

**SECTION 3 – DEEL 3 :**  
**REGLEMENT TECHNIQUE EAU-LIBRE**  
**TECHNISCH REGLEMENT OPEN WATER**

Juin 2012 – Juni 2012



**Fédération Belge de Sauvetage – Belgische Reddings Federatie**  
**RedFed – Vlaamse Reddings Federatie**  
**LFBS – Ligue Francophone Belge de Sauvetage**



**Vlaamse Reddingsfederatie vzw**  
Gemeenteplein 26  
3010 Kessel-Lo  
Tel.: 016 35 35 00  
Fax: 016 35 01 02  
e-mail: [info@redfed.be](mailto:info@redfed.be)  
<http://www.redfed.be>



**Ligue Francophone de Sauvetage asbl**  
Place des Sports 1  
1348 Louvain-la-Neuve  
Tel.: 010 45 75 45  
Fax: 010 45 64 65  
e-mail: [contact@lfbs.org](mailto:contact@lfbs.org)  
<http://www.lfbs.org>

---

***De verantwoordelijken van de ploeg en de deelnemers worden verondersteld dit reglement te kennen met inbegrip van de desbetreffende regels en procedures.***  
***Les responsables d'équipe et les concurrents sont tenus de connaître ce règlement, y compris les règles et les procédures le régissant***

---



## INHOUDSTAFEL

Individuele proeven .....	4
Surf race .....	4
Board race .....	8
Surfski race .....	12
Oceanman - oceanwoman .....	17
Beach flags .....	23
Beach sprint .....	27
Beach run.....	31
Run-swim-run.....	35
Team proeven .....	39
Board relay.....	38
Board Rescue race .....	45
Surf Ski relay.....	49
Ocean(wo)man relay.....	55
Rescue Tube Rescue race .....	61
Beach Sprint Relay .....	67
Uitsluitingscodes individuele proeven .....	73
Uitsluitingscodes team proeven .....	75



## TABLE DE CONTENU

Epreuves individuelles .....	5
Surf race .....	5
Board race .....	9
Surfski race .....	13
Oceanman - oceanwoman .....	18
Beach flags .....	24
Beach sprint .....	28
Beach run.....	32
Run-swim-run.....	36
Epreuves en équipes .....	40
Board relay.....	40
Board Rescue Race.....	46
Surf Ski relay.....	50
Ocean(wo)man relay.....	56
Rescue Tube Rescue Race .....	62
Beach Sprint Relay .....	68
Codes de disqualifications pour les épreuves individuelles ..	74
Codes de disqualifications pour les épreuves en équipes ....	76

## Individueel proeven

# Surface

### Beschrijving van de proef

De deelnemers starten vanaf de startlijn met een loopstart vanop het strand naar het water, zwemmen vervolgens een afstand van ongeveer 400m (280m voor benjamins, miniemen en masters) aangeduid door boeien zoals schematisch voorgesteld. De wedstrijd eindigt met een loopfinish (aangeduid door 2 vlaggen) op het strand.

### Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden.
- Na het startsignaal lopen ze het water in. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleten ronden al zwemmend de zwartwitte boeien en eindigen tussen de aankomst vlaggen. De aankomstlijn mag worden aangepast op basis van de omstandigheden.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop, met de borst de aankomstlijn overschrijdt, vanaf de zeekant.
- Na aankomst worden de deelnemers in een rij geplaatst volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).
- De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst

### Uitsluiting

Valse start

Met opzet andere atleten hinderen

De aangegeven boeien niet ronden

### Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

Het gebruik van een videocamera aan de aankomst is aangeraden.

### Maximum aantal deelnemers

32 deelnemers

### Schematische voorstelling

- De startlijn is op het strand, ongeveer 5m van de waterkant. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 40m breed. Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de eerste linkse boei (rood-geel).
- De aankomstlijn is op het strand, ongeveer 15m van de waterkant. De aankomstlijn is tussen twee groene vlaggen en ongeveer 5m breed. Het midden van de aankomstlijn ligt op één lijn met de eerste rechtse boei (groen-geel). Na de aankomstlijn kunnen verschillende vlaggen (in een hoek of recht) worden gezet, om het plaatsen van de atleten te vergemakkelijken.

## Epreuves individuelles

# Surf race

### Description de l'épreuve

Le concurrent prend le départ en courant de la ligne de départ sur la plage jusqu'à l'eau, il nage ensuite le parcours de 400m (280m pour les benjamins, minimes et masters) délimité par les bouées, revient au rivage pour terminer sa course en passant la ligne d'arrivée entre les drapeaux sur la plage.

### Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Les participants prennent place sur la ligne de départ. Le starter peut adapter la ligne de départ en fonction des conditions.
- Après le signal de départ, ils courent dans l'eau. Ils peuvent dévier de leur ligne sans toutefois entraver la course des autres.
- Les athlètes contournent en nageant les bouées noires/blanches et terminent le parcours entre les deux drapeaux d'arrivée. La ligne d'arrivée peut être adaptée en fonction des conditions.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout et venir du côté de l'eau.
- Après l'arrivée, les participants sont placés en ligne selon l'ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).
- L'athlète se rend lui même au secrétariat avec sa place d'arrivée.

### Disqualification

#### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes  
Ne tourne pas autour des bouées désignées

#### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau. Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci. Les autres officiels placeront les athlètes en ligne.

L'utilisation de la vidéo à l'arrivée est conseillée.

#### Nombre maximum d'athlètes

32 participants

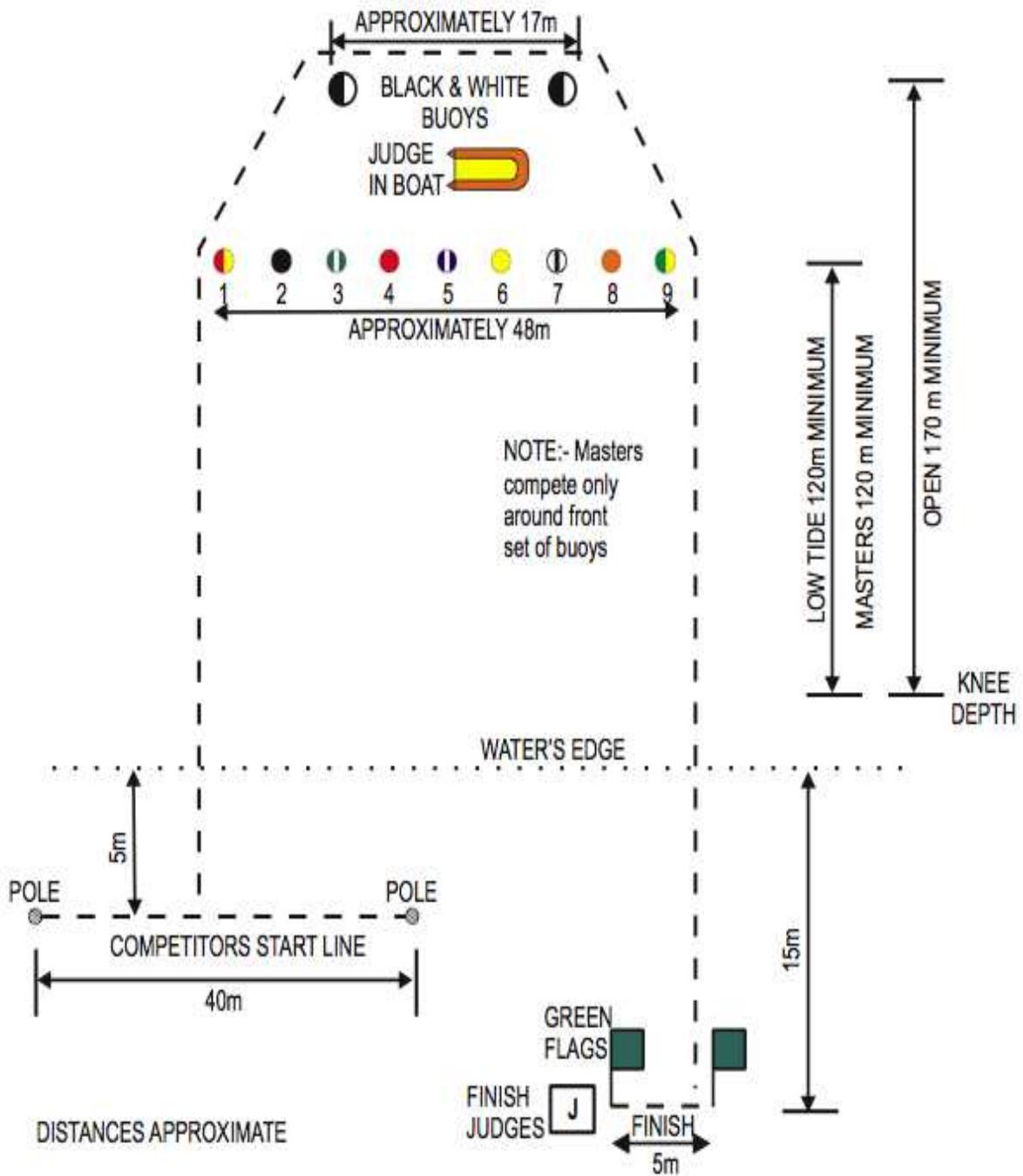
#### Présentation schématique

- La ligne de départ est sur la plage, à environ 5m de l'eau. La ligne de départ est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 40m. Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la première bouée située à gauche (rouge-jaune).
- La ligne d'arrivée est sur la plage, à environ 15m de l'eau. La ligne d'arrivée est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 20m. Le milieu de la ligne d'arrivée se situe à hauteur de la dernière bouée située à droite (verte-jaune). Après la ligne d'arrivée peuvent être installés différents drapeaux (dans un coin à droite) pour faciliter le placement des athlètes.

Opmerkingen op basis van leeftijd

Benjamins, minimen en masters	Rond gekleurde boeien
Cadetten, junioren, senioren (open), premasters	Rond zwartwitte boeien

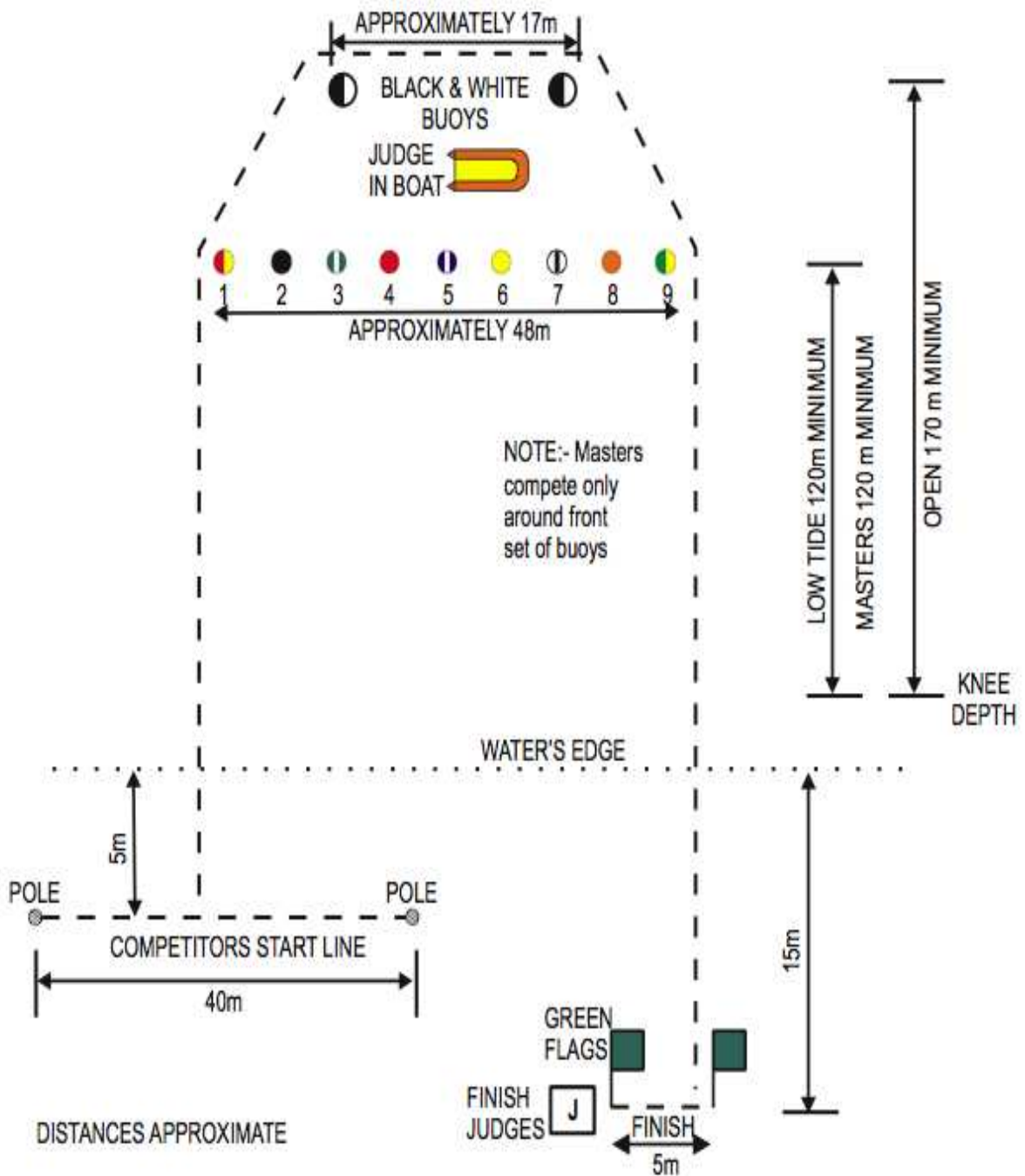
Een parcours is normaal ongeveer 280m of 400m lang



Remarques au sujet de l'âge

Benjamins, minimes et masters	Contourne les bouées colorées
Cadets, juniors, seniors (open), premasters	Contourne les bouées noires et blanches

Un parcours mesure normalement environ 280 ou 400m



# Board race

## Beschrijving van de proef

De deelnemers staan met hun board op het strand achter de startlijn op 1,5m van elkaar. Op het startsignaal, lopen ze in het water en leggen het aangeduide boeienparcours, af. Ze komen terug naar het strand en eindigen al lopend met hun board op het strand over de aankomstlijn.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn, waarbij de voet als referentie dient voor een correcte plaatsing.. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden. De atleet heeft zijn board vast (mag over de startlijn komen) en houdt dit in een hoek van 90° ten opzichte van de startlijn. Een vrije ruimte van ongeveer 1,5m wordt voorzien per deelnemer.
- Na het startsignaal lopen ze het water in. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleten ronden al zwemmend de zwartwitte boeien en eindigen tussen de groene vlaggen. De aankomstlijn mag worden aangepast op basis van de omstandigheden.
- Een vervangboard mag worden gebruikt bij defect, wanneer opnieuw wordt gestart aan de startlijn.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop en in contact met de board, met de borst de aankomstlijn overschrijdt, vanaf de zee kant.  
Deelnemers kunnen de controle over hun board verliezen, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten.
- Na aankomst worden de deelnemers in een rij geplaatst volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).
- De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst.

## Uitsluiting

Valse start

Met opzet andere atleten hinderen

De aangegeven boeien niet ronden

## Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

## Maximum aantal deelnemers

16 deelnemers



# Board race

## Description de l'épreuve

Les concurrents se tiennent sur ou derrière la ligne de départ sur la plage avec leur planche à 1.5 m de distance les uns des autres.

Au signal de départ, les concurrents entrent dans l'eau, se lancent sur leur planche, et effectuent la course marquée par des bouées, puis reviennent à la plage pour terminer à la ligne d'arrivée.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Les participants prennent place sur la ligne de départ. Le starter peut adapter la ligne de départ en fonction des conditions.  
L'athlète tient sa planche (elle peut dépasser la ligne de départ) à un angle de 90° par rapport à la ligne de départ. Un espace libre de  $\pm 1,5$ m doit être prévu entre les participants.
- Après le signal de départ, ils courent dans l'eau. Ils peuvent dévier de leur ligne sans toutefois entraver la course des autres.
- Les athlètes, en avançant sur leur planche, contournent les bouées noires/blanches et terminent le parcours entre les deux drapeaux verts. La ligne d'arrivée peut être adaptée en fonction des conditions.
- Une planche de rechange peut être utilisée en cas de défectuosité si le participant recommence sa course à la ligne de départ.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout, en contact avec sa planche et venir du côté de l'eau.  
Les participants peuvent perdre le contrôle de leur planche, mais ça ne sous-entend pas qu'ils soient disqualifiés immédiatement.
- Après l'arrivée, les participants sont placés en ligne selon l'ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).
- L'athlète se rend lui-même au secrétariat avec sa place d'arrivée.

## Disqualification

Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes

Ne tourne pas autour des bouées désignées

## Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau. Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci. Les autres officiels placeront les athlètes en ligne.

## Nombre maximum d'athlètes

16 participants

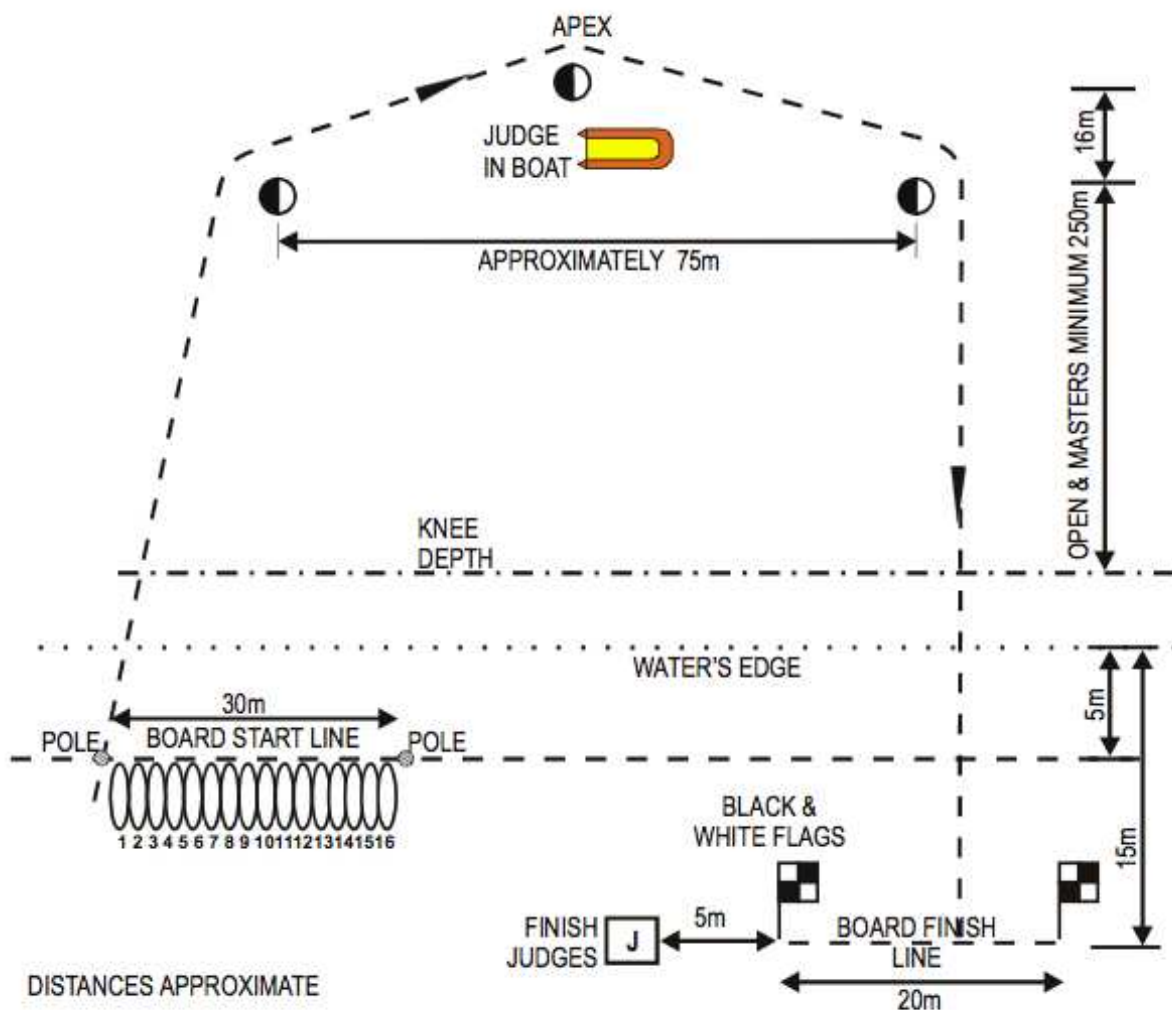
### Schematische voorstelling

- De startlijn is op het strand, ongeveer 5m van de waterkant. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 40m breed. Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de linkse boei.
- De aankomstlijn is op het strand, ongeveer 15m van de waterkant. De aankomstlijn is tussen twee groene vlaggen en ongeveer 20m breed. Het midden van de aankomstlijn ligt op één lijn met de rechtse boei.

### Opmerkingen op basis van leeftijd

Benjamins en minimen	Hebben vrije keuze in het gebruik van hun board (nipper of groot)
----------------------	---

Een parcours is normaal ongeveer 600m lang



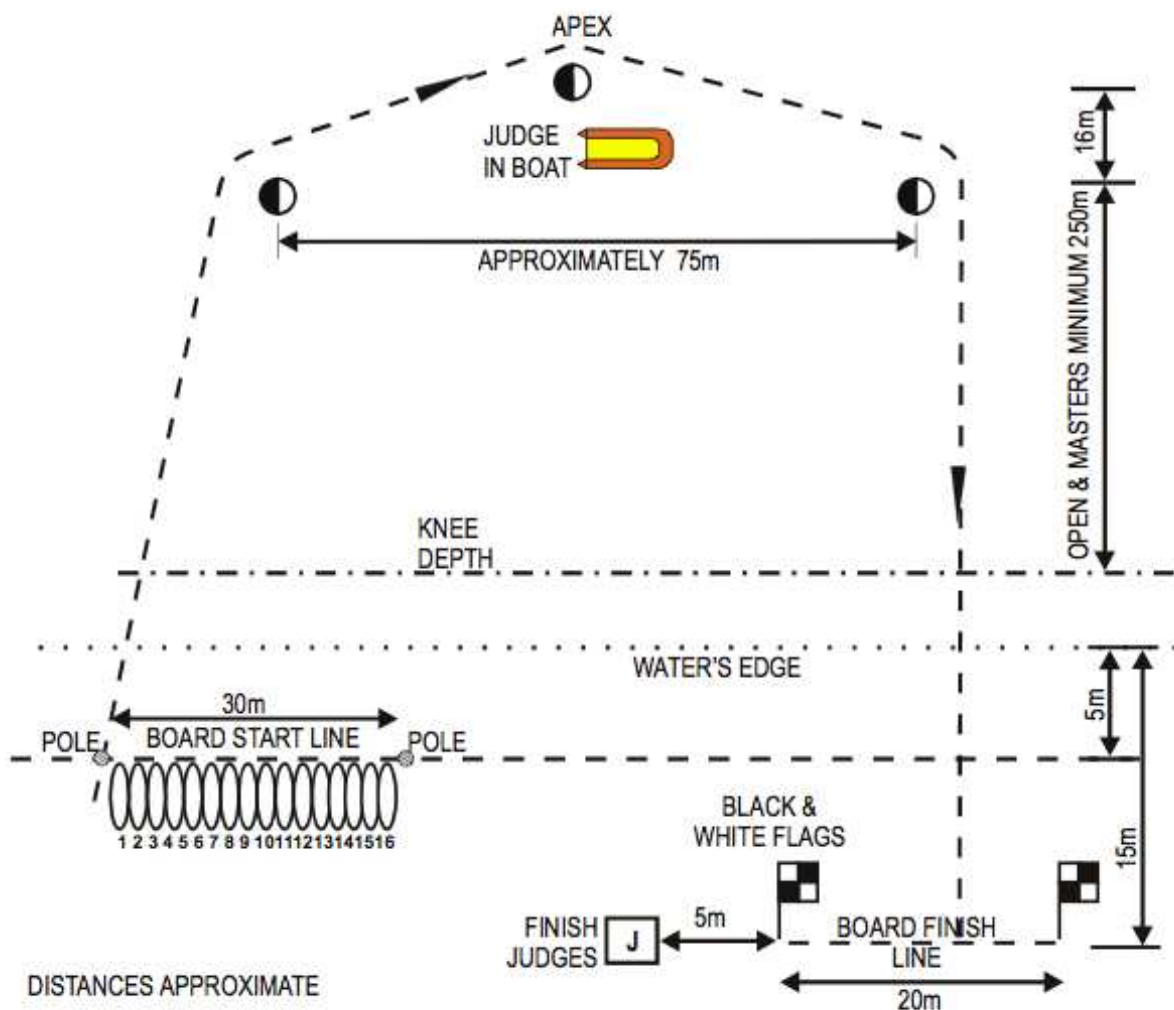
### Présentation schématique

- La ligne de départ est sur la plage, à environ 5m de l'eau. La ligne de départ est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 40m. Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la bouée située à gauche.
- La ligne d'arrivée est sur la plage, à environ 15m de l'eau. La ligne d'arrivée est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 20m. Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la bouée située à droite.

### Remarques au sujet de l'âge

Benjamins et minimes	Ont libre choix pour l'utilisation de leur planche (nipper ou grande planche)
----------------------	---

Un parcours mesure normalement environ 600m



# Surfski race

## Beschrijving van de proef

De atleten staan op 1 lijn met hun surfski in het water op kniediepte. De surfski's bevinden zich op ongeveer 1,5m van elkaar. De atleten luisteren naar de richtlijnen van de startrechter die hen mooi op 1 lijn plaatst.

Op het startsignaal springen de atleten in hun ski en leggen vervolgens het aangeduide parcours af. Ze peddelen rond de boeien om varen terug richting het strand. De finish is tussen 2 vlaggen op kniediepte.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn, kniediep, en lijnen de neus van hun surfski, volgens de richtlijnen van de starter.
- De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden. Dit kan leiden naar een start op het droge.  
De atleet heeft zijn surfski vast en houdt die in een hoek van 90° ten opzichte van de startlijn.
- Een vrije ruimte van ongeveer ±1,5m wordt voorzien per deelnemer.
- Na het startsignaal springen ze in hun surfski en vertrekken naar de eerste boei. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleten ronden al peddelend de aangeduide boeien en eindigen tussen de aankomstvlagen, die zich in het water bevinden. De aankomstlijn mag worden aangepast op basis van de omstandigheden. Dit kan leiden tot een aankomst op het droge (geen contact met de surfski mogelijk).  
Een defecte surfski en/of peddel mag worden vervangen, indien er terug vanaan de startlijn gestart wordt.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, in contact met de surfski én de peddel, met eender welk deel van de surfski de aankomstlijn overschrijdt, vanaf de zeekant.  
Deelnemers kunnen de controle over hun surfski verliezen, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten.
- Na aankomst kunnen de deelnemers in een rij worden geplaatst op het strand volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats via een genummerd plaatje.
- De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst.

## Uitsluiting

Valse start

Met opzet andere atleten hinderen

De aangegeven boeien niet ronden

## Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

Het gebruik van een videocamera is aangeraden.

De starter bevindt zich in het water op 1 lijn met de startlijn.

## Maximum aantal deelnemers

16 deelnemers

# Surfski race

## Description de l'épreuve

Les concurrents placent leur ski dans l'eau à environ 1.5m du bord (eau à la hauteur du genou). Les concurrents doivent suivre les directives du juge de départ ou le consulter au sujet de l'alignement des skis au début de la course.

Au signal de départ, les concurrents s'élancent de la ligne de départ.

Ils pagaient autour des bouées et reviennent vers la ligne d'arrivée qui se situe dans l'eau.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Les participants prennent place sur la ligne de départ, eau à hauteur des genoux, alignent le nez de leur surfski, selon les directives du starter.
- Le starter peut adapter la ligne de départ en fonction des conditions. Cela peut conduire à un départ sur le sec. Dans ce cas, l'athlète tient son surfski de manière à avoir un angle de 90° par rapport à la ligne de départ.
- Un espace libre de  $\pm 1,5m$  doit être prévu entre les participants.
- Après le signal de départ, ils sautent sur leur ski et partent vers la première bouée. Ils peuvent dévier de leur ligne sans toutefois entraver la course des autres.
- Les athlètes contournent en pagayant les bouées désignées et terminent le parcours entre les deux drapeaux d'arrivée qui se situent dans l'eau. La ligne d'arrivée peut être adaptée en fonction des conditions. Cela peut conduire à une arrivée sur le sec (pas de contact avec le surfski possible).  
Un surfski ou un pagaie de rechange peut être utilisé en cas de défectuosité si le participant recommence sa course à la ligne de départ.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage d'une des parties du surf ski qui définit le franchissement et que l'athlète doit être en contact avec sa pagaie et son surf ski et venir du côté « mer ».  
Les participants peuvent perdre le contrôle de leur surfski, mais ça ne sous-entend pas qu'ils soient disqualifiés immédiatement.
- Après l'arrivée, les participants peuvent être placés en ligne à la plage selon l'ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).
- L'athlète se rend lui même au secrétariat avec sa place d'arrivée.

## Disqualification

### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes

Ne tourne pas autour des bouées désignés

### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau. Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci. Les autres officiels placeront les athlètes en ligne.

L'utilisation de la vidéo à l'arrivée est conseillée.

Le starter doit se trouver dans l'eau dans l'alignement de la ligne de départ.



---

Nombre maximum d'athlètes

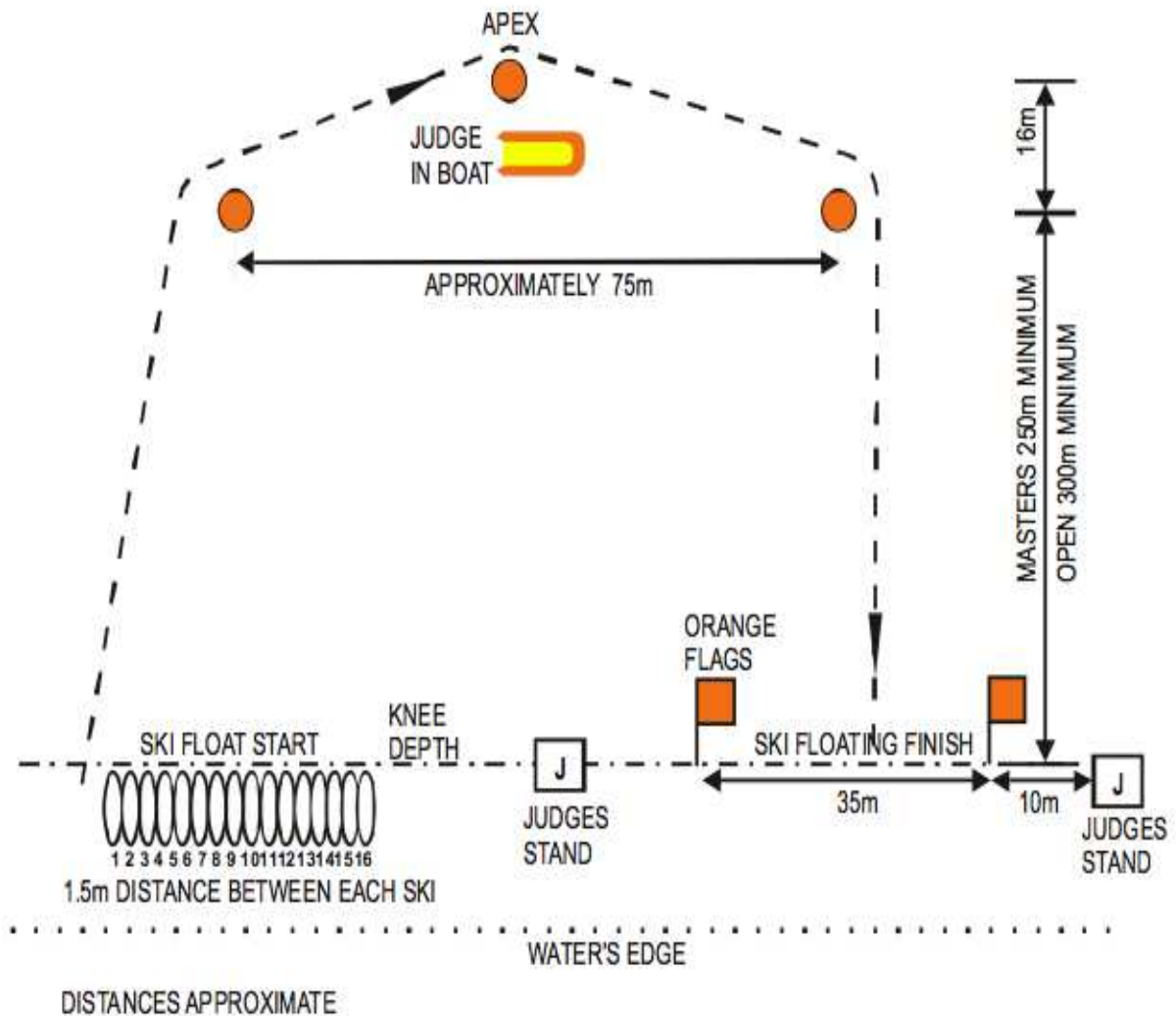
16 participants

### Schematische voorstelling

- De startlijn is in water, ongeveer op kniediepte. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 40m breed. Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de eerste linkse boei.
- De aankomstlijn is in het water, eveneens op kniediepte en wordt aangeduid door 2 vlaggen. Het midden van de aankomstlijn ligt op één lijn met de rechtse boei.

### Opmerkingen op basis van leeftijd

Een parcours is normaal ongeveer 700m lang



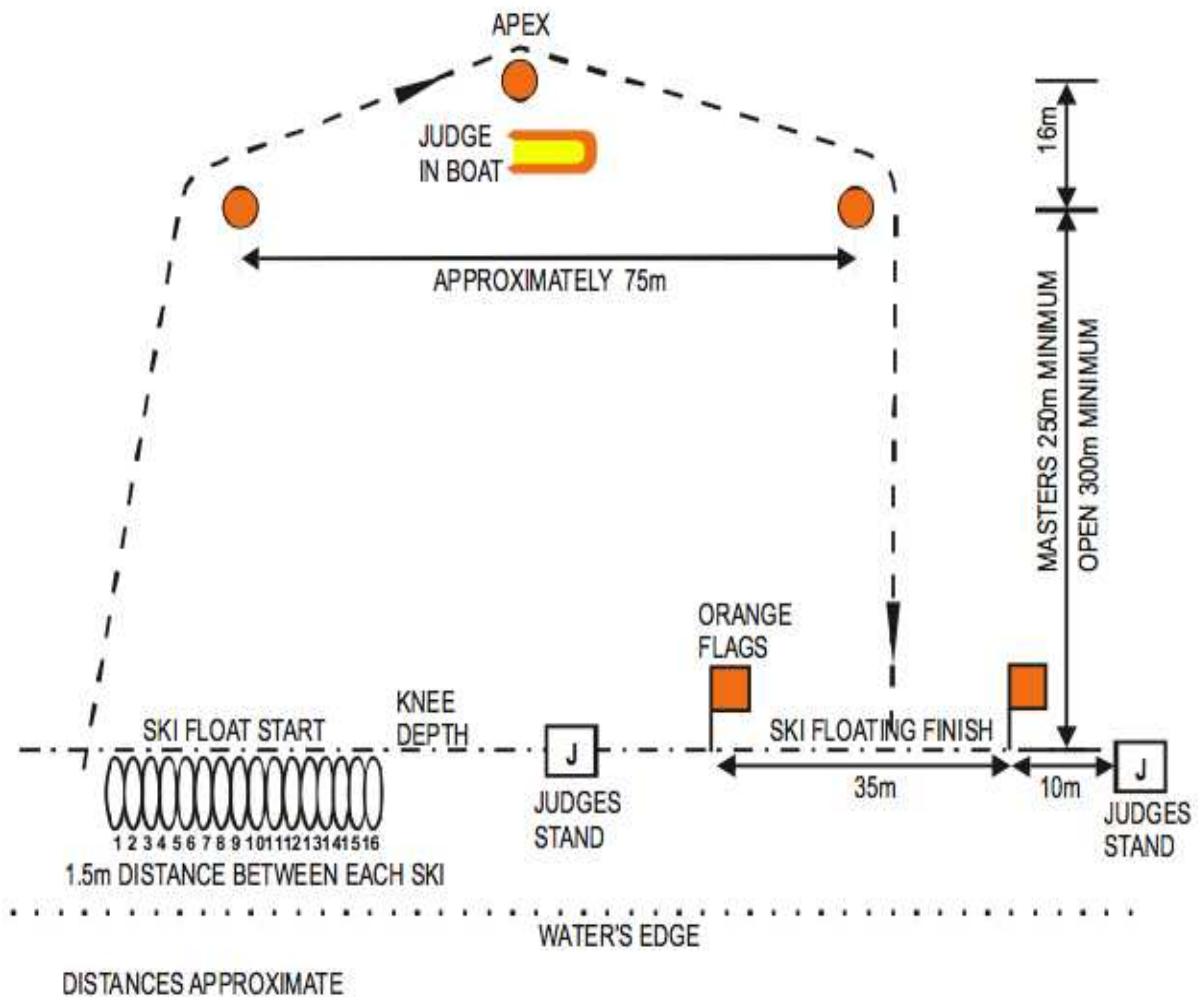


### Présentation schématique

- La ligne de départ est dans l'eau, à environ hauteur des genoux. La ligne de départ est tirée entre deux points (drapeaux) et mesure environ 40m. Le milieu de la ligne de départ se situe au niveau de la première bouée de gauche.
- La ligne d'arrivée est dans l'eau, à hauteur des genoux et tirée entre deux drapeaux. Le milieu de la ligne d'arrivée se situe au niveau de la première bouée de droite.

### Remarques au sujet de l'âge

Un parcours mesure environ 700m





# Oceanman - oceanwoman

## Beschrijving van de proef

De deelnemers leggen een parcours af van ongeveer 1400m waarbij de volgende onderdelen aan bod komen: een ronde met board, een ronde met de surfski en een ronde zwemmen. Om te eindigen lopen de atleten over de finish.

De aparte onderdelen worden volgens de regels van de individuele proeven afgelegd.

De volgorde van de onderdelen wordt bepaald door lottrekking bepaald. Dezelfde volgorde geldt voor de oceanman relay.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- Tijdens de teammanagers meeting zal de volgorde van de oceanman – oceanwoman worden bepaald door lottrekking.
- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst). De deelnemers nemen plaats aan de startlijn, afhankelijk van de volgorde van de verschillende onderdelen, met het nodige materieel. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden. Het materieel wordt geplaatst aan de wisselzone, waarbij rekening wordt gehouden met het omdraaien van de startvolgorde

Startvolgorde eerste ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Startvolgorde tweede ronde	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvolgorde derde ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Een atleet mag zich laten helpen. Dit kan enkel door ploeggenoten (ook als zodanig herkenbaar door het dragen van een identieke cap als de deelnemer), die enkel instaan in het behandelen van het materieel (vasthouden aan de wisselzone, opvangen aan de aankomstlijn). Zij vallen eveneens onder de jurisdictie van de officials en kunnen dus leiden tot uitsluitingen van de atleet (niet de helper).  
Bijvoorbeeld hinderen van een deelnemer, bij het verwijderen van achter gelaten materieel.
- Na het startsignaal vertrekt de atleet voor zijn eerste ronde. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleten ronden de voorziene boeien (volgens de regels van elk afzonderlijk onderdeel), waarbij er niet door andere parcours mag worden bewogen (niet doorsnijden van boeienlijnen) en eindigen hun eerste ronde. Het loopgedeelte is aangeduid met twee extra vlaggen (draaipunten op het strand).
- De aankomstlijn ligt loodrecht op de waterlijn, 5m breed tussen twee groene vlaggen, in het verlengde van de twee draaivlaggen, ongeveer 15m na de tweede draaivlag.
- Een vervang board, surfski of peddel mag worden gebruikt bij defect, wanneer opnieuw wordt gestart aan de startlijn.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop, met de borst de aankomstlijn overschrijdt.
- Deelnemers kunnen de controle over hun surfski of board verliezen, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten. Wel moeten ze tot de laatste boei in contact zijn met hun board, surfski en peddel.
- Na aankomst worden de deelnemers in een rij geplaatst volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).
- De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst

# Oceanman - oceanwoman

## Description de l'épreuve

Les concurrents réalisent une course de 1400 m (approximativement) qui inclut une partie de nage, une partie avec planche, une partie de surfski, pour finir par un sprint sur la plage.

Les différentes parties de la course ont lieu suivant les règles de chacune des disciplines

L'ordre des courses sera déterminé par tirage au sort au début de chaque compétition. Le même tirage au sort déterminera l'ordre des épreuves pour le relais d'Oceanman/Oceanwoman.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Durant le briefing des capitaines d'équipes sera défini lors d'un tirage au sort, l'ordre des épreuves de l'oceanman ou oceanwoman.
- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).

Les participants prennent place sur la ligne de départ en fonction de l'ordre établi pour les différentes épreuves, avec le matériel nécessaire. Le starter peut adapter la ligne de départ en fonction des conditions. Le matériel est disposé dans une zone de transition en tenant compte de l'inversion de l'ordre du départ.

Ordre de départ au 1 <sup>er</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Ordre de départ au 2 <sup>e</sup> tour	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Ordre de départ au 3 <sup>e</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Un athlète peut se faire aider. Cela peut se faire uniquement avec une personne désignée au sein de l'équipe (identifiable grâce au port d'un cap identique à celui du participant), qui est préposée uniquement à la manutention du matériel (depuis la zone de transition jusqu'à la ligne d'arrivée). Ils tombent donc sous la supervision des officiels et peuvent donc entraîner la disqualification de leur athlète (pas de l'aidant).  
Par exemple, gêner un participant lors de la reprise du matériel.
- Après le signal de départ, l'athlète part pour son 1<sup>er</sup> tour. Il peut dévier de sa ligne sans toutefois entraver la course des autres.
- Les athlètes contournent les bouées désignées sans toutefois couper les lignes des bouées des autres épreuves (selon les règles de chaque épreuve), La partie de course à pied est délimitée par les drapeaux de tournant.
- La ligne d'arrivée est perpendiculaire à la ligne d'eau et est tirée sur 5m entre deux drapeaux, dans l'alignement des drapeaux de course à pied et à environ 15m du 2<sup>e</sup> drapeaux de tournant.
- Une planche, un surfski ou pagaie de rechange peut être utilisé en cas de défectuosité si le participant recommence sa course à la ligne de départ.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout et venir du côté de l'eau.
- Les participants peuvent perdre le contrôle de leur planche ou de leur ski, mais ça ne sous-entend pas qu'ils soient disqualifiés immédiatement. Ils doivent tout de même être en contact avec leur board, surfski et la pagaie lors du passage de la dernière bouée.
- Après l'arrivée, les participants sont placés en ligne selon l'ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).
- L'athlète se rend lui même au secrétariat avec sa place d'arrivée



### Uitsluiting

Valse start

Met opzet andere atleten hinderen

De aangegeven boeien of vlaggen niet ronden

### Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

Aan elke draaivlag staat minstens 1 official.

### Maximum aantal deelnemers

16 deelnemers

### Schematische voorstelling

- De start en wisselzone is, bij voorkeur, tussen twee vlaggen en ongeveer 40m breed. Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de eerste linkse boei. Bij de start surfski, zal deze in kniediep water zijn.
- Er zijn drie zones boeien, namelijk de zwemboeien (9), de twee boeien voor het board parcours en de drie boeien voor de surfski.
- Er worden twee draaivlaggen geplaatst op het strand, ongeveer 20m van de waterlijn en ten opzichte van de tweede en achtste zwemboei.
- De aankomstlijn is loodrecht op de waterlijn tussen twee vlaggen en ongeveer 5m breed. De lijn ligt ongeveer 15m achter de laatste draaiboel.

### Opmerkingen op basis van leeftijd

Benjamins en minimen	Doen verplicht de volgorde board – surf – board – sprint.
----------------------	---

Een parcours is normaal ongeveer 1400m lang



### Disqualification

Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes

Ne tourne pas autour de bouées ou des drapeaux désignés

### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau. Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci. Les autres officiels placeront les athlètes en ligne.

A chaque drapeau de tournant doit être positionné un officiel.

### Nombre maximum d'athlètes

16 participants

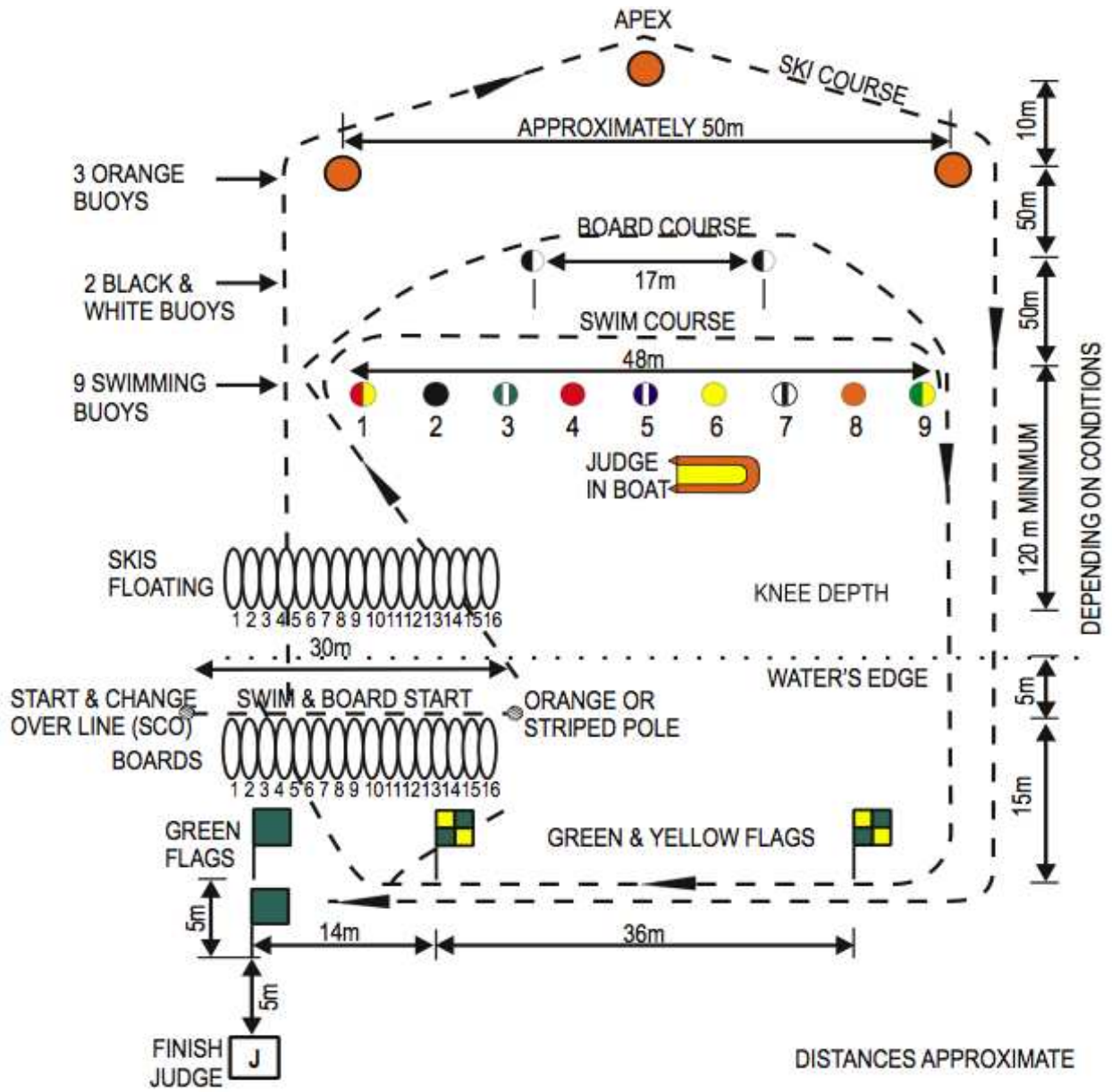
### Présentation schématique

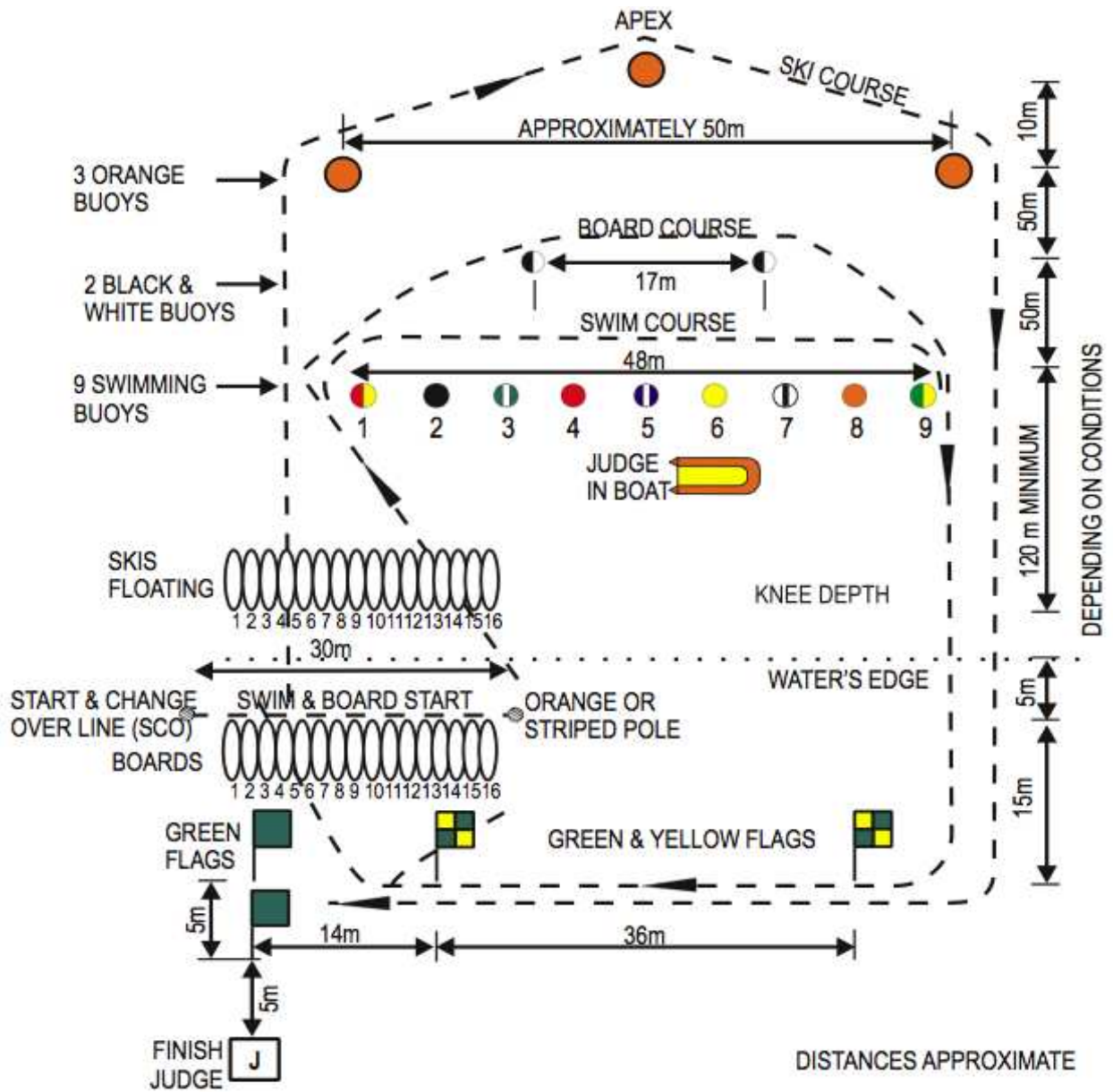
- La ligne de départ et la zone de transition sont, de préférence, tirées entre deux drapeaux verts distants d'environ 40m. Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la première bouée située à gauche. Avec un départ surfski, la ligne de départ sera située dans l'eau à hauteur des genoux.
- Il y a 3 zones de bouées, nommées : bouées de nage (9), les deux bouées du parcours planche et les 3 bouées pour le surfski.
- Il y a deux drapeaux de tournant placés sur la plage, à environ 20m de la ligne d'eau et à hauteur de la 2<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> bouée de la ligne de nage.
- La ligne d'arrivée est « tirée » entre deux drapeaux distants d'environ 5m. La ligne se situe 15m derrière la dernier drapeau de rotation.

### Remarques au sujet de l'âge

Benjamins et minimes	Sont obligés de suivre cet ordre : board – surf – board – sprint.
----------------------	---

Un parcours mesure environ 1400m







# Beach flags

## Beschrijving van de proef

De beach flags is een wedstrijd die reactievermogen en snelheid combineert met inzicht en tactiek. Vanuit een positie, liggend op de buik, moet een atleet rechtekomen, ronddraaien en naar een stokje lopen, dat verderop staat. Aangezien er steeds minstens één stokje minder is dan lopers, zal er steeds één loper afvallen.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd.
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn, volgens de plaats getrokken bij het marshallen.
- De atleet neemt de startpositie in, na een lang fluitsignaal van de hoofdofficial:
  - Buiklig, met de tenen aan de startlijn en hielen bij elkaar, hoofd verwijderd van de flags. Het lichaam ligt loodrecht op de startlijn.
  - Handen op elkaar, waarbij de vingertoppen tot aan de pols moeten komen.
  - De ellebogen maken een hoek van 90° met het lichaam.
  - Heupen en maag moeten in contact zijn met het zand.De atleet mag de zone egaliseren en aankloppen, maar geen ophopingen maken of gaten graven.
- Nadat het bevel overgaat naar de starter (uit het zicht van de deelnemers), volgt de startprocedure:
  - “Competitors ready”, betekent dat de atleet zijn startpositie aanneemt.
  - “Heads down”, betekent dat de atleet, zonder uitstel, zijn kin op zijn handen plaatst.
  - Fluitsignaal, nadat alle deelnemers stil liggenDe deelnemers mogen rechtekomen en trachten een stokje te bemachtigen.
- Opmerkingen
  - De organisatie kan beslissen, in de reeksen, om meerdere deelnemers tegelijkertijd te elimineren (2 of 3). Dit zal worden aangekondigd tijdens de oproepkamer.

Wanneer twee of meer deelnemers tegelijkertijd een flag bemachtigen, zullen deze deelnemers opnieuw lopen, om uit te maken wie door mag.

## Uitsluiting

### Valse start

Opzettelijke hinderen van een tegenstander, met handen, armen, benen of voeten. “Schouder tegen schouder” is toegestaan

Twee flags nemen

## Positie van de officials

De hoofdscheidsrechter plaatst zich zo dat hij een overzicht heeft over het volledige veld.

De starter en de startrechters plaatsen zich aan één van beide zijden van de startlijn om alle fouten in de startprocedure goed te kunnen observeren.

De baanrechters plaatsen zich achter de stokjes om het wedstrijdverloop te kunnen beoordelen. De aankomstrechters plaatsen zich ook achter de stokjes om de stokjes terug aan te nemen en plaatsen de stokjes terug voor de volgende ronde.

## Maximum aantal deelnemers

16 deelnemers

# Beach flags

## Description de l'épreuve

Le Beach flags est une compétition qui combine la réactivité et la vitesse avec perspicacité et tactique. A partir d'une position, couchée sur le ventre, l'athlète doit se relever, pivoter et courir vers un petit bâton placé plus loin. Etant donné qu'il y a un bâton de moins qu'il n'y a d'athlètes, l'un des concurrents est éliminé à chaque tour

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (par tirage au sort).
- Les participants prennent place sur la ligne de départ en fonction de la place tirée au sort en chambre d'appel.
- L'athlète se place en position de départ, après long coup de sifflet donné par l'officiel principal :
  - Sur le ventre, avec les orteils sur la ligne de départ, les talons joints et la tête à l'opposé des bâtons (qui ne peuvent être vus des athlètes). Le corps est à la perpendiculaire de la ligne de départ.
  - Mains jointes avec l'extrémité des doigts sur les poignets.
  - Les coudes forment un angle de 90° avec le corps.
  - Hanches et ventre doivent être en contact avec le sable.

L'athlète peut égaliser et tasser sa zone, mais ne peut creuser des trous ou créer des monticules.

- Dès qu'il le juge possible, le starter (sans être vu des athlètes) suit la procédure ci-après :
  - « Competitors ready » signifie que les athlètes prennent leur position de départ.
  - « Heads down », signifie que les athlètes placent directement leur menton sur leurs mains.
  - Coup de sifflet après que tous les participants soient immobiles.

Les participants peuvent démarrer et essayer d'obtenir un bâton.

- Remarques :
  - L'organisation peut décider, en séries, d'éliminer plus d'un athlète (2 ou 3). Cela sera annoncé durant la chambre d'appel.

Lorsque 2 ou plus de compétiteurs attrapent le même bâton, ils recommencent la course pour déterminer qui doit être éliminé.

## Disqualification

### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes avec ses mains, ses bras, ses jambes ou ses pieds.  
« Epaule contre épaule » est autorisé.

Prendre deux bâtons

## Position des officiels

Le juge arbitre sera placé pour avoir toute la zone sous surveillance.

Le starter et les juges de départ seront placés à l'une ou l'autre extrémité de la ligne de départ pour observer toutes les fautes de départ.

Des juges de course seront placés derrière les bâtons pour observer la course et les fautes de course.

Des juges d'arrivée seront placés quelques mètres derrière la ligne des bâtons, pour reprendre le bâton des concurrents qui ont réussi et pour replacer les bâtons pour la prochaine course éliminatoire

## Nombre maximum d'athlètes

16 participants



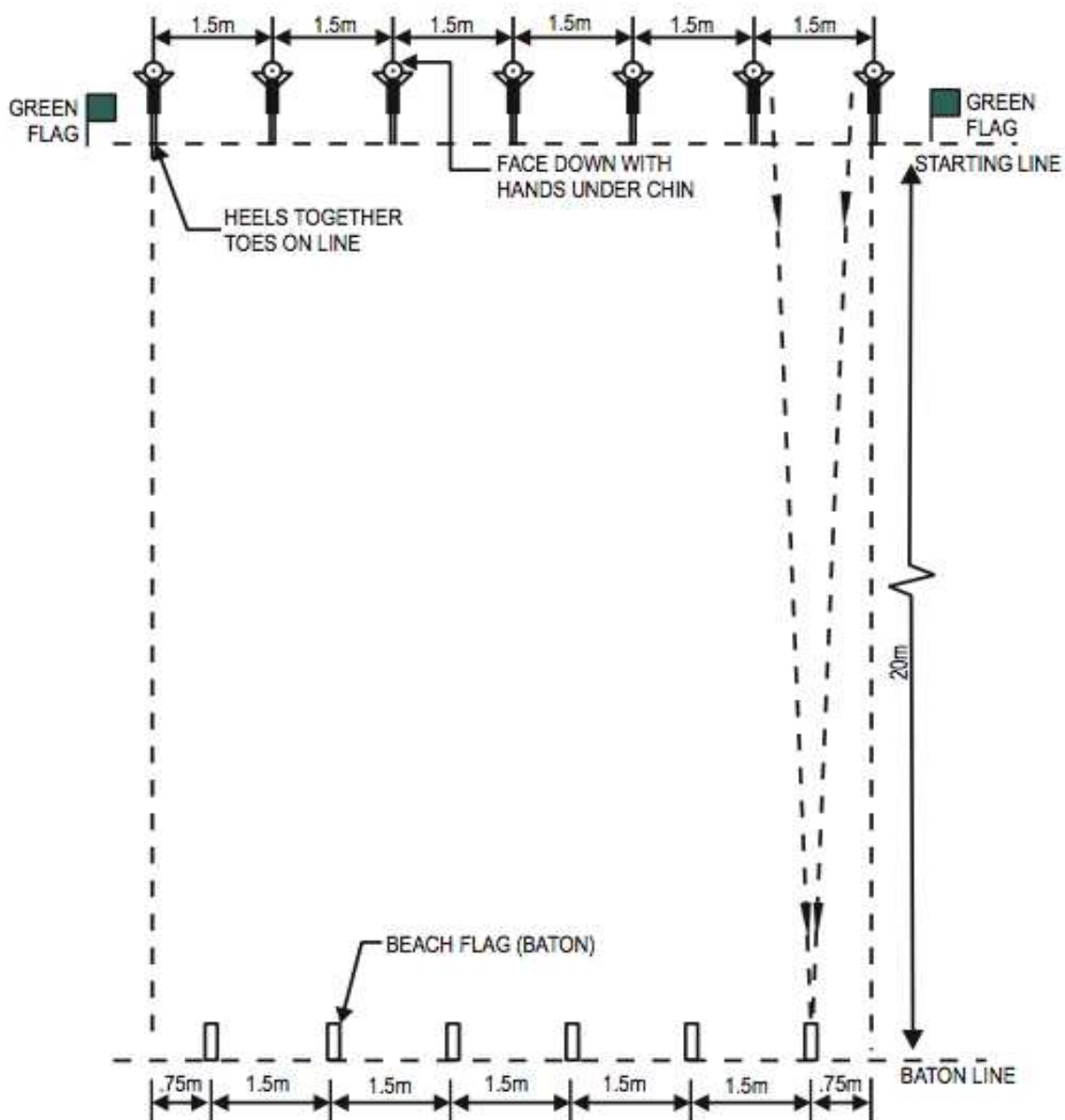
### Schematische voorstelling

- Het terrein is 20m lang en breed genoeg om een vrije zone per deelnemer van 1,5m te voorzien.
- De start – en aankomstlijn is gematerialiseerd door een koord, gespannen tussen twee palen. Deze wordt verwijderd juist voor de start.
- De stokjes, met een diameter van 2,5cm zijn gemaakt uit buigzaam materieel, ongeveer 30cm lang.

De stokjes worden rechtop geplaatst in het zand, waarbij wordt gekeken naar de denkbeeldige lijn tussen twee deelnemers.

### Opmerkingen op basis van leeftijd

Benjamins , minimen en masters	15m afstand
Cadetten, junioren, senioren (open), premasters	20m afstand



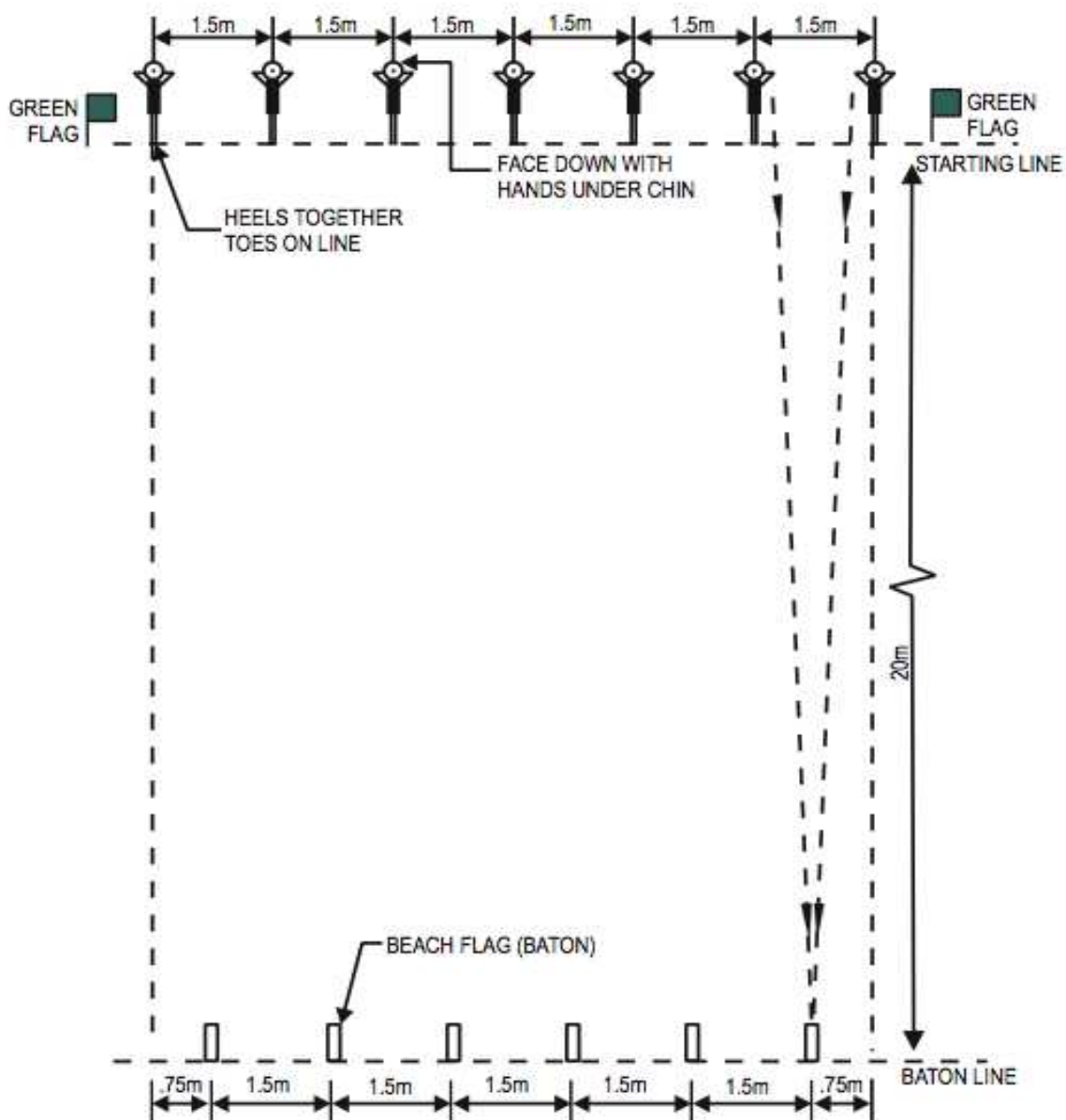
### Présentation schématique

- Le terrain est long de 20m et assez large pour disposer d'une zone libre de 1,5m par athlète.
- Les lignes de départ et d'arrivée sont matérialisées par une corde, tendues entre deux points. Ces cordes seront enlevées juste avant le départ.
- Les bâtons qui ont un diamètre de 2,5cm sont fabriqués dans un matériau souple et mesurent environ 30 cm.

Les bâtons sont placés à la verticale dans le sable compte tenu d'une ligne fictive tirée entre deux participants.

### Remarques au sujet de l'âge

Benjamins, minimes et masters	Distance de 15m
Cadets, juniors, seniors (open), premasters	Distance de 20m



# Beach sprint

## Beschrijving van de proef

De beach sprint is een snelheidswedstrijd over 90m, waarbij de atleet, bij voorkeur, op blote voeten door het mulle zand moet lopen.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn, volgens de plaats aangegeven bij het marshallen. Ze zullen eventueel de gekleurde overgooier aandoen, die correspondeert met het baannummer.
- De atleet neemt de startpositie in, na een lang fluitsignaal van de hoofdofficial:
  - Zal rechtop plaatsnemen of een atletiekpositie aannemen.
  - Handen en/of voeten, volgens de startpositie, worden voor de startlijn geplaatst
  - Zal rechtop plaatsnemen en de voeten worden voor de startlijn geplaatst
  - Of zal een atletiekpositie aannemen en de handen worden voor de startlijn geplaatst
  - Een gedeelte van het lichaam, mag over de startlijn hangen.De atleet mag met het zand, "startblokken" maken, door putjes te graven of ophogingen aan te brengen. Enkel na toestemming van een official, mag hij in zijn baan putten egaliseren.

Na het startsignaal, mogen de deelnemers vertrekken en de afstand in hun baan afleggen.

- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop, met de borst de aankomstlijn overschrijdt.
- Na aankomst blijven de deelnemers in hun baan staan. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).

## Uitsluiting

Valse start.  
Bij het lopen zijn baan verlaten.  
Niet rechtop finishen

## Positie van de officials

De hoofdofficial plaatst zich op een manier dat hij een overzicht heeft over het volledige terrein.  
Twee wedstrijdofficials staan zo geplaatst dat ze een overzicht hebben over het volledige terrein.  
De aankomstofficials plaatsen zich ter hoogte van de aankomstlijn zodat ze de aankomst goed kunnen beoordelen.  
Het gebruik van een videocamera is aangeraden.

## Maximum aantal deelnemers

10 deelnemers in de reeksen  
8 deelnemers in een finale

# Beach sprint

## Description de l'épreuve

Le beach Sprint est une course de rapidité sur 90m où l'athlète cours de préférence à pied nu sur le sable.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription). Ils porteront éventuellement une chasuble colorée qui correspond avec leur numéro de couloir.
- Les participants prennent place sur la ligne de départ selon l'ordre défini en zone d'appel
- L'athlète se place en position de départ, après un long coup de sifflet donné par l'officiel principal :
  - Ils adopteront une position verticale ou « départ athlétisme ».
  - Pieds et/ou mains (selon la position) placées avant la ligne de départ.
  - Une partie du corps peut dépasser au-dessus de la ligne de départ.  
L'athlète peut faire des starting-block dans le sable en creusant ou en apportant du sable pour réaliser des monticules. Seulement après l'autorisation d'un officiel, il pourra égaliser son couloir.  
Après le signal de départ, les participants peuvent démarrer et parcourir la distance dans leur couloir.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout.
- Après l'arrivée, les participants restent dans leur couloir. Les athlètes reçoivent leur place (carte numérotée).

## Disqualification

Faux départ

Quitter son couloir pendant la course

Les concurrents doivent passer la ligne debout

## Position des officiels

Le juge arbitre sera placé de manière à avoir vue sur toute la zone.

Deux juges de course seront désignés pour assurer que les concurrents courent la course comme décrit.

Les juges d'arrivée se placent à hauteur de la ligne d'arrivée afin de déterminer le bon ordre d'arrivée. L'utilisation de la vidéo à l'arrivée est conseillée.

## Nombre maximum d'athlètes

10 participants en série

8 participants dans une finale

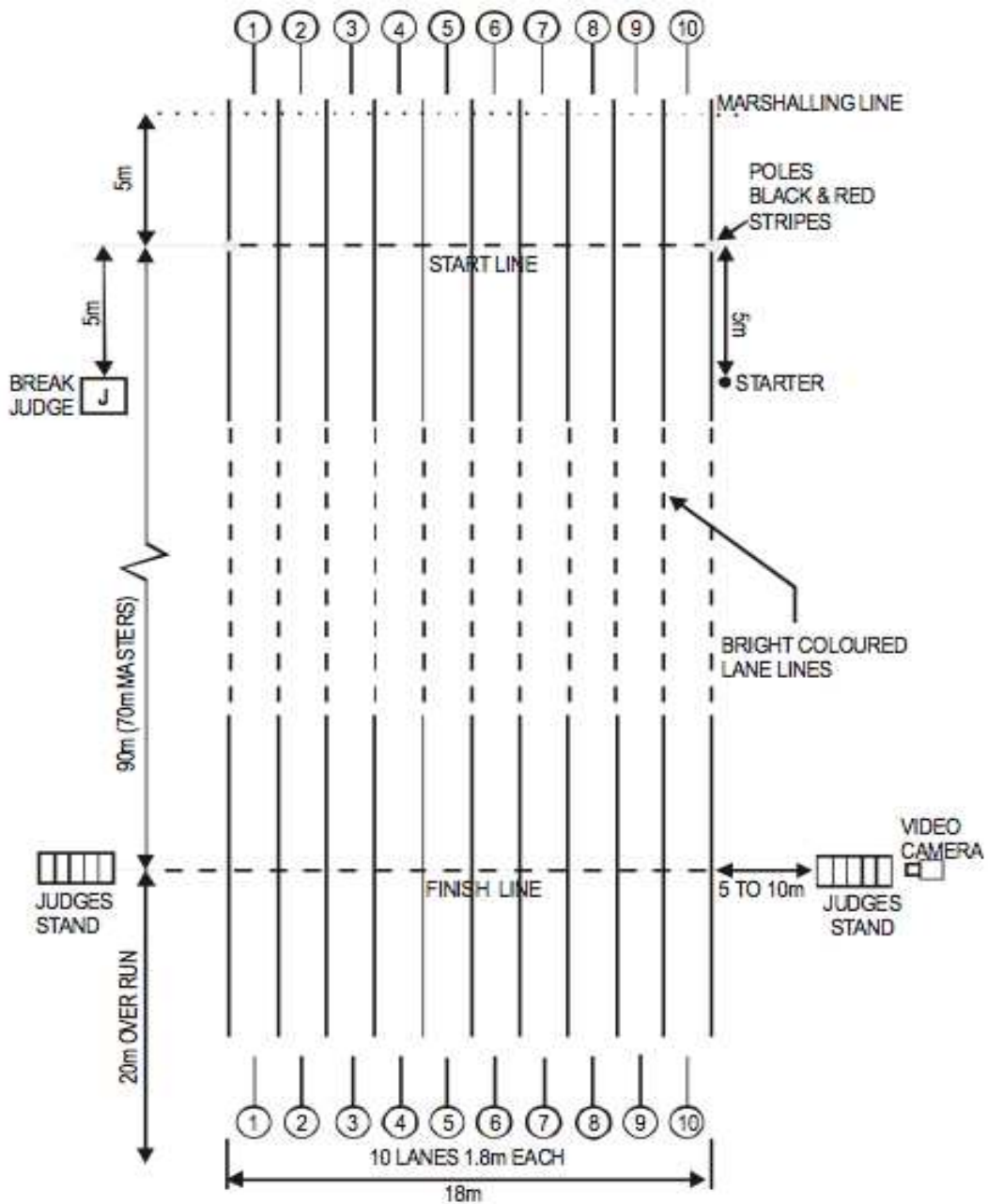
Schematische voorstelling

- De afstand tussen de startlijn en de aankomstlijn is 90m. Er is, aan beide zijden, een uitloopstrook voorzien van minimum 20m.
- De banen worden getrokken met contrasterende touwen op het zand en zijn bij voorkeur minimum 1,5m breed.

Genummerde bordjes (eventueel met bijhorende kleuren) geven de baannummers aan.

Opmerkingen op basis van leeftijd

Benjaminen , minimen en masters	70m afstand
Cadetten, junioren, senioren (open), premasters	90m afstand



DISTANCES APPROXIMATE

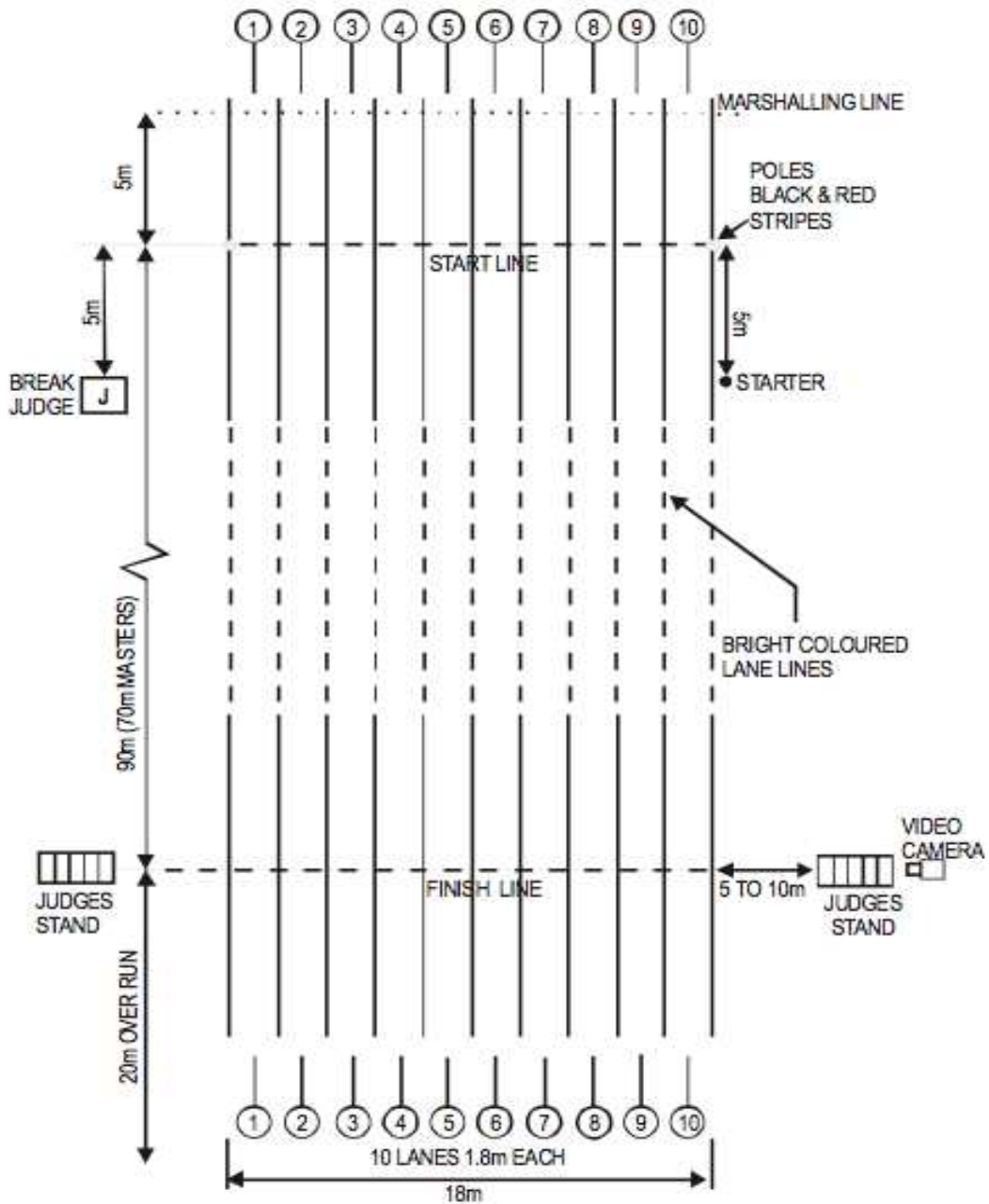
### Présentation schématique

- La distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée est de 90m. Aux deux extrémités, sont disposées des zones de sortie de minimum 20m.
- Les couloirs sont tracés avec des cordes de couleur contrastée sur le sable et ont une largeur de minimum 1,5m

Des plaquettes numérotées (éventuellement avec des couleurs correspondantes) donnent le numéro aux couloirs.

### Remarques au sujet de l'âge

Benjamins, minimes et masters	Distance de 70m
Cadets, juniors, seniors (open), premasters	Distance de 90m



DISTANCES APPROXIMATE

# Beach run

## Beschrijving van de proef

De beach run is een uithoudingsproef over 2000m, waarbij de atleet, bij voorkeur, op blote voeten door het mulle zand moet lopen.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn, volgens de plaats aangegeven bij het marshallen.
- De atleet neemt de startpositie in, na een lang fluitsignaal van de hoofdofficial:
  - Zal rechtop plaatsnemen of een atletiekpositie aannemen.
  - Handen en/of voeten worden, volgens de startpositie, voor de startlijn geplaatst.
  - Een gedeelte van het lichaam, mag over de startlijn hangen.De atleet mag met het zand, “startblokken” maken, door putjes te graven of ophogingen aan te brengen.  
Na het startsignaal mogen de deelnemers vertrekken en de afstand afleggen.
- Het wedstrijdparcours is opgebouwd uit stroken van 500m, evenwijdig aan het water. Op het keerpunt staat een vlag. Beide stroken zullen worden afgesloten door rood/wit lint.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop, met de borst de aankomstlijn overschrijdt.
- Na aankomst blijven de deelnemers in de juiste volgorde staan. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).

## Uitsluiting

Valse start.

De aangegeven vlaggen niet ronden. Het keerpunt in de verkeerde richting rondlopen.

## Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

## Maximum aantal deelnemers

40 deelnemers



# Beach run

## Description de l'épreuve

Le beach run est une course d'endurance sur 2000m où l'athlète cours de préférence à pied nu sur le sable.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Les participants prennent place sur la ligne de départ en fonction de l'ordre établi en zone d'appel.
- L'athlète se place en position de départ, après un long coup de sifflet donné par l'officiel principal :
  - Ils adopteront une position verticale ou « départ athlétisme ».
  - Mains et/ou pieds (selon la position) placées avant la ligne de départ.
  - Une partie du corps peut dépasser la ligne.L'athlète peut faire des starting-block dans le sable en creusant ou en apportant du sable pour réaliser des monticules.  
Après le signal de départ, les participants démarrent et courent la distance.
- Le parcours de la course est tracé sur des bandes de 500m, parallèlement à l'eau. Un drapeau sera placé aux tournants, Les deux bandes seront délimitées par de la rubalise.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout.
- Après l'arrivée, les participants restent dans le bon ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent leur place (carte numérotée).

## Disqualification

### Faux départ

Ne pas tourner dans bon sens autour du drapeau.

### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée.

Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci. Les autres officiels placeront les athlètes en ligne.

### Nombre maximum d'athlètes

40 participants

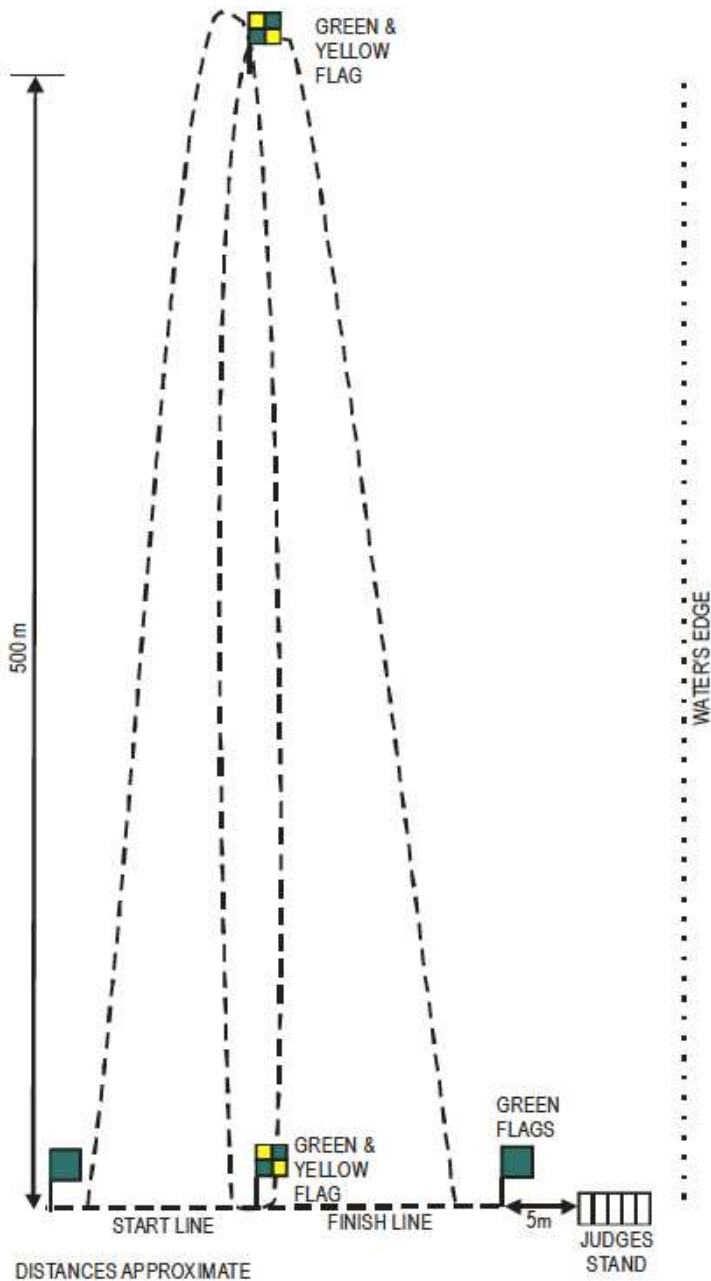


Schematische voorstelling

De afstand tussen de startlijn en het keerpunt is 500m. De startlijn is het verst verwijderd van de waterkant.

Afstanden op basis van leeftijd

Benjamins, minimen en masters	1000m afstand
Cadetten, junioren, senioren (open) en premasters	2000m afstand

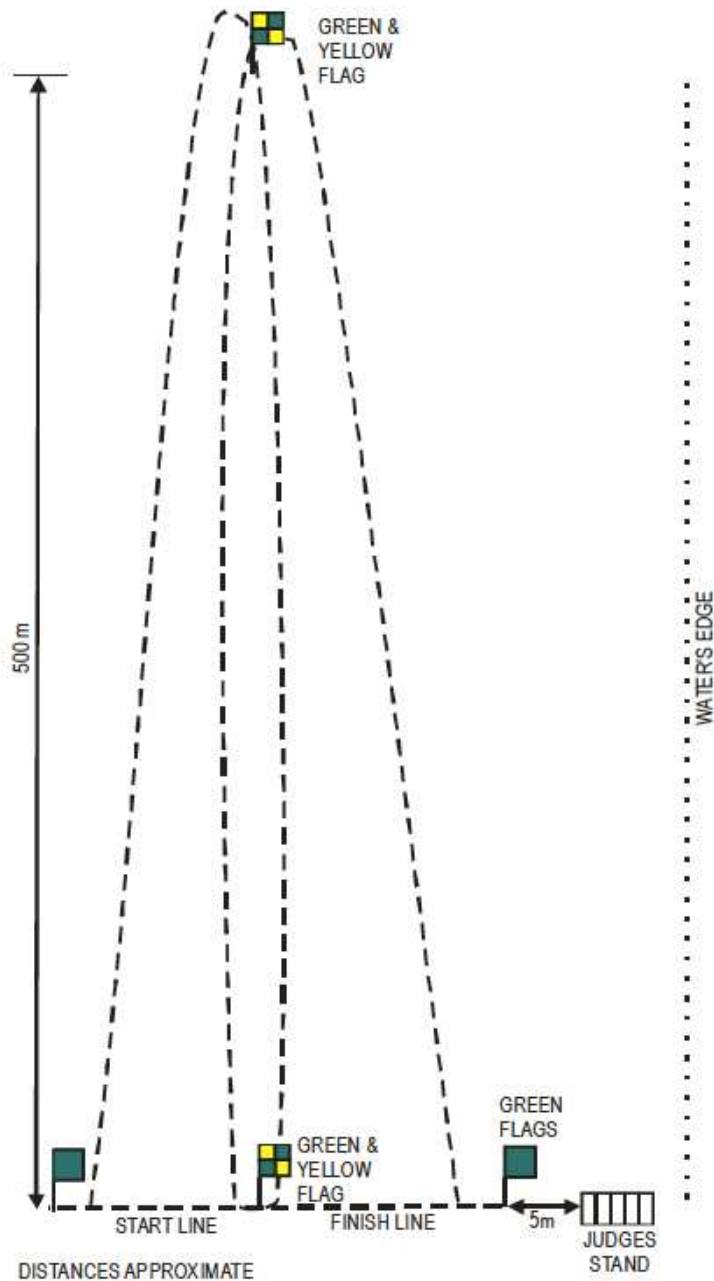


Présentation schématique

La distance entre la ligne de départ et le drapeau est de 500m. La ligne de départ est la plus éloignée de l'eau

Distance sur base de l'âge

Benjamins, minimes et masters	Distance de 1000m
Cadets, juniors, seniors (open), premasters	Distance de 2000m



# Run-swim-run race

## Beschrijving van de proef

De run – swim - run race is een combinatiewedstrijd van lopen en zwemmen, in de volgorde zoals de naam aangeeft, met start en aankomst op het strand.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden.
- Na het startsignaal lopen ze eerst een aanzienlijke afstand (maximum 100m) op het strand, voorbij de draaivlag en gaan vervolgens het water in. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleten ronden al zwemmend de boeien en eindigen hun zwemgedeelte.
- Vervolgens gaan ze opnieuw rond de draaivlag en lopen ze terug de voorziene afstand op het strand en eindigen tussen de groene vlaggen. De aankomstlijn mag worden aangepast op basis van de omstandigheden.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop, met de borst de aankomstlijn overschrijdt, vanaf de zeekant.
- Na aankomst worden de deelnemers in een rij geplaatst volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).
- De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst.

## Uitsluiting

Valse start.

Met opzet andere atleten hinderen

De aangegeven boeien of vlaggen niet ronden.

## Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

Het gebruik van een videocamera is aangeraden.

Aan elke draaivlag staat minstens 1 official.

## Maximum aantal deelnemers

32 deelnemers

# Run-swim-run race

## Description de l'épreuve

Le run-swim-run est une épreuve qui combine la course et la nage, dans l'ordre établi dans le nom de l'épreuve, avec un départ et une arrivée sur le sable.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Les participants prennent place sur la ligne de départ. Le starter peut déplacer la ligne de départ en fonction des conditions.
- Après le signal de départ, ils courent d'abord une distance déterminée (100m maximum) sur la plage, passent un drapeau qu'ils contournent et vont ensuite dans l'eau. Ils peuvent dévier de leur trajectoire sans toutefois entraver la course d'autres athlètes.
- Les athlètes contournent toutes les bouées en nageant et terminent leur parcours de nage.
- Ensuite, ils reviennent vers le drapeau qu'ils contournent, courent la distance prévue pour le retour sur la plage et terminent entre deux drapeaux. La ligne d'arrivée peut être déplacée en fonction des conditions.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout et venir du côté de l'eau.
- Après l'arrivée, les participants sont placés en rang selon le bon ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent leur place (carte numérotée).
- Les athlètes se rendent au secrétariat avec leur place d'arrivée.

## Disqualification

### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes.

Ne contournent pas les drapeaux et bouées déterminés.

## Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau. Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci. Les autres officiels placeront les athlètes en ligne.

L'utilisation de la vidéo à l'arrivée est conseillée.

Un officiel doit être placé à chaque drapeau de tournant.

## Nombre maximum d'athlètes

32 participants

### Schematische voorstelling

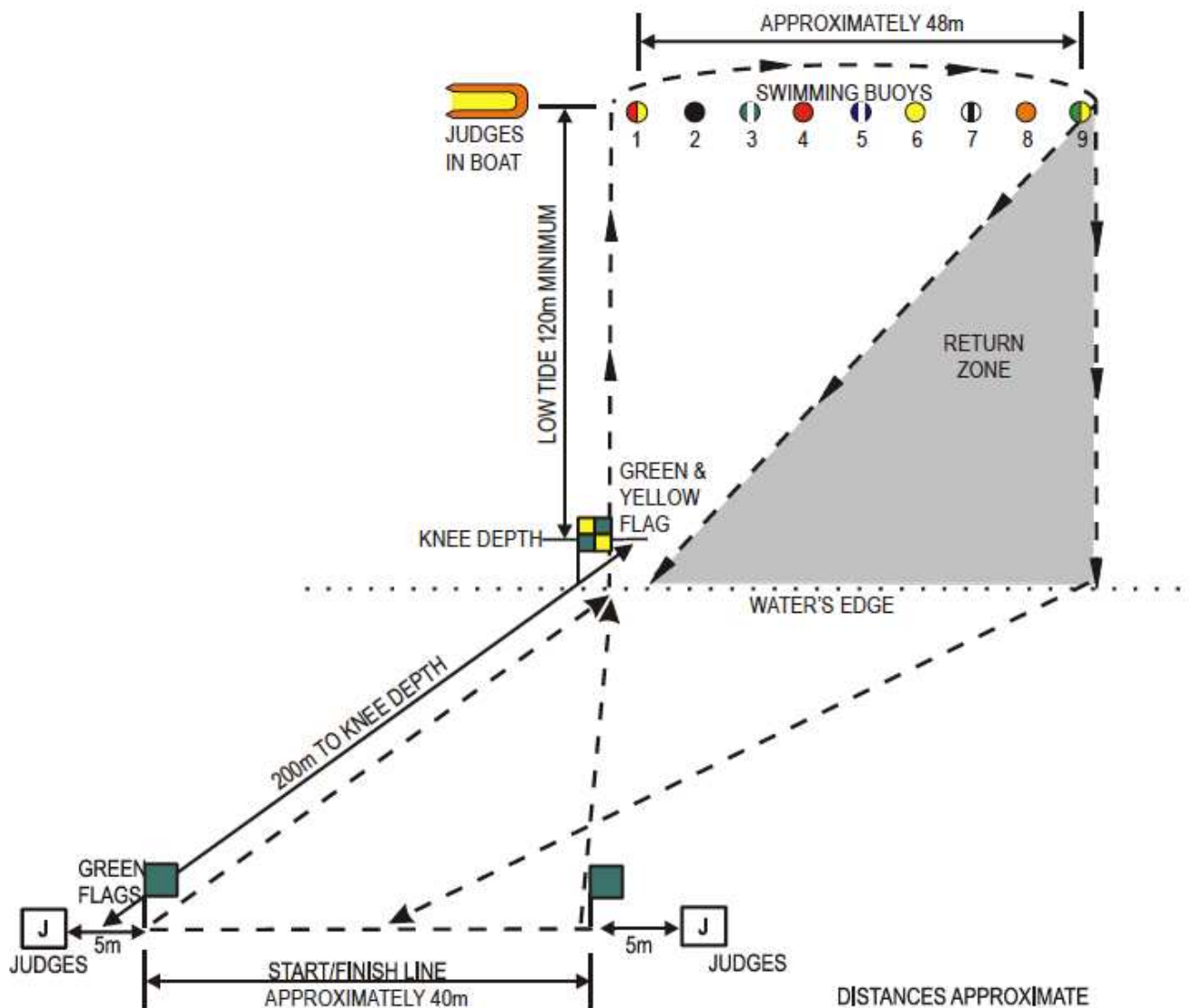
- De startlijn is op het strand, ongeveer 200m van de draaivlag. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 40m breed.
- De draaivlag staat ter hoogte van de eerste zwemboei.
- De aankomstlijn is op het strand, ongeveer 200m van de draaivlag. De aankomstlijn is tussen twee groene vlaggen en ongeveer 40m breed.

Na de aankomstlijn kunnen verschillende vlaggen (in een hoek of recht) worden gezet, om het plaatsen van de atleten te vergemakkelijken.

### Afstanden op basis van leeftijd

Benjaminen, minimen en masters	Maximum 100m lopen
Cadetten, junioren, senioren (open), premasters	Maximum 200m lopen

Een parcours is normaal ongeveer 700m (200m lopen, 300m zwemmen en opnieuw 200m lopen)



### Présentation schématique

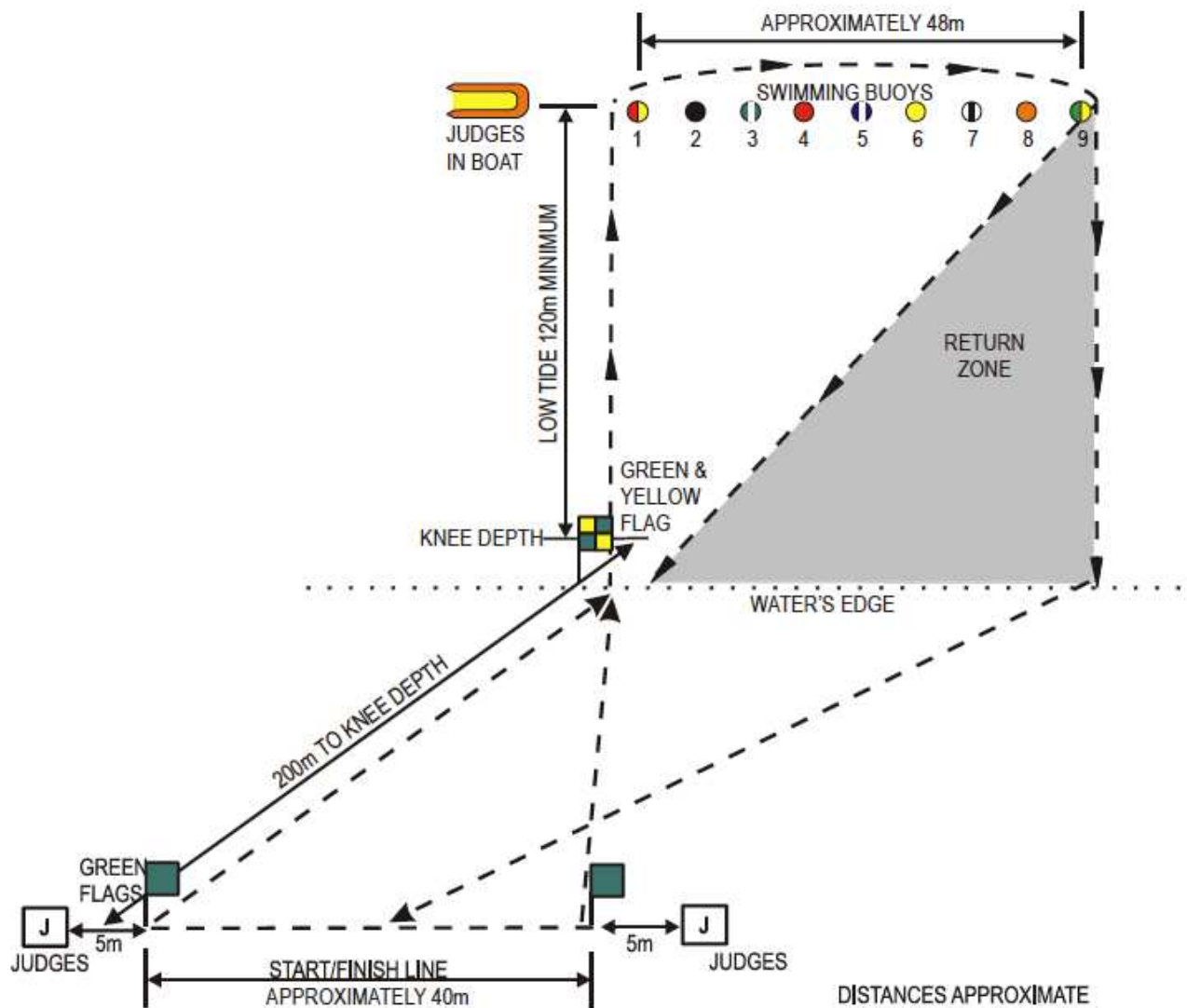
- La ligne de départ est sur la plage, à plus ou moins 200m du drapeau à contourner. La ligne de départ est tirée sur environ 40m entre deux points (drapeaux).
- Le drapeau à contourner est placé à hauteur de la 1<sup>er</sup> bouée.
- La ligne d'arrivée est sur la plage, à plus ou moins 200m du drapeau à contourner. La ligne de d'arrivée est tirée sur environ 40m entre deux points (drapeaux).

Après la ligne d'arrivée peuvent être placés différents drapeaux colorés (dans un coin à droite) pour faciliter le placement des athlètes.

### Distance sur base de l'âge

Benjamins, minimes et masters	Courir maximum 100m
Cadets, juniors, seniors (open), premasters	Courir maximum 200m

Un parcours mesure normalement 700m (200m de course, 300m de nage et de nouveau 200m de course).



## TEAM

# Board relay

### Beschrijving van de proef

De board relay is een teamproef, waarbij drie atleten van een zelfde ploeg, in estafettevorm, het parcours afleggen van een board race.

### Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De eerste deelnemer van elk team neemt plaats aan de startlijn, waarbij de voet als referentie dient voor een correcte plaatsing.. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden.  
De atleet heeft zijn board vast (mag over de startlijn komen) en houdt dit in een hoek van 90° ten opzichte van de startlijn. Een vrije ruimte van ongeveer 1,5m wordt voorzien per deelnemer.  
De andere twee deelnemer staan klaar, met hun board, aan de wisselzone, rekening houdend met het schranken van de verschillende reeksen.

Startvolgorde eerste ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Startvolgorde tweede ronde	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvolgorde derde ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Na het startsignaal loopt hij het water in. Hij mag van zijn lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleet rond al zwemmend de aangewezen boeien en eindigt zijn watergedeelte (na de laatste boei, mag hij zijn board verlaten). Loopt het strand op en zal het keerpunt nemen rond de twee draaivlaggen. Hij geeft door aan de tweede deelnemer van zijn ploeg, die hem opwacht aan de startlijn. Deze zal identiek hetzelfde doen en doorgeven aan de derde deelnemer.

#### Tikken:

Het doorgeven zal gebeuren door middel van een tik. De eerste atleet zal duidelijk zichtbaar, met de hand, de volgende deelnemer tikken (hand of eender welk lichaamsdeel), die klaarstaat in de wisselzone.

- De laatste deelnemer zal, na het nemen van de eerste draaivlag rechtdoor lopen en eindigen tussen de aankomst vlaggen. De aankomstlijn mag worden aangepast op basis van de omstandigheden.
- Een vervangboard mag worden gebruikt bij defect, wanneer opnieuw wordt gestart aan de startlijn.
- Een atleet mag zich laten helpen. Dit kan enkel door ploeggenoten (ook als zodanig herkenbaar door het dragen van een identieke cap als de deelnemer), die enkel instaan in het behandelen van het materieel (opvangen van het materieel aan de aankomstlijn). Zij vallen eveneens onder de jurisdictie van de officials en kunnen dus leiden tot uitsluitingen van het team.  
Bijvoorbeeld hinderen van een deelnemer, bij het verwijderen van achter gelaten materieel.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop en in contact met de board, met de borst de aankomstlijn overschrijdt.  
Deelnemers kunnen de controle over hun board verliezen, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten.
- Na aankomst worden de deelnemers in een rij geplaatst volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje) van zijn team.
- De derde atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst



## EQUIPES

# Board relay

### Description de l'épreuve

Le board relay est une épreuve d'équipe où 3 athlètes d'une même équipe, en relais, vont parcourir le parcours du board race.

### Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Le premier participant de chaque équipe prend place sur la ligne de départ, où le pied sert de référence pour un placement correct. Le starter peut déplacer la ligne de départ en fonction des conditions.
- L'athlète tient sa planche (elle peut dépasser la ligne de départ) à un angle de 90° par rapport à la ligne de départ. Un espace libre de  $\pm 1,5m$  doit être prévu entre les participants. Les deux autres participants se tiennent prêts avec leur planche, dans une zone de transition, en tenant compte de la rotation de l'ordre de départ des différentes séries.

Ordre de départ au 1 <sup>er</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Ordre de départ au 2 <sup>e</sup> tour	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Ordre de départ au 3 <sup>e</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Après le signal de départ, ils courent dans l'eau. Ils peuvent dévier de leur trajectoire sans toutefois entraver la course des autres.
- Les athlètes contournent les bouées désignées et terminent leur parcours aquatique (après la dernière bouée, ils peuvent lâcher leur planche). Ils courent ensuite sur le sable et tournent autour des deux drapeaux de rotation marquant un changement de direction. Ils donnent le relais au 2<sup>e</sup> participant qui attend sur la ligne de départ qui fera le même parcours et donnera le relais au 3<sup>e</sup> participant.

### Passage de relais :

Le passage de relais se fait au moyen d'un contact. Le premier athlète touchera de manière clairement visible et avec sa main l'athlète suivant (à la main ou toute autre partie du corps) qui est prêt dans la zone de transition.

- Le dernier athlète, après le contournement du 1<sup>er</sup> drapeau, devra courir tout droit et terminer sa course entre les drapeaux d'arrivée. La ligne d'arrivée peut être déplacée en fonction des conditions.
- Une planche de rechange peut être utilisée en cas de défectuosité si le participant recommence sa course à la ligne de départ.
- Un athlète peut se faire aider. Cela est sous-entendu uniquement avec une personne désignée dans l'équipe (reconnaisable grâce au port d'un cap possédant les mêmes couleurs que celui de l'athlète), et dans l'unique but du transport du matériel (rapporter la planche à la ligne d'arrivée). Les aidants tombent sous la supervision des officiels et peuvent donc faire disqualifier leur équipe.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout, en contact avec sa planche et venir du côté de l'eau. Les participants peuvent perdre le contrôle de leur planche, mais ça ne sous-entend pas qu'ils soient disqualifiés immédiatement.
- Après l'arrivée, les participants sont placés en ligne selon l'ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).
- Le 3<sup>e</sup> athlète se rend lui-même au secrétariat avec sa place d'arrivée.





### Uitsluiting

#### Valse start

- Met opzet andere atleten hinderen (persoonlijk of materieel)
- De aangegeven boeien of vlaggen niet ronden
- Niet weghalen van het gebruikte materieel
- Fout bij het doorgeven (tikken).

### Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot. Minstens 1 official bevindt zich in de wisselzone en controleert de wissels. Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter.

### Maximum aantal deelnemers

16 teams van 3 deelnemers

### Schematische voorstelling

- De startlijn is op het strand, ongeveer 5m van de waterkant. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 40m breed. Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de eerste linkse boei.
- De draaivlaggen zijn geplaatst op ongeveer 15m van de waterlijn, waarbij de eerste ter hoogte staat van de middelste boei. De tweede staat ter hoogte van de linkse boei, waardoor deze dus in het midden staat van de wisselzone. Ze staan ongeveer 36m uit elkaar.
- De aankomstlijn is op het strand, ongeveer 15m van de waterkant. De aankomstlijn is tussen twee groene vlaggen en ongeveer 5m breed. De aankomstlijn ligt in het verlengde van de twee draaivlaggen en ongeveer 15m achter de tweede draaivlag.

### Afstanden op basis van leeftijd

Jongeren ploegen	Hebben vrije keuze in het gebruik van hun board (nipper of groot)
------------------	---



### Disqualification

#### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes (personne ou matériel).

Ne pas contourner les bouées et drapeaux désignés.

Ne pas enlever l'équipement utilisé

Faute lors du passage de relais (touches).

### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau.

Au moins un juge pour contrôler les passages de relais dans la zone de transition.

Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci.

### Nombre maximum d'athlètes

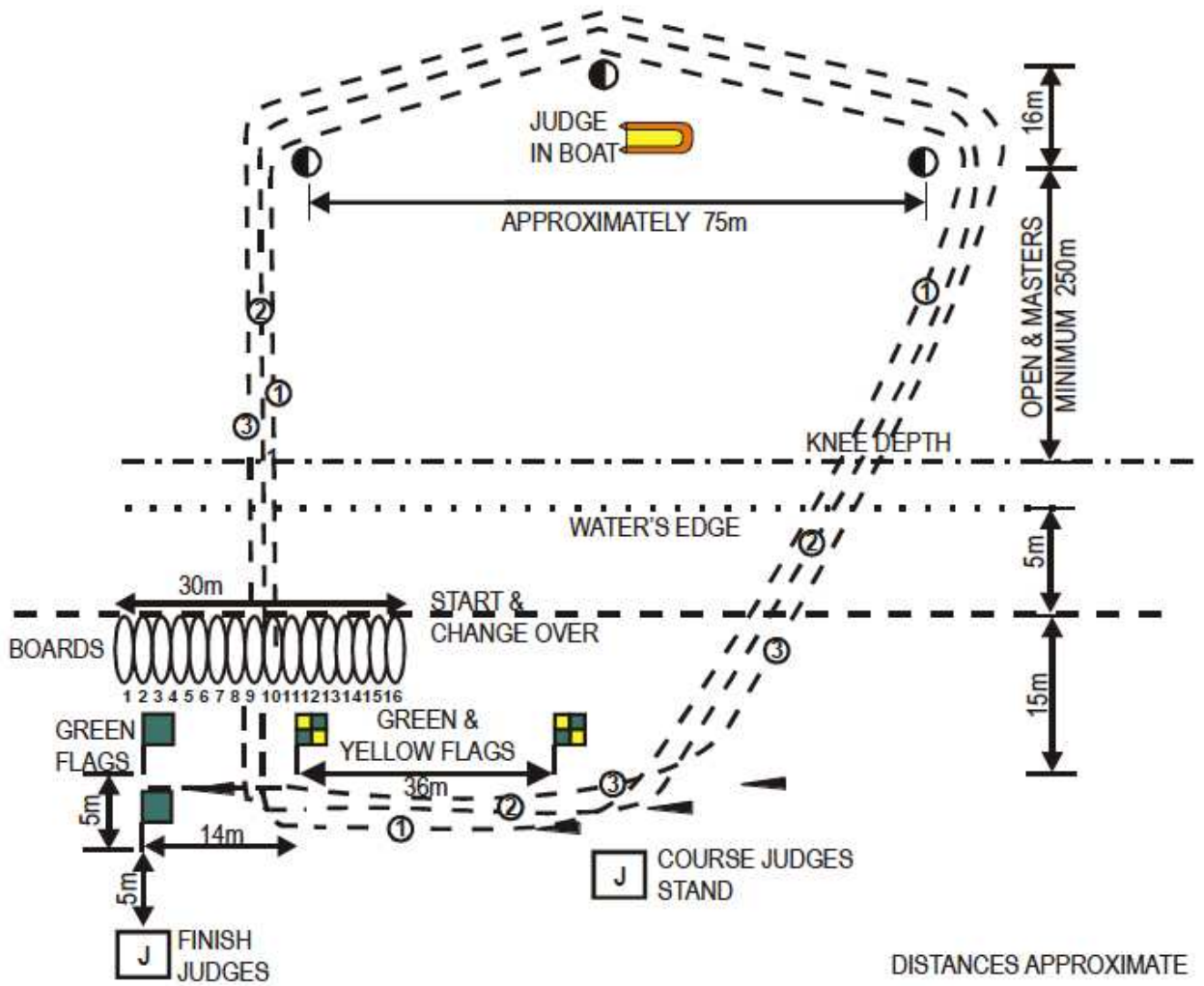
16 équipes de 3 participants

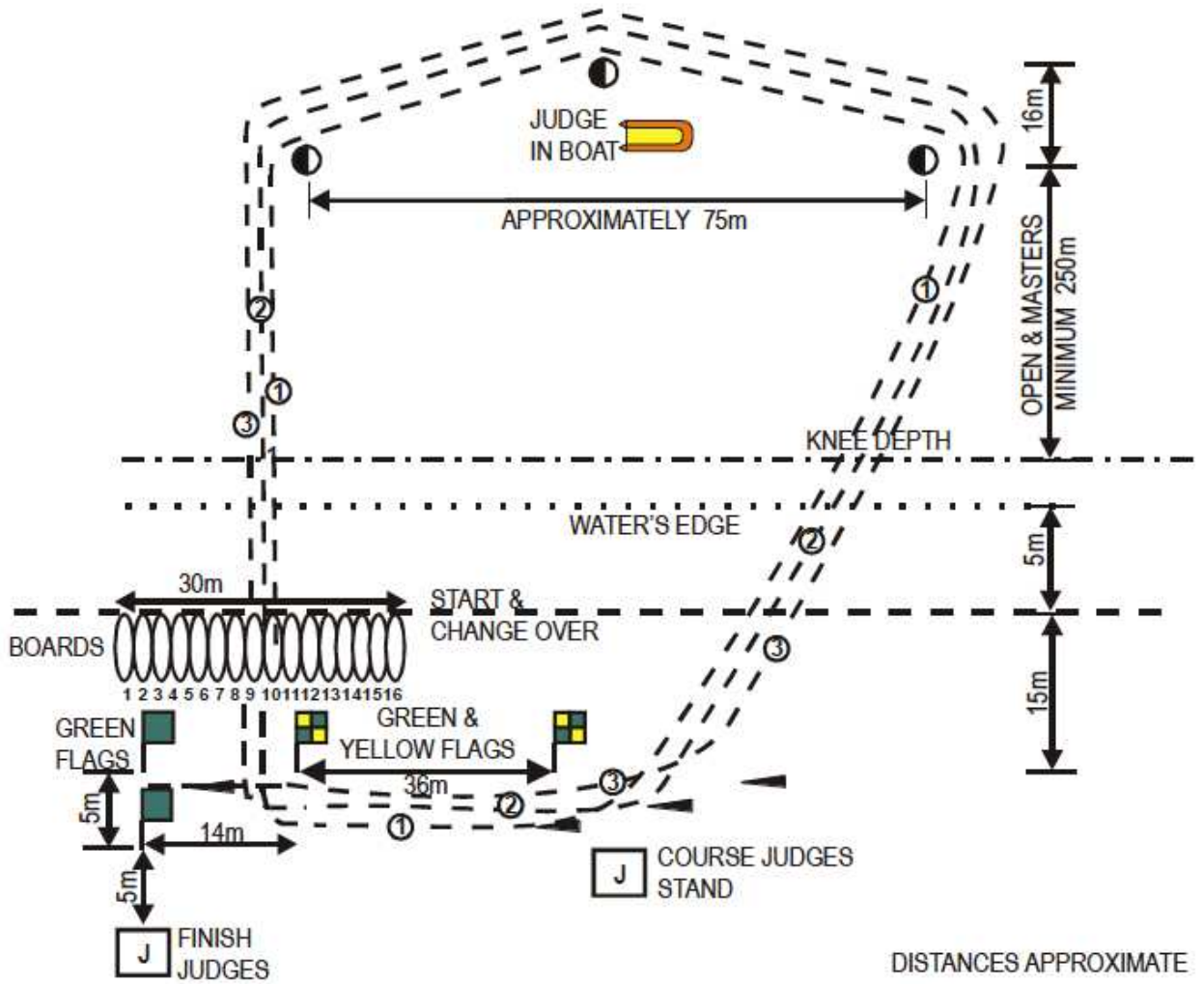
### Présentation schématique

- La ligne de départ est sur la plage, à environ 5m de l'eau. La ligne de départ est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 40m. Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la première bouée située à gauche (rouge-jaune).
- Les drapeaux de tournant sont placés à environ 15m de la ligne d'eau, où le premier se situe à hauteur de la bouée du milieu. Le second se situe à hauteur de la bouée la plus à gauche et donc la zone de transition se situe au milieu de ces deux drapeaux. Ils sont disposés à  $\pm 36m$  d'écart l'un de l'autre.
- La ligne d'arrivée est sur la plage, à environ 15m de l'eau. La ligne d'arrivée est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 5m. La ligne d'arrivée est située dans le prolongement des deux drapeaux de tournant et à environ 15m du 2<sup>e</sup> drapeau.

### Distance sur base de l'âge

Equipes jeunes	Ont libre choix quant à l'utilisation de leur planche (nipper ou grande planche)
----------------	--





# Board Rescue race

## Beschrijving van de proef

In de board rescue race, zal een eerste deelnemer van de ploeg naar een aangewezen boei zwemmen. Eens aangekomen, mag de tweede deelnemer van de ploeg vertrekken om dezelfde afstand te overbruggen, gebruik makend van een board.

Samen zullen de deelnemers terugkeren om, in één geheel, over de aankomstlijn te komen.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst). De kleur van de boei wordt duidelijk medegedeeld.
- De eerste deelnemers van de ploeg nemen plaats aan de startlijn, waarbij de voet als referentie dient voor een correcte plaatsing.. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden.
- Na het startsignaal lopen ze het water in. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- Ze zwemmen naar de hun toegewezen boei. Aangekomen tikken ze de boei met één hand en met de andere arm geven ze aan dat ze zijn aangekomen (verticaal heffen). Vervolgens wacht de deelnemer aan de zeezijde van de boei op zijn teamgenoot.  
De official kan beslissen een ander verwittigingssignaal te gebruiken, indien de omstandigheden dit vereisen.
- De tweede atleet heeft zijn board vast (board mag over de startlijn komen) en houdt dit in een hoek van 90° ten opzichte van de startlijn.
- Na het verwittigingssignaal loopt hij het water in. Hij mag van zijn lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- Het legt de afstand af met gebruik van zijn board en rond de boei in wijzerzin. Aan de zeezijde van de boei, mag de eerste atleet contact maken met het board. Beide keren terug naar het strand, waarbij de eerste atleet zowel vooraan als achteraan op het board mag plaatsnemen. Beide atleten mogen meewerken.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop en in contact met en onder controle van de board door beide atleten, met de borst van de eerste atleet de aankomstlijn overschrijdt, vanaf de zee kant.  
Deelnemers kunnen de controle over hun board verliezen, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten.
- De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst

## Uitsluiting

### Valse start

Met opzet andere atleten hinderen.

De verkeerde boei aantikken en het verwittigingssignaal geven, door de eerste atleet.

Te vroeg vertrekken van de tweede atleet (overschrijden van de startlijn alvorens de eerste atleet het verwittigingssignaal heeft gegeven).

De boei niet in wijzerzin rond

Het board te vroeg aanraken (niet aan de zeezijde van de boei), door de eerste atleet.

Beide atleten niet in contact met het board tijdens het overschrijden van de finish (moeten in contact blijven tot de laatste atleet over de finish is)

## Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

# Board Rescue Race

## Description de l'épreuve

Dans le board rescue race, le premier participant d'une équipe nagera vers une bouée. Une fois arrivé, le 2<sup>e</sup> participant pourra partir et parcourir la même distance avec une planche. Ils feront la partie retour ensemble, sur la planche jusqu'à la ligne d'arrivée.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription). La couleur de la bouée leur est communiquée.
- Le premier participant de l'équipe prend place sur la ligne de départ, où le pied sert de référence pour un placement correct. Le starter peut déplacer la ligne de départ en fonction des conditions.
- Après le signal de départ, ils courent dans l'eau. Ils peuvent dévier de leur trajectoire sans entraver délibérément la course des autres athlètes.
- Ils nagent vers leur bouée respective. Arrivée à la bouée, ils la touchent d'une main et lève l'autre main pour faire savoir qu'ils sont arrivés. Ensuite, le participant attend son coéquipier du côté « mer » de la bouée.  
Les officiels peuvent décider d'utiliser un autre signal si les conditions l'exigent.
- Le 2<sup>e</sup> athlète tient sa planche (elle peut dépasser la ligne de départ) et tient celle-ci à un angle de 90° par rapport à la ligne de départ.
- Après le signal d'avertissement, il court dans l'eau. Il peut dévier de sa trajectoire sans entraver la course des autres athlètes.
- Il parcourt la distance à l'aide de sa planche et contourne la bouée dans le sens horlogique. Du côté « mer » de la bouée, le 1<sup>er</sup> athlète entre en contact avec la planche. Ils repartent tous les deux vers la plage. Le 1<sup>er</sup> athlète peut prendre place sur la planche à l'avant ou à l'arrière. Ils peuvent travailler ensemble sur le retour.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que les 2 athlètes doivent être debout, en contact avec leur planche et venir du côté de l'eau.
- Les athlètes se rendent au secrétariat avec leur place d'arrivée.

## Disqualification

### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes.

Le 1<sup>er</sup> athlète touche une mauvaise bouée et donne le signal d'avertissement.

Départ anticipé du 2<sup>e</sup> athlète (dépasser la ligne de départ avant que le 1<sup>er</sup> athlète ne donne le signal d'avertissement).

Ne pas contourner la bouée dans le sens horlogique.

Le premier athlète attrape trop vite la planche (pas du côté « mer » de la bouée).

Les deux athlètes ne sont pas en contact avec la planche pendant la traversée de la ligne d'arrivée (doivent rester en contact avec la planche tant que le dernier athlète n'a pas traversé la ligne d'arrivée).

## Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter.  
Per boei staat 1 official om de start van de boarder te beoordelen.

Maximum aantal deelnemers

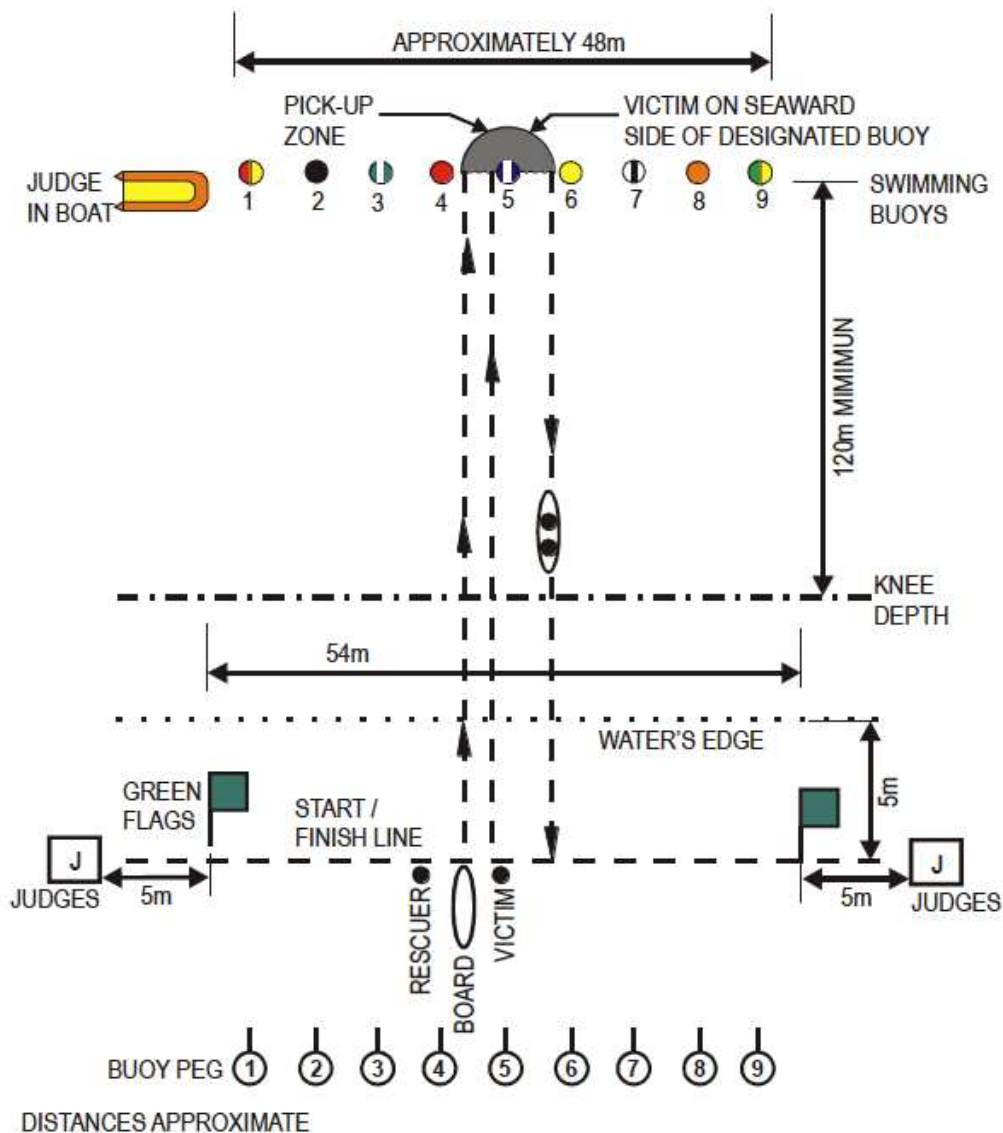
9 teams van 2 deelnemers

Schematische voorstelling

- De start en aankomstlijn is op het strand, ongeveer 5m van de waterkant. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 54m breed (aan elke zijde 3m extra). Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de middelste boei (vijfde van negen zwemboeien). Om de 6m is een nummer geplaatst, hetgeen overeen komt met de nummering van de boei. Indien mogelijk wordt de kleur van deze boei mee aangebracht op de nummering.

Afstanden op basis van leeftijd

Jongeren ploegen mogen vertrekken met een grote board in het water.





Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci. Un juge sera placé par bouée pour contrôler le départ du planchiste.

Nombre maximum d'athlètes

9 équipes de 2 participants

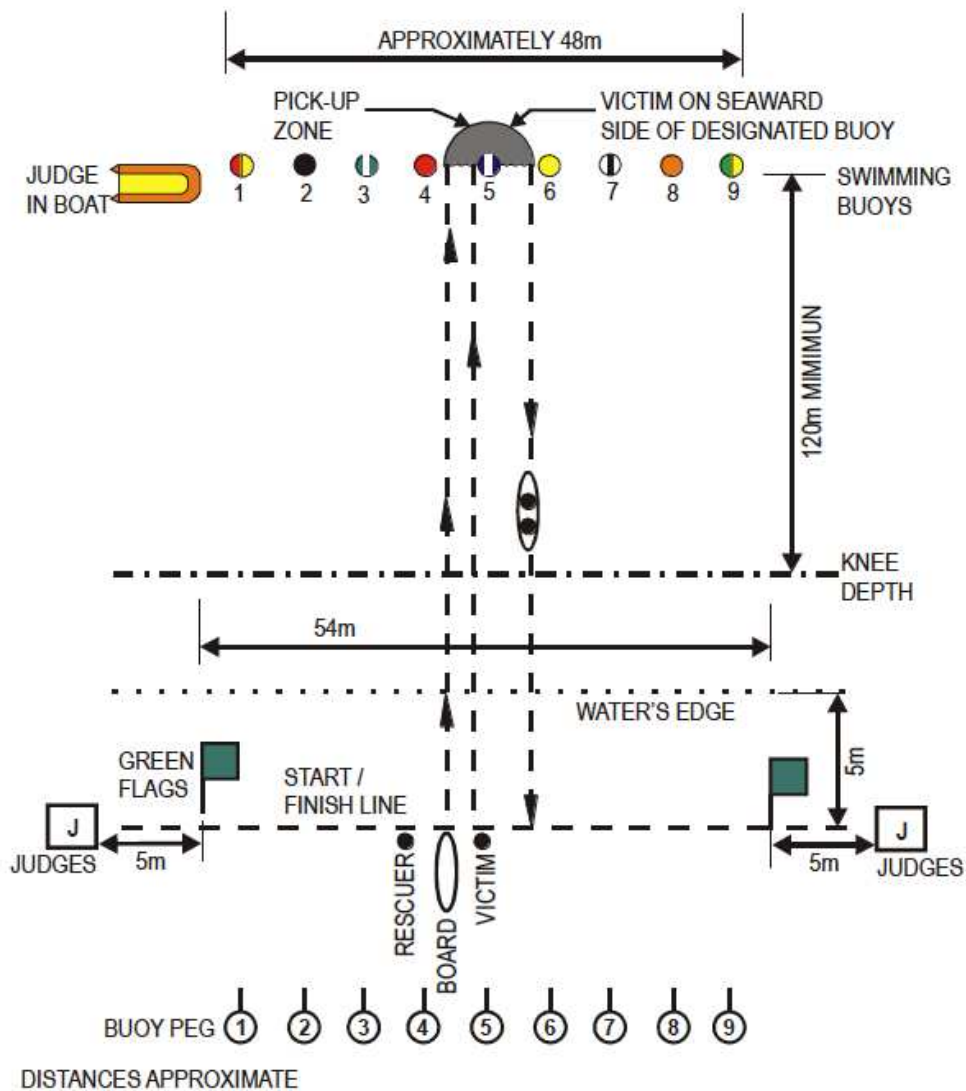
Présentation schématique

La ligne de départ et d'arrivée est située sur la plage, à environ 5m de l'eau. La ligne de départ est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 54m (de chaque côté 3m extra). Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la bouée du milieu (5<sup>e</sup> des neuf bouées de nage).

Au 6m, un numéro est placé. Il correspond à la numérotation de la bouée. Si possible la couleur de cette bouée doit correspondre à la numérotation.

Distance sur base de l'âge

Les équipes jeunes peuvent partir dans l'eau avec une grande planche.



# Surf Ski relay

## Beschrijving van de proef

De surf ski relay is een teamproef, waarbij drie atleten van een zelfde ploeg, in estafettevorm, het parcours afleggen van een surf ski race.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De eerste deelnemer van elk team neemt plaats aan de startlijn, kniediep, en lijnen de neus van hun surfski, volgens de richtlijnen van de starter. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden. Dit kan leiden naar een start op het droge.  
De atleet heeft zijn surfski vast en houdt dit in een hoek van 90° ten opzichte van de startlijn. Een vrije ruimte van ongeveer 1,5m wordt voorzien per deelnemer.  
De andere twee deelnemer staan klaar, met hun surf ski, aan de wisselzone (in het water en op kniediepte), rekening houdend met het schranken van de verschillende reeksen.

Startvolgorde eerste ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Startvolgorde tweede ronde	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvolgorde derde ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Na het startsignaal springen ze in hun surfski en vertrekken naar de eerste boei. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleet rondt al peddelend de boeien en eindigt zijn watergedeelte (na de laatste zwemboei, mag hij de controle over zijn surf ski verliezen) Loopt het strand op en zal het keerpunt nemen rond de twee draaivlaggen. Hij geeft door aan de tweede deelnemer van zijn ploeg die hem opwacht aan de startlijn. Deze zal identiek hetzelfde doen en doorgeven aan de derde deelnemer.

### Tikken:

Het doorgeven zal gebeuren door middel van een tik. De eerste atleet zal duidelijk zichtbaar, met de hand, de volgende deelnemer tikken (hand of eender welk lichaamsdeel), die klaarstaat in de wisselzone (in het water, kniediep)

- De laatste deelnemer zal, na het nemen van de eerste draaivlag rechtdoor lopen en eindigen tussen de groene vlaggen. De aankomstlijn mag worden aangepast op basis van de omstandigheden.
- Een vervang surf ski mag worden gebruikt bij defect, wanneer opnieuw wordt gestart aan de startlijn.
- Een atleet mag zich laten helpen. Dit kan enkel door ploeggenoten (ook als zodanig herkenbaar door het dragen van een identieke cap als de deelnemer), die enkel instaan in het behandelen van het materieel (opvangen van het materieel aan de aankomstlijn). Zij vallen eveneens onder de jurisdictie van de officials en kunnen dus leiden tot uitsluitingen van het team.  
Bijvoorbeeld hinderen van een deelnemer, bij het verwijderen van achter gelaten materieel.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop, met de borst de aankomstlijn overschrijdt.  
Deelnemers kunnen de controle over hun surf ski verliezen, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten.
- Na aankomst worden de deelnemers in een rij geplaatst volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje) van zijn team.
- De derde atleet meldt zich bij het secretariaat, met zijn plaats van aankomst

# Surf Ski relay

## Description de l'épreuve

Le surfski relay est une épreuve d'équipe où 3 athlètes d'une même équipe vont parcourir chacun à leur tour le tracé du surfski race.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone de départ. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Le premier participant de chaque équipe prend place sur la ligne de départ, eau à hauteur des genoux et aligne le nez de son ski aux autres skis selon les directives du starter.
- Le starter peut déplacer la ligne de départ en fonction des conditions. Cela peut conduire à un départ sur le sec. Dans ce cas, l'athlète tient son surfski (le ski peut dépasser la ligne de départ) à un angle de 90° par rapport à la ligne de départ.
- Un espace libre de  $\pm 1,5m$  doit être prévu entre les participants.

Les deux autres participants se tiennent prêts avec leur surfski, dans une zone de transition, en tenant compte de la rotation de l'ordre de départ des différentes séries

Ordre de départ au 1 <sup>er</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Ordre de départ au 2 <sup>e</sup> tour	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Ordre de départ au 3 <sup>e</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Après le signal de départ, ils sautent sur leur surfski et partent vers la 1<sup>er</sup> bouée. Ils peuvent dévier de leur trajectoire sans toutefois entraver la course des autres.
- Les athlètes contournent les bouées désignées et terminent leur parcours aquatique (après la dernière bouée, ils peuvent lâcher leur surfski). Ils courent ensuite sur le sable et tournent autour des deux drapeaux marquant un changement de direction. Ils donnent le relais au 2<sup>e</sup> participant qui attend sur la ligne de départ et qui fera le même parcours et donnera le relais au 3<sup>e</sup> participants.

### Passage de relais :

Le passage de relais se fait au moyen d'un contact. Le premier athlète touchera de manière clairement visible et avec sa main l'athlète suivant (à la main ou toute autre partie du corps) qui est prêt dans la zone de transition (dans l'eau, jusqu'aux genoux).

- Le dernier athlète, après le contournement du 1<sup>er</sup> drapeau, devra courir tout droit et terminer sa course entre les drapeaux d'arrivée. La ligne d'arrivée peut être déplacée en fonction des conditions.
- Un surfski de rechange peut être utilisé en cas de défectuosité si le participant recommence sa course à la ligne de départ.
- Un athlète peut se faire aider. Cela est sous-entendu uniquement avec une personne désignée dans l'équipe (reconnaisable grâce au port d'un cap possédant les mêmes couleurs que celui de l'athlète), et dans l'unique but du transport du matériel (rapporter le matériel à la ligne d'arrivée). Les aidants tombent sous la supervision des officiels et peuvent donc faire disqualifier leur équipe. Par exemple, gêner les autres athlètes par la manipulation de leur matériel.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout et venir du côté de l'eau.  
Les participants peuvent perdre le contrôle de leur surfski, mais ça ne sous-entend pas qu'ils soient disqualifiés immédiatement.
- Après l'arrivée, les participants sont placés en ligne selon l'ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).
- Le 3<sup>e</sup> athlète se rend lui-même au secrétariat avec sa place d'arrivée



### Uitsluiting

#### Valse start

Met opzet andere atleten hinderen (persoonlijk of materieel)

De aangegeven boeien of vlaggen niet ronden

Niet weghalen van het gebruikte materieel

Fout bij het doorgeven (tikken)

### Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Minstens 1 official bevindt zich in de wisselzone en controleert de wissels.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter.

### Maximum aantal deelnemers

16 teams van 3 deelnemers

### Schematische voorstelling

- De startlijn is in het water, ongeveer op kniediepte en wordt niet gematerialiseerd. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 40m breed. Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de eerste linkse boei.
- De draaivlaggen zijn geplaatst op ongeveer 15m van de waterlijn, waarbij de eerste ter hoogte staat van de middelste boei. De tweede staat ter hoogte van de linkse boei, waardoor deze dus in het midden staat van de wisselzone. Ze staan ongeveer 36m uit elkaar.
- De aankomstlijn is op het strand, ongeveer 15m van de waterkant. De aankomstlijn is tussen twee groene vlaggen en ongeveer 5m breed. De aankomstlijn ligt in het verlengde van de twee draaivlaggen en ongeveer 15m achter de tweede draaivlag.

### Afstanden op basis van leeftijd

Jongeren ploegen zijn uitgesloten van dit onderdeel
---



### Disqualification

#### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes (personne ou matériel).

Ne pas contourner les bouées et drapeaux désignés.

Ne pas enlever l'équipement utilisé

Faute lors du passage de relais (touches).

### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau.

Au moins un juge pour contrôler les passages de relais dans la zone de transition.

Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci.

### Nombre maximum d'athlètes

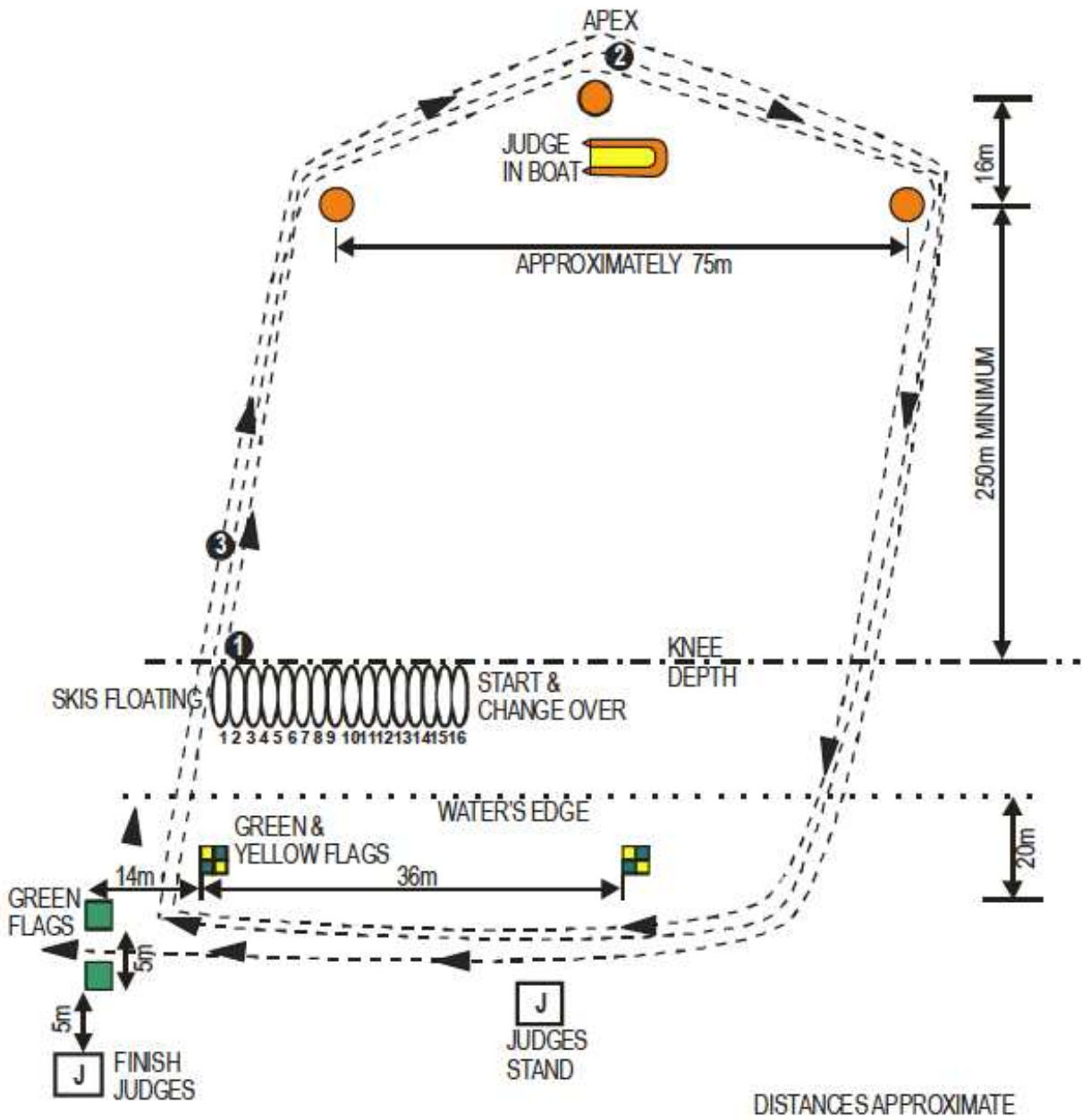
16 équipes de 3 participants

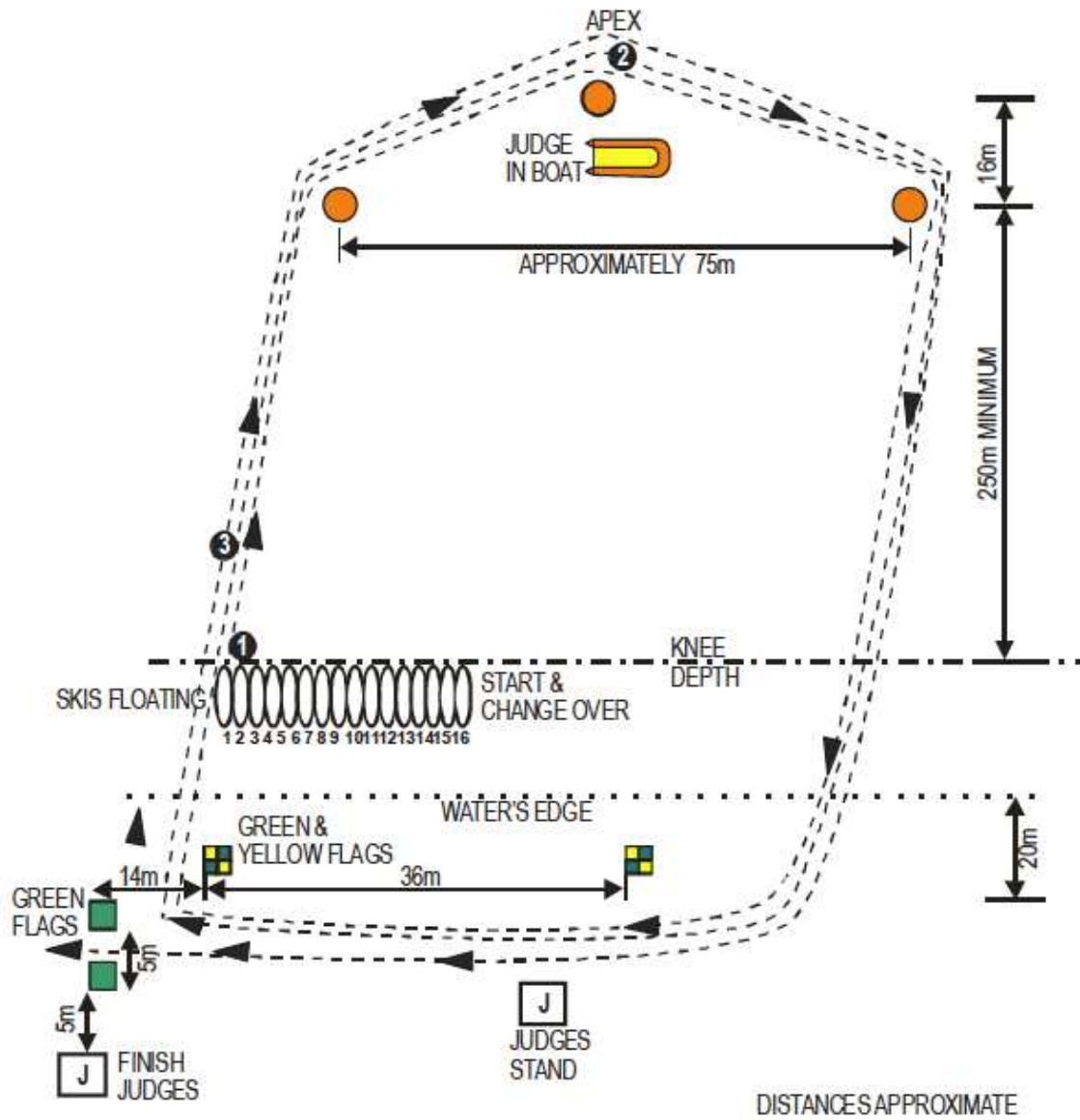
### Présentation schématique

- La ligne de départ est dans l'eau, à hauteur des genoux et n'est pas matérialisée. La ligne de départ est fixée entre deux drapeaux distants d'environ 40m. Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la première bouée située à gauche.
- Les drapeaux de tournant sont placés à environ 15m de la ligne d'eau, où le premier se situe à hauteur de la bouée du milieu. Le second se situe à hauteur de la bouée la plus à gauche et donc la zone de transition se situe au milieu de ces deux drapeaux. Ils sont disposés à  $\pm 36m$  d'écart l'un de l'autre.
- La ligne d'arrivée est sur la plage, à environ 15m de l'eau. La ligne de départ est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 5m. La ligne d'arrivée est située dans le prolongement des deux drapeaux de tournant et à environ 15m du 2<sup>e</sup> drapeau.

### Distance sur base de l'âge

Les équipes jeunes ne peuvent pas participer à cette épreuve
--







# Ocean(wo)man relay

## Beschrijving van de proef

De oceanman – oceanwoman is een combinatiewedstrijd, waarbij de vier individuele onderdelen (surf, board, surfski en sprint), in volgorde bepaald door lottrekking, worden afgelegd, telkens door een andere atleet van het team.

De wedstrijd eindigt steeds met de sprint.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- Tijdens de teammanagers meeting zal de volgorde van de oceanman – oceanwoman worden bepaald door lottrekking.
- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst). De deelnemers nemen plaats aan de startlijn, afhankelijk van de volgorde van de verschillende onderdelen, met het nodige materieel. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden.  
Het materieel wordt geplaatst aan de wisselzone, waarbij rekening wordt gehouden met het omdraaien van de startvolgorde.

Startvolgorde eerste ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Startvolgorde tweede ronde	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Startvolgorde derde ronde	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Een atleet mag zich laten helpen. Dit kan enkel door ploeggenoten (ook als zodanig herkenbaar door het dragen van een identieke cap als de deelnemer), die enkel instaan in het behandelen van het materieel (vasthouden aan de wisselzone, opvangen aan de aankomstlijn). Zij vallen eveneens onder de jurisdictie van de officials en kunnen dus leiden tot uitsluitingen van de atleet (niet de helper).  
Bijvoorbeeld hinderen van een deelnemer, bij het verwijderen van achter gelaten materieel.
- Na het startsignaal vertrekt de atleet voor zijn eerste ronde. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- De atleten ronden de voorziene boeien (volgens de regels van elk afzonderlijk onderdeel), waarbij er niet door andere parcours mag worden bewogen (niet doorsnijden van boeienlijnen) en eindigen hun eerste ronde. Het loopgedeelte is aangeduid met twee extra vlaggen (draaipunten op het strand) die ongeveer ter hoogte zijn van de tweede en achtste zwemboei. Na het rondenvan de tweede draaivlag zal de eerste atleet de tweede atleet tikken, waarna de tweede ronde wordt aangevat door de tweede atleet.

### Tikken:

Het doorgeven zal gebeuren door middel van een tik. De eerste atleet zal duidelijk zichtbaar, met de hand, de volgende deelnemer tikken (hand of eender welk lichaamsdeel). De plaats van het tikken voor de laatste overgave is op initiatief van het team, maar voorbij de laatste zwemboei en voor de eerste draaivlag.

Eenzelfde zal gebeuren tussen de tweede en de derde atleet en de derde en vierde atleet.

- De aankomstlijn ligt loodrecht op de waterlijn, 5m breed tussen twee groene vlaggen, in het verlengde van de twee draaivlaggen, ongeveer 15m na de tweede draaivlag.
- Een vervang board, surfski en/of peddel mag worden gebruikt bij defect, wanneer opnieuw wordt gestart aan de startlijn.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop, met de borst de aankomstlijn overschrijdt.

# Ocean(wo)man relay

## Description de l'épreuve

L'Oceanman ou oceanwoman relay est une épreuve combinée, courue par équipe de 4, où 4 épreuves individuelles sont parcourues respectivement par un membre de l'équipe, dans un ordre de course tiré au sort. Cette épreuve se termine toujours par le sprint.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Durant le briefing des capitaines d'équipes sera défini lors d'un tirage au sort, l'ordre des épreuves de l'oceanman ou oceanwoman relay (le même ordre que l'oceanman).
- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).

Les participants prennent place sur la ligne de départ en fonction de l'ordre des différentes épreuves, avec le matériel nécessaire. Le starter peut déplacer la ligne de départ en fonction des conditions.

Le matériel est placé en zone de transition en tant compte de la rotation de l'ordre des départs

Ordre de départ au 1 <sup>er</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16
Ordre de départ au 2 <sup>e</sup> tour	16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Ordre de départ au 3 <sup>e</sup> tour	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

- Un athlète peut se faire aider. Cela est sous-entendu uniquement avec une personne désignée dans l'équipe (reconnaisable grâce au port d'un cap possédant les même couleurs que celui de l'athlète), et dans l'unique but du transport du matériel (rapporter le matériel à la ligne d'arrivée). Les aidants tombent sous la supervision des officiels et peuvent donc entraîner la disqualification de l'athlète (pas l'aidant). Par exemple, gêner les autres athlètes par la manipulation de leur matériel.
- Après le signal de départ, le 1<sup>er</sup> athlète part pour son 1<sup>er</sup> tour. Ils peuvent dévier de leur trajectoire sans toutefois entraver la course des autres.
- Les athlètes contournent les bouées désignées sans toutefois couper les lignes des bouées des autres épreuves (selon les règles de chaque épreuve), La partie de course à pied est délimitée par les drapeaux de tournant qui sont placés à hauteur de la 2<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> bouée de nage. Après le passage du 2<sup>e</sup> drapeau de tournant, le 1<sup>er</sup> athlète touchera le 2<sup>e</sup> athlète qui pourra ensuite entamer le 2<sup>e</sup> tour.

### Passage de relais :

Le passage de relais se fait au moyen d'un contact. Le premier athlète touchera de manière clairement visible et avec sa main l'athlète suivant (à la main ou toute autre partie du corps). La même procédure est prévue entre le 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> athlète et entre le 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>.

Les deux premiers passages de relais se font dans la zone de transition, sur la ligne de départ. Le lieu du dernier passage de relai est laissée à l'initiative de l'équipe, mais au-delà de la dernière bouée et avant le 1<sup>er</sup> drapeau de rotation.

- La ligne d'arrivée est perpendiculaire à la ligne d'eau et tirée sur 5m entre deux drapeaux, dans le prolongement des deux drapeaux de tournant et à environ 15m du 2<sup>e</sup> drapeau de tournant.
- Une planche, un surfski et/ou pagaie de rechange peuvent être utilisé en cas de défectuosité si le participant recommence sa course à la ligne de départ.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout et venir du côté de l'eau.



Deelnemers kunnen de controle over hun surfski of board verliezen, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten. Wel moeten ze tot de laatste boei in contact zijn met hun surfski en peddel.

- Na aankomst worden de deelnemers in een rij geplaatst volgens aankomst. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).

De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst

#### Uitsluiting

Valse start

Met opzet andere atleten hinderen

De aangegeven boeien of vlaggen niet ronden

Niet weghalen van het gebruikte materieel

Fout bij het doorgeven (tikken)

Controle verliezen over het materieel voor de laatste zwemboei

#### Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Minstens 1 official bevindt zich in de wisselzone en controleert de wissels.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

#### Maximum aantal deelnemers

16 teams van 4 deelnemers

#### Schematische voorstelling

- De start en wisselzone is, bij voorkeur, tussen twee vlaggen en ongeveer 40m breed. Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de eerste linkse boei. Bij de start surfski, zal deze in kniediep water zijn.
- Er zijn drie zones boeien, namelijk de zwemboeien (9), de twee boeien voor het board parcours en de drie boeien voor de surfski.
- Er worden twee draaivlaggen geplaatst op het strand, ongeveer 20m van de waterlijn en ten opzichte van de tweede en achtste zwemboei.
- De aankomstlijn is loodrecht op de waterlijn tussen twee groene vlaggen en ongeveer 5m breed. De lijn ligt ongeveer 15m achter de laatste draaiboei.

#### Afstanden op basis van leeftijd

Jongeren ploegen zijn uitgesloten van dit onderdeel
---



Les participants peuvent perdre le contrôle de leur surfski et de leur planche, mais ça ne sous-entend pas qu'ils soient disqualifiés immédiatement. De même ils doivent être en contact avec leur surfski et pagaie jusqu'à la dernière bouée.

- Après l'arrivée, les participants sont placés en ligne selon l'ordre d'arrivée. Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).

Les athlètes se rendent eux mêmes au secrétariat avec leur place d'arrivée

#### Disqualification

Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes

Ne pas contourner les bouées et drapeaux désignés.

Ne pas enlever l'équipement utilisé

Faute lors du passage de relais (touches)

Perte du contrôle de leur matériel avant la dernière bouée.

#### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau.

Au moins un juge pour contrôler les passages de relais dans la zone de transition.

Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci.

Les autres juges placent les athlètes en ligne.

#### Nombre maximum d'athlètes

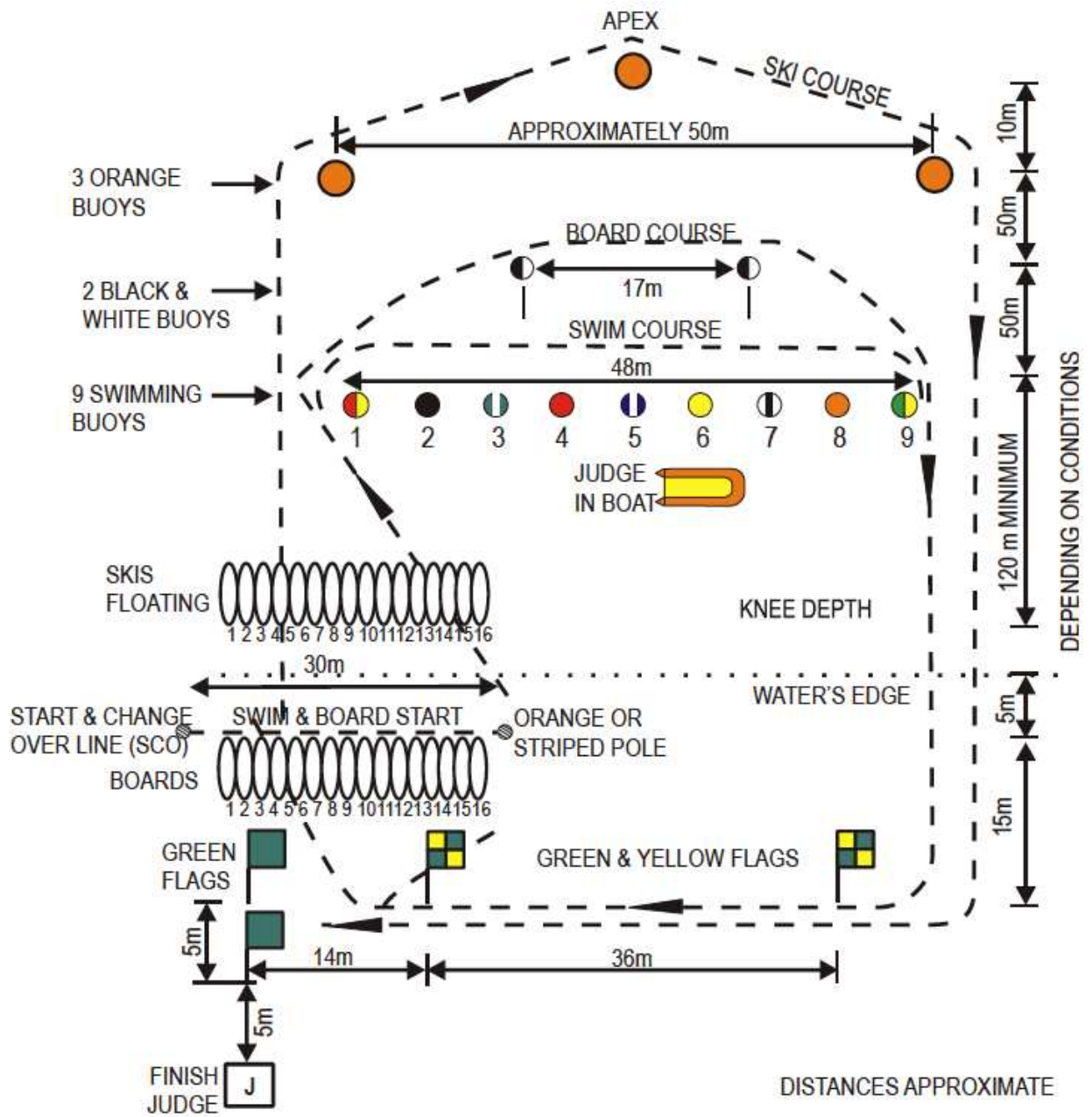
16 équipes de 4 participants

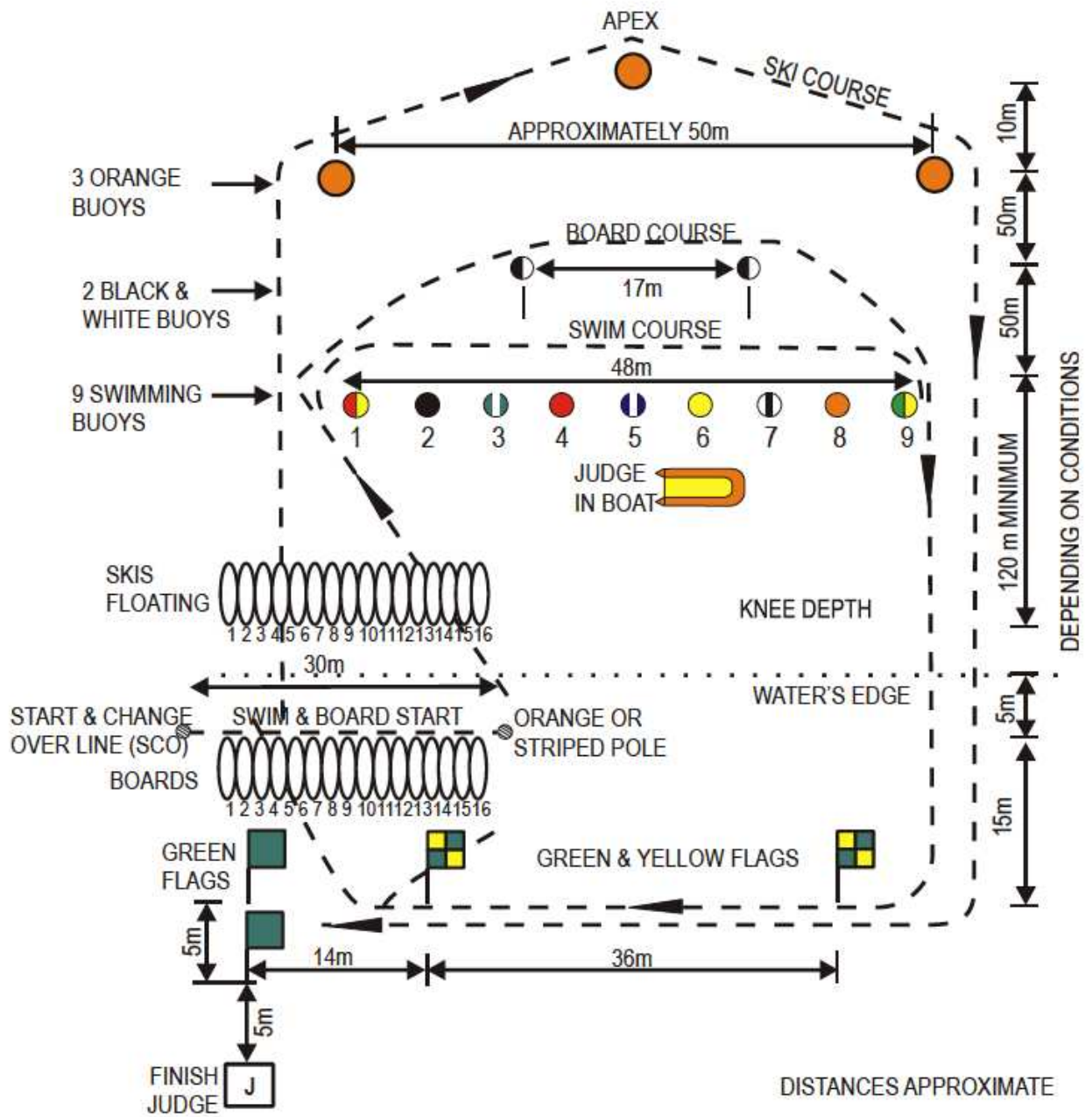
#### Présentation schématique

- La zone de départ et de transition a de préférence une largeur de 40m et se situe entre deux drapeaux. Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la première bouée située à gauche. Au départ du surfski, le départ est dans l'eau à hauteur des genoux.
- Il y a trois zones de bouées, à savoir: bouées de nage (9), 2 bouées du parcours planche et les 3 bouées pour le surfski.
- Il y a deux drapeaux placés sur la plage, à environ 20m de la ligne d'eau et à hauteur de la 2<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> bouée de nage.
- La ligne d'arrivée est perpendiculaire à la ligne d'eau et tirée entre deux drapeaux distants d'environ 5m. La ligne d'arrivée est située dans le prolongement des deux drapeaux de tournant et à environ 15m du 2<sup>e</sup> drapeau.

#### Distance sur base de l'âge

Les équipes jeunes ne peuvent pas participer à cette épreuve
--







# Rescue Tube Rescue race

## Beschrijving van de proef

In de rescue tube rescue race, zal een eerste deelnemer van de ploeg naar een aangewezen boei zwemmen. Eens aangekomen, mag de tweede deelnemer van de ploeg vertrekken om dezelfde afstand te overbruggen, gebruikt makend van vinnen.

Samen zullen de deelnemers terugkeren, waarbij de eerste atleet in een rescue tube zit. Twee helpers zullen de eerste atleet (het slachtoffer) uit het water halen en, in één geheel, over de aankomstlijn komen.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst). De kleur van de boei wordt duidelijk medegedeeld.
- De eerste deelnemers van de ploeg nemen plaats aan de startlijn, waarbij de voet als referentie dient voor een correcte plaatsing.. De starter mag de startlijn aanpassen op basis van de omstandigheden.
- Na het startsignaal lopen ze het water in. Ze mogen van hun lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen.
- Ze zwemmen naar de hun toegewezen boei. Aangekomen tikken ze de boei met één hand en met de andere arm geven ze aan dat ze zijn aangekomen (verticaal heffen). Vervolgens wacht de deelnemer aan de zeezijde van de boei op zijn teamgenoot.  
De official kan beslissen een ander ver Wittigings signaal te gebruiken, indien de omstandigheden dit vereisen.
- De tweede atleet heeft zijn materieel (vinnen) vast (hij mag zijn vinnen niet aanhebben) en gordel reeds aan (over één schouder of gekruist voor de borst), maar bevindt zich achter de startlijn.
- Na het ver Wittigings signaal loopt hij het water in. Hij mag van zijn lijn afwijken, zonder hierbij een andere atleet te hinderen. Mag beslissen waar en hoe hij zijn vinnen aandoet.
- Hij legt de afstand af en rond de boei in wijzerzin. Aan de zeezijde van de boei, mag de eerste atleet contact maken met de rescue tube. De rescue tube wordt aangebracht (klikken in een O-ring) door de tweede atleet, maar eerste atleet mag helpen. Beide keren terug naar het strand, waarbij beide atleten mogen meewerken. Het slachtoffer mag, steeds in ruglig blijvend, enkel helpen met acties onder water (been en armbewegingen).
- De helpers mogen de startlijn overschrijden, wanneer beide zwemmers op de terugweg zijn. Ze mogen plaatsnemen in het water waar ze willen. Bij contact nemen ze het slachtoffer over en moeten, door slepen of dragen, het slachtoffer uit het water halen. In geen enkel geval mag het slachtoffer zijn benen gebruiken
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, recht op en in contact met en onder controle van het slachtoffer door beide atleten, met de borst van de eerste atleet de aankomstlijn overschrijdt, vanaf de zee kant.  
Deelnemers kunnen de controle over de rescue tube verliezen bij het aan de kant brengen van het slachtoffer, maar dit betekent niet dat ze onmiddellijk worden uitgesloten
- De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).
- De atleet meldt zich bij het secretariaat met zijn plaats van aankomst



# Rescue Tube Rescue Race

## Description de l'épreuve

Dans le rescue tube rescue race, le 1<sup>er</sup> participant nagera vers une bouée désignée. Une fois arrivé, le 2<sup>e</sup> participant de l'équipe pourra partir et parcourir la même distance à l'aide de palmes. Ils feront le parcours retour ensemble en sachant que le 1<sup>er</sup> athlète se trouvera dans une bouée-tube. Deux aidants sortiront le 1<sup>er</sup> athlète (la victime) hors de l'eau et passeront la ligne d'arrivée tout en gardant le contact.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription). La couleur de leur bouée leur est communiquée.
- Le premier participant de l'équipe prend place sur la ligne de départ, où le pied sert de référence pour un placement correct. Le starter peut déplacer la ligne de départ en fonction des conditions.
- Après le signal de départ, ils courent dans l'eau. Ils peuvent dévier de leur trajectoire sans entraver délibérément la course des autres athlètes.
- Ils nagent vers leur bouée respective. Arrivée à la bouée, ils la touchent d'une main et lèvent l'autre main pour faire savoir qu'ils sont arrivés. Ensuite, le participant attend son coéquipier du côté « mer » de la bouée.  
Les officiels peuvent décider d'utiliser un autre signal si les conditions l'exigent.
- Le 2<sup>e</sup> athlète a préparé son matériel (palmes) (il ne peut pas porter ses palmes aux pieds) et fixé sa bouée (à l'épaule ou en travers du torse), et reste derrière la ligne de départ.
- Après le signal d'avertissement, ils courent dans l'eau. Ils peuvent dévier de leur trajectoire sans entraver délibérément la course des autres athlètes. Ils peuvent décider où et comment enfiler leurs palmes.
- Ils parcourent la distance et contournent la bouée dans le sens horlogique. Au côté « mer » de la bouée, le 1<sup>er</sup> athlète peut toucher la bouée-tube. La bouée-tube doit être accrochée (cliquer le O-ring) par le 2<sup>e</sup> athlète. Cependant le 1<sup>er</sup> athlète peut aider. En revenant ensemble vers la plage, les deux athlètes peuvent s'entraider. La victime peut, tout en restant en position dorsale, aider avec des actions sous l'eau (mouvements de jambes et de bras).
- Les aidants peuvent traverser la ligne de départ lorsque les 2 nageurs sont sur le retour. Ils prennent place dans l'eau où ils veulent. Par un contact, ils prennent la victime en charge et la sortent de l'eau en la portant ou la faisant glisser. En aucun cas la victime ne peut aider avec ses jambes.
- L'ordre d'arrivée est défini par le premier, venant de l'eau, en position debout, avec la victime sous contrôle et en contact avec les deux athlètes, dont le torse traverse la ligne d'arrivée.  
Les participants peuvent perdre le contrôle de leur bouée-tube lors de la sortie d'eau de la victime.
- Les athlètes reçoivent alors leur place (plaquette numérotée).
- Les athlètes se rendent eux mêmes au secrétariat avec leur place d'arrivée.

### Uitsluiting

#### Valse start

Met opzet andere atleten hinderen

De verkeerde boei aantikken en het verwittigings signaal geven, door de eerste atleet.

Te vroeg vertrekken van de tweede atleet (overschrijden van de startlijn alvorens de eerste atleet het verwittigings signaal heeft gegeven).

Te vroeg vertrekken van de helpers (overschrijden van de startlijn alvorens de twee zwemmers op de terugweg zijn).

De boei niet in wijzerzin rondren

De rescue tube te vroeg aanraken (niet aan de zeezijde van de boei), door de eerste atleet.

De gordel niet aangedaan aan de zeezijde van de boei.

De gordel is niet onder beide armen tijdens het slepen.

Het slachtoffer ligt niet in ruglig

Het slachtoffer helpt met voorbewegen, met de armen boven water.

Slachtoffer gebruikt zijn benen bij het op het strand brengen

### Positie van de officials

De officials zullen zich zo positioneren dat ze het goede verloop van het wedstrijd kunnen observeren en de aankomstvolgorde kunnen bepalen. Minstens 1 official volgt de wedstrijd vanuit een boot.

Aan de aankomst, is minimum 1 official geplaatst in de as van de aankomstlijn, niet erachter. De andere officials verzamelen de atleten op 1 rij.

Per boei staat 1 official om de start van de redder te beoordelen.

### Maximum aantal deelnemers

9 teams van 4 deelnemers

### Schematische voorstelling

De start en aankomstlijn is op het strand, ongeveer 5m van de waterkant. De startlijn is tussen twee palen (vlaggen) en ongeveer 54m breed (aan elke zijde 3m extra). Het midden van de startlijn ligt op één lijn met de middelste boei (vijfde van negen zwemboeien).

Om de 6m is een nummer geplaatst, hetgeen overeen komt met de nummering van de boei. Indien mogelijk wordt de kleur van deze boei mee aangebracht op de nummering..

### Afstanden op basis van leeftijd

Jongeren ploegen mogen de grote plaatvinnen niet gebruiken
--

### Disqualification

#### Faux départ

Entrave délibérément la course d'autres athlètes.

Le 1<sup>er</sup> athlète touche une mauvaise bouée et donne le signal d'avertissement.

Départ anticipé du 2<sup>e</sup> athlète (dépasser la ligne de départ avant que le 1<sup>e</sup> athlète ne donne le signal d'avertissement).

Départ anticipé des aidants (dépasser la ligne de départ avant que les 2 nageurs soient sur le retour).

Ne pas contourner la bouée dans le sens horlogique.

Le 1<sup>er</sup> athlète touche trop tôt la bouée-tube (pas du côté « mer » de la bouée).

La bouée-tube n'est pas attachée du côté »mer « de la bouée.

La bouée-tube n'est pas sous les deux bras pendant la sortie d'eau de la victime.

La victime ne se trouve pas en position dorsale.

La victime aide à la propulsion avec les bras au-dessus de l'eau.

La victime utilise ses jambes lors de sa sortie d'eau sur la plage.

### Position des officiels

Les juges se placeront de manière à observer le bon déroulement de l'épreuve et à déterminer l'ordre d'arrivée. Au moins un juge suivra les athlètes dans un bateau.

Pour l'arrivée, au minimum un juge sera placé dans l'axe de la ligne d'arrivée et non derrière celle-ci.

Les autres juges placent les athlètes en ligne.

Un juge sera placé par bouée pour contrôler le départ du sauveteur.

### Nombre maximum d'athlètes

9 équipes de 4 participants

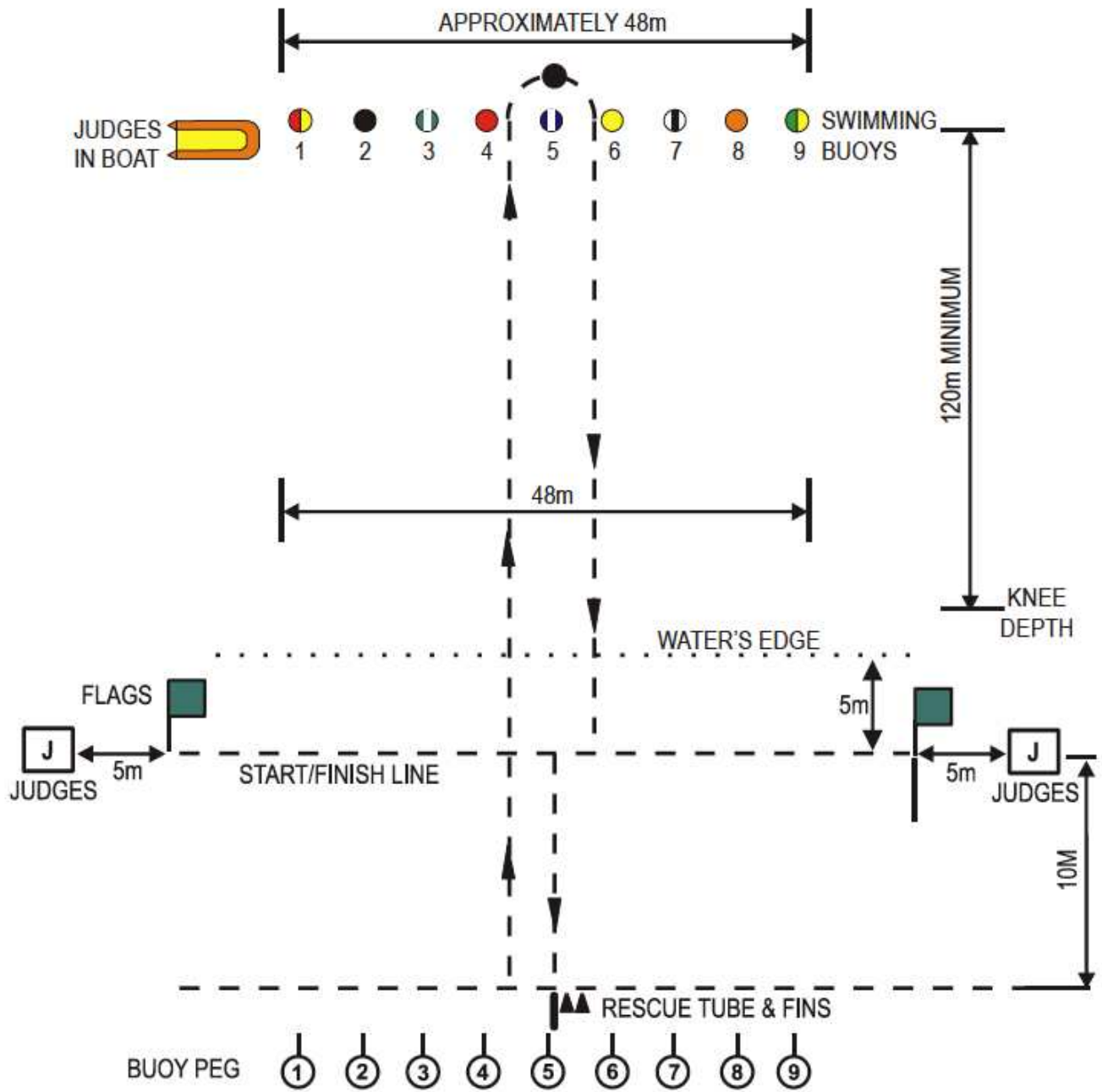
### Présentation schématique

La ligne de départ et d'arrivée est située sur la plage, à environ 5m de l'eau. La ligne de départ est tirée entre deux drapeaux distants d'environ 54m (de chaque côté 3m extra). Le milieu de la ligne de départ se situe à hauteur de la bouée du milieu (5<sup>e</sup> des neuf bouées de nage).

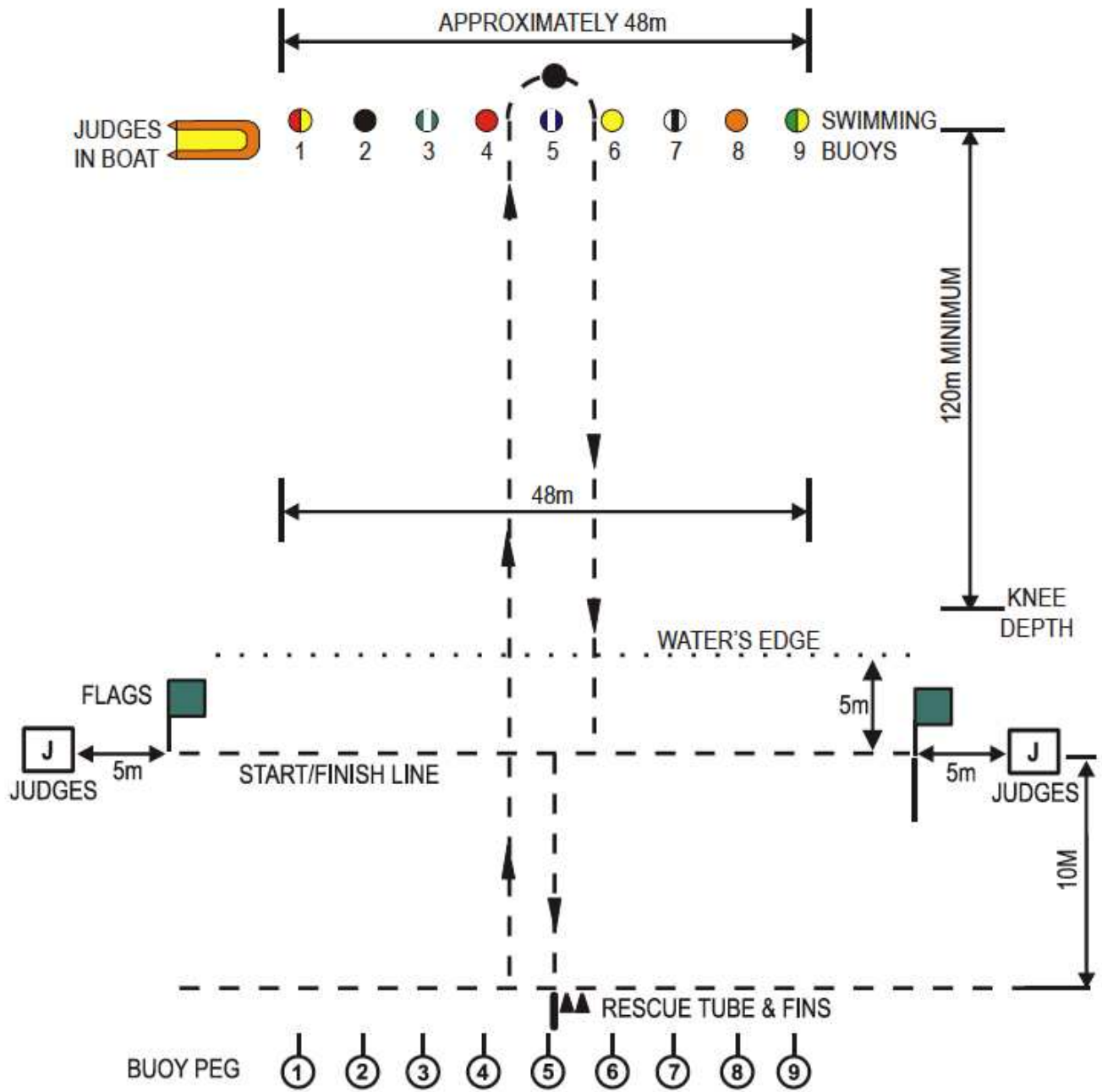
Au 6m, un numéro est placé. Il correspond à la numérotation de la bouée. Si possible la couleur de cette bouée doit correspondre à la numérotation.

### Distance sur base de l'âge

Les équipes jeunes ne peuvent pas utiliser les palmes en fibres
---



DISTANCES APPROXIMATE



DISTANCES APPROXIMATE

# Beach Sprint Relay

## Beschrijving van de proef

De beach sprint relay is een snelheidswedstrijd over 90m in estafettevorm, waarbij elke atleet 1 lengte door het mulle zand aflegt, bij voorkeur, op blote voeten.

## Startprocedure – verloop – aankomst

- De deelnemers marshallen voor de wedstrijd in de oproepzone. Hier worden hun namen (naam ten opzichte van nummer) gecontroleerd en de plaats aangeduid (volgens de inschrijvingslijst).
- De deelnemers nemen plaats aan de startlijn (2 aan de startlijn en 2 aan de wissellijn), volgens de plaats aangegeven bij het marshallen. De laatste loper zal eventueel de gekleurde overgooier aandoen, die correspondeert met het baannummer.
- De eerste atleet in het bezit van een estafettestok, neemt de startpositie in, na een lang fluitsignaal van de hoofdofficial:
  - Zal rechtop plaatsnemen of een atletiekpositie aannemen.
  - Handen worden voor de startlijn geplaatst.
  - Een gedeelte van het lichaam, mag over de startlijn hangen.De atleet mag met het zand, "startblokken" maken, door putjes te graven of ophogingen aan te brengen. Enkel na toestemming van een official, mag hij in zijn baan putten egaliseren.

Na het startsignaal, mogen de deelnemers vertrekken en de afstand in hun baan afleggen.

- De tweede atleet staat klaar aan de overkant van de wedstrijd baan en zal de estafettestok overnemen, achter de wissel - en aankomstlijn:
  - De overnemende atleet, mag reeds in beweging zijn, maar moet nog steeds volledig achter de wissellijn zijn bij aanneming (eender welk lichaamsdeel wordt beoordeeld). Hulpmiddelen mogen niet geplaatst worden om een idee te hebben van overnamemoment.
  - Er moet een moment contact zijn tussen beide atleten, bij overgave van de estafettestok (gooien is verboden).
  - Wanneer de estafettestok valt, dan is de beoordeling gebaseerd op het afleggen van de afstand door het estafettestokje:
    - Indien de eerste loper het stokje laat vallen voor de wissellijn, dan moet hij het oprapen en doorgeven.
    - Indien de stok valt na een correcte wissel (voorbij de wissellijn), dan mag de tweede loper het stokje opnemen en verder lopen.
    - Indien het stokje valt tijdens het afleggen van een lengte, dan volstaat het dit op te rapen en verder te lopen. Het is evenwel verboden om met deze actie de tegenstanders te hinderen.
  - Bij het doorgeven zal elke deelnemer rechtop moeten zijn. Hij loopt zijn lengte en geeft door aan de derde. De derde geeft door aan de slotloper.
- De aankomstvolgorde wordt bepaald door wie als eerste, rechtop en in bezit van de estafettestok, met de borst de aankomstlijn overschrijdt.
- Na aankomst blijven de deelnemers in hun baan staan. De atleet ontvangt zijn plaats (genummerd plaatje).

# Beach Sprint Relay

## Description de l'épreuve

Le beach Sprint est une course de rapidité sur 90m sous forme de relais en équipe de 4, où chaque athlète parcourt une longueur sur sable mou, de préférence à pieds nus.

## Procédure de départ – course – arrivée

- Les participants appelés pour l'épreuve vont dans la zone d'appel. A cet endroit, le nom est contrôlé (nom et puis vérification du numéro) et la place est attribuée (selon la liste d'inscription).
- Les participants prennent place sur la ligne de départ (2 sur la ligne de départ et 2 sur la ligne de changement de direction) en fonction de la place tirée en chambre d'appel. Le dernier coureur portera éventuellement une chasuble colorée qui correspond au numéro du couloir.
- Le 1<sup>er</sup> athlète en possession du bâton de relais, se place en position de départ, après long coup de sifflet donné par l'officiel principal :
  - Il adoptera une position verticale ou « départ athlétisme ».
  - Mains placées devant la ligne de départ.
  - Une partie du corps peut dépasser la ligne.L'athlète peut faire des starting-block dans le sable en creusant ou en apportant du sable pour réaliser des monticules. Seulement après autorisation d'un officiel, il peut égaliser son couloir.

Dès le signal de départ, les participants peuvent partir et courir la distance dans leur couloir.
- Le 2<sup>e</sup> athlète se tient prêt à l'opposé du couloir de course et reçoit le bâton de relais derrière la ligne de transition – ligne d'arrivée :
  - le relayeur attendant le bâton peut courir vers son équipier mais sera disqualifié si une partie quelconque de son corps ou ses mains passent la ligne avant d'avoir pris le bâton (toute partie du corps est pris en compte).

Aucune marque ou objet ne peut être placé dans le couloir pour avoir une idée du moment de passage du relais.
  - Il doit y avoir un contact entre les deux athlètes pendant le transfert du bâton de relais (lancer est interdit).
  - Lorsqu'un bâton de relais tombe, on tient compte de la distance parcourue par le bâton :
    - Si le premier coureur laisse tomber le bâton avant la ligne de transition, il doit le ramasser et le transférer.
    - Si le bâton tombe après un passage de relais correct (au-delà de la ligne de transition), le 2<sup>e</sup> relayeur reprend le bâton et continue à courir.
    - Si le bâton tombe pendant le parcours d'une longueur, le coureur le ramasse et continue sa course. Il est interdit de gêner les autres concurrents si le bâton tombe dans un autre couloir.
  - Au passage de relais, chaque coureur doit être debout. Il court sa longueur et donne le relais au troisième. Le troisième donne le relais au dernier coureur.
- L'ordre d'arrivée est défini dès le premier athlète qui franchit la ligne d'arrivée, en tenant compte que c'est le passage du torse qui définit le franchissement et que l'athlète doit être debout et être en possession du bâton de relais.
- Après l'arrivée, les participants restent dans leur couloir. Les athlètes reçoivent leur place (carte numérotée).





### Uitsluiting

Valse start.

Bij het lopen zijn baan verlaten.

Foutieve stokwissel

Hinderen van een tegenstander tijdens het oprapen van de estafettestok

### Positie van de officials

De hoofdofficial plaatst zich op een manier dat hij een overzicht heeft over het volledige terrein.

Twee wedstrijdofficials zijn aangeduid om het correct verloop te beoordelen.

In elke wisselzone staan officials die de correctheid van de wissel controleren.

De aankomstofficials plaatsen zich ter hoogte van de aankomstlijn zodat ze de aankomst goed kunnen beoordelen.

Het gebruik van een videocamera is aangeraden.

### Maximum aantal deelnemers

10 teams van 4 deelnemers in de reeksen

8 teams van 4 deelnemers in een finale

### Schematische voorstelling

- De afstand tussen de startlijn en de aankomstlijn is 90m. Er is, aan beide zijden, een uitloopstrook voorzien van minimum 20m.
- De banen worden getrokken met contrasterende touwen op het zand en zijn bij voorkeur minimum 1,5m breed.

Genummerde bordjes (eventueel met bijhorende kleuren) geven de baannummers aan..

### Afstanden op basis van leeftijd

Jongeren en masters ploegen	70m afstand
Open ploegen	90m afstand



### Disqualification

#### Faux départ

Quitter son couloir pendant la course.

Effectuer un passage de relais fautif

Gêner un concurrent pendant le ramassage (suite à une perte) du bâton de relais.

### Position des officiels

Le juge arbitre sera placé de manière à avoir vue sur toute la zone.

Deux juges de course seront désignés pour assurer que les concurrents courent la course comme décrit.

Dans chaque zone de transition, des juges veilleront à sanctionner les passages de relais fautifs.

Les juges d'arrivée se placeront de manière à pouvoir déterminer l'ordre d'arrivée.

L'utilisation de la vidéo à l'arrivée est conseillée.

### Nombre maximum d'athlètes

10 équipes de 4 concurrents en série.

8 équipes de 4 concurrents dans une finale

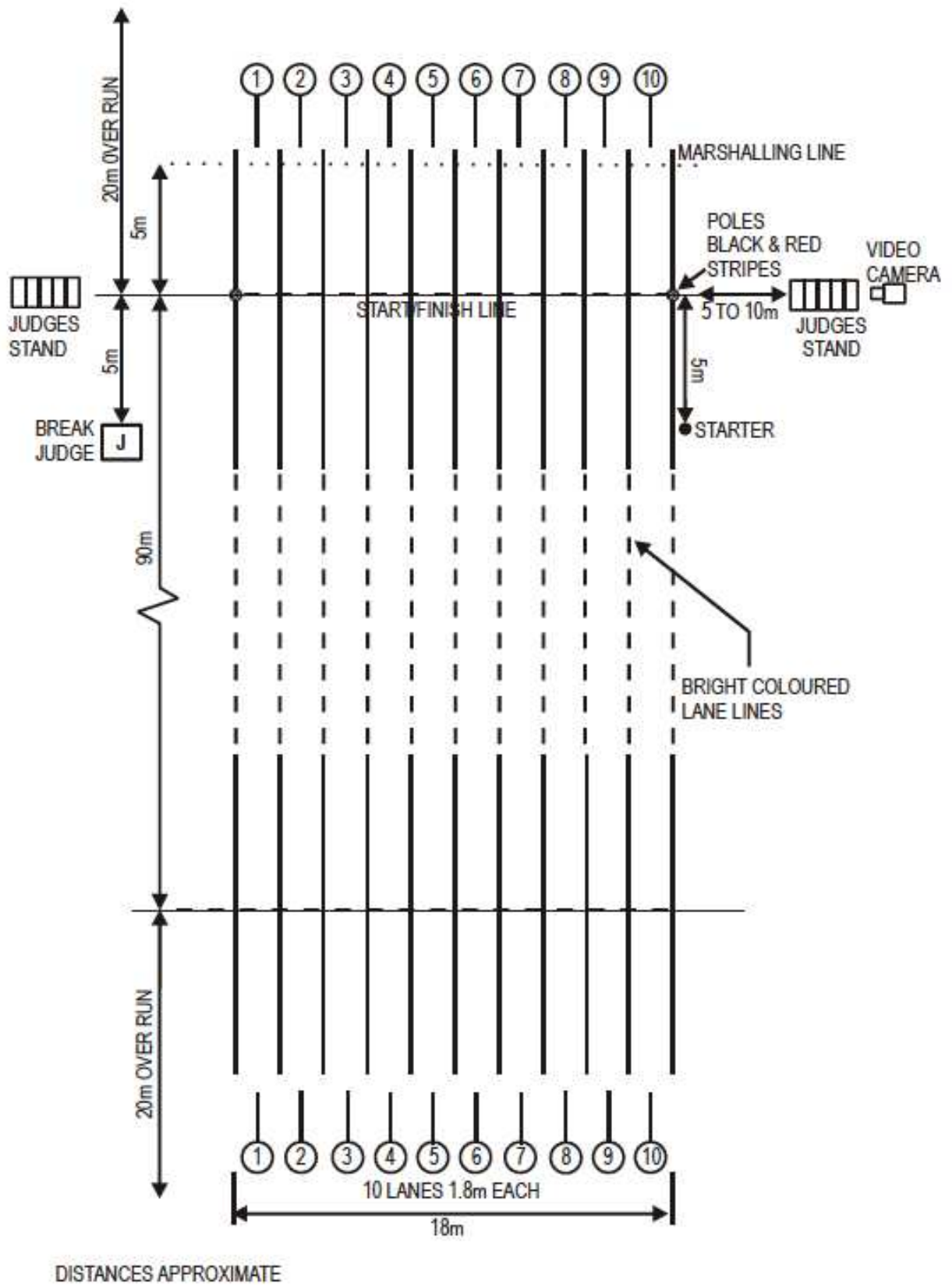
### Présentation schématique

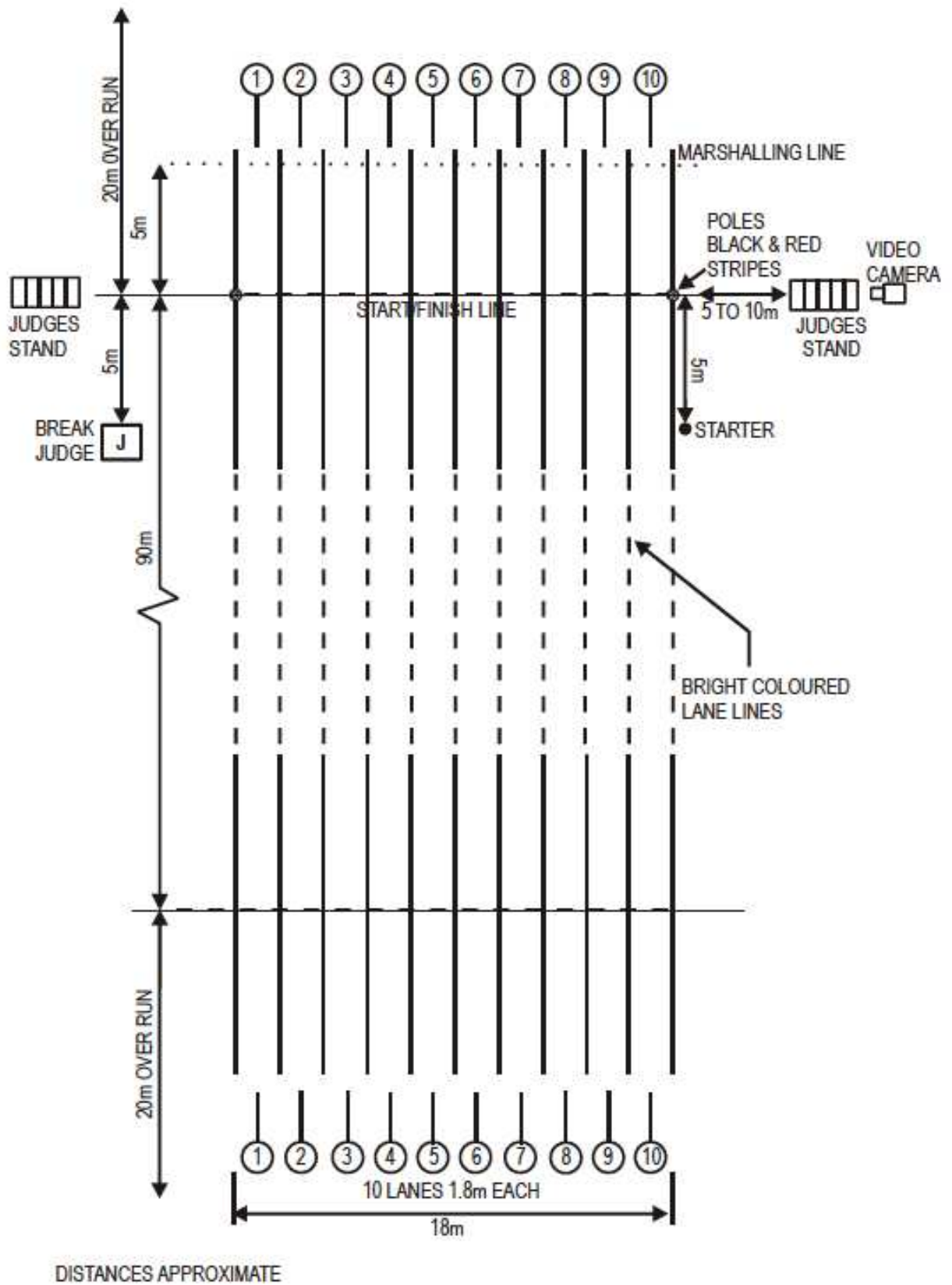
- La distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée est de 90m. Aux deux extrémités, sont disposées des zones de sortie de minimum 20m.
- Les couloirs sont tracés avec des cordes de couleur contrastée sur le sable et ont une largeur de minimum 1,5m.

Des panneaux numérotés (éventuellement avec une couleur correspondante) donnent la numérotation des couloirs.

### Distance sur base de l'âge

Equipes jeunes et masters	Distance de 70m
Equipes open	Distance de 90m





## Uitsluitingcodes individuele onderdelen

I-1 01	Valse start
I-1 02	Te laat aan de start (marshalling) verschijnen
I-1 03	Onnodig de start vertragen
I-1 04	Niet dragen van de cap
I-1 05	Board niet recht vooruit houden bij de start
I-1 06	Foute lichaamshouding bij de start
I-1 07	Hulpmiddelen gebruiken bij de start (putten, zandophoping)
I-1 08	Kunstmatige hulpmiddelen gebruiken
I-2 01	Vallen over de aankomstlijn
I-2 01	Opzettelijk hinderen
I-3 01	De boei niet correct ronden
I-3 02	De strandvlag niet correct ronden
I-3 03	Materieel niet onder controle tot laatste boei
I-3 04	Baan verlaten tijdens het lopen
I-4 01	Materieel niet juist geplaatst aan de startlijn
I-5 01	Opzettelijk-hinderen door helpers
I-5 02	Niet dragen van de cap door helpers
I-5 03	Dragen van een verschillende cap door de helper
I-6 01	Buiten de startzone verwisselen van materieel tijdens de wedstrijd.
I-6 02	Beschadigd materieel vervangen, maar niet aan de start – of aflossingslijn
I-7 01	Foutief de aankomstlijn overschrijden
I-7 02	Niet rechtop de aankomstlijn overschrijden
I-7 03	Langs de verkeerde zijde de aankomstlijn overschrijden
I-8 01	2 flags nemen

## Codes de disqualifications pour les épreuves individuelles

I-1 01	Faux départ
I-1 02	Se présente trop tard en zone d'appel
I-1 03	Retarder inutilement le départ
I-1 04	Ne pas porter le cap
I-1 05	Ne pas tenir sa planche à un angle de 90° par rapport à la ligne de départ
I-1 06	Mauvaise position de départ
I-1 07	Utilisation d'aides au départ (trous ou monticules de sable)
I-1 08	Utilisation d'aides artificielles
I-2 01	Tomber sur la ligne d'arrivée
I-2 01	Gêner intentionnellement
I-3 01	Ne pas contourner correctement la bouée
I-3 02	Ne pas contourner correctement le drapeau de plage
I-3 03	Matériel pas sous contrôle jusqu'à la dernière bouée
I-3 04	Quitter son couloir pendant la course
I-4 01	Matériel mal placé sur la ligne de départ
I-5 01	Gènes intentionnelles par les aidants
I-5 02	Ne pas porter le cap de la part d'un aidant
I-5 03	Port d'un cap différent de la part d'un aidant
I-6 01	Echanges de matériel pendant la course
I-6 02	Remplacement de matériel endommagé, mais pas à la ligne de départ ou ligne de relais
I-7 01	Franchissement fautif de la ligne d'arrivée
I-7 02	Franchissement de la ligne d'arrivée sans être dans une position droite
I-7 03	Franchir la ligne d'arrivée par le mauvais côté
I-8 01	Prendre 2 bâtons

## Uitsluitingcodes team onderdelen

<b>T-1 01</b>	Valse start
<b>T-1 02</b>	Te laat aan de start (marshalling) verschijnen
<b>T-1 03</b>	Onnodig de start vertragen
<b>T-1 04</b>	Niet dragen van de cap
<b>T-1 05</b>	Board niet recht vooruit houden bij de start
<b>T-1 06</b>	Foute lichaamshouding bij de start
<b>T-1 07</b>	Hulpmiddelen gebruiken bij de start (putten, zandophoping)
<b>T-1 08</b>	Kunstmatige hulpmiddelen gebruiken
<b>T-2 01</b>	Vallen over de aankomstlijn
<b>T-2 01</b>	Opzettelijk hinderen
<b>T-3 01</b>	De boei niet correct ronden
<b>T-3 02</b>	De strandvlag niet correct ronden
<b>T-3 03</b>	Materieel niet onder controle tot laatste boei
<b>T-3 04</b>	Baan verlaten tijdens het lopen
<b>T-4 01</b>	Materieel niet juist geplaatst aan de startlijn
<b>T-5 01</b>	Opzettelijk hinderen door helpers
<b>T-5 02</b>	Niet dragen van de cap door helpers
<b>T-5 03</b>	Dragen van een verschillende cap door de helper
<b>T-6 01</b>	Verwisselen van materieel tijdens de wedstrijd
<b>T-6 02</b>	Beschadigd materieel vervangen, maar niet aan de start – of aflossingslijn
<b>T-7 01</b>	Foutief de aankomstlijn overschrijden
<b>T-7 02</b>	Niet rechtop de aankomstlijn overschrijden
<b>T-7 03</b>	Langs de verkeerde zijde de aankomstlijn overschrijden



## Codes de disqualifications pour les épreuves en équipes

<b>T-1 01</b>	Faux départ
<b>T-1 02</b>	Se présente trop tard en zone d'appel
<b>T-1 03</b>	Retarder inutilement le départ
<b>T-1 04</b>	Ne pas porter le cap
<b>T-1 05</b>	Ne pas tenir sa planche droite devant soi au départ
<b>T-1 06</b>	Mauvaise position de départ
<b>T-1 07</b>	Utilisation d'aides au départ (trous ou monticules de sable)
<b>T-1 08</b>	Utilisation d'aides artificielles
<b>T-2 01</b>	Tomber sur la ligne d'arrivée
<b>T-2 01</b>	Gêner intentionnellement
<b>T-3 01</b>	Ne pas contourner correctement la bouée
<b>T-3 02</b>	Ne pas contourner correctement le drapeau de plage
<b>T-3 03</b>	Matériel pas sous contrôle jusqu'à la dernière bouée
<b>T-3 04</b>	Quitter son couloir pendant la course
<b>T-4 01</b>	Matériel mal placé sur la ligne de départ
<b>T-5 01</b>	Gênes intentionnelles par les aidants
<b>T-5 02</b>	Ne pas porter le cap de la part d'un aidant
<b>T-5 03</b>	Port d'un cap différent de la part d'un aidant
<b>T-6 01</b>	Echanges de matériel pendant la course
<b>T-6 02</b>	Remplacement de matériel endommagé, mais pas à la ligne de départ ou ligne de relais
<b>T-7 01</b>	Franchissement fautif de la ligne d'arrivée
<b>T-7 02</b>	Franchissement de la ligne d'arrivée sans être dans une position droite
<b>T-7 03</b>	Franchir la ligne d'arrivée par le mauvais côté