



## **TRIATHLE - LASER RUN ILE DE FRANCE n°2**

Dimanche 5 mars 2017  
À l'INSEP



### **PROGRAMME**

**Accueil :** 12h30 – Piscine de l'INSEP (laisser les voitures à l'extérieur du site, prévoir 10' pour traverser l'INSEP)

**Natation-** ouverture du bassin 13h00

**Combiné - Laser run :** 14h15 à la halle Maigrot INSEP

Échauffement tir pour toutes les séries suivi des séries précédées d'un échauffement de 8' – chaque athlète arbitre une série

**Protocole de la compétition**

### **ARBITRAGE :**

- chaque club prévoira des arbitres volontaires – en cas d'effectif insuffisant pour l'arbitrage tir du combiné, chaque athlète sera amené à arbitrer une série différente de la sienne.
- Merci d'apporter les cibles dont vous disposez

### **SÉCURITÉ :**

- en raison du plan Vigipirate, merci de communiquer en plus des engagés la liste des accompagnateurs
- prévoir de laisser une pièce d'identité à l'accueil de l'INSEP

### **PRÉVOIR :**

- des épingle à nourrice pour les dossards

**ENGAGEMENTS :** par mail avant le **1 mars** à [rmapenta.secretariat@gmail.com](mailto:rmapenta.secretariat@gmail.com) – 6€ par athlète pour le triathle, 5€ pour le laser run - à régler sur place (ou en fin de saison pour les franciliens)

## ANNEXE

Fédération française de pentathlon moderne

### Règlement TRIATHLE

COMPETITIONS QUALIFICATIVES ET FINALE NATIONALE TRIATHLE		
CATEGORIE	NATATION	COMBINE (TIR/COURSE)
<b>Vétéran 60+ V3 Master C</b>	H : 50m / 38'' = 250 pts + ou - 0.50 sec = 1point F : 50m / 43'' = 250 pts + ou - 0.50 sec = 1point	3 x (5 cibles à atteindre + 400m course) 50'' pour chaque série de tir 1200m 6'30 = 500 pts + / - 1 pt la seconde Poste de tir à 7m
<b>Vétéran (50-59) V2 Master B</b>	100m 1'20 = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1point	3 x (5 cibles à atteindre + 800m course) 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts + / - 1pt la seconde Poste de tir à 10m
<b>Vétéran (40-49) V1 Master A</b>		4 x (5 cibles à atteindre + 800m course) 50'' pour chaque série de tir 3200m 13'20 = 500pts + / - 1pt la seconde Poste de tir à 10m
<b>Senior Junior / U22 Cadet / U19</b>	200m 2'30 = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1point	3 x (5 cibles à atteindre + 800m course) 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts + / - 1pt la seconde Poste de tir à 10m
<b>Minime / U17</b>		
<b>Benjamin / U15</b>	100m 1'20 = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1point	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 8'20 = 500pts + / - 1pt la seconde Poste de tir à 10m
<b>Poussin / U13</b>	Poussin / JD 50M 45'' = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1point	3 x (5 cibles à atteindre + 400m course) 50'' pour chaque série de tir 1200m 6'30 = 500pts + / - 1pt la seconde Poste de tir à 7m (Tir possible avec potence fixe)
<b>Pupilles / U11</b>	Pupilles / JE 50m 45'' = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1point	2 x (5 cibles à atteindre + 400m course) 50'' pour chaque série de tir 800m 5'20 = 500pts + / - 1pt la seconde Poste de tir à 5m (Tir possible avec potence fixe)

\*Les potences fixes sont libres de choix et n'ont pas obligation d'être homologuées FFT