



**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<sup>ère</sup> série : 16h

**COMBINÉ :** INSEP Halle Maigrot

Échauffement de la 1<sup>ère</sup> 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 de votre club).

Échauffement de la 1<sup>ère</sup> 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](mailto:guillaume.penta@gmail.com) et MLaure HUET [crpmidf@gmail.com](mailto:crpmidf@gmail.com)
- Prévoir des épingle 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**