

**Triathlon-Québec** sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements de la fédération, spécifiques aux Jeux du Québec, sont en vigueur.

Ce document comporte les éléments techniques uniquement pour ce sport. Cependant vous devrez consulter également les **Normes d'opération** (pour tous les sports) qui touchent entre autres les inscriptions, les règles d'admissibilité, les uniformes sur le site Internet de **SPORTSQUÉBEC** ([http://www.jeuxduquebec.com/Normes\\_doperation-fr-29.php](http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php)).

**I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX 2015**

**A) PRINCIPALES CATÉGORIES ADMISSIBLES**

<b>CATÉGORIES</b>	<b>AGE</b>	<b>ÉPREUVES</b>	<b>SEXE</b>
U13	1/01/2002 au 31/12/2003	Natation – Cyclisme - Course 300m - 10km - 3km	M+F
U15	1/01/2000 au 31/12/2001	500m - 10km - 4km	M+F

**N.B.** : Âge au 31 décembre de l'année en cours.

\*\* Les distances sont des distances maximales, elles peuvent être réduites selon le niveau de développement régional.

**B) AFFILIATION**

Pour les épreuves de qualification pour les Jeux du Québec, les athlètes seront automatiquement membres d'un jour en payant les frais d'inscription de l'événement et les frais de licence d'un jour correspondant.

**II FINALE DES JEUX DU QUÉBEC, ÉTÉ 2016**

**A) CATÉGORIES**

<b>CATÉGORIES</b>	<b>ÉPREUVES INDIVIDUELLE</b>	<b>SEXE</b>
	Natation - Cyclisme - Course	
Jeunesse 12-15 ans (01/01/2001 au 31/12/2004)	375m – 10km – 2,5km	M+F

<b>CATÉGORIES</b>	<b>ÉPREUVE INDIVIDUELLE CLM</b>	<b>SEXE</b>
	Natation - Cyclisme - Course	
Jeunesse 12-15 ans (01/01/2001 au 31/12/2004)	200 – 5km – 1,5km	M+F

<b>CATÉGORIES</b>	<b>ÉPREUVES RELAIS MIXTE</b>	<b>SEXE</b>
	Natation – Cyclisme - Course	
Jeunesse 12-15 ans (01/01/2001 au 31/12/2004)	4x (200 – 5km – 1,5km)	M+F

**N.B.** : Âge au 31 décembre de l'année en cours.

\*\* Les distances sont des distances maximales de Triathlon Canada. Elles doivent être appliquées pour la finale provinciale.

**B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION**

**Athlètes** : Minimum 1  
Maximum 6 athlètes (3 garçons, 3 filles)

Tous les athlètes participent aux 2 catégories individuelles. Voir point H pour la participation de l'épreuve en relais.

**Entraîneurs** : Minimum 1  
Maximum 2

**Accompagnateurs** : 0 si 2 entraîneurs  
1 si 1 entraîneur

Un membre du personnel d'encadrement doit être conducteur pour le transport de vélos. Il est souhaitable d'avoir une femme au sein du personnel d'encadrement.

C) **SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS**

Affiliation annuelle à la fédération obligatoire au 30 juin 2016;

Être certifié introduction à la compétition en triathlon

Ou

Être formé entraîneur communautaire en triathlon avec une des formations complémentaires suivantes :

- En athlétisme : Entraîneur sportif formé
- En cyclisme : Compétition-Introduction et Habilités et tactiques cyclisme sur route
- En natation : L'entraîneur des fondements de la natation formé.

D) **AFFILIATION ET MODALITÉS**

L'athlète doit être membre annuel de la fédération **avant la finale régionale**

E) **MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE**

Compétition régionale où les 3 meilleurs athlètes par sexe seront sélectionnés

F) **ADMISSIBILITÉ**

- 1) Avoir participé à un camp de développement régional ou provincial reconnu par Triathlon Québec en 2015 ou en 2016;
- 2) Avoir réalisé les temps minimaux suivants en natation et en course à pied (une des trois distances proposées ici-bas) lors d'événements approuvés par Triathlon Québec entre le 1<sup>er</sup> novembre 2015 et le 31 mai 2016 (voir note);

Temps minimaux				
	Natation*	Course**		
	400m	1500m	2000m	5000m
Filles	06:50,0	06:20,0	08:45,0	23:25,0
Garçons	06:50,0	06:10,0	08:30,0	22:50,0

\* Temps de natation exprimé pour bassin de 25m

\*\*Temps de course à réaliser sur route ou sur piste

Note :

- a. Jusqu'à un maximum de deux athlètes par région pourront être sélectionnés s'ils terminent parmi les trois premiers de l'épreuve de sélection régionale et ne réalisent qu'un des deux temps minimaux inscrits.
- b. Dans cette clause, la parité des sexes sera priorisée sauf si le contingent d'un sexe est déjà plein (ex : 3 garçons ou 3 filles), auquel cas, une région pourra sélectionner deux athlètes du même sexe.

La liste des athlètes admissibles sera envoyée aux répondants régionaux avant la tenue de la finale régionale.

**G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE**

L'adresse du domicile

« Le lieu d'appartenance de l'athlète sera l'adresse de son domicile, tel que mentionné sur son bulletin scolaire de l'année en cours\*. L'athlète est présumé domicilier chez le parent ou tuteur avec lequel il passe la majorité de son temps. Si le bulletin scolaire comporte deux lieux de résidences, celui de la région de l'école fréquentée sera retenu.

\*Note : Une personne a en vertu du code civil du Québec, un seul domicile et peut avoir plusieurs résidences. Les enfants mineurs sont présumés domiciliés chez leurs tuteurs (article 80 du code civil). Dans le cas où les parents sont séparés, le domicile

**H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE**

**Triathlon individuel avec sillonnage**

<b>Catégorie</b>	<b>Distance (natation/vélo/course)</b>
12-15 ans garçon	375/10/2,5km
12-15 ans fille	375/10/2,5km

Déroulement

Un départ de masse par sexe sur ponton ou sur la plage selon les installations

**Triathlon individuel de type contre-la-montre**

12-15 ans garçon	200/5km/1,5km
12-15 ans fille	200/5km/1,5km

Déroulement :

Départ individuel à intervalle de 30 secondes

Tous les participants d'un sexe, suivi de tous les participants de l'autre sexe.

**Triathlon en relais**

	<b>Distance 4x (natation-vélo-course)</b>
12-15 ans mixte	200/5km/1,5km

Composition de l'épreuve de relais :

Équipe composée de 4 athlètes, soit de 2 garçons et 2 filles

Les régions incomplètes pourront envoyer une équipe composée différemment. Toutefois, les équipes composées de 3 gars et une fille ne seront pas comptabilisés dans les points. Celles composées de 3 filles et un garçon seront comptabilisées.

Pour les régions n'ayant pas les 4 participants et pour les athlètes des régions ne faisant pas partie de l'Équipe de la délégation (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> athlète), il y aura possibilité de former équipes de régions regroupées. Il n'y aura cependant aucune comptabilisation pour les équipes multi-région.

Déroulement :

Départ de masse 4x (200/5km/1,5km)

L'ordre suivant doit être respectée : Fille-Gars-Fille-Gars.

Si une équipe est composée de 3 filles, l'ordre sera Fille-Fille-Fille-Gars.

Si une équipe est composée de 3 gars, l'ordre sera Fille-Gars-Gars-Gars

**I) SURCLASSEMENT**

Les athlètes de 12 ans seront permis par approbation de la fédération. Ils doivent respecter les mêmes critères d'admissibilité du point F.

**J) SUBSTITUTION**

Autorisée en autant que l'athlète ait participé à la compétition de sélection régionale et selon les règles prévues par **SPORTSQUEBEC**.

**K) EXCLUSION**

Aucune

**L) MÉDAILLES**

Le nombre prévu de médailles distribué lors de la Finale provinciale sera de :

Médailles d'or : 8

Médailles d'argent : 8

Médailles de bronze : 8

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs

**M) SYSTÈME DE POINTAGE**

Épreuve individuelle et Contre-la-Montre						Relais	
Position	Pointage	Position	Pointage	Position	Pointage	Position	Pointage
1	57	20	28	39	9	1	114
2	52	21	27	40	8	2	104
3	48	22	26	41	7	3	96
4	45	23	25	42	6	4	90
5	43	24	24	43	5	5	86
6	42	25	23	44	4	6	84
7	41	26	22	45	3	7	82
8	40	27	21	46	2	8	80
9	39	28	20	47à 57	1	9	78
10	38	29	19			10	76
11	37	30	18			11	74
12	36	31	17			12	72
13	35	32	16			13	70
14	34	33	15			14	68
15	33	34	14			15	66
16	32	35	13			16	64
17	31	36	12			17	62
18	30	37	11			18	60
19	29	38	10			19	58

**N) SYSTÈME DE CLASSEMENT DES RÉGIONS**

La somme des points des épreuves individuelles et des épreuves en équipe (uniquement si l'équipe est complète et que tous les athlètes qui la composent proviennent de la même région) sera utilisée pour déterminer la région gagnante et le classement de toutes les régions.

---

Pour tout changement à cette norme d'opération, la fédération, le mandataire régional ou le COFJQ doit envoyer sa proposition par écrit à **SPORTSQUÉBEC**. **SPORTSQUÉBEC** se réserve le droit d'accepter ou de refuser la demande.