

1. Règlements généraux

Les règles suivantes s'appliquent à toutes les épreuves hivernales, incluant, mais sans se limiter au triathlon, duathlon et pentathlon d'hiver.

- 1.1. Les règles de compétition de Triathlon Québec sont applicables. Là où les règles de compétition de Triathlon Québec et du Pentathlon des neiges ne spécifient rien, ce sont les règles des fédérations des sports concernés qui seront appliquées.
- 1.2. Chaque étape du Pentathlon doit être complétée par une seule et même personne. Il est ainsi interdit d'effectuer des relais à l'intérieur d'une étape (une même discipline). Le non-respect de ce règlement entraînera la disqualification immédiate du tandem ou de l'équipe concernée.
- 1.3. Chaque membre d'un tandem doit compléter au minimum 2 et au maximum 3 étapes.
- 1.4. Chaque membre d'une équipe doit compléter au minimum 1 et au maximum 2 étapes.
- 1.5. Une équipe inscrite dans la catégorie « mixte » doit être composée d'au minimum de 2 femmes.
- 1.6. Il est interdit aux membres des tandems et des équipes de s'échauffer sur les parcours après le début de la course.
- 1.7. En aucun temps, il ne doit y avoir d'accompagnateurs sur les parcours (à l'exception du Défi familles et amis et du Défi intégration sociale).
- 1.8. Pour toutes les disciplines, mis à part le patin, la circulation se fait du côté droit du parcours et les dépassements du côté gauche. Pour le patin, la circulation se fait du côté gauche et les dépassements du côté droit.
- 1.9. Les compétiteurs plus lents doivent céder le passage aux plus rapides.
- 1.10. Il est important de respecter le nombre de tours imposé à chacune des étapes. Une pénalité de cinq (5) minutes par tour manquant sera imposée à l'étape patin. Pour les autres disciplines, un tour manquant entraînera un

résultat DNF (did not finish) (à l'exception du Tournoi invitation scolaire RSEQ; voir le guide du participant du défi pour le détail des pénalités).

- 1.11. Les participants sont responsables de compter le nombre de tours effectués.
- 1.12. Il est interdit de porter un système audio sur les parcours.
- 1.13. Il est interdit de jeter des déchets sur le parcours sous peine de disqualification.
- 1.14. Il est important de respecter les exigences au niveau des équipements. L'utilisation et/ou la présence d'un équipement non conforme pendant la course ou dans la zone de transition entraînera une disqualification automatique.

2. Zone de transition

- 2.1. La zone de transition fait partie intégrante du parcours.
- 2.2. Les compétiteurs doivent utiliser uniquement l'espace qui leur est désigné ; ils ne doivent en aucun temps nuire aux autres compétiteurs.
- 2.3. La zone de transition sera ouverte 1 h ou 1 h 30 avant le départ, selon la course, pour que tous les compétiteurs puissent y déposer leurs équipements, et fermera 30 minutes avant le départ.
- 2.4. Les compétiteurs doivent placer eux-mêmes leurs équipements dans leur espace désigné.
- 2.5. Pour accéder à la zone de transition, le port du dossard est obligatoire.
- 2.6. Seuls les compétiteurs sont admis dans la zone de transition, et ce, à tout moment.
- 2.7. En aucun temps les compétiteurs ne peuvent circuler dans la zone de transition à vélo ou avec leurs skis aux pieds. À vélo, ils doivent mettre le pied à terre à l'entrée de la zone de transition (zone de débarquement). À l'étape ski, ils doivent chausser leurs skis uniquement à la sortie de la transition (zone d'embarquement) et les retirer à l'entrée de la transition (zone de débarquement).
- 2.8. En catégorie tandem et équipe, le transfert de la puce de chronométrage doit se faire à l'espace désigné pour l'équipe dans la zone de transition sans nuire aux autres concurrents.

3. Vélo

- 3.1. Tous les types de vélos à propulsion humaine seulement sont autorisés à la condition qu'ils soient chaussés de pneus à relief (crampons ou crampons métalliques). Les pneus lisses (avec ou sans rainures) sont interdits.
- 3.2. Le départ est de type Le Mans, c'est-à-dire qu'au lancement de la course, les participants doivent partir à pied, récupérer leur vélo préalablement installé un peu plus loin dans le corridor de départ et poursuivre à pied avec leur vélo à côté d'eux, jusqu'au passage de la ligne d'embarquement. L'embarquement sur les vélos doit se faire seulement une fois passée la ligne d'embarquement. ce qui veut dire avoir un pied complet en contact avec le sol après la ligne d'embarquement. Les participants qui monteraient sur leur vélo avant le passage de la ligne d'embarquement devront s'arrêter, descendre de leur vélo et attendre le passage du dernier participant avant de reprendre la course.
- 3.3. Le port d'un casque approuvé est obligatoire (casque de vélo, hockey, ski...).
- 3.4. Il n'y a aucune assistance technique sur le parcours.
- 3.5. Pendant la course, il est possible de marcher, à condition que le compétiteur garde la possession de son vélo.
- 3.6. Après 60 minutes (longue distance) ou 45 minutes (courte distance), si le participant n'a pas entamé son dernier tour, il sera dirigé vers la transition. L'équipe sera DQ (disqualifiée), mais les autres participants de l'équipe pourront compléter leur épreuve.

4. Course à pied

- 4.1. Tous les types de souliers sont permis.
- 4.2. Les souliers à crampons sont acceptés.

5. Ski de fond

- 5.1. Les deux techniques sont autorisées (classique et patin). Les deux parcours sont en parallèle, donc avec le même niveau de difficulté.
- 5.2. Dans la zone de transition, les fondeurs doivent se déplacer avec skis et bâtons aux mains en les pointant vers le ciel.
- 5.3. Les skis doivent être retirés des pieds et les dragonnes enlevées des poignets avant la ligne de débarquement ski de fond (entrée de la zone de transition) afin de toujours circuler skis aux mains dans la zone de transition.

6. Patin

- 6.1. Tous les types de patins incluant les lames nordiques, sont permis.
- 6.2. Les patins doivent être mis et lacés sur la chaise de transition de l'athlète.
- 6.3. Les lames nordiques doivent être mises et retirées soit sur la chaise de transition de l'athlète ou sur une chaise en bordure de la glace.
- 6.4. Les compétiteurs doivent circuler à gauche (intérieur de l'anneau).
- 6.5. Les dépassements se font par la droite (extérieur de l'anneau).
- 6.6. À l'entrée en piste, les compétiteurs doivent céder le passage aux patineurs déjà en piste.
- 6.7. Le port d'un casque approuvé est obligatoire (casque de vélo, hockey, ski...).

7. Raquette

- 7.1. Le parcours de raquette doit se faire au complet avec les raquettes fixées aux pieds.
- 7.2. La dimension des raquettes doit être supérieure à 18 centimètres (7 pouces) de largeur par 51 centimètres (20 pouces) de longueur.
- 7.3. Le contrôle des raquettes se fait à l'entrée de la zone de transition.
- 7.4. Les compétiteurs doivent chausser et enlever leurs raquettes dans la zone de transition, à l'espace qui leur a été assigné.
- 7.5. Après 2 h 45 (courte distance) ou 3 h 45 (longue distance), suite au départ de la course, aucun participant ne peut entamer de tour. Le participant sera dirigé vers la ligne d'arrivée. L'équipe sera DQ (disqualifiée) si le participant à la raquette ne complète pas tous ses tours réglementaires.

Bon Pentathlon/Duathlon/Triathlon !