



INSEP
28 mars 2015

TRIATHLE - pupilles à minimes
et
LASER-RUN - pupilles à vétéran



PROGRAMMES :

TRIATHLE :

ACCUEIL : 15h piscine de l'INSEP 11 avenue du Tremblay 75012 Paris

NATATION :

Échauffement : 15h30

1^{ère} série : 16h

COMBINÉ : INSEP Halle Maigrot

Échauffement de la 1^{ère} série de combiné 17h

LASER RUN : Ouvert à tous, parents, amis, il vous suffit de prendre une licence à 12€ avec un certificat médical auprès de votre club (renseignements auprès votre club).

Échauffement de la 1^{ère} série : 17h

RAPPEL DES DISTANCES PAR CATÉGORIE :

CATÉGORIE	NATATION	COMBINÉ OU LASER-RUN
Pupilles (2007-2005)	50 m	2 fois (tir (4 cibles) + course 400 m)
Poussins (2004/2003)	50 m	2 fois (tir (4 cibles) + course 400 m)
Benjamins (2002/2001):	100 m	2 fois (tir (5 cibles) + course 800 m)
Minimes (2000/1999):	200 m	3 fois (tir (5 cibles) + course 800 m)
Cadets (1998/1997)		4 fois (tir (5 cibles) + course 800 m)
Junior (1996-1994)		4 fois (tir (5 cibles) + course 800 m)
Senior (1986-1993)		
Vétéran 1,2,3 (1956-85)		3 fois (tir (5 cibles) + course 800 m)
Vétéran 4,5 (1955 et avant)		3 fois (tir (5 cibles) + course 400 m)

ENGAGEMENTS :

- Droits d'engagements 5€ (réglés en fin de saison pour les licenciés Franciliens et le jour de la compétition pour les autres)
- Bulletin de participation à retourner au plus tard le **mars 2015** à
Guillaume BAIXAS - guillaume.penta@gmail.com et
MLaure HUET crpmidf@gmail.com
- Prévoir des épingles à nourrice pour la course

Compte tenu du grand nombre d'arbitres nécessaire pour mener à bien les compétitions triathle combiné, il est demandé aux clubs de prévoir et de communiquer en même temps que les engagements :

1 arbitre pour 3 à 5 athlètes

2 arbitres pour 6 à 15 athlètes

3 arbitres à partir de 16 athlètes

Contact : Guillaume Baixas - guillaume.penta@gmail.com - 0 6 76 29 00 32