

Listes régionales

2026



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Critères listes régionale

Ces listes concernent les catégories Benjamins à Juniors

Ces listes sont publiées chaque année.

Les performances prises en compte pour intégrer les listes sont les performances en année N. Dès lors qu'un jeune réalise un critère d'accès aux listes régionales, il intègre immédiatement les listes régionales.

Concernant les performances chronométriques, celles – ci sont à envoyer au Conseillé Technique de Ligue afin qu'il puisse les prendre en compte.

Les critères d'intégration dans les listes sont définis ci-dessous.

Liste régionale niveau 1 :

Accès : Réaliser un **Top 25** championnat de France Duathlon et Triathlon ou un **Top 20** championnat de France d'Aquathlon en année N.

Il est possible d'intégrer la liste en réalisant une performance chronométrique en natation et course à pied (en fonction des catégories) mais également en réalisant un certain nombre de points (en fonction des catégories). Les tableaux se trouve à la fin de ce document.

L'accès à cette liste donne éventuellement droit à :

- ➔ *Invitation stages ligue + proposition stage IATE*
- ➔ *Possibilité accès Kit perf*
- ➔ *Possibilité accès CRE*
- ➔ *Possibilité accès Sport étude*
- ➔ *Possibilité accès Équipe de Ligue sur les championnats de France des ligues*

Liste régionale niveau 2 :

Accès : Réaliser un **Top 50** championnat de France Duathlon et Triathlon, un **Top 35** championnat de France d'Aquathlon Année N.

Il est possible d'intégrer la liste en réalisant une performance chronométrique en natation et course à pied (en fonction des catégories) mais également en réalisant un certain nombre de points (en fonction des catégories). Les tableaux se trouve à la fin de ce document.

L'accès à cette liste donne éventuellement droit à :

- ➔ *Invitation stages*
- ➔ *Possibilité accès Sport étude*
- ➔ *Possibilité accès section sportive*
- ➔ *Possibilité accès Équipe de Ligue sur les championnats de France des ligues*

Liste régionale niveau 3 :

Pour intégrer la liste 3 il faut se sélectionner à un des trois championnats de France (Triathlon, Duathlon et Aquathlon) :

Cela peut éventuellement donner accès à :

- ➔ *Invitation stages ligue*

➔ Possibilité accès section sportive

◇ **Règles de réalisation des prises de temps pour recevabilité :**

● **Temps réalisés lors de compétitions officielles FFA / FFN :**

Le ou les temps, la date et le lieu de réalisation, le lien d'accès au(x) résultat(s) sont à renseigner dans la demande.

Précision : les compétitions officielles FFA de 5km route possédant un label régional, national ou international peuvent être prises en compte.

● **Temps à valider par la Conseillé Technique de Ligue :**

Des règles spécifiques de réalisation, détaillées en page suivante, s'appliquent pour que le temps réalisé en situation d'entraînement soit pris en compte.

Vous devez envoyer la vidéo à Arnaud SAORIN

(asaorin@triathlonprovencealpescotedazur.com), avant le 31 juillet de l'année en cours, accompagnée des informations suivantes :

- le temps réalisé au dixième de seconde,
- la date de réalisation de la prise de temps,
- l'adresse postale complète de l'installation sportive utilisée,
- la marque et le modèle du textile utilisé pour l'épreuve de natation,
- la marque et le modèle de chaussures utilisés pour l'épreuve de course à pied,
- la composition nominative de la série si plusieurs personnes sont au départ pour l'une ou l'autre des épreuves, en précisant la ligne d'eau occupée pour l'épreuve de natation.

Ces temps peuvent être réalisés du 1 janvier au 31 juillet de l'année en cours.

La vidéo de la sportive ou du sportif doit filmer le déroulement de l'épreuve dans son intégralité, sans interruption, virages compris en course à pied et en natation. La prise de vue doit permettre d'identifier l'identité de la sportive ou du sportif, le type d'équipement utilisé et de suivre l'ensemble de la distance à réaliser. Il ne doit y avoir aucune ambiguïté, aucune équivoque possible sur l'identité de la sportive ou du sportif ainsi que sur la distance parcourue. Le visage de la sportive ou du sportif doit être filmé quelques secondes avant le départ. Pour les prises de vue avec un téléphone mobile, utiliser le mode avion afin d'éviter une interruption en cas d'appel.

- Règles de réalisation en natation :

Les règles techniques qui s'appliquent sont celles de la Fédération internationale de natation (FINA) pour une épreuve de Natation Course.

https://ffn.extranat.fr/webffn/jug_reglements.php

Parmi les points essentiels à retenir : possibilité de réaliser n'importe quelle nage pour une épreuve de nage libre, départ plongé depuis le plot, 15 m de coulée maximum au départ et après chaque virage (jugé à la tête), le mur peut être touché par n'importe quelle partie du corps.

- Réalisation dans un bassin de 25 m ou de 50 m ;
- Indiquez très précisément la marque et le modèle du textile, filmez-le de près afin de pouvoir l'identifier au visionnage, ainsi que le logo « fina approved » si le modèle est concerné.
- Une seule ou un seul sportif par ligne d'eau comme cela est le cas en compétition en bassin;
- Départ plongé ;
- Aucune aide extérieure, aucune poussée ;
- Précision du chrono au dixième de seconde.

Si plusieurs sportives ou sportifs font partie d'une série, indiquer nominativement la composition de la série et la ligne d'eau occupée.

- Règles de réalisation en course à pied :

Les règles techniques de l'épreuve qui s'appliquent sont celles de la Fédération internationale d'athlétisme (World Athletics) **pour une épreuve de course sur route** et ce même si la distance se déroule entièrement sur piste dans le cas des prises de temps pour obtenir une qualification exceptionnelle. (<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>)

Parmi les points essentiels à retenir : chaussures à pointes interdites, chaussures à carbone autorisées mais avec une semelle inférieure ou égale à 40 mm d'épaisseur.

- Réalisation sur une piste de 400 m ;
- Indiquez très précisément la marque et le modèle des chaussures, filmez les chaussures de près de manière à pouvoir les identifier au visionnage,
- Possibilité d'avoir plusieurs sportives ou sportifs en même temps, à condition de respecter le même départ, comme cela est le cas en compétition ;
- Accompagnement par un vélo interdit ;
- Aucune aide extérieure, aucune poussée ;
- Précision du chrono au dixième de seconde.

Si plusieurs sportives ou sportifs font partie d'une série, indiquer nominativement la composition de la série.

ANNEXES

Tableaux des temps à réaliser ou des nombres de points à atteindre en fonction des catégories :

LISTE 1: GARÇONS					
	400 : 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À**:	POINTS CLASS TRI
BENJAMINS 1	5'55	6'15	12'30	18'55	145
BENJAMINS 2	5'45	6'05	12'15	18'35	150
	400: 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
MINIMES 1	5'20	5'35	10'20	16'10	160
MINIMES 2	5'10	5'20	10'05	15'55	165
	800: 25m	800: 50m	5000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
CADETS 1	9'45	10'05	16'20	26'40	160
CADETS 2	9'35	9'55	16'05	26'20	165
JUNIORS	9'30	9'50	16'00	26'05	155

LISTE 2: GARÇONS +5%					
	400: 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
BENJAMINS 1	6'12	6'34	13'13	19'51	137
BENJAMINS 2	6'02	6'24	13'03	19'40	142
	400: 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
MINIMES 1	5'36	5'57	10'56	16'57	152
MINIMES 2	5'30	5'50	10'50	16'50	158
	800: 25m	800: 50m	5000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
CADETS 1	10'14	10'35	17'14	27'49	153
CADETS 2	10'04	10'25	17'04	27'39	160
JUNIORS	9'59	10'20	16'48	27'22	148

LISTE 1: FILLES					
	400 : 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
BENJAMINS 1	6'10	6'25	12'30	19'05	147
BENJAMINS 2	6'00	6'15	12'20	18'55	152
	400: 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
MINIMES 1	5'35	5'55	11'45	17'45	160
MINIMES 2	5'20	5'45	11'35	17'30	165
	800: 25m	800: 50m	5000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
CADETS 1	10'45	11'05	19'05	30'25	155
CADETS 2	10'30	10'50	18'50	30'10	160
JUNIORS	10'40	11'00	19'00	30'20	140

LISTE 2: FILLES +5%					
	400 : 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
BENJAMINS 1	6'23	6'44	13'15	20'00	132
BENJAMINS 2	6'13	6'34	13'05	19'50	140
	400: 25m	400: 50m	3000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
MINIMES 1	5'50	6'12	12'20	18'26	151
MINIMES 2	5'40	6'02	12'10	18'16	156
	800: 25m	800: 50m	5000m	TEMPS TOTAL INFÉRIEUR OU ÉGAL À:	POINTS CLASS TRI
CADETS 1	11'17	11'38	20'02	31'50	143
CADETS 2	11'07	11'28	19'52	31'40	150
JUNIORS	11'12	11'33	19'57	31'44	127

- *Points ClassTri basés sur les 25^{er} et 50^{er} de chaque catégorie en 2024*
- *Les « temps total inférieur ou égal à » sont basés sur les temps natation en grand bassin + une pondération de 10 à 20 secondes en fonction des catégories.*

Merci à nos partenaires !



