

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**

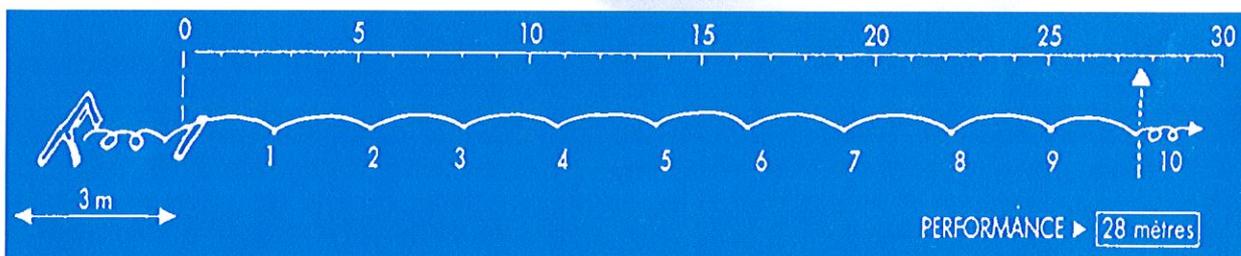
L'épreuve de vitesse sera chronométrée, il n'y aura pas de série qualificative, ni de demi-finale, ni de finale.

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*)**



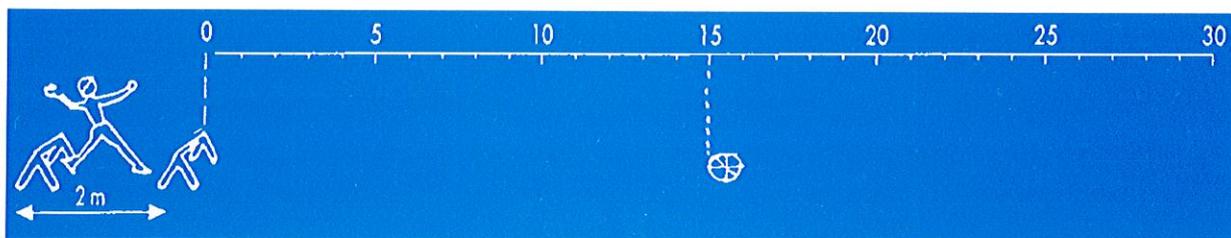
Une zone d'élance de trois mètres de longueur sera matérialisée au sol. Après cet élan de 3 mètres, exécuter 10 multibonds, les plus longs possibles. (*deux essais*)



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.



■ TABLEAU DES CATÉGORIES ET ANNÉES DE NAISSANCES

SAISONS	1995 et 1996	1996 et 1997	1997 et 1998	1998 et 1999	1999 et 2000	2000 et 2001
CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE					
BENJAMINS F et M	1983 ¹² et 1984 ¹³	1984 et 1985	1985 et 1986	1986 et 1987	1987 et 1988	1988 et 1989
MINIMES F et M	1981 ¹⁵ et 1982 ¹⁴	1982 et 1983	1983 et 1984	1984 et 1985	1985 et 1986	1986 et 1987
CADETS F et M	1979 ¹⁶ et 1980 ¹⁷	1980 et 1981	1981 et 1982	1982 et 1983	1983 et 1984	1984 et 1985
JUNIORS F et M	1977 ¹⁸ et 1978 ¹⁹	1978 et 1979	1979 et 1980	1980 et 1981	1981 et 1982	1982 et 1983
SENIORS F et M	1957 ²⁰ à 1976	1958 à 1977	1959 à 1978	1960 à 1979	1961 à 1980	1962 à 1981
VÉTÉRANS 1	1947 à 1956 ²¹	1948 à 1957	1949 à 1958	1950 à 1959	1958 à 1960	1952 à 1961
VÉTÉRANS 2	1946 et avant	1947 et avant	1948 et avant	1949 et avant	1950 et avant	1951 et avant

NOTA: les saisons sportives s'étalent sur deux années et débutent en septembre. Il n'y a jamais de changement de catégorie en cours de saison.

Les années de naissance sont les mêmes pour les filles et les garçons.

En ce qui concerne les années de naissance de la catégorie seniors celles-ci prennent en compte la catégorie espoirs, qui n'existe pas dans les compétitions Sapeurs-Pompiers.

Si une modification du règlement FFA, concernant les catégories, paraît avant l'échéance des saisons à venir, un nouveau tableau sera publié.

**CE TABLEAU ANNULE ET REMPLACE
TOUTES LES AUTRES PARUTIONS**

