7	3'25	32,50 m	25,50 m
23	8"8	3'27	30,00 m	25,00 m
22	8"9	3'30	29,00 m	24,50 m
21	9"0	3'33	28,00 m	24,00 m
20	9"1	3'36	27,00 m	23,50 m
19	9"2	3'39	26,00 m	23,00 m
18	9"3	3'42	25,00 m	22,50 m
17	9"4	3'45	24,00 m	22,00 m
16	9"5	3'48	23,00 m	21,50 m
15	9"6	3'51	22,00 m	21,00 m
14	9"7	3'55	21,00 m	20,50 m
13	9"8	3'58	20,00 m	20,00 m
12	9"9	4'02	19,00 m	19,50 m
11	10"1	4'06	18,00 m	19,00 m
10	10"2	4'10	17,00 m	18,50 m
9	10"3	4'14	16,00 m	18,00 m
8	10"5	4'19	15,00 m	17,50 m
7	10"7	4'25	14,00 m	17,00 m
6	10"9	4'31	13,00 m	16,00 m
5	11"1	4'37	12,00 m	15,00 m
4	11"3	4'44	11,00 m	14,00 m
3	11"5	4'51	10,00 m	13,00 m
2	12"0	5'06	07,50 m	12,00 m
1				
0				

NOTA: Toutes les performances non cotées à la table seront affectées de la cote immédiatement inférieure.

Exemple: lancer balle

- 20,23 sera coté 13 points

- 32,45 sera coté 23 points

QUELQUES PRECISIONS CONCERNANT CE TRIATHLON

Dans le triathlon F.F.A., les athlètes ont le choix dans la famille des sauts entre, la hauteur, la longueur, le triple-saut et la perche. Dans la famille des lancers, entre le poids, le disque, le javelot, le marteau.

En ce qui concerne le triathlon réservé aux jeunes sapeurs-pompiers, c'est une épreuve de dix multibonds et un lancer de balles lestées qui ont été retenus.

Pourquoi ?

Pour deux raisons essentielles:

1 - Quel que soit le type de saut retenu, il est nécessaire pour aborder la discipline, de maîtriser la technique d'apprentissage

2 - Ces épreuves, sous peine d'être dangereuses, ne peuvent être développées en dehors de structures spécialisées (*sautoir, aire de lancer*)

De ce fait, pour pouvoir développer ces activités, il est nécessaire d'avoir le personnel qualifié et la disponibilité d'installation spécialisée (*stade*).

A l'inverse, effectuer dix multibonds ou lancer une balle lestée ne réclame pas l'acquisition de techniques particulières et encore moins d'installations spécialisées.

En conclusion, toutes les sections peuvent ainsi faire ces activités.