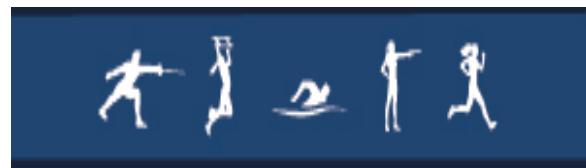


# Fédération Française de Pentathlon Moderne



## RÈGLEMENT NATIONAL SPORTIF Saison 2023-2024



Version 2 décembre 2023

Validée par le comité directeur du 5 décembre

## SOMMAIRE

□ Généralités .....	Page 03
□ Catégories.....	Page 06
□ Synthèse format de compétition .....	Page 07
□ Règlement sportif des 5 épreuves.....	Pages 09 - 13
□ Certification équitation.....	Pages 14 -15
□ Délégué arbitral.....	Page 16
<b>COMPETITIONS NATIONALES .....</b>	<b>Page 17</b>
□ Laser-Run – toutes catégories.....	Pages 18 - 21
□ Triathle – toutes catégories.....	Pages 22 - 26
□ Tétrathlon-Pentathlon U 17.....	Pages 27 - 28
□ Tétrathlon – Pentathlon U 19.....	Pages 29 - 30
□ Tétrathlon- Pentathlon U 22.....	Pages 31 - 32
□ Pentathlon Senior.....	Pages 33 - 34
□ Tétrathlon – Pentathlon Master.....	Page 35 - 46
<b>AUTRES FORMES DE COMPÉTITIONS.....</b>	<b>Pages 47 - 52</b>
<b>TABLEAUX DES PENALITES.....</b>	<b>Pages 53 - 58</b>
<b>BAREMES DES ÉPREUVES.....</b>	<b>Pages 59 - 77</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>Pages 78 - 83</b>
□ Organisation générale d'une compétition	
□ Organisation des épreuves.	
□ Attribution des fonctions	
□ Fiches types juge Laser-Run	
□ Guide épreuve d'obstacles.....	Pages 84 - 88

## GÉNÉRALITÉS

### Le règlement

Sauf aménagements particuliers à la pratique nationale dûment explicités dans le présent document, c'est le règlement international qui fixe les règles de la pratique. (<https://www.uipmworld.org/uipm-rules-and-regulations>)

### La saison sportive

L'ensemble des organisations figure au calendrier de la saison sportive édité annuellement par la Fédération Française de Pentathlon Moderne (FFPM).

Hormis les compétitions qui pourraient exceptionnellement être prévues au dernier trimestre, la saison sportive se déroule du 1er septembre de l'année A au 31 août de l'année A+1.

### Calendrier d'organisation des compétitions

Les dates des compétitions sont mises en ligne sur le site fédéral au début de la saison sportive.

- À J-60 l'organisateur propose le budget prévisionnel de la compétition à la fédération pour approbation et définition des prises en charge.
- À J-45 l'organisateur transmet le programme à la fédération pour validation et diffusion aux clubs, aux organes déconcentrés, aux pôles et mise en ligne sur le site fédéral.

### Calendrier national et responsabilité de l'organisateur :

Pour être couverte par l'assurance fédérale, une compétition (quelle que soit sa formule) doit être impérativement inscrite au calendrier national.

### La pratique sportive

Dès le 1er septembre de l'année A, les athlètes concourent pour toutes les compétitions, dans les catégories d'âge de la saison à venir, soit l'année A+1.

La pratique en compétition est assujettie à la possession d'une licence "compétition" délivrée par la FFPM.

### Procédure d'engagement aux compétitions nationales

Pour toutes les compétitions nationales de pentathlon et tétrathlon qualificatives, les inscriptions se font en ligne sur le site Internet de la fédération et sont closes à **J-28**

Les informations à remplir sur le fichier annexe envoyé par l'organisateur sont : nom prénom / catégorie et année de naissance / numéro de licence / temps de natation / équipe d'escrime, arbitre(s) officiel du club si possible.

À **J-28**, la liste définitive des engagés est en lecture sur le site de la fédération, dans la rubrique calendrier « engagés ».

Les athlètes doivent être titulaires de la certification équitation au moment de l'inscription.

À partir de **J-28**, les éventuelles demandes d'inscriptions seront soumises à l'avis de la direction technique en lien avec l'organisateur. Dans ce cas, ces inscriptions tardives impliqueront un droit d'engagement fixé forfaitairement à 50.00 €.

Les frais d'inscriptions sont dus pour tout athlète dont la participation a été validée par l'organisateur et sont réglés au plus tard à la réunion technique.

### Procédure d'engagement aux compétitions interrégionales ou régionales qualificatives.

Pour toutes les compétitions départementales, régionales et interrégionales les inscriptions se font directement auprès de l'organisateur selon les modalités qu'il aura définies et précisées dans son programme.

## **Mesures dérogatoires de sur-classement et de double sur-classement**

L'autorisation de participer aux épreuves du calendrier national en dehors de sa catégorie d'âge est strictement encadrée par les règles de sur classement et de double sur classement de catégorie. Les conditions d'obtention du certificat médical autorisant ces mesures figurent au règlement médical.

La compétition est interdite aux licenciés âgés de moins de 8 ans (cf. règlement médical P°15 art.1).

## **Participation à une compétition hors du territoire national**

Afin de pouvoir bénéficier de l'assurance fédérale, les clubs doivent procéder de la manière suivante :

- Tout athlète doit être titulaire de la licence internationale
- Une demande de participation doit parvenir à la fédération au minimum 1 mois avant la compétition en précisant la date, le lieu, et l'organisateur.
- La direction technique transmet son autorisation à participer
- Le club communique à la fédération les résultats officiels le jour suivant la fin de la compétition.

## **L'organisation de compétitions à caractère international sur le territoire national.**

- Fait l'objet d'une demande d'autorisation à la fédération au minimum 4 mois avant la compétition, en précisant l'organisateur, le programme, le type, la date et le lieu.
- La Direction technique transmet son autorisation après étude du dossier.
- L'organisateur communique à la fédération les résultats officiels le jour suivant la fin de la compétition.

## **Athlètes étrangers licenciés à la FFPM et participants aux compétitions nationales**

- Tous les athlètes étrangers licenciés dans un club de la FFPM peuvent participer aux compétitions départementales, régionales, interrégionales et nationales.
- Ils intègrent les classements nationaux et représentent leur club.
- Ils sont soumis aux règles communes pour se qualifier aux championnats de France par catégorie et par épreuve.
- Ils ne peuvent en aucun cas être classés en individuel dans les différents championnats de France.
- Ils peuvent être intégrés dans le classement individuel « open international » s'il est au programme de la compétition.
- Un athlète étranger maximum par club peut intégrer le classement par équipe lors d'un championnat départemental, régional, interrégional ou national.

## **Les types de compétitions**

La fédération organise cinq types de compétitions pour différentes catégories d'âge

- **5 / Pentathlon** (équitation-escrime-natation-laser run)
- **5 / Pentathlon** (course d'obstacles-escrime-natation-laser run)
- **4 / Tetrathlon**, (escrime, natation, laser run)  
4/ **Tetrathlon** (course d'obstacles, natation, laser run)
- **3 / Triathle**, (natation, laser-run) règlements FFPM et UIPM
- **3 / Triathle découverte** : escrime - laser run ; course d'obstacles - laser run
- **2 / Biathle**, course et natation (différents formats : UIPM et world school biathle)
- **2 / Laser run**
- **2 / Global Laser Run City Tour** (règlement UIPM)

Le nouveau format voté au congrès de l'UIPM en novembre 2021 pour les JO de Paris 2024 nécessitant l'enchaînement des épreuves et donc la proximité des installations, est mis en place progressivement durant l'olympiade, en fonction des possibilités des organisateurs. Ces derniers devront préciser le format choisi sur le programme.

**Pentathlon Seniors nouveau format :**

- Qualifications : poule d'escrime - natation - laser run

36 athlètes sont qualifiés pour les ½ finales

Si 2 groupes : les 18 premiers de chaque groupe sont qualifiés

Si 3 groupes, les 12 premiers de chaque groupe sont qualifiés

Si 4 groupes, les 9 premiers de chaque groupe sont qualifiés

- ½ finales : poule d'escrime à 36 puis constitution de 2 groupes de 18 : bonus round - natation - laser run.

Les 9 premiers de chaque ½ finale sont qualifiés pour la finale, soit 18 athlètes. Pour participer à l'épreuve d'équitation, ils doivent tous posséder la certification équitation

- finale à 18 : équitation - bonus round - natation - laser run.

Les points d'escrime réalisés lors des ½ finales sont gardés pour la finale.

**Pentathlon U 22 - U19 - U17 nouveau format :**

- Qualifications : poule d'escrime - course obstacles - natation - laser run

Si 2 groupes : les 18 premiers de chaque groupe sont qualifiés

Si 3 groupes, les 12 premiers de chaque groupe sont qualifiés

Si 4 groupes, les 9 premiers de chaque groupe sont qualifiés

- Finale à 36 : poule d'escrime des 36 qualifiés - bonus round - course d'obstacles - natation - laser run

**Délivrance du titre de champion de France**

Le titre de champion de France dans chaque catégorie ne sera décerné que s'il y a au moins **trois** participants classés quelle que soit la discipline (Laser Run, Triathle, Tétrathlon, Pentathlon).

## Catégories d'âge en Pentathlon Moderne

Saison 2023-2024

Né(e) en	Catégorie	Age
1954 et avant	Master 70+	70 et plus
1955 - 1964	Master 60+	60 – 69 ans
1965– 1974	Master 50+	50 – 59 ans
1975 – 1984	Master 40+	40 – 49 ans
1985- 1994	Master 30+ (Uniquement pour Pentathlon et Tétrathlon)	30-39 ans
1986 - 2002	Senior	22 – et plus
2003 – 2004 - 2005	U22	19-20-21 ans
2006 - 2007	U19	17 - 18 ans
2008 - 2009	U17	15 - 16 ans
2010 - 2011	U15	13 - 14 ans
2012 - 2013	U13	11 - 12 ans
2014 - 2015	U11	9 -10 ans
2016 - 2017	U 9	7-8 ans

### Synthèse des formats de compétition

L'ensemble des compétitions est répertorié sur le calendrier national annuel. Seule une inscription au calendrier vaut caractère officiel à la compétition considérée.

Les types de compétitions et le niveau de pratique ainsi que les activités annexes officielles sont répertoriés dans les tableaux suivants :

CATEGORIE	LASER-RUN
<b>U11</b>	Interrégional, régional, départemental
<b>U13</b>	Interrégional, régional, départemental
<b>U15</b>	1 Critérium national
<b>U17</b>	
<b>U19</b>	
<b>U 22</b>	Interrégional, régional, départemental
<b>Senior</b>	1 Championnat de France
<b>Masters 40+,50+, 60+, 70+</b>	

CATEGORIE	TRIATHLE
<b>U11</b>	Interrégional, régional, départemental
<b>U13</b>	Interrégional, régional, départemental
<b>U15</b>	1 Critérium national
<b>U17</b>	
<b>U19</b>	
<b>U22</b>	Interrégional, régional, départemental
<b>Senior</b>	1 Championnat de France
<b>Masters 40+,50+,60+, 70+</b>	

CATEGORIE	TETRATHLON - PENTATHLON
<b>U17</b>	3 circuits nationaux 1 championnat de France
<b>U19</b>	3 circuits nationaux avec les U22 1 championnat de France
<b>U 22</b>	3 circuits nationaux avec les U19 1 championnat de France
<b>Masters 30+, 40+, 50+, 60+, 70+</b>	Au moins 1 circuit national 1 championnat de France
<b>Seniors hors liste Haut Niveau et Hors pôle</b>	Au moins 1 circuit national Participation possible au championnat de France Master (hors concours)

CATEGORIE	PENTATHLON
<b>Senior</b>	Trophée Christophe Ruer Coupe de France 1 championnat de France
<b>Masters 30+,40+,50+,60+,70+</b>	Au moins 1 circuit national / compétitions Seniors 1 championnat de France
<b>Seniors hors liste Haut Niveau et hors pôle</b>	Au moins 1 circuit national Participation possible au championnat de France Master (hors concours)

## RÈGLEMENT SPORTIF DES ÉPREUVES

Le présent chapitre constitue un extrait du règlement international.

Les formes de compétitions nationales sont les suivantes :

- Individuelle
- Par équipe
- Relais mixte (1 homme, 1 femme)

Le vainqueur de la compétition est l'athlète, l'équipe ou le relais, qui a accumulé le plus grand nombre de points par addition des scores obtenus dans chacune des disciplines.

### 1. ESCRIME

Il s'agit d'une épreuve à l'épée.

#### Tenue et sécurité :

Tenue 350 newton et sous cuirasse 800 newton sont obligatoires, masque FFE et norme CE avec le label CEN LEVEL 1 (bavette 800N) ou masque avec le label FIE (bavette 1600N) ; système de double attache obligatoire pour tous les masques. (cf note technique FFPM saison 2019-2020)

En dehors des inscriptions réglementaires pouvant être portées sur la tenue, seul le nom de l'athlète est autorisé.

#### Compétition en individuel et relais mixte :

En fonction du nombre de tireurs (cf tableau annexe règlement spécifique France)

#### Nombre de pistes :

L'organisateur devra assurer l'installation du nombre de pistes permettant à l'épreuve de se dérouler sans adaptation réglementaire. La mise en place d'une piste de réserve est obligatoire.

#### Arbitrage :

Pour tous les Championnats de France, les circuits nationaux et les épreuves internationales organisées en France, l'organisateur devra prévoir le nombre d'arbitres nécessaire au bon déroulement de l'épreuve.

Pour toutes les autres compétitions l'auto-arbitrage peut être envisagé par l'organisateur.

**Formule de l'épreuve d'escrime (règlement spécifique France) :**

Compétiteurs	Nombre total de touches	Formule et Nombre de touches (t) par Tour
6	25 (7 pts /V)	<b>2 Tours (2 touches + 3 touches)</b>
7	30 (6 pts /V)	
8	28 (7 pts /V)	<b>2 Tours (1 touche + 3 touches)</b>
9	32 (6 pts /V)	
10	36 (5 pts /V)	
11	30 (6pts /V)	<b>2 Tours (1 touche + 2 touches)</b>
12	33 (6 pts /V)	
13	36 (5pts /V)	
14	39 (5pts /V)	
15	42 (4pts /V)	
16	45 (4pts /V)	
17	32 (6pts /V)	<b>1Tour (2 touches)</b>
18	34 (5 pts /V)	
19	36 (5 pts /V)	
20	38 (5 Pts /V)	
21	40 (4 pts /V)	<b>1 Tour (1 touche)</b> 7pts/V
22	42 (4pts /V)	
23	44 (4 Pts /V)	
24	46 (4 Pts /V)	
25	24	<b>1 Tour (1 touche)</b> 6pts/V
26	25	
27	26	
28	27	
29	28	
30	29	
31	30	<b>1 Tour (1 touche)</b> 5pts/V
32	31	
33	32	
34	33	
35	34	<b>1 Tour (1 touche)</b> 5pts/V
36	35	
37	36	
38	37	
39	38	
40	39	

L'ordre des tours doit être respecté obligatoirement selon la formule indiquée dans le tableau ci-dessus

## **2. NATATION**

Il s'agit d'une épreuve de nage libre.

Pour les compétitions en milieu naturel, voir règlementation spécifique.

### **Tenue**

Seules les tenues approuvées par la FINA sont autorisées.

1 pièce pour les hommes (shorty ou maillot de bain classique, ou pentasuit)

1 ou 2 pièces pour les filles (combi-shorty ou le maillot classique, ou pentasuit)

Respecter le règlement local pour le port du bonnet.

Pour le nouveau format, la pentasuit est autorisée pour la natation et le laser run. Elle ne doit pas couvrir le cou ni s'étendre au-delà de l'épaule et sous le genou. Toutes les combinaisons pentasuits doivent être fabriquées à partir de matières textiles.

### **Compétition en individuel et relais mixte :**

Spécificité nationale : la mixité de catégories et de genre est autorisée dans les séries de natation pour l'ancien format.

Pour les classements nationaux la bonification pour les compétitions organisées en bassin de 50m sera de : 200m = 8pts ; 100m = 4 pts

### **Un système d'enregistrement vidéo :**

Pour les départs il est recommandé d'avoir un système vidéo permettant au juge de confirmer sa décision pour un faux départ éventuel. Le faux départ entraîne une pénalité de 10pts, et l'élimination dans la transition pour les relais.

## **3. ÉQUITATION**

L'accès à la pratique de l'équitation en compétition est réservé aux titulaires du certificat tel que cela est défini au chapitre « Certification pour l'accès à la pratique de l'équitation lors des compétitions de pentathlon moderne ».

Il s'agit d'un parcours de sauts d'obstacles.

Si l'organisateur est limité en nombre de chevaux, il peut envisager de modifier l'ordre des épreuves en terminant la compétition par l'épreuve d'équitation. Dans ce cas la demande devra être faite à la direction technique nationale, précisant le nombre de cavaliers autorisés à monter, d'autre part le laser run sera alors organisé en pack start.

### **Tenues**

Bombe réglementaire trois points

Veste d'équitation ou survêtement club,

Cravate ou col droit obligatoire,

La veste d'équitation ou le survêtement identifiant le club d'appartenance est obligatoire lors des championnats de France.

### **Compétition :**

Spécificité nationale : parcours, obstacles, certifications (annexes).

NB : le juge de la détente et le délégué arbitral, pourront interdire le départ si la conduite paraît être dangereuse pour le couple cavalier-cheval ou que l'image donnée nuise au pentathlon moderne. Le président du jury pourra arrêter pendant le parcours un cavalier s'il estime qu'il met en danger le couple cavalier-cheval.

### **Règlement compétitions nationales SENIOR / MASTER :**

Parcours extérieur ou intérieur : 10 obstacles, dont 1 ou 2 combinaisons (double) 90cm à 1m

## Règlement CHAMPIONNAT DE FRANCE SENIOR :

Parcours extérieur ou intérieur : règlement UIPM

### 4. LASER-RUN

Il s'agit d'une épreuve enchaînant des séquences de tir (pistolet laser) et des séquences de course. Chaque participant est tenu de se présenter avec son pistolet laser. Si besoin les organisateurs pourront demander aux participants d'amener leur cible laser (précisé sur le programme). Dans ce cas l'organisateur devra contrôler la fiabilité des cibles laser.

#### Sécurité :

- Les règles de sécurité sont établies par le comité d'organisation en accord avec le règlement national. Le comité d'organisation est responsable de l'information et de l'application de ces règles. La sécurité des participants et des spectateurs requiert une autodiscipline et une attention particulière avec la manipulation des pistolets laser dans l'aire de compétition.
- Le parcours de course devra être tracé de façon sécuritaire afin de prévenir tout risque d'accident. Limiter ou éviter les virages trop serrés, les escaliers, les obstacles, etc...
- Il est de la responsabilité des athlètes et de leur encadrement de clubs de s'assurer que leur pistolet laser et les cartouches d'air sont utilisées de façon sécuritaire.
- Le directeur du tir peut à tout moment stopper l'échauffement ou la compétition dans un intérêt de sécurité.
- Au commandement « Stop » les pistolets doivent être posés sur la table en direction des cibles et ne pas être touchés.
- Les athlètes et/ou entraîneurs doivent à tout moment informer le directeur de tir de toutes situations qui leur semblent dangereuses et qui pourraient provoquer un accident.
- La manipulation des pistolets laser ne peut se faire que sur ordre du directeur de tir.
- Les pistolets ne peuvent pas être utilisés si une personne se trouve devant la ligne de tir.
- Au poste de tir les pistolets doivent toujours être soit dans leur boîte soit en direction des cibles.
- Le pistolet laser est automatiquement en « sécurité » (le départ du coup n'est pas réalisable) si le pentathlonneur ne « réarme » pas son pistolet laser.

#### Tenue :

Chaussures à pointes autorisées en fonction des indications de l'organisateur  
Le tee-shirt ou le survêtement identifiant le club d'appartenance est obligatoire.

#### Compétition individuelle et relais mixte :

Enchaîner de 2 à 4 fois en fonction de la catégorie et du type d'épreuve :  
1 séquence de tir, dans un temps limité à 50 secondes et une séquence de course.

#### Poste de tir :

- Seul le pistolet peut se trouver sur la table.
- L'organisateur fournira un tapis protecteur en mousse ou équivalent afin de prévenir les perturbations du système laser. La hauteur imposée par la FFPM est comprise entre 0,50cm et 3cm. Les athlètes devront utiliser le tapis protecteur fourni par l'organisateur

**Échauffement :** lors de la réunion technique l'organisateur précisera les modalités d'échauffement.

- **Épreuves pentathlon et tétrathlon ancien format :**  
Règlement FFPM : 12' d'échauffement
- Au commandement du directeur de tir ou du Laser Run, les athlètes pourront prendre place à leur poste de tir. Au commandement « début des 12'd'échauffement » les athlètes pourront

- sortir les pistolets laser et commencer la pratique libre du tir et de la course. Les entraîneurs pourront être présents sur le pas de tir pour assister leurs athlètes pendant les 8 premières minutes et devront quitter le pas de tir au commandement du directeur de l'épreuve.
- Durant l'échauffement le directeur de tir s'assure que toutes les cibles et pistolets fonctionnent correctement. Au commandement « stop » les pistolets devront être posés sur la table canon dirigé vers la cible. Les athlètes devront alors rejoindre le départ. Le directeur du tir les avertira 5' puis 1' et 30'' avant la fin de l'échauffement.

- **Épreuves pentathlon nouveau format :**

Lors des ½ finales et de la finale, un échauffement général de 60' pour le pentathlon et 45' pour le tétrathlon avant le début de toutes les épreuves doit être accordé. Les athlètes s'échauffent où et comme ils le souhaitent.

Puis, au moment de l'épreuve de Laser Run, temps de préparation 12'. Les 12' démarrent dès la fin de l'épreuve précédente.

- **Épreuves triathle et laser run ancien format : 2 options**

- Option A : Stand de tir de compétition ouvert à tous 45' avant le début des épreuves puis 5' d'échauffement pour toutes les catégories avant chaque départ pour l'épreuve individuelle et 8' pour l'épreuve de relais.
- Option B : Stand de tir annexe ouvert pendant toute la durée de la compétition 5' d'échauffement pour toutes les catégories pour l'épreuve individuelle et 8' pour l'épreuve de relais.
- Au commandement du directeur de tir ou du laser run, les athlètes pourront prendre place à leur poste de tir.
- Au commandement « début des 5' d'échauffement », les athlètes pourront commencer librement la pratique du tir et de la course, jusqu'au commandement « stop », à ce moment ils devront rejoindre le départ. Les pistolets devront être posés sur la table en position de sécurité. Les entraîneurs pourront être présents sur le pas de tir pour assister leurs athlètes pendant le temps de l'échauffement.
- Le directeur du tir les avertira 3' puis 1' et 30'' avant la fin de l'échauffement.
- Au commandement « Stop », seuls les athlètes et les membres de l'organisation sont autorisés à rester sur la zone de compétition.

**Chronométrage:** L'utilisation d'une caméra vidéo est fortement recommandée pendant le laser-run afin d'avoir la possibilité de vérifier les temps des participants. L'exploitation des images n'interviendra qu'en cas de dysfonctionnement des chronomètres principaux.

## 5. PROTOCOLE

Lors des cérémonies protocolaires, les athlètes doivent obligatoirement se présenter en chaussures de sport et en tenue identifiant leur club d'appartenance. Le short n'est pas autorisé.

## **CERTIFICATION POUR L'ACCÈS À LA PRATIQUE DE L'EQUITATION LORS DES COMPÉTITIONS DE PENTATHLON MODERNE**

### **Objectifs :**

- Certifier la capacité des pentathlètes à participer à l'épreuve d'équitation des compétitions nationales et internationales.
- Donner des objectifs d'entraînement aux entraîneurs d'équitation et aux athlètes,
- Préserver l'intégrité physique des athlètes et des chevaux
- Améliorer l'image de l'équitation en pentathlon.

La validation est proposée par un responsable technique de pentathlon (titulaire d'un diplôme d'état pentathlon moderne ou responsable de pôle) après avis de l'entraîneur d'équitation.

Cette validation apparaît sur la liste des athlètes autorisés à monter à cheval en compétition nationale, validée par la DTN mise en ligne sur le site Internet de la fédération. Elle apparaît également sur la licence UIPM pour les internationaux.

### **Capacités minimales requises pour les certifications équitation SENIOR**

- Diriger un cheval à la main, au pas, au trot et en tournant.
- Préparer un cheval avec une selle et un filet.
- Vérifier la solidité avant la mise en selle.
- Monter et descendre de cheval correctement.
- Tenir les rênes et la cravache correctement.
- Modifier les étriers en étant en selle.
- Serrer et desserrer la sangle une fois qu'elle est montée.
- Démontrer une position correcte au pas, au trot et au galop.
- Utiliser le siège, les jambes et les mains comme aides pour augmenter et diminuer le rythme.
- Démontrer des transitions progressives du pas au trot au galop.
- Démontrer une figure en huit au pas et au trot en diagonale.
- Exécuter un huit au galop avec un simple changement de jambe.
- Démontrer les aides correctes pour le galop sur une jambe nommée sur un cercle.
- Travailler de façon autonome dans les espaces libres.
- Saluer le juge et comprendre les règles et les pénalités dans les zones de détente et de compétition.
- Marcher correctement sur un parcours, en comprenant l'importance de suivre une ligne correcte pour chaque obstacle.
- Maîtriser le cheval, tant à l'approche qu'à l'éloignement d'un obstacle
- Faire preuve de compétence lors de la conduite sur un parcours de sauts de 10 obstacles entre 80cms et 1m10 dont un double sur au moins 2 chevaux inconnus, de différents types et tempéraments.

### **Modalités d'organisation de l'épreuve de certification :**

Réaliser un parcours d'au moins 10 obstacles (dont 1 double), entre 0.80m et 1m10 en référence aux indications ci-dessus

Le galop 6 CSO de la FFE vaut certification d'équitation en pentathlon moderne.

### **Compétences à acquérir pour valider la certification :**

Le cavalier doit être autonome aux trois allures et dans l'enchaînement des sauts.



## CERTIFICATION ÉQUITATION de pentathlon moderne

\_\_\_\_\_  
Responsable technique de pentathlon moderne  
diplômé d'état de pentathlon moderne

Et

\_\_\_\_\_  
Enseignant diplômé d'état d'équitation

Certifions que le pentathlète \_\_\_\_\_ a validé la certification  
équitation de pentathlon moderne selon la procédure demandée dans le règlement national.

Ce niveau atteste que le pentathlète est capable de réaliser un parcours d'au moins 10 obstacles  
(dont un double et un obstacle à 1m10).

Date :

Lieu :

Cachet et signature du responsable technique  
de pentathlon moderne

Cachet et signature du responsable technique  
du centre équestre

## DÉLÉGUÉ ARBITRAL

### RÔLE ET MISSION

Le délégué arbitral est nommé par la commission formation juge - arbitre.

La mission du délégué arbitral commence dès la préparation de l'organisation de la compétition. Il s'assure du respect du calendrier de préparation et des conditions matérielles de l'organisation. Pour cela l'organisateur doit le tenir informé dans le détail à chaque étape du processus.

Il s'assure en liaison avec l'organisateur de l'application stricte du règlement et tout particulièrement des points suivants :

#### Escrime :

Pistes réglementaires, sécurité des pratiquants et des spectateurs, présence d'un service de première urgence.

#### Natation :

Tenues, chronométrage, enregistrement vidéo des départs, des prises de relais etc.

#### Équitation :

Vérification des essais des chevaux, conformité du parcours, présence d'un service de première urgence.

#### Laser Run :

Vérification avec l'organisateur du métrage du parcours de course, organisation générale de l'épreuve dans le domaine technique et sécuritaire des pratiquants.

#### Course d'obstacles :

Vérification avec l'organisateur du métrage du parcours de course et des obstacles, organisation générale de l'épreuve dans le domaine technique et sécuritaire des pratiquants. Présence d'un service de première urgence.

#### Divers :

Il rédige un compte rendu qui a pour objet d'informer objectivement la commission formation juge arbitre. Il doit être adressé à la commission dans les 15 jours suivants le déroulement de la compétition qui en assurera la diffusion auprès des membres du bureau, de la direction technique, de la commission sportive et de l'organisateur de la compétition.

Pour ce faire il peut s'appuyer sur la fiche type rapport de compétition (annexe).

## COMPETITIONS NATIONALES

**Laser-Run** : Tir Laser - Course

**Triathle** : Natation - Laser Run

**Tetrathlon** : Escrime - Natation - Laser Run

**Pentathlon** :

- **Sénior et Master** : Équitation - Escrime - Natation - Laser Run
- **U17-U19-U22-Seniors-Masters** : Escrime-Course d'Obstacles-Natation-Laser Run

## AUTRES ÉPREUVES

**Biathle UIPM** : Course-Natation-Course  
(Épreuves enchaînées)

**Biathlon Scolaire** : Natation-Course  
(Épreuves séparées)

**Triathle continu UIPM** : Tir laser - Natation (nature ou piscine) - Course  
(Épreuves enchaînées plusieurs fois)

**Escrime-Laser-Run** : une épreuve d'escrime + Laser Run

**Course d'obstacles-Laser run** : une épreuve d'obstacles + laser run

**Para-Laser Run** : cf règlement UIPM. La FFPM, les comités et les clubs proposeront l'organisation d'épreuves pendant la saison 2023-2024 après en avoir informé la direction technique qui contrôlera l'aspect règlementaire et sécuritaire des épreuves.

**Para-Triathle** : cf règlement UIPM. La FFPM, les comités et les clubs proposeront l'organisation d'épreuves pendant la saison 2023-2024 après en avoir informé la direction technique nationale qui contrôlera l'aspect règlementaire et sécuritaire des épreuves

**DEFI 5** : les 5h de Laser Run par équipe, mixte

## A - LASER-RUN

### 1. OBJECTIFS

Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du pentathlon moderne, et d'ouvrir la pratique au plus grand nombre, la fédération met en place un calendrier de compétitions ouvertes à toutes les catégories garçons et filles de U11 à Master. Ces compétitions organisées au niveau départemental, régional ou interrégional, permettront la qualification à la finale nationale de Laser-Run qui comprendra :

- Le critérium national de Laser Run pour les catégories U13 et U15
- Le championnat de France de Laser Run pour les catégories U17 à Master

Toutes les épreuves organisées par les partenaires pourront être intégrées au calendrier et compteront pour le classement national Laser Run sous réserve que les pratiquants soient licenciés à la FFPM et du respect du règlement national des épreuves.

La sélection à la finale nationale Laser Run sera arrêtée par la fédération.

### 2. HOMOLOGATION ET QUALIFICATION POUR LA FINALE LASER-RUN

Dans les comités régionaux rassemblant plusieurs clubs, seules les compétitions organisées avec au moins 2 clubs sont prises en compte pour le classement national.

Pour les clubs isolés, les régions ne comptant qu'un seul club et pour les partenaires, une demande doit être formulée à la fédération pour validation des résultats et prise en compte pour le classement national. Les qualifications se feront en ayant été classé dans au moins 1 compétition de Laser Run.

Ces compétitions seront organisées avec l'épreuve de Laser Run suivant les modalités précisées dans la partie règlement sportif des épreuves ci-dessous.

A la convenance des organisateurs, des compétitions de Laser Run peuvent être organisées lors des épreuves de Triathle, de Tétrathlon ou de Pentathlon, avec un départ à 1'30 et un classement séparé. *Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.*

La dernière compétition de Laser Run permettant la qualification à la finale nationale sera organisée au plus tard **28** jours avant la date de la finale.

### 3. CLASSEMENT NATIONAL LASER-RUN

La fédération établit et diffuse, après chaque compétition qualificative, le classement du Laser Run de toutes les catégories, le classement national se fera au « temps ».

Cf. barème catégories/épreuves annexes.

### 4. FINALE NATIONALE LASER-RUN

L'objectif est de rassembler le plus grand nombre d'athlètes des catégories U13 à Master afin de :

- a) Déterminer les vainqueurs du critérium national de laser run individuel, et relais mixte pour les catégories : U13 et U15
- b) Par le biais du relais mixte créer une émulation pour les clubs, qui pourront présenter plusieurs équipes mixtes et préparer les jeunes aux compétitions futures.
- c) Délivrer annuellement les titres nationaux de laser run, individuels et relais mixte par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour les catégories : U17, U19, U22, senior et Master
- d) Pour les U11, les U9 et Laser Run pour tous une organisation « non-compétitive » peut être mise en place si l'organisateur le souhaite afin d'animer la finale nationale Laser-Run. Il est recommandé dans ce cas que tous soient récompensés.

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation :

- 1 Journée : Épreuve individuelle de U13 à Master, avec Pack-Start et attribution des postes de tir et N° de dossard en fonction du **classement national**
- 1 Journée : Épreuve relais mixte de U13 à Master, avec Pack-Start équipes de clubs et/ou équipes régionales (hors classement).
- **Expérimentation demandée par la commission sportive pour la saison 2023-2024 concernant le relais mixte et l'ordre de passage des pentathlètes: N°1 H, N°2 F**

Règlement : cf. tableau Laser Run ci-dessous.

Qualification individuelle : avoir été classé dans au moins 1 compétition de Laser Run

*Pour les catégories U 22 et senior, les athlètes **ayant participé** sur sélection par la fédération, dans au moins une compétition internationale **de la saison en cours** sont directement qualifiés dans leur catégorie respective.*

Engagement et confirmation de qualification : après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs confirment sous **7** jours, auprès de l'organisateur de la finale nationale, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s) en précisant à l'organisateur la catégorie de participation s'ils apparaissent dans plusieurs classements.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2023-2024

**Règlement Laser Run**

<b>COMPETITIONS QUALIFICATIVES ET FINALE NATIONALE LASER-RUN et PARA LASER RUN</b>		
<b>CATEGORIE</b>	<b>COMPÉTITION INDIVIDUELLE LASER-RUN</b>	<b>RELAIS MIXTE LASER/RUN</b>
<b>Master 70+</b>	2x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 5m
<b>Master 60+</b>	2x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 5m
<b>Master 50+</b>	3x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m / Poste de tir à 10m	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 10m
<b>Master 40+</b>	3x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m / Poste de tir à 10m	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 10m
<b>Senior</b> <b>U 22</b> <b>U 19</b>	5 X 600m et 4 séries de tir Les athlètes commencent par 600m de course puis 4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 3000m / Poste de tir à 10m	2 x (3x600 m et 2 séries de tir) Les athlètes commencent par 600m de course puis 2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) 50'' pour chaque série de tir 3600m / Poste de tir à 10m
<b>U 17</b>	4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 10m	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 10m
<b>U 15</b>	3x (5 cibles à atteindre +600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m / Poste de tir à 10m	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 10m
<b>U13</b>	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 900m / Poste de tir à 5m	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m
<b>U11</b>	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 600m / Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)
<b>Para Laser Run toutes catégories</b>	<b>3 x (5 cibles à atteindre + 300m course)</b> 50'' pour chaque série de tir <b>900m</b> / Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)

<b>Open Longue distance toutes catégories 16 ans et +</b>	Laser-Run Open Longue distance 5 x 1200m et 4 séries de tir Les athlètes commencent par 1200m de course puis 4x (5 cibles à atteindre + 1200m course) 50'' pour chaque série de tir 6000m Poste de tir à 10m	Pas de Relais Mixte <b>Lors des championnats de France, placer la compétition le matin des relais</b>
---	--	--

#### Compétition non officielle et Animation de découverte

<b>U9</b>	2x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 600m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)
<b>Laser Run pour Tous + de 9 ans</b>	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)

#### ATTENTION :

Comme indiqué dans le tableau ci-dessus, pour les épreuves des catégories Senior, U19, U22, les athlètes partent à une distance située à au moins 20 m du pas de tir, effectuent une première boucle de 600m de course sans s'arrêter au pas de tir puis enchaînent 4 x (5 leds vertes + 600m de course)

Pour l'épreuve de longue distance, les athlètes partent à une distance située à au moins 20 m du pas de tir, effectuent une première boucle de 1200m de course sans s'arrêter au pas de tir puis enchaînent 4 x (5 leds vertes +1200m de course)

## B – TRIATHLE FFPM

### 1. OBJECTIFS

Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du pentathlon moderne, et d'ouvrir la pratique au plus grand nombre, la fédération met en place un calendrier de compétitions ouvertes à toutes les catégories garçons et filles de U11 à Master. Ces compétitions organisées au niveau départemental, régional ou interrégional, permettront une qualification à la finale nationale de triathle qui comprendra :

- Le critérium national triathle pour les catégories U13 à U15
  - Le championnat de France triathle pour les catégories U17 à Master
- La sélection sera arrêtée par la fédération.

### 2. HOMOLOGATION ET QUALIFICATION POUR LA FINALE TRIATHLE

Dans les comités régionaux rassemblant plusieurs clubs, seules les compétitions organisées avec au moins 2 clubs sont prises en compte pour le classement national.

Pour les clubs isolés ou les régions ne comptant qu'un seul club une demande doit être formulée à la fédération pour validation des résultats et prise en compte pour le classement national.

Les qualifications se feront en ayant participé et terminé au moins 1 compétition : départementale, régionale ou interrégionale ou championnat régional ou championnat interrégional.

Ces compétitions seront organisées avec l'épreuve de Triathle suivant les modalités précisées dans la partie règlement sportif des épreuves ci-dessous.

A la convenance des organisateurs :

- Des compétitions de Laser Run peuvent être organisées lors de l'épreuve de Triathle, avec un départ à 1'30 et un classement séparé.
- Des compétitions de Triathle peuvent être organisées lors d'une épreuve de Tétrathlon ou de Pentathlon, avec un départ à 1'30 et un classement séparé. (si la natation est le même jour que le Laser Run)

Dans ces deux cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

La dernière compétition de Triathle permettant qualification à la finale nationale sera organisée au plus tard **28** jours avant la date de la finale.

### 3. CLASSEMENT NATIONAL TRIATHLE

La fédération établit et diffuse, après chaque compétition qualificative, le classement national Triathle de toutes les catégories. Cf. barème catégories/épreuves annexes.

### 4. REGLEMENT TRIATHLE FFPM

La règle du Triathle FFPM consiste en une épreuve de natation puis une épreuve de laser run. Les barèmes ci-dessous sont appliqués. Le départ du laser run est donné sous forme de handicap start en fonction du classement de la natation.

### 5. FINALE NATIONALE TRIATHLE

L'objectif est de rassembler le plus grand nombre d'athlètes des catégories U13 à Master afin de :

Déterminer les vainqueurs du critérium national de triathle individuel, et relais mixte pour les catégories : U13 et U15.

Par le biais du relais mixte créer une émulation pour les clubs, qui pourront présenter plusieurs équipes mixtes et préparer les jeunes aux compétitions futures.

Délivrer annuellement les titres nationaux de triathle, individuels et relais mixte par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour les catégories : U17, U19, U22, senior et Master.

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation :

1 Journée : Épreuve individuelle de U13 à Master, avec handicap-start.

1 Journée : Épreuve relais mixte de U13 à Master, avec handicap-start équipes de clubs et/ou équipes régionales (hors classement)

Pour les relais mixtes, en fonction du nombre d'équipes, les catégories Master 40+ et Master 50+, pourront être regroupées.

Règlement : cf. tableau triathle ci-dessous.

Qualification individuelle : avoir été classé dans au moins 1 compétition départementale, régionale ou interrégionale ou championnat régional ou championnat interrégional et être classé dans sa catégorie dans le quota des places attribuées pour la finale. Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de triathle (s'il est discontinu (natation puis laser run)) seront intégrés dans le classement national triathle, sous condition de participation à au moins 1 triathle départemental, régional ou interrégional.

*Pour les catégories U22 et senior, les athlètes **ayant participé** sur sélection par la fédération, dans au moins une compétition internationale **de la saison en cours** sont directement qualifiés dans leur catégorie d'âge respective.*

U13 : les 30 premiers(ères) du classement national

U15 : les 30 premiers(ères) du classement national

U17 : les 30 premiers(ères) du classement national

U19 : les 30 premiers(ères) du classement national

U22 : les 24 premiers(ères) du classement national

Senior : les 24 premiers(ères) du classement national

Master 40+ : les 24 premiers(ères) du classement national

Master 50+ : les 24 premiers(ères) du classement national

Master 60+ : les 18 premiers(ères) du classement national

Master 70+ : les 18 premiers(ères) du classement national

Qualification relais mixte : pour les clubs, les qualifiés de l'épreuve individuelle.

Hors classement : Autorisation de participation d'équipes de clubs différents, ou avec l'apport complémentaire de maximum 1 athlète par catégorie et par région.

Engagement et confirmation de qualification : après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont 7 jours pour confirmer auprès de l'organisateur de la finale nationale, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s) en précisant à l'organisateur la catégorie de participation s'ils apparaissent dans plusieurs classements.

En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2023-2024

**Règlement TRIATHLE**

<b>COMPETITIONS QUALIFICATIVES et/ou FINALE NATIONALE TRIATHLE et PARA TRIATHLE INDIVIDUEL</b>		
<b>CATEGORIE</b>	<b>NATATION + ou - 0.50 sec = 1point</b>	<b>LASER RUN + / - 1 pt la seconde</b>
<b>Master 70+</b>	50m 45'' = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1200m 7' = 500pts Poste de tir à 5m
<b>Master 60+</b>	50m / 45'' = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 7' = 500 pts 1200m Poste de tir à 5m
<b>Master 50+</b>	100m 1'20 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 11'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>Master 40+</b>		3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 11'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>Senior U22 U19</b>	200m 2'30 = 250 pts	5X600m et 4 séries de tir Les athlètes commencent par 600m de course puis enchaînent 4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 3000m 13'20 = 500pts Poste de tir à 10m
<b>U17</b>		4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>U15</b>	100m 1'20 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 7'40 = 500pts

		Poste de tir à 10m
<b>U13</b>	100m 1'20 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 900m 5'20 = 500pts Poste de tir à 5m
<b>U11</b>	50m 45'' = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 600m 4' = 500pts Poste de tir à 5m. (Tir à deux mains autorisé)
<b>Para Triathle toutes catégories</b>	50m 45'' = 250 pts	<b>3 x (5 cibles à atteindre + 300m course)</b> 50'' pour chaque série de tir 900m <b>5'20 = 500pts</b> Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)

#### RELAIS – TRIATHLE et PARA TRIATHLE

CATEGORIE	RELAIS MIXTE NATATION + ou - 0.50 sec = 1point	RELAIS MIXTE LASER RUN + / - 1 pt la seconde
<b>Master 70+</b>	2 x 25m 45'' = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 5m
<b>Master 60+</b>	2 x 50m 1'20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 5m
<b>Master 50+</b>	2 x 50m 1'20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m

<b>Master 40+</b>	2 x 50m 1'20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m / 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>Senior</b> <b>U22</b> <b>U19</b>	2 x 100m 2'30 = 250 pts	2x (3X600m et 2séries de tir) Les athlètes commencent par 600m de course puis enchaînent (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 3600m 13'20 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>U 17</b>	2 x 100m 2'30 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>U15</b>	2 x 50m 1'20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m / 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>U13</b>	2 x 50m 1'20'' = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 1200m 7'40 = 500 pts Poste de tir à 5m
<b>U11</b>	2 x 25m 45'' = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 1200m 7'40 = 500 pts Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)
<b>Para Triathle toutes catégories</b>	2 x 25m 45'' = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 1200m <b>7'40 = 500 pts</b> Poste de tir à 5m. (Tir à deux mains autorisé)

## C – TETRATHLON - PENTATHLON U17

### 1. OBJECTIFS

- Former, évaluer, classer les jeunes athlètes français à l'occasion d'une série de compétitions organisées sous la forme du tétrathlon (escrime, bonus round, natation, laser-run) et / ou Pentathlon (escrime, bonus round, course d'obstacles, natation, laser run).
- Favoriser la pratique régulière en compétition du plus grand nombre.

La course d'obstacle votée au congrès de l'UIPM en novembre 2022 sera mise en place progressivement sur la saison en fonction des possibilités des organisateurs qui devront le préciser sur le programme. Le guide de l'épreuve d'obstacles FFPM est disponible en annexe.

### 2. CALENDRIER

Fixé par la fédération, il comporte 3 circuits nationaux et un championnat de France.

La dernière compétition de tétrathlon et ou pentathlon permettant la qualification au Championnat de France U17 sera organisée au plus tard **28** jours avant la date du championnat de France.

### 3. ORGANISATION GÉNÉRALE ET RÈGLEMENT

C'est le règlement international qui s'applique hormis les mesures particulières énoncées ci-après.

Les U15 sont autorisés à participer, le simple sur-classement étant automatique. Ils seront intégrés au classement de la catégorie U17.

L'organisateur a libre choix d'inviter des nations étrangères, après avis de la FFPM.

L'épreuve se déroule en priorité sur une journée ou sur 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

Laser Run U17 garçons et filles :

4 X (5 cibles à atteindre (temps limite 50'') + 600m de course enchaînés)

Course d'obstacles : cf le guide de la FFPM en annexe

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathle (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétrathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

### 4. CONDITIONS DE PARTICIPATION

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Tableau de synthèse  
La Fédération établira et diffusera le classement national.

### 5. CHAMPIONNAT DE FRANCE DE PENTATHLON U17 INDIVIDUEL ET ÉQUIPE

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour la catégorie U17.

- Calendrier : fixé annuellement par la fédération
- Organisation et règlement :  
Épreuve individuelle et équipe en une journée ou 2 demi-journées

Qualification individuelle :

- Figurer dans les 36 premiers du classement national U17
- ⊖ Les résultats des U17 double surclassés obtenus en tétrathlon et ou pentathlon lors des circuits nationaux U19 - U22, seront pris en compte dans le classement national tétrathlon et pentathlon U19 et U22.
- Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de tétrathlon et pentathlon U17 seront intégrés dans le classement national tétrathlon et pentathlon (sous condition de participation à au moins 1 circuit national U17)
- Engagement et confirmation de qualification après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont **7 jours** pour confirmer auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s).
- En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

Modalités des résultats

Classement individuel

- Un seul classement individuel.

Classement par équipes

- Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances des athlètes d'un même club.

Récompenses par équipes

- de 1 à 3 équipes, une coupe à la première équipe
- plus de 3 équipes, une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf site FFPM - Vie fédérale-Règlements sportifs- Modalités de prise en charge 2022-2023

## D-TETRATHLON - PENTATHLON U19

### 1. OBJECTIFS

- Former, évaluer, classer les jeunes athlètes français à l'occasion d'une série de compétitions organisées sous la forme du tétrathlon (escrime, bonus round (avec les U22), natation, laser-run) et ou pentathlon (escrime, bonus round, course d'obstacles, natation, laser run).
- Favoriser la pratique régulière en compétition du plus grand nombre.

La course d'obstacle votée au congrès de l'UIPM en novembre 2022 sera mise en place progressivement en 2023 en fonction des possibilités des organisateurs qui devront le préciser sur le programme. Le guide FFPM est disponible en annexe.

### 2. CALENDRIER

Fixé par la fédération, il comporte 3 circuits nationaux avec la catégorie U22. Un championnat de France U19 de pentathlon sera organisé.

La dernière compétition de tétrathlon et ou pentathlon U19 permettant la qualification au Championnat de France sera organisée au plus tard **28** jours avant la date du championnat de France.

### 3. ORGANISATION GÉNÉRALE ET RÈGLEMENT

C'est le règlement international qui s'applique hormis les mesures particulières énoncées ci-après.

#### U19

Les U19 participent aux épreuves de pentathlon et ou Tétrathlon avec les U22 et intègrent le classement national U22.

Le classement des U19 se fait dans l'ordre du classement général U22 en excluant les U22

Les U17 double surclassés peuvent participer au circuit national U19 - U22.

Les U19 ayant le certificat de double surclassement peuvent s'inscrire sur les compétitions seniors et leurs résultats tétrathlon seront intégrés au classement des catégories U19 et U22

L'organisateur a libre choix d'inviter des nations étrangères, après avis de la FFPM.

L'épreuve se déroule en priorité sur une journée ou sur 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

Laser Run U19, garçons et filles :

Les athlètes partent à une distance située à au moins 20 m du pas de tir, effectuent une première boucle de 600m de course sans s'arrêter au pas de tir puis enchaînent  
4 X (5 cibles à atteindre (temps limite 50'') ; 600m de course)

Course d'obstacles : Cf guide FFPM en annexe

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathle (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétrathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

#### 4. CONDITIONS DE PARTICIPATION

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.

#### 5. CHAMPIONNAT DE FRANCE DE PENTATHLON U19 INDIVIDUEL ET ÉQUIPE

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour la catégorie U19

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation et règlement :

Épreuve individuelle et équipe en une journée ou 2 demi-journées

Qualification individuelle :

- Figurer dans les 36 premiers du classement national U19
- Les résultats des U19 double surclassés obtenus en tétrathlon lors des compétitions de pentathlon Senior, seront pris en compte dans le classement national tétrathlon U19.
- Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de tétrathlon et ou pentathlon seront intégrés dans le classement national tétrathlon, (sous condition de participation à au moins 1 épreuve du circuit national « U 19 – U 22 »)

Engagement et confirmation de qualification : après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont **7 jours** pour confirmer auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s).

En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

Modalités des résultats

Classement individuel

- Un seul classement.

Classement par équipes

- Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances des athlètes d'un même club.

Récompenses par équipes

- de 1 à 3 équipes une coupe à la première équipe
- plus de 3 équipes une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2022-2023

La fédération établira et diffusera le classement national.

## E – TETRATHLON - PENTATHLON      U22

### 1. OBJECTIFS

Permettre aux U22 de réaliser 3 circuits nationaux de pentathlon et ou tétrathlon et de se qualifier au Championnat de France. Les U19 participent aux épreuves U22 de pentathlon et ou Tétrathlon et intègrent le classement national U22.

### 2. CALENDRIER

Fixé par la FFPM, il comporte 3 compétitions du circuit national U19 - U22 et un championnat de France pentathlon U22

### 3. ORGANISATION GÉNÉRALE ET RÈGLEMENT

C'est le règlement international qui s'applique hormis les mesures particulières énoncées ci-après.  
Le classement des U22 se fera dans l'ordre du classement général (U19-U22) sans distinction de catégories.  
Le classement national prendra en compte les épreuves U22 et senior nationales et les épreuves U22 et senior internationales pour les athlètes ayant été sélectionnés par la fédération. Toutes les autres épreuves seront évaluées par la direction technique nationale pour une intégration dans le classement national en fonction du niveau et du nombre de participants.

L'épreuve se déroule en priorité sur une journée ou 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

Laser Run U22, Hommes et Femmes :

Les athlètes partent à une distance située à au moins 20 m du pas de tir, effectuent une première boucle de 600m de course sans s'arrêter au pas de tir puis enchaînent  
4 X (5 cibles à atteindre (temps limite 50'') ; 600m de course)

Course d'obstacles : cf guide FFPM en annexe

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathle (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétrathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

### 4. CONDITIONS DE PARTICIPATION

Engagement sur le site fédéral.

Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.

### 5. CHAMPIONNAT DE FRANCE de pentathlon U22 INDIVIDUEL ET ÉQUIPE.

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports.

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation et règlement :

Épreuve individuelle et par équipe en une journée.

Possibilité d'organiser une journée la compétition féminine et une journée la compétition masculine.

**Qualification individuelle :**

Femmes et Hommes : figurer dans les 36 premiers du classement national U 22 établi avant la date du championnat de France U22

Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de pentathlon seront intégrés dans le classement national U 22, après validation par la direction technique nationale en fonction du niveau et du nombre de participants.

Pour la participation au championnat de France U22 :

**Engagement et confirmation de qualification :** après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs confirment auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s). En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

**Modalités des résultats**

**Classement individuel :**

**Un classement U22**

**Classement par équipes :**

Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances individuelles des athlètes d'un même club

**Récompenses par équipes**

de 1 à 3 équipes : une coupe à la première équipe.

plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

**Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale :** cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2022-2023

La fédération établira et diffusera le classement national

## F - PENTATHLON

## SENIOR

### 1. OBJECTIFS

Permettre aux seniors, aux U22 et aux U19 double surclassés (cf. règlement médical) ayant ou pas leur certification équitation, de participer à 1 compétition nationale (Trophée Christophe Ruer) avec un classement toutes catégories.

### 2. CALENDRIER

Fixé par la FFPM, il comporte 2 compétitions nationales, le Trophée Christophe Ruer et la Coupe de France, un championnat de France senior.

En fonction des organisations la FFPM établira un classement national pentathlon avec obstacle et un classement national Pentathlon avec équitation

### 3. ORGANISATION GÉNÉRALE ET RÈGLEMENT

C'est le règlement international qui s'applique hormis les mesures particulières énoncées ci-après.

Le classement national prendra en compte les compétitions seniors nationales et seniors internationales pour les athlètes ayant été sélectionnés par la fédération.

La compétition se déroule en priorité sur une journée ou 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

Spécificités nationales :

Équitation option exceptionnelle :

En fonction du nombre de chevaux disponibles, l'épreuve d'équitation pourra être organisée après le laser run pour un nombre d'athlètes déterminé à la réunion technique. Classement après 3 épreuves (escrime, natation, laser run).

Laser Run seniors, Hommes et Femmes :

Les athlètes partent à une distance située à au moins 20 m du pas de tir, effectuent une première boucle de 600m de course sans s'arrêter au pas de tir puis enchaînent

4 X (5 cibles à atteindre (temps limite 50'') ; 600m de course)

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathle (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétrathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

### 4. CONDITIONS DE PARTICIPATION

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes. Les athlètes participant à l'épreuve d'équitation doivent être titulaires de la certification équitation au moment de l'inscription.

Les U19 désirant participer aux épreuves de pentathlon et au championnat de France Senior devront être double surclassés (cf. règlement médical)

### 5. CHAMPIONNAT DE FRANCE SENIOR INDIVIDUEL ET ÉQUIPE.

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports.

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation et règlement :

Épreuve individuelle et par équipe en une journée.

Possibilité d'organiser une journée la compétition féminine et une journée la compétition masculine.

Qualification individuelle :

Femmes et Hommes : figurer dans le classement national Senior établi **28** jours avant les championnats de France Seniors.

Les résultats obtenus lors de compétitions internationales seniors de pentathlon sur sélection de la fédération seront intégrés dans le classement national, après validation par la direction technique nationale en fonction du niveau et du nombre de participants.

Pour la participation au championnat de France senior, les athlètes U19 ayant été sélectionnés au championnat d'Europe et ou du monde U19 ayant le double surclassement seront autorisés à participer en fonction des places disponibles.

Engagement et confirmation de qualification : après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs confirment auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s). En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

Modalités des résultats :

- Classement individuel :

Un classement Senior qui regroupe tous les participants au pentathlon

- Classement par équipes

Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances individuelles des athlètes d'un même club

Récompenses par équipes pour les deux catégories U22 et senior

de 1 à 3 équipes : une coupe à la première équipe.

plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2023-2024

La fédération établira et diffusera le classement national

**TETRATHLON – PENTATHLON MASTER 30+, 40+, 50+, 60+, 70+**  
**Et Senior hors listes HN et hors pôles 22-29 ans**

**1. OBJECTIFS**

- Former, évaluer, classer les athlètes français de la catégorie Master et seniors hors listes à l'occasion d'une série de compétitions organisées sous les formes du tétrathlon ou du pentathlon (escrime-natation-laser-run et équitation (pour les certifiés)) et escrime-course d'obstacles-natation-laser run
- Favoriser la pratique régulière en compétition du plus grand nombre.
- Préparer les Masters aux compétitions internationales de leur catégorie d'âge.

- *Tous les seniors de 22ans et + qui ne sont ni inscrits sur les listes haut niveau ni dans les pôles peuvent participer aux circuits nationaux. Ils feront les mêmes distances que les masters 30+ et seront alignés sur le handicap 30 ans*

**2. CALENDRIER**

Fixé par la fédération, il comporte au moins 1 circuit national Master. Un classement national en tétrathlon sera établi. En fonction des organisations la FFPM établira un classement national pentathlon avec obstacle et un classement national Pentathlon avec équitation

**3. ORGANISATION GÉNÉRALE ET RÈGLEMENT**

C'est le règlement international Master qui s'applique hormis les mesures particulières énoncées ci-après. L'organisateur a libre choix d'inviter des nations étrangères, après avis de la FFPM.  
L'épreuve se déroule en priorité sur une journée ou sur 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

**4. CONDITIONS DE PARTICIPATION**

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.  
Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Tableau de synthèse

**5. CLASSEMENT NATIONAL MASTER**

- La Fédération établira et diffusera les classements nationaux Master Tétrathlon et Pentathlon.

**6. CHAMPIONNAT DE FRANCE MASTER INDIVIDUEL ET ÉQUIPE**

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour la catégorie Master

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation et règlement :

Épreuve individuelle et équipe en une journée ou 2 demi-journées

Qualification individuelle : participation obligatoire à au moins une épreuve (complète) du circuit national Masters.

Les résultats des Masters obtenus en pentathlon lors des compétitions Senior, seront pris en compte dans le classement national Masters comme nombre d'épreuves participatives.

Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de tétrathlon ou pentathlon Masters seront intégrés dans le classement national tétrathlon, pentathlon (sous condition de participation à au moins 1 épreuve du circuit national Masters).

Engagement et confirmation de qualification : après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont 7 jours pour confirmer auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s).

Modalités des résultats :

Classement individuel

- M30+ si au moins 3 participants
- M40+ si au moins 3 participants
- M50+ si au moins 3 participants
- M60+ si au moins 3 participants
- M70+ si au moins 3 participants

En fonction du nombre de participants, si une catégorie n'a pas le nombre de participants requis, les inscrits de cette catégorie seront classés uniquement dans le classement toutes catégories en prenant en compte le handicap de l'âge et les points correspondants (cf grille UIPM ci après)

Les seniors hors liste de haut niveau et hors pôle peuvent participer mais aucun titre de champion de France ne leur sera délivré.

Classement par équipes

- Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances des athlètes d'un même club.

Récompenses par équipes

- de 1 à 3 équipes une coupe à la première équipe
- plus de 3 équipes une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2023-2024

La fédération établira et diffusera le classement national.

**Règlement MASTERS Tétrathlon et Pentathlon**

<b>Circuits nationaux et championnat de France</b>		
<b>CATEGORIE</b>	<b>NATATION + ou - 0.50 sec = 1point</b>	<b>LASER RUN + / - 1 pt la seconde</b>
<b>Master 60+, 70+</b>	50m H 38'' = 250 pts F 43 '' = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1200m 7' = 500pts Poste de tir à 5m
<b>Master 30+, 40+, 50+ et seniors hors listes HN et hors pôle</b>	100m H 1'18 = 250 pts F 1'30 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 11'30 = 500pts Poste de tir à 10m

<b>Relais Master</b>		
<b>CATEGORIE</b>	<b>NATATION + ou - 0.50 sec = 1point</b>	<b>LASER RUN + / - 1 pt la seconde</b>
<b>Master 60+, 70+</b>	2X50m H 1'18 = 250 pts F 1'30 = 250pts	2x (5 cibles à atteindre + 600m course) X2 50'' pour chaque série de tir 2400m 15'30 = 500pts Poste de tir à 5m
<b>Master 30+, 40+, 50+</b>	2X100m H 2'30 = 250 pts F 3'00 = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre +600m course) X2 50'' pour chaque série de tir 2400m 15'30 = 500pts Poste de tir à 10m

**Système de Handicap et table de points :**

Ce système permet de calculer les points et de classer les Masters en fonction de leur catégorie d'âge tout en les regroupant pour la compétition. Ces points sont directement ajoutés au total réalisé par l'athlète après la première épreuve. (cf tableau Points table – Handicap system ci-dessous)

**7.2.1.5**  
**Points Table –**  
**Handicap system**

Age	Points	Tetrathlon	Pentathlon	Age	Points	Tetrathlon	Pentathlon
30	10 x 5,00	-40	-50				
31	9 x 5,00	-36	-45				
32	8 x 5,00	-32	-40				
33	7 x 5,00	-28	-35				
34	6 x 5,00	-24	-30				
35	5 x 5,00	-20	-25				
36	4 x 5,00	-16	-20				
37	3 x 5,00	-12	-15				
38	2 x 5,00	-8	-10				
39	1 x 5,00	-4	-5				
40	0 x 0,00	0	0	60	30 x 5,00	120	150
41	11 x 0,25	2	3	61	31 x 5,25	130	163
42	12 x 0,50	5	6	62	32 x 5,50	141	176
43	13 x 0,75	8	10	63	33 x 5,75	152	190
44	14 x 1,00	11	14	64	34 x 6,00	163	204
45	15 x 1,25	15	19	65	35 x 6,25	175	219
46	16 x 1,50	19	24	66	36 x 6,50	187	234
47	17 x 1,75	24	30	67	37 x 6,75	200	250
48	18 x 2,00	29	36	68	38 x 7,00	213	266
49	19 x 2,25	34	43	69	39 x 7,25	226	283
50	20 x 2,50	40	50	70	40 x 7,50	240	300
51	21 x 2,75	46	58	71	41 x 7,50	246	308
52	22 x 3,00	53	66	72	42 x 7,50	252	315
53	23 x 3,25	60	75	73	43 x 7,50	258	323
54	24 x 3,50	67	84	74	44 x 7,50	264	330
55	25 x 3,75	75	94	75	45 x 7,50	270	338
56	26 x 4,00	83	104	76	46 x 7,50	276	345
57	27 x 4,25	92	115	77	47 x 7,50	282	353
58	28 x 4,50	101	126	78	48 x 7,50	288	360
59	29 x 4,75	110	138	79	49 x 7,50	294	368

\* Handicap points table is subject for further research and evaluation at masters



## 7.2.2 Point Tables

SWIMMING POINT TABLE  
Women: 30+ / 40+ / 50+

MIN	PTS												
01:05.0	300	01:26.5	257	01:48.0	214	02:09.5	171	02:31.0	128	02:52.5	85	03:14.0	42
01:05.5	299	01:27.0	256	01:48.5	213	02:10.0	170	02:31.5	127	02:53.0	84	03:14.5	41
01:06.0	298	01:27.5	255	01:49.0	212	02:10.5	169	02:32.0	126	02:53.5	83	03:15.0	40
01:06.5	297	01:28.0	254	01:49.5	211	02:11.0	168	02:32.5	125	02:54.0	82	03:15.5	39
01:07.0	296	01:28.5	253	01:50.0	210	02:11.5	167	02:33.0	124	02:54.5	81	03:16.0	38
01:07.5	295	01:29.0	252	01:50.5	209	02:12.0	166	02:33.5	123	02:55.0	80	03:16.5	37
01:08.0	294	01:29.5	251	01:51.0	208	02:12.5	165	02:34.0	122	02:55.5	79	03:17.0	36
01:08.5	293	01:30.0	250	01:51.5	207	02:13.0	164	02:34.5	121	02:56.0	78	03:17.5	35
01:09.0	292	01:30.5	249	01:52.0	206	02:13.5	163	02:35.0	120	02:56.5	77	03:18.0	34
01:09.5	291	01:31.0	248	01:52.5	205	02:14.0	162	02:35.5	119	02:57.0	76	03:18.5	33
01:10.0	290	01:31.5	247	01:53.0	204	02:14.5	161	02:36.0	118	02:57.5	75	03:19.0	32
01:10.5	289	01:32.0	246	01:53.5	203	02:15.0	160	02:36.5	117	02:58.0	74	03:19.5	31
01:11.0	288	01:32.5	245	01:54.0	202	02:15.5	159	02:37.0	116	02:58.5	73	03:20.0	30
01:11.5	287	01:33.0	244	01:54.5	201	02:16.0	158	02:37.5	115	02:59.0	72	03:20.5	29
01:12.0	286	01:33.5	243	01:55.0	200	02:16.5	157	02:38.0	114	02:59.5	71	03:21.0	28
01:12.5	285	01:34.0	242	01:55.5	199	02:17.0	156	02:38.5	113	03:00.0	70	03:21.5	27
01:13.0	284	01:34.5	241	01:56.0	198	02:17.5	155	02:39.0	112	03:00.5	69	03:22.0	26
01:13.5	283	01:35.0	240	01:56.5	197	02:18.0	154	02:39.5	111	03:01.0	68	03:22.5	25
01:14.0	282	01:35.5	239	01:57.0	196	02:18.5	153	02:40.0	110	03:01.5	67	03:23.0	24
01:14.5	281	01:36.0	238	01:57.5	195	02:19.0	152	02:40.5	109	03:02.0	66	03:23.5	23
01:15.0	280	01:36.5	237	01:58.0	194	02:19.5	151	02:41.0	108	03:02.5	65	03:24.0	22
01:15.5	279	01:37.0	236	01:58.5	193	02:20.0	150	02:41.5	107	03:03.0	64	03:24.5	21
01:16.0	278	01:37.5	235	01:59.0	192	02:20.5	149	02:42.0	106	03:03.5	63	03:25.0	20
01:16.5	277	01:38.0	234	01:59.5	191	02:21.0	148	02:42.5	105	03:04.0	62	03:25.5	19
01:17.0	276	01:38.5	233	02:00.0	190	02:21.5	147	02:43.0	104	03:04.5	61	03:26.0	18
01:17.5	275	01:39.0	232	02:00.5	189	02:22.0	146	02:43.5	103	03:05.0	60	03:26.5	17
01:18.0	274	01:39.5	231	02:01.0	188	02:22.5	145	02:44.0	102	03:05.5	59	03:27.0	16
01:18.5	273	01:40.0	230	02:01.5	187	02:23.0	144	02:44.5	101	03:06.0	58	03:27.5	15
01:19.0	272	01:40.5	229	02:02.0	186	02:23.5	143	02:45.0	100	03:06.5	57	03:28.0	14
01:19.5	271	01:41.0	228	02:02.5	185	02:24.0	142	02:45.5	99	03:07.0	56	03:28.5	13
01:20.0	270	01:41.5	227	02:03.0	184	02:24.5	141	02:46.0	98	03:07.5	55	03:29.0	12
01:20.5	269	01:42.0	226	02:03.5	183	02:25.0	140	02:46.5	97	03:08.0	54	03:29.5	11
01:21.0	268	01:42.5	225	02:04.0	182	02:25.5	139	02:47.0	96	03:08.5	53	03:30.0	10
01:21.5	267	01:43.0	224	02:04.5	181	02:26.0	138	02:47.5	95	03:09.0	52	03:30.5	9
01:22.0	266	01:43.5	223	02:05.0	180	02:26.5	137	02:48.0	94	03:09.5	51	03:31.0	8
01:22.5	265	01:44.0	222	02:05.5	179	02:27.0	136	02:48.5	93	03:10.0	50	03:31.5	7
01:23.0	264	01:44.5	221	02:06.0	178	02:27.5	135	02:49.0	92	03:10.5	49	03:32.0	6
01:23.5	263	01:45.0	220	02:06.5	177	02:28.0	134	02:49.5	91	03:11.0	48	03:32.5	5
01:24.0	262	01:45.5	219	02:07.0	176	02:28.5	133	02:50.0	90	03:11.5	47	03:33.0	4
01:24.5	261	01:46.0	218	02:07.5	175	02:29.0	132	02:50.5	89	03:12.0	46	03:33.5	3
01:25.0	260	01:46.5	217	02:08.0	174	02:29.5	131	02:51.0	88	03:12.5	45	03:34.0	2
01:25.5	259	01:47.0	216	02:08.5	173	02:30.0	130	02:51.5	87	03:13.0	44	03:34.5	1
01:26.0	258	01:47.5	215	02:09.0	172	02:30.5	129	02:52.0	86	03:13.5	43	03:35.0	0



### 7.2.2 Point Tables

#### SWIMMING POINT TABLE

Women: 30+ / 40+ / 50+

MIN	PTS												
01:05.0	300	01:26.5	257	01:48.0	214	02:09.5	171	02:31.0	128	02:52.5	85	03:14.0	42
01:05.5	299	01:27.0	256	01:48.5	213	02:10.0	170	02:31.5	127	02:53.0	84	03:14.5	41
01:06.0	298	01:27.5	255	01:49.0	212	02:10.5	169	02:32.0	126	02:53.5	83	03:15.0	40
01:06.5	297	01:28.0	254	01:49.5	211	02:11.0	168	02:32.5	125	02:54.0	82	03:15.5	39
01:07.0	296	01:28.5	253	01:50.0	210	02:11.5	167	02:33.0	124	02:54.5	81	03:16.0	38
01:07.5	295	01:29.0	252	01:50.5	209	02:12.0	166	02:33.5	123	02:55.0	80	03:16.5	37
01:08.0	294	01:29.5	251	01:51.0	208	02:12.5	165	02:34.0	122	02:55.5	79	03:17.0	36
01:08.5	293	01:30.0	250	01:51.5	207	02:13.0	164	02:34.5	121	02:56.0	78	03:17.5	35
01:09.0	292	01:30.5	249	01:52.0	206	02:13.5	163	02:35.0	120	02:56.5	77	03:18.0	34
01:09.5	291	01:31.0	248	01:52.5	205	02:14.0	162	02:35.5	119	02:57.0	76	03:18.5	33
01:10.0	290	01:31.5	247	01:53.0	204	02:14.5	161	02:36.0	118	02:57.5	75	03:19.0	32
01:10.5	289	01:32.0	246	01:53.5	203	02:15.0	160	02:36.5	117	02:58.0	74	03:19.5	31
01:11.0	288	01:32.5	245	01:54.0	202	02:15.5	159	02:37.0	116	02:58.5	73	03:20.0	30
01:11.5	287	01:33.0	244	01:54.5	201	02:16.0	158	02:37.5	115	02:59.0	72	03:20.5	29
01:12.0	286	01:33.5	243	01:55.0	200	02:16.5	157	02:38.0	114	02:59.5	71	03:21.0	28
01:12.5	285	01:34.0	242	01:55.5	199	02:17.0	156	02:38.5	113	03:00.0	70	03:21.5	27
01:13.0	284	01:34.5	241	01:56.0	198	02:17.5	155	02:39.0	112	03:00.5	69	03:22.0	26
01:13.5	283	01:35.0	240	01:56.5	197	02:18.0	154	02:39.5	111	03:01.0	68	03:22.5	25
01:14.0	282	01:35.5	239	01:57.0	196	02:18.5	153	02:40.0	110	03:01.5	67	03:23.0	24
01:14.5	281	01:36.0	238	01:57.5	195	02:19.0	152	02:40.5	109	03:02.0	66	03:23.5	23
01:15.0	280	01:36.5	237	01:58.0	194	02:19.5	151	02:41.0	108	03:02.5	65	03:24.0	22
01:15.5	279	01:37.0	236	01:58.5	193	02:20.0	150	02:41.5	107	03:03.0	64	03:24.5	21
01:16.0	278	01:37.5	235	01:59.0	192	02:20.5	149	02:42.0	106	03:03.5	63	03:25.0	20
01:16.5	277	01:38.0	234	01:59.5	191	02:21.0	148	02:42.5	105	03:04.0	62	03:25.5	19
01:17.0	276	01:38.5	233	02:00.0	190	02:21.5	147	02:43.0	104	03:04.5	61	03:26.0	18
01:17.5	275	01:39.0	232	02:00.5	189	02:22.0	146	02:43.5	103	03:05.0	60	03:26.5	17
01:18.0	274	01:39.5	231	02:01.0	188	02:22.5	145	02:44.0	102	03:05.5	59	03:27.0	16
01:18.5	273	01:40.0	230	02:01.5	187	02:23.0	144	02:44.5	101	03:06.0	58	03:27.5	15
01:19.0	272	01:40.5	229	02:02.0	186	02:23.5	143	02:45.0	100	03:06.5	57	03:28.0	14
01:19.5	271	01:41.0	228	02:02.5	185	02:24.0	142	02:45.5	99	03:07.0	56	03:28.5	13
01:20.0	270	01:41.5	227	02:03.0	184	02:24.5	141	02:46.0	98	03:07.5	55	03:29.0	12
01:20.5	269	01:42.0	226	02:03.5	183	02:25.0	140	02:46.5	97	03:08.0	54	03:29.5	11
01:21.0	268	01:42.5	225	02:04.0	182	02:25.5	139	02:47.0	96	03:08.5	53	03:30.0	10
01:21.5	267	01:43.0	224	02:04.5	181	02:26.0	138	02:47.5	95	03:09.0	52	03:30.5	9
01:22.0	266	01:43.5	223	02:05.0	180	02:26.5	137	02:48.0	94	03:09.5	51	03:31.0	8
01:22.5	265	01:44.0	222	02:05.5	179	02:27.0	136	02:48.5	93	03:10.0	50	03:31.5	7
01:23.0	264	01:44.5	221	02:06.0	178	02:27.5	135	02:49.0	92	03:10.5	49	03:32.0	6
01:23.5	263	01:45.0	220	02:06.5	177	02:28.0	134	02:49.5	91	03:11.0	48	03:32.5	5
01:24.0	262	01:45.5	219	02:07.0	176	02:28.5	133	02:50.0	90	03:11.5	47	03:33.0	4
01:24.5	261	01:46.0	218	02:07.5	175	02:29.0	132	02:50.5	89	03:12.0	46	03:33.5	3
01:25.0	260	01:46.5	217	02:08.0	174	02:29.5	131	02:51.0	88	03:12.5	45	03:34.0	2
01:25.5	259	01:47.0	216	02:08.5	173	02:30.0	130	02:51.5	87	03:13.0	44	03:34.5	1
01:26.0	258	01:47.5	215	02:09.0	172	02:30.5	129	02:52.0	86	03:13.5	43	03:35.0	0

## 7.2.2 Point Tables

SWIMMING POINT TABLE  
Women: 60+ / 70+

min	pts												
00:20.0	296	00:42.0	252	01:04.0	208	01:26.0	164	01:48.0	120	02:10.0	76	02:32.0	32
00:20.5	295	00:42.5	251	01:04.5	207	01:26.5	163	01:48.5	119	02:10.5	75	02:32.5	31
00:21.0	294	00:43.0	250	01:05.0	206	01:27.0	162	01:49.0	118	02:11.0	74	02:33.0	30
00:21.5	293	00:43.5	249	01:05.5	205	01:27.5	161	01:49.5	117	02:11.5	73	02:33.5	29
00:22.0	292	00:44.0	248	01:06.0	204	01:28.0	160	01:50.0	116	02:12.0	72	02:34.0	28
00:22.5	291	00:44.5	247	01:06.5	203	01:28.5	159	01:50.5	115	02:12.5	71	02:34.5	27
00:23.0	290	00:45.0	246	01:07.0	202	01:29.0	158	01:51.0	114	02:13.0	70	02:35.0	26
00:23.5	289	00:45.5	245	01:07.5	201	01:29.5	157	01:51.5	113	02:13.5	69	02:35.5	25
00:24.0	288	00:46.0	244	01:08.0	200	01:30.0	156	01:52.0	112	02:14.0	68	02:36.0	24
00:24.5	287	00:46.5	243	01:08.5	199	01:30.5	155	01:52.5	111	02:14.5	67	02:36.5	23
00:25.0	286	00:47.0	242	01:09.0	198	01:31.0	154	01:53.0	110	02:15.0	66	02:37.0	22
00:25.5	285	00:47.5	241	01:09.5	197	01:31.5	153	01:53.5	109	02:15.5	65	02:37.5	21
00:26.0	284	00:48.0	240	01:10.0	196	01:32.0	152	01:54.0	108	02:16.0	64	02:38.0	20
00:26.5	283	00:48.5	239	01:10.5	195	01:32.5	151	01:54.5	107	02:16.5	63	02:38.5	19
00:27.0	282	00:49.0	238	01:11.0	194	01:33.0	150	01:55.0	106	02:17.0	62	02:39.0	18
00:27.5	281	00:49.5	237	01:11.5	193	01:33.5	149	01:55.5	105	02:17.5	61	02:39.5	17
00:28.0	280	00:50.0	236	01:12.0	192	01:34.0	148	01:56.0	104	02:18.0	60	02:40.0	16
00:28.5	279	00:50.5	235	01:12.5	191	01:34.5	147	01:56.5	103	02:18.5	59	02:40.5	15
00:29.0	278	00:51.0	234	01:13.0	190	01:35.0	146	01:57.0	102	02:19.0	58	02:41.0	14
00:29.5	277	00:51.5	233	01:13.5	189	01:35.5	145	01:57.5	101	02:19.5	57	02:41.5	13
00:30.0	276	00:52.0	232	01:14.0	188	01:36.0	144	01:58.0	100	02:20.0	56	02:42.0	12
00:30.5	275	00:52.5	231	01:14.5	187	01:36.5	143	01:58.5	99	02:20.5	55	02:42.5	11
00:31.0	274	00:53.0	230	01:15.0	186	01:37.0	142	01:59.0	98	02:21.0	54	02:43.0	10
00:31.5	273	00:53.5	229	01:15.5	185	01:37.5	141	01:59.5	97	02:21.5	53	02:43.5	9
00:32.0	272	00:54.0	228	01:16.0	184	01:38.0	140	02:00.0	96	02:22.0	52	02:44.0	8
00:32.5	271	00:54.5	227	01:16.5	183	01:38.5	139	02:00.5	95	02:22.5	51	02:44.5	7
00:33.0	270	00:55.0	226	01:17.0	182	01:39.0	138	02:01.0	94	02:23.0	50	02:45.0	6
00:33.5	269	00:55.5	225	01:17.5	181	01:39.5	137	02:01.5	93	02:23.5	49	02:45.5	5
00:34.0	268	00:56.0	224	01:18.0	180	01:40.0	136	02:02.0	92	02:24.0	48	02:46.0	4
00:34.5	267	00:56.5	223	01:18.5	179	01:40.5	135	02:02.5	91	02:24.5	47	02:46.5	3
00:35.0	266	00:57.0	222	01:19.0	178	01:41.0	134	02:03.0	90	02:25.0	46	02:47.0	2
00:35.5	265	00:57.5	221	01:19.5	177	01:41.5	133	02:03.5	89	02:25.5	45	02:47.5	1
00:36.0	264	00:58.0	220	01:20.0	176	01:42.0	132	02:04.0	88	02:26.0	44	02:48.0	0
00:36.5	263	00:58.5	219	01:20.5	175	01:42.5	131	02:04.5	87	02:26.5	43		
00:37.0	262	00:59.0	218	01:21.0	174	01:43.0	130	02:05.0	86	02:27.0	42		
00:37.5	261	00:59.5	217	01:21.5	173	01:43.5	129	02:05.5	85	02:27.5	41		
00:38.0	260	01:00.0	216	01:22.0	172	01:44.0	128	02:06.0	84	02:28.0	40		
00:38.5	259	01:00.5	215	01:22.5	171	01:44.5	127	02:06.5	83	02:28.5	39		
00:39.0	258	01:01.0	214	01:23.0	170	01:45.0	126	02:07.0	82	02:29.0	38		
00:39.5	257	01:01.5	213	01:23.5	169	01:45.5	125	02:07.5	81	02:29.5	37		
00:40.0	256	01:02.0	212	01:24.0	168	01:46.0	124	02:08.0	80	02:30.0	36		
00:40.5	255	01:02.5	211	01:24.5	167	01:46.5	123	02:08.5	79	02:30.5	35		
00:41.0	254	01:03.0	210	01:25.0	166	01:47.0	122	02:09.0	78	02:31.0	34		
00:41.5	253	01:03.5	209	01:25.5	165	01:47.5	121	02:09.5	77	02:31.5	33		

## 7.2.2 Point Tables

## SWIMMING POINT TABLE

Men: 60+ / 70+

min	pts												
00:20.0	286	00:40.5	245	01:01.0	204	01:21.5	163	01:42.0	122	02:02.5	81	02:23.0	40
00:20.5	285	00:41.0	244	01:01.5	203	01:22.0	162	01:42.5	121	02:03.0	80	02:23.5	39
00:21.0	284	00:41.5	243	01:02.0	202	01:22.5	161	01:43.0	120	02:03.5	79	02:24.0	38
00:21.5	283	00:42.0	242	01:02.5	201	01:23.0	160	01:43.5	119	02:04.0	78	02:24.5	37
00:22.0	282	00:42.5	241	01:03.0	200	01:23.5	159	01:44.0	118	02:04.5	77	02:25.0	36
00:22.5	281	00:43.0	240	01:03.5	199	01:24.0	158	01:44.5	117	02:05.0	76	02:25.5	35
00:23.0	280	00:43.5	239	01:04.0	198	01:24.5	157	01:45.0	116	02:05.5	75	02:26.0	34
00:23.5	279	00:44.0	238	01:04.5	197	01:25.0	156	01:45.5	115	02:06.0	74	02:26.5	33
00:24.0	278	00:44.5	237	01:05.0	196	01:25.5	155	01:46.0	114	02:06.5	73	02:27.0	32
00:24.5	277	00:45.0	236	01:05.5	195	01:26.0	154	01:46.5	113	02:07.0	72	02:27.5	31
00:25.0	276	00:45.5	235	01:06.0	194	01:26.5	153	01:47.0	112	02:07.5	71	02:28.0	30
00:25.5	275	00:46.0	234	01:06.5	193	01:27.0	152	01:47.5	111	02:08.0	70	02:28.5	29
00:26.0	274	00:46.5	233	01:07.0	192	01:27.5	151	01:48.0	110	02:08.5	69	02:29.0	28
00:26.5	273	00:47.0	232	01:07.5	191	01:28.0	150	01:48.5	109	02:09.0	68	02:29.5	27
00:27.0	272	00:47.5	231	01:08.0	190	01:28.5	149	01:49.0	108	02:09.5	67	02:30.0	26
00:27.5	271	00:48.0	230	01:08.5	189	01:29.0	148	01:49.5	107	02:10.0	66	02:30.5	25
00:28.0	270	00:48.5	229	01:09.0	188	01:29.5	147	01:50.0	106	02:10.5	65	02:31.0	24
00:28.5	269	00:49.0	228	01:09.5	187	01:30.0	146	01:50.5	105	02:11.0	64	02:31.5	23
00:29.0	268	00:49.5	227	01:10.0	186	01:30.5	145	01:51.0	104	02:11.5	63	02:32.0	22
00:29.5	267	00:50.0	226	01:10.5	185	01:31.0	144	01:51.5	103	02:12.0	62	02:32.5	21
00:30.0	266	00:50.5	225	01:11.0	184	01:31.5	143	01:52.0	102	02:12.5	61	02:33.0	20
00:30.5	265	00:51.0	224	01:11.5	183	01:32.0	142	01:52.5	101	02:13.0	60	02:33.5	19
00:31.0	264	00:51.5	223	01:12.0	182	01:32.5	141	01:53.0	100	02:13.5	59	02:34.0	18
00:31.5	263	00:52.0	222	01:12.5	181	01:33.0	140	01:53.5	99	02:14.0	58	02:34.5	17
00:32.0	262	00:52.5	221	01:13.0	180	01:33.5	139	01:54.0	98	02:14.5	57	02:35.0	16
00:32.5	261	00:53.0	220	01:13.5	179	01:34.0	138	01:54.5	97	02:15.0	56	02:35.5	15
00:33.0	260	00:53.5	219	01:14.0	178	01:34.5	137	01:55.0	96	02:15.5	55	02:36.0	14
00:33.5	259	00:54.0	218	01:14.5	177	01:35.0	136	01:55.5	95	02:16.0	54	02:36.5	13
00:34.0	258	00:54.5	217	01:15.0	176	01:35.5	135	01:56.0	94	02:16.5	53	02:37.0	12
00:34.5	257	00:55.0	216	01:15.5	175	01:36.0	134	01:56.5	93	02:17.0	52	02:37.5	11
00:35.0	256	00:55.5	215	01:16.0	174	01:36.5	133	01:57.0	92	02:17.5	51	02:38.0	10
00:35.5	255	00:56.0	214	01:16.5	173	01:37.0	132	01:57.5	91	02:18.0	50	02:38.5	9
00:36.0	254	00:56.5	213	01:17.0	172	01:37.5	131	01:58.0	90	02:18.5	49	02:39.0	8
00:36.5	253	00:57.0	212	01:17.5	171	01:38.0	130	01:58.5	89	02:19.0	48	02:39.5	7
00:37.0	252	00:57.5	211	01:18.0	170	01:38.5	129	01:59.0	88	02:19.5	47	02:40.0	6
00:37.5	251	00:58.0	210	01:18.5	169	01:39.0	128	01:59.5	87	02:20.0	46	02:40.5	5
00:38.0	250	00:58.5	209	01:19.0	168	01:39.5	127	02:00.0	86	02:20.5	45	02:41.0	4
00:38.5	249	00:59.0	208	01:19.5	167	01:40.0	126	02:00.5	85	02:21.0	44	02:41.5	3
00:39.0	248	00:59.5	207	01:20.0	166	01:40.5	125	02:01.0	84	02:21.5	43	02:42.0	2
00:39.5	247	01:00.0	206	01:20.5	165	01:41.0	124	02:01.5	83	02:22.0	42	02:42.5	1
00:40.0	246	01:00.5	205	01:21.0	164	01:41.5	123	02:02.0	82	02:22.5	41	02:43.0	0

**7.2.2 Point Tables**

**LASER RUN POINT TABLE**

Individual Men / Women: 30+ / 40+ / 50+

time	pts										
09:50	600	10:30	560	11:10	520	11:50	480	12:30	440	13:10	400
09:51	599	10:31	559	11:11	519	11:51	479	12:31	439	13:11	399
09:52	598	10:32	558	11:12	518	11:52	478	12:32	438	13:12	398
09:53	597	10:33	557	11:13	517	11:53	477	12:33	437	13:13	397
09:54	596	10:34	556	11:14	516	11:54	476	12:34	436	13:14	396
09:55	595	10:35	555	11:15	515	11:55	475	12:35	435	13:15	395
09:56	594	10:36	554	11:16	514	11:56	474	12:36	434	13:16	394
09:57	593	10:37	553	11:17	513	11:57	473	12:37	433	13:17	393
09:58	592	10:38	552	11:18	512	11:58	472	12:38	432	13:18	392
09:59	591	10:39	551	11:19	511	11:59	471	12:39	431	13:19	391
10:00	590	10:40	550	11:20	510	12:00	470	12:40	430	13:20	390
10:01	589	10:41	549	11:21	509	12:01	469	12:41	429	13:21	389
10:02	588	10:42	548	11:22	508	12:02	468	12:42	428	13:22	388
10:03	587	10:43	547	11:23	507	12:03	467	12:43	427	13:23	387
10:04	586	10:44	546	11:24	506	12:04	466	12:44	426	13:24	386
10:05	585	10:45	545	11:25	505	12:05	465	12:45	425	13:25	385
10:06	584	10:46	544	11:26	504	12:06	464	12:46	424	13:26	384
10:07	583	10:47	543	11:27	503	12:07	463	12:47	423	13:27	383
10:08	582	10:48	542	11:28	502	12:08	462	12:48	422	13:28	382
10:09	581	10:49	541	11:29	501	12:09	461	12:49	421	13:29	381
10:10	580	10:50	540	11:30	500	12:10	460	12:50	420	13:30	380
10:11	579	10:51	539	11:31	499	12:11	459	12:51	419	13:31	379
10:12	578	10:52	538	11:32	498	12:12	458	12:52	418	13:32	378
10:13	577	10:53	537	11:33	497	12:13	457	12:53	417	13:33	377
10:14	576	10:54	536	11:34	496	12:14	456	12:54	416	13:34	376
10:15	575	10:55	535	11:35	495	12:15	455	12:55	415	13:35	375
10:16	574	10:56	534	11:36	494	12:16	454	12:56	414	13:36	374
10:17	573	10:57	533	11:37	493	12:17	453	12:57	413	13:37	373
10:18	572	10:58	532	11:38	492	12:18	452	12:58	412	13:38	372
10:19	571	10:59	531	11:39	491	12:19	451	12:59	411	13:39	371
10:20	570	11:00	530	11:40	490	12:20	450	13:00	410	13:40	370
10:21	569	11:01	529	11:41	489	12:21	449	13:01	409	13:41	369
10:22	568	11:02	528	11:42	488	12:22	448	13:02	408	13:42	368
10:23	567	11:03	527	11:43	487	12:23	447	13:03	407	13:43	367
10:24	566	11:04	526	11:44	486	12:24	446	13:04	406	13:44	366
10:25	565	11:05	525	11:45	485	12:25	445	13:05	405	13:45	365
10:26	564	11:06	524	11:46	484	12:26	444	13:06	404	13:46	364
10:27	563	11:07	523	11:47	483	12:27	443	13:07	403	13:47	363
10:28	562	11:08	522	11:48	482	12:28	442	13:08	402	13:48	362
10:29	561	11:09	521	11:49	481	12:29	441	13:09	401	13:49	361

**7.2.2 Point Tables**

**LASER RUN POINT TABLE**  
**Individual Men / Women 60+ / 70 +**

time	pts	time	pts												
05:00	620	05:40	580	06:20	540	07:00	500	07:40	460	08:20	420	09:00	380		
05:01	619	05:41	579	06:21	539	07:01	499	07:41	459	08:21	419	09:01	379		
05:02	618	05:42	578	06:22	538	07:02	498	07:42	458	08:22	418	09:02	378		
05:03	617	05:43	577	06:23	537	07:03	497	07:43	457	08:23	417	09:03	377		
05:04	616	05:44	576	06:24	536	07:04	496	07:44	456	08:24	416	09:04	376		
05:05	615	05:45	575	06:25	535	07:05	495	07:45	455	08:25	415	09:05	375		
05:06	614	05:46	574	06:26	534	07:06	494	07:46	454	08:26	414	09:06	374		
05:07	613	05:47	573	06:27	533	07:07	493	07:47	453	08:27	413	09:07	373		
05:08	612	05:48	572	06:28	532	07:08	492	07:48	452	08:28	412	09:08	372		
05:09	611	05:49	571	06:29	531	07:09	491	07:49	451	08:29	411	09:09	371		
05:10	610	05:50	570	06:30	530	07:10	490	07:50	450	08:30	410	09:10	370		
05:11	609	05:51	569	06:31	529	07:11	489	07:51	449	08:31	409	09:11	369		
05:12	608	05:52	568	06:32	528	07:12	488	07:52	448	08:32	408	09:12	368		
05:13	607	05:53	567	06:33	527	07:13	487	07:53	447	08:33	407	09:13	367		
05:14	606	05:54	566	06:34	526	07:14	486	07:54	446	08:34	406	09:14	366		
05:15	605	05:55	565	06:35	525	07:15	485	07:55	445	08:35	405	09:15	365		
05:16	604	05:56	564	06:36	524	07:16	484	07:56	444	08:36	404	09:16	364		
05:17	603	05:57	563	06:37	523	07:17	483	07:57	443	08:37	403	09:17	363		
05:18	602	05:58	562	06:38	522	07:18	482	07:58	442	08:38	402	09:18	362		
05:19	601	05:59	561	06:39	521	07:19	481	07:59	441	08:39	401	09:19	361		
05:20	600	06:00	560	06:40	520	07:20	480	08:00	440	08:40	400	09:20	360		
05:21	599	06:01	559	06:41	519	07:21	479	08:01	439	08:41	399	09:21	359		
05:22	598	06:02	558	06:42	518	07:22	478	08:02	438	08:42	398	09:22	358		
05:23	597	06:03	557	06:43	517	07:23	477	08:03	437	08:43	397	09:23	357		
05:24	596	06:04	556	06:44	516	07:24	476	08:04	436	08:44	396	09:24	356		
05:25	595	06:05	555	06:45	515	07:25	475	08:05	435	08:45	395	09:25	355		
05:26	594	06:06	554	06:46	514	07:26	474	08:06	434	08:46	394	09:26	354		
05:27	593	06:07	553	06:47	513	07:27	473	08:07	433	08:47	393	09:27	353		
05:28	592	06:08	552	06:48	512	07:28	472	08:08	432	08:48	392	09:28	352		
05:29	591	06:09	551	06:49	511	07:29	471	08:09	431	08:49	391	09:29	351		
05:30	590	06:10	550	06:50	510	07:30	470	08:10	430	08:50	390	09:30	350		
05:31	589	06:11	549	06:51	509	07:31	469	08:11	429	08:51	389	09:31	349		
05:32	588	06:12	548	06:52	508	07:32	468	08:12	428	08:52	388	09:32	348		
05:33	587	06:13	547	06:53	507	07:33	467	08:13	427	08:53	387	09:33	347		
05:34	586	06:14	546	06:54	506	07:34	466	08:14	426	08:54	386	09:34	346		
05:35	585	06:15	545	06:55	505	07:35	465	08:15	425	08:55	385	09:35	345		
05:36	584	06:16	544	06:56	504	07:36	464	08:16	424	08:56	384	09:36	344		
05:37	583	06:17	543	06:57	503	07:37	463	08:17	423	08:57	383	09:37	343		
05:38	582	06:18	542	06:58	502	07:38	462	08:18	422	08:58	382	09:38	342		
05:39	581	06:19	541	06:59	501	07:39	461	08:19	421	08:59	381	09:39	341		

## AUTRES ÉPREUVES

### 1- BIATHLE enchaîné Format UIPM (Monde et Europe)

#### OBJECTIF :

Dans l'objectif de développement du pentathlon moderne, la fédération propose l'organisation de compétitions de biathle enchaîné au niveau départemental, régional ou interrégional pour toutes les catégories. (Animation découverte pour les U9)

Les épreuves et séquences du Biathle enchaîné sont : course - natation – course.

Les distances varient en fonction des catégories.

#### FORMAT DES ÉPREUVES : Continu

Les séquences sont course/natation/course

#### GROUPE D'AGE et SÉQUENCE DES ÉPREUVES INDIVIDUELLES :

CATÉGORIE	Âge	Course	Natation	Course	Total Course	Total Natation
U 9	7-8	200m	50m	200m	400m	50m
U11	9-10	400m	50m	400m	800m	50m
U13	11-12	400m	50m	400m	800m	50m
U15	13-14	800m	100m	800m	1600m	100m
U17	15-16	1200m	200m	1200m	2400m	200m
U19	17-18	1600m	200m	1600m	3200m	200m
U22	19-21	1600m	200m	1600m	3200m	200m
Senior	22 +	1600m	200m	1600m	3200m	200m
Master 40+	40-49	1200m	100m	1200m	2400m	100m
Master 50+	50-59	1200m	100m	1200m	2400m	100m
Master 60+	60-69	800m	100m	800m	1600m	100m
Master 70+	70-79	400m	100m	400m	800m	100m

#### GROUPE D'AGE et SÉQUENCE DES ÉPREUVES RELAIS MIXTES :

CATÉGORIE	Âge	Course	Natation	Course	Total Course	Total Natation
U 9	7-8	200m	50m	200m	400m	50m
U11	9-10	400m	50m	400m	800m	50m
U13	11-12	400m	50m	400m	800m	50m
U15	13-14	400m	50m	400m	800m	50m
U17	15-16	600m	100m	600m	1200m	100m
U19	17-18	800m	100m	800m	1600m	100m
U22	19-21	800m	100m	800m	1600m	100m
Senior	22 +	800m	100m	800m	1600m	100m
Master 40+	40-49	600m	100m	600m	1200m	100m
Master 50+	50-59	600m	100m	600m	1200m	100m
Master 60+	60-69	400m	50m	400m	800m	50m
Master 70+	70-79	400m	50m	400m	800m	50m

**Qualité de l'eau :** En milieu naturel la qualité de l'eau doit être strictement conforme aux normes en vigueur.

**Sécurité :** En milieu naturel le parcours de natation doit être balisé, les sauveteurs et les unités mobiles d'évacuation positionnés sur le parcours.

## 2- BIATHLON SCOLAIRE NATIONAL et MONDIAL

### OBJECTIF :

Dans l'objectif de participer au développement physique et éducatif des jeunes de notre pays.

-développement physique au travers de la pratique de deux activités de base que sont la natation et la course.

- développement éducatif grâce à une ouverture sur notre pays et sur le monde au travers du classement national et mondial de chaque participant.

- rapprochement de toutes les associations membres de la fédération française de pentathlon moderne avec tous les milieux scolaires de notre pays.

- promotion d'organisation de biathlon scolaire au niveau local pour les jeunes entre 9 et 18 ans.

L'épreuve consiste en deux sports séparés : la natation et la course à pied. L'épreuve de natation se déroule dans une piscine de 25 ou 50 mètres et l'épreuve de course se déroule de préférence sur une piste d'athlétisme (mais elle peut aussi être organisée sur une surface plate dans la mesure où les distances sont correctes). Les temps des athlètes dans chaque épreuve sont additionnés pour le résultat final. Le vainqueur sera l'athlète qui aura le temps cumulé le plus rapide dans les deux épreuves

ÂGE Année 2023	Année de Naissance	NATATION	COURSE
		<i>distance</i>	<i>distance</i>
<b>U9</b>	<b>2017 – 2016</b>	<b>50m</b>	<b>400m</b>
<b>U11</b>	<b>2015 – 2014</b>	<b>50m</b>	<b>400m</b>
<b>U13</b>	<b>2013– 2012</b>	<b>50m</b>	<b>400m</b>
<b>U15</b>	<b>2011 – 2010</b>	<b>100m</b>	<b>800m</b>
<b>U17</b>	<b>2009– 2008</b>	<b>100m</b>	<b>800m</b>
<b>U19</b>	<b>2007 – 2006</b>	<b>100m</b>	<b>800m</b>

La première épreuve est la natation. Ensuite suit l'épreuve de course en « handicap start ».

Pour cela les juges activeront le chronomètre et les compétiteurs commenceront chacun à leur temps de natation respectif. Le résultat final sera reporté en minutes et secondes. En cas d'égalité de temps les juges décideront qui a franchi la ligne d'arrivée en premier.

Les écoles, collèges, lycées, clubs peuvent envoyer leurs résultats à [federation@ffpentathlon.fr](mailto:federation@ffpentathlon.fr) pour qu'ils puissent être intégrés dans le classement national BSN.

La FFPM transférera les résultats à l'UIPM pour qu'ils puissent être intégrés dans les classements mondiaux WSB.

Les jeunes doivent être âgés de moins de 19 ans pour être éligibles à l'entrée dans le classement.

Le document des résultats doit comporter :

Nom et Prénom

Sexe

Date de naissance

Catégorie

Pays

Ecole / Club

Résultats natation

Résultats course

Temps total Natation/Course

Nom de la personne contact de l'école / club

**Dates limites pour participer :**

Les écoles, collèges, lycées et clubs auront entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 15 octobre 2024 pour envoyer leurs résultats à la FFPM qui transmettra à l'UIPM. Seule la FFPM est habilitée à transmettre les résultats à l'UIPM pour intégrer le classement mondial.

**Classement National et Mondial**

La FFPM puis l'UIPM classeront tous les résultats transmis pour établir le classement national et mondial. Les résultats reçus avant la date limite du 15 octobre seront pris en compte. Les athlètes seront classés en fonction du temps total qu'ils auront réalisé. Dans le cas où deux ou plusieurs athlètes ont le même total, ils auront la même position dans le classement National ou Mondial.

Plusieurs prises de performances durant l'année sont possibles seul le meilleur résultat sera retenu.

**Récompenses en fin d'année :**

La FFPM et les participants pourront imprimer leur propre certificat avec leur classement mondial pour l'année, clairement indiqué.

La FFPM offrira des médailles aux trois premiers athlètes du Classement National dans chaque catégorie (U9 à U19) par le biais du Comité Régional de Pentathlon Moderne le plus proche.

La FFPM décernera des certificats Or, Argent et Bronze aux trois établissements ayant le plus de participants au classement national, par le biais du Comité Régional de Pentathlon Moderne le plus proche.

La FFPM décernera un diplôme aux écoles, collèges, lycées, clubs qui auront inscrit 100 participants ou plus afin de mettre en valeur leur engagement au développement physique et éducatif des jeunes de notre pays.

Vous pourrez trouver toutes les informations pertinentes sur : <https://www.uipmworld.org/sport/uipm-world-schools-biathlon> et n'hésitez pas à nous contacter à [federation@ffpentathlon.fr](mailto:federation@ffpentathlon.fr)

**3- LASER RUN : DEFI 5**

**Concept :** 5h de laser run, 5 coéquipiers ; laser run endurance et par équipe mixte

**Objectif :** créer un évènement festif accessible au plus grand nombre en relevant un défi physique inédit et en déclinant le laser run autour d'un concept nouveau par équipe tout en conservant le chiffre 5, symbole du pentathlon.

**Défi :** Parcourir la plus grande distance possible et allumer le maximum de leds vertes en 5h en alternant des séquences de tir (allumer 5 leds vertes en moins de 50") avec des séquences de course de 400m. La prise de relais est libre et doit se faire dans la zone prévue à cet effet (devant le stand de ravitaillement).

**Organisation :**

20 à 40 postes de tir (soit 100 à 200 participants) situés à 5m

1 à 5 pistolets par équipe.

Equipes de 5 (mixte) par affinité de 11 à 99 ans (licence FFPM obligatoire)

Boucle de 400m.

**Site :**

Stade, mais aussi tout lieu, du centre ville à un site naturel, permettant de baliser un parcours de 400m sans obstacle et une zone où on puisse aligner les postes de tir.

**Déroulement de l'épreuve :** Les n°1 de chaque équipe prennent le départ en pack situé à 10m en arrière de leur poste de tir respectif et réalisent 1 séquence de Tir (allumer 5 leds vertes en moins de 50'' avant de partir courir) + 400m de course, autant de fois qu'ils le souhaitent, puis passent le relais au n°2, qui le passe au n°3 etc...qui le repasse au n°1 et ainsi de suite afin de réaliser la plus grande distance possible et allumer le maximum de leds vertes jusqu'au signal sonore annonçant la fin des 5 heures.

Durée et prise des relais libres. Seule contrainte, respecter l'ordre de passage (dossard 1 à 5 dans chaque équipe)

Ravitaillement (boisson, alimentation...) possible uniquement au stand de ravitaillement.

#### Timing possible :

13h30 : briefing et attribution des postes de tir dans l'ordre des inscriptions ; la première équipe engagée sera au poste n°1.

13h45 : essais et échauffement libres, repérage zone de relais

14h30 : départ. Les dossards n°1 de chaque équipe se positionnent au départ 10m en arrière et face au n° du poste de tir qui a été attribué à leur équipe.

De 14h30 à 19h30 : course avec musique et point régulier sur le classement.

19h30 : au signal sonore, fermeture du stand de tir et arrêt immédiat des compétiteurs qui resteront sur place quelques instant afin que le jury ait le temps de relever la distance parcourue si la boucle n'est pas terminée.

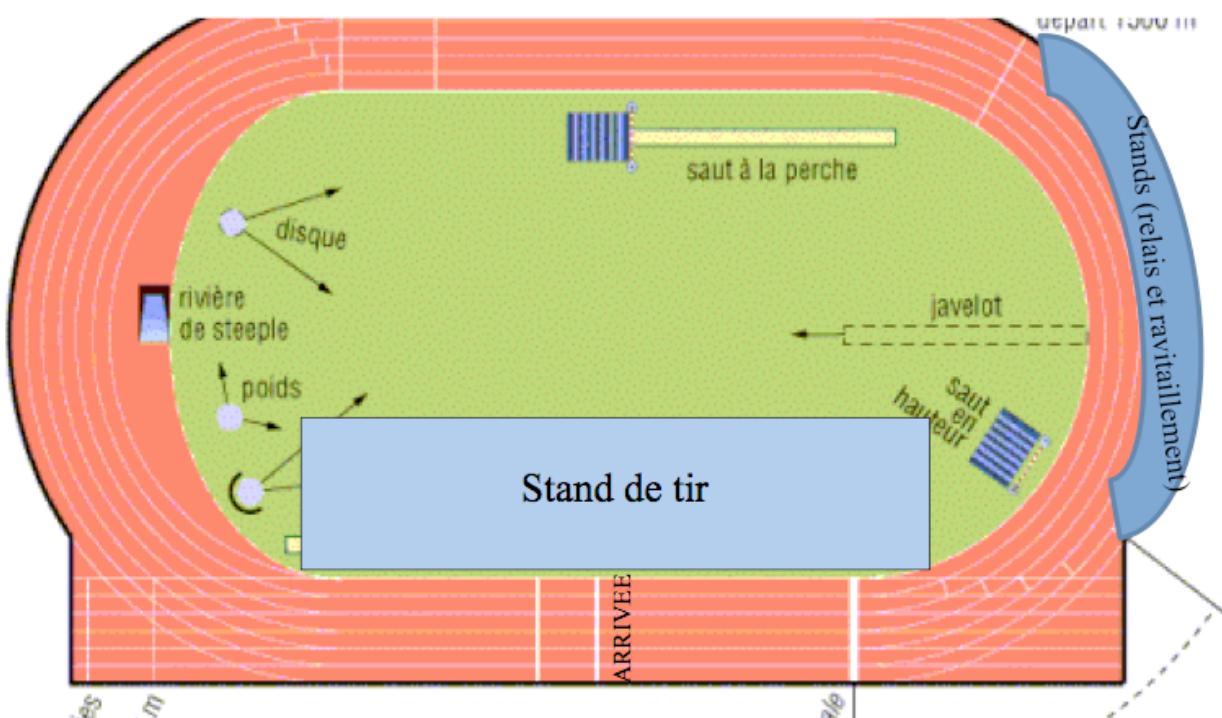
15h45 : proclamation des résultats

20h : pot de l'amitié, apéritif dinatoire...grillade...à la discréction des organisateurs

L'événement peut être associé à un événement caritatif type téléthon ou à tout autre événement dont la journée pentathlon FFPM, la journée carton blanc de Peace & Sport, etc...

Chaque organisateur peut amener quelques modifications en fonction de ses contraintes mais les distances de course et du pas de tir doivent être respectées.

#### Exemple d'organisation possible du site, sur un stade



#### 4 TRIATHLE enchaîné (Format UIPM Europe et Monde)

##### OBJECTIF :

Dans l'objectif de développement du pentathlon moderne, la fédération propose l'organisation de compétitions de triathle enchaîné au niveau départemental, régional ou interrégional pour toutes les catégories.

Les épreuves et séquences du triathle enchaîné sont : tir-natation-course.

Le nombre de séquences et les distances varient en fonction des catégories.

##### FORMAT DES ÉPREUVES :

Continu et organisée avec départ en pack-start.

Si la surface pour la course est très souple (sable) les distances en course doivent être réduites de 20%

##### SÉQUENCE DES ÉPREUVES :

Catégories	Age	TIR	NAT	COURSE	Total Natation	Total Course	Total Tir	Distance Tir
U11	9-10	2x5	2x25m	2x300m	50m	600m	10	5m
U13	11-12	3x5	2x50m	3x300m	100m	900m	15	5m
U15	13-14	3x5	2x50m	3x600m	100m	1800m	15	5m
U17	15-16	4x5	4X50m	4x600m	200m	2400m	20	10m
U19	17-18	4x5	4X50m	5x600m	200m	3000m	20	10m
U22	19-20-21	4x5	4X50m	5x600m	200m	3000m	20	10m
Seniors	22 et +	4x5	4X50m	5x600m	200m	3000m	20	10m
Master 40+	40 - 49	3x5	2X50m	3x600m	100m	1800m	15	10m
Master 50+	50 - 59	3x5	2X50m	3x600m	100m	1800m	15	10m
Master 60+	60 - 69	2x5	2X50m	2x600m	100m	1200m	10	5m
Master 70+	70 et +	2x5	2x50m	2x600m	100m	1200m	10	5m

##### ATTENTION

- Pour les catégories U19, U22 et seniors, les athlètes commencent par une boucle de 600m sans Tir ni Natation, puis enchainent les 4 séries Tir-Natation-Course

- Pour les catégories U13, U15, M40+, M50+, les athlètes commencent par un Tir et une Course sans nager puis enchaînent leurs séquences Tir-Natation-Course

**Qualité de l'eau :** En milieu naturel la qualité de l'eau doit être strictement conforme aux normes en vigueur.

**Sécurité :** En milieu naturel le parcours de natation doit être balisé, les sauveteurs et les unités mobiles d'évacuation positionnés sur le parcours

#### 5 Escrime-Laser-Run

##### OBJECTIF :

Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du pentathlon moderne, et d'associer plusieurs de ses disciplines dans un souci de formation, d'éducation et pour faire participer le plus grand nombre de ses pratiquants et capter de nouveaux publics.

Les épreuves sont : Poule unique avec match en 5 touches gagnantes sans les doubles ; toutes les touches données seront comptabilisées et 70% des touches données permettront d'obtenir le score de 250pts. Puis Laser Run (tir laser - course)

Respecter le règlement national pour la pratique de l'escrime et du laser run. Une attention particulière est demandée aux organisateurs concernant les règles de sur classement

## **6 Course d'obstacles - Laser-Run**

### **OBJECTIF :**

Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du pentathlon, et d'associer plusieurs de ses disciplines dans un souci de formation, d'éducation et pour faire participer le plus grand nombre de ses pratiquants et capter de nouveaux publics.

Les épreuves sont : Course d'obstacles et Laser Run

Respecter le règlement national pour la pratique de la course d'obstacles et du laser run. Une attention particulière est demandée aux organisateurs concernant les règles de sur-classement

**TABLEAUX DES PÉNALITÉS**  
**(Extrait du règlement international)**

**ESCRIME**

<b>FAUTES 1<sup>er</sup> groupe (valable pour le match)</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>	<b>récidive</b>	<b>2<sup>de et +</sup> récidive</b>
Équipement préalablement vérifié et approuvé qui ne fonctionne pas	3.4.2 iii) 3.6.3 i)	Carton Jaune	Carton Rouge 10 pts Bonus Round 1pts	Carton Rouge 10 pts Bonus Round 1pts
Vêtement/Équipement non conforme, absence de 2 <sup>ème</sup> arme ou cuirasse de protection	3.4.2iii) 3.6.3i)			
Pentathlète qui ne se présente pas à la 1 <sup>ère</sup> injonction de l'arbitre	3.4.4iii) 3.6.3i)			
Enlever son masque avant le "Halte"	3.4.4iii) 3.6.3i)			
Quitter la piste sans permission	3.4.4ix) 3.6.3i)			
Causer ou prolonger des interruptions de match sans justification recevable	3.4.4xi) 3.6.3i)			
Toucher, traîner, redresser son arme sur la piste	3.4.5 vi) vii 3.6.3 i)			
Flèche bousculante (*)	3.4.7ii) 3.6.3 i)			
Faire des mouvements désordonnés et irréguliers sur la piste. Toucher avec violence, frapper avec la garde ou le masque (*)	3.4.7 iii) 3.6.3 i)			
Tourner le dos à son adversaire (*)	3.4.7 vi) ix) 3.6.3 i) ii)			
Toucher en tenant l'équipement électrique	3.4.9 ii) 3.6.3 i)			
Corps à corps pour éviter une touche (*)	3.4.10 ii) 3.6.3 i)			
Quitter la piste pour éviter une touche	3.4.7 vi) 3.6.3 i)			
Refus d'obéir à l'arbitre	3.4.7 iv) 3.4.11 iii) 3.6.3 i)			
Réclamation injustifiée	3.4.4 iii) 3.6.3 i)			

<b>FAUTES 2<sup>ème</sup> groupe</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>	<b>récidive</b>	<b>2<sup>de et +</sup> récidive</b>
Interruption injustifiée non confirmée par le médecin	3.4.16 iv)	Carton Rouge 10 pts Bonus Round 1pts	Carton Rouge 10 pts Bonus Round 1pts	Carton Rouge 10 pts Bonus Round 1pts
Absence de marque de contrôle sur les armes (*)	3.4.2 iv)			
Utiliser son bras non armé (*)	3.4.10 i) 3.6.3 ii)			
Faire une touche intentionnelle en plaçant la pointe de son épée sur toute surface autre que l'adversaire (*)	3.4.14 i d)			
Actions dangereuses, violentes ou vindicatives, portées avec le pommeau ou la coquille.	3.4.7. ix)			
Poignée incorrecte ou Tenue incorrecte de l'épée	3.4.6.iii)			

<b>FAUTES 3<sup>ème</sup> groupe (valable pour la compétition)</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>	<b>récidive</b>
Falsifier des marques de contrôle, modifier intentionnellement les équipements (*)	3.4.2	Carton Rouge 10 pts Bonus Round 1pts	
Athlète troubant l'ordre quand il est sur la piste	3.6.3 ii)		Disqualification
Ne pas porter ou porter une sous-cuirasse de protection défectueuse	3.4.2 iii) e)		
Non présentation à l'appel de l'arbitre au début de la compétition après 3 appels à 1min d'intervalle	3.4.4 ii) 3.6.3 ii)		Elimination (1)
Quiconque trouble l'ordre sur la piste	3.6.1. iii)	Carton Jaune(4)	Exclusion(3)

<b>FAUTES 4<sup>ème</sup> groupe</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>
Fraude manifeste de l'équipement	3.4.2	
Chercher à favoriser un adversaire, profiter d'une collision, offense à l'esprit sportif.	3.6.1 iii)	
Brutalité intentionnelle	3.6.1 iv)	Disqualification (2)
Pratiquer une escrime malhonnête (*)	3.6.1 ii)	
Pentathlète équipé d'un dispositif électronique lui permettant de communiquer pendant un assaut	3.4.2 v) c)	

<b>FAUTES 5<sup>ème</sup> groupe</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>	<b>Récidive</b>
Ne pas porter de brassard aux couleurs nationales	3.7.2 iv)	Carton Rouge 10 pts Bonus Round 1pts	----
Ne pas porter son nom et le code de nationalité	3.7.2 iii)		
Refuser de saluer ou de serrer la main	3.6.1 i)		Carton Noir (1)

Commentaires:

(\*) Annulation de la touche portée par le pentathlète fautif

- Carton Jaune : Avertissement valable pour le match
- Carton Rouge : Déduction de 10 points (1point dans le bonus round)
- Carton Noir : Elimination, Disqualification ou Exclusion

- (1) Élimination de l'épreuve
- (2) Disqualification de la compétition, du Championnat
- (3) Exclusion de la compétition
- (4) Dans les cas sérieux, l'arbitre peut exclure immédiatement

## NATATION

Le type d'infraction	Article de référence	Pénalité
Ne pas toucher le mur lors d'un virage	4.2.6 ii)	Deduction de 10 pts
Prendre appui au fond de la piscine	4.6.1 i)	
Sortir de sa ligne ou de l'eau avant le commandement de l'arbitre	4.4.2 ii) 4.6.1 iii)	
Sortir du bassin par devant	4.4.2 i) 4.6.1 iv)	
Après la dernière série, entrer dans l'eau sans attendre la permission de l'arbitre	4.6.1 v)	
Enclencher au départ un mouvement avant le signal « start ». Plonger ou sauter dans l'eau après le commandement « Take your Marks » et avant le signal du départ	4.4.1 ii) 4.6.2 ii) iii)	
Retarder un départ, désobéir délibérément à un ordre, ou pour toute autre mauvaise conduite au moment du départ	4.2.3 ii) 4.6.2 ii)	
Tomber dans l'eau avant le commandement « Take your marks »	4.4.1 ii) 4.6.2 iii)	
Nager plus de 15m sous l'eau sans remonter à la surface	4.6.2 i)	
Passage de relais incorrect	4.6.2 v)	
Utiliser un stratagème favorisant la performance du pentathlète, sa flottabilité ou son endurance durant l'épreuve, comme des gants, des palmes et des nageoires	4.6.2 iv) 4.7.4 4.7.5	Elimination
Pousser, gêner de manière délibérée, un autre pentathlète en l'empêchant de réaliser sa performance.	4.6.3 i)	Disqualification, Elimination de l'équipe
Utilisation d'huile ou de graisse	4.6.3 ii)	
Refuser de revêtir une tenue de natation réglementaire	4.6.3 iii) 4.7	

## EQUITATION

(Note: Pour explication et application, se référer au Chapitre 2.6)

<b>Le pentathlète qui enfreint les règles est pénalisé pour :</b>	<b>Article</b>	<b>Pénalité</b>
Chaque seconde au-dessus du temps imparti	2.6.2	1 point
Tout élément tombé au cours d'un saut	2.6.4 i)	7 points
Contrevenir aux règles sur l'habillement	2.6.3	
Désobéissance (à chaque fois)	2.6.4 ii)	
Chaque désobéissance entraînant la chute d'un élément d'obstacle, de fanions définissant un obstacle, des limites de la ligne de départ ou d'un point de passage obligatoire	2.6.4 ii)	
Toute tentative interdite de sauter le même obstacle	2.6.4 ii)	
Ne pas communiquer l'ordre de passage des cavaliers en relais	2.6.5	
Sortir de la zone de changement en relais avant son tour	2.6.5	
Ne pas caresser le cheval à la fin du parcours	2.6.6 vii)	
Chaque saut au-delà du nombre autorisé à l'échauffement	2.6.6 i)	10 points
Ne pas s'arrêter quand la cloche sonne pendant le parcours	2.6.6 ii)	
Toute assistance non autorisée	2.6.6 iii)	
Entrer dans la carrière à pied après le début de l'épreuve	2.6.6 iv)	
Sortir de la carrière sans être à cheval, excepté blessure du cheval ou du cavalier, ou après une chute	2.6.6 v)	
Usage incorrect de la cravache et/ou des éperons	2.6.6 vii)	

<b>Le pentathlète qui enfreint les règles est pénalisé pour:</b>	<b>Article</b>	<b>Pénalités</b>
Sauter un obstacle dans le mauvais sens	2.6.7 i)	
Démarrer le parcours et / ou sauter un obstacle avant le signal de départ de la cloche	2.6.7 ii)	
Sauter le 1er obstacle du parcours sans avoir franchi la ligne de départ	2.6.7 iii)	
Sauter un obstacle détruit avant qu'il ne soit reconstruit	2.6.7 iv)	
Sauter un obstacle sans attendre le signal de la cloche	2.6.7 v)	
Sauter un obstacle après 2 refus ou désobéissance sur le même obstacle	2.6.7 vi)	
Un pentathlète ou son cheval qui quitte la carrière avant la fin du parcours	2.6.7 vii)	
Un pentathlète ou son cheval incapable de continuer le parcours	2.6.7 viii)	Elimination (0 point sur l'épreuve d'équitation)
Première chute du cavalier ou du couple	2.6.7 ix)	
Abandon pendant le parcours	2.6.7 x)	
Un pentathlète ou une équipe excédant le temps limite	2.6.7 xi)	
Ne pas respecter le tracé du parcours, ne pas sauter les obstacles dans l'ordre, ou oublier de sauter un obstacle	2.6.7 xii)	
Sauter en dehors du parcours	2.6.7 xiii)	
Après 1 refus ou désobéissance, ne pas tenter de sauter une 2 <sup>ème</sup> fois un obstacle ou tous les éléments d'une combinaison avant de tenter le suivant	2.6.7 xiv)	
Ne pas franchir la ligne d'arrivée à cheval avant de sortir du parcours	2.6.7 xv)	

Après 3 refus et/ou désobéissances en individuel	2.6.7 xvi)	
Après 4 refus (2 par athlète) en relais		
Non présentation dans la carrière après le 3 <sup>ème</sup> appel	2.6.7 xvii)	
Faux départ (Relais)	2.6.7 xix)	
Résistance du cheval de plus de 30''	2.6.7xx)	
Poursuivre l'échauffement et/ou la compétition sans sa bombe	2.6.7 xviii)	

Le pentathlète qui enfreint les règles est pénalisé pour:	Article	Pénalités
Conduite antisportive et contestation des officiels	2.6.8 i)	Disqualification
Maltraiter un cheval et tout cas de cruauté et/ou de mauvais traitement	2.6.8 ii)	
Utilisation d'une cravache, d'éperons ou d'une bombe non réglementaires après le contrôle du matériel dans la carrière de compétition d'échauffement ou autre part à proximité du site de compétition	2.6.8. iii)	
Utilisation non appropriée de la cravache	2.6.8.4	10 points ou Disqualification

Changement de Cheval	Article
Si un cheval fait <b>3</b> refus au premier tour, le pentathlète qui a tiré au sort le même cheval est autorisé à monter un cheval de réserve. Il doit en informer immédiatement le jury pour tirage au sort du cheval de réserve.	2.3.16. i)
Si un cavalier est éliminé après <b>1</b> chute au premier tour, le pentathlète qui a tiré au sort le même cheval est autorisé à monter un cheval de réserve. Il doit en informer immédiatement le jury pour tirage au sort du cheval de réserve.	2.3.16. ii)
Si un cavalier est éliminé pour résistance de plus de 30'' le pentathlète qui a tiré au sort le même cheval est autorisé à monter un cheval de réserve. Il doit en informer immédiatement le jury pour tirage au sort du cheval de réserve.	
Si au début de l'échauffement (immédiatement après être monté et quelques pas) le cavalier se rend compte que son cheval est boiteux, il peut demander le changement de cheval au responsable de la détente, qui prendra la décision d'autoriser ou pas ce changement. Il doit en informer immédiatement le jury pour tirage au sort du cheval de réserve.	2.3.16. vi)

Le pentathlète qui n'aurait pas le niveau requis lors d'une compétition nationale de pentathlon	Règlement national	Pénalités
Si à l'occasion d'un échauffement ou d'un parcours un pentathlète se met en danger ou met en danger les autres cavaliers ainsi que sa monture, il pourra recevoir par la direction technique nationale, un avertissement après consultation du directeur de l'épreuve.		Avertissement
Si un athlète reçoit un second avertissement il se verra retirer pour la saison sa certification équitation par la direction technique nationale. Il devra par la suite repasser une certification, en suivant les consignes indiquées pour le passage de la certification, avec une vidéo qui devra être transmise à la direction technique nationale pour validation de la nouvelle certification.		Suspendu

**LASER- RUN**

FAUTES	Articles	PENALITES		
		1 <sup>ère</sup> pénalité	A chaque autre pénalité	Due *
Contrevenir aux règles d'habillement	5.6.1 i	10"		PG
Modifier les dimensions des numéros de dossards	5.6.1 ii	10"		SL
Faux départs	5.6.1 iii	10"		SL
Ne pas placer son pistolet en sécurité sur la table pendant l'échauffement ou la compétition	5.6.1 iv	10"	10"	SL ou LPA
Ne pas toucher la table avec le pistolet entre chaque tir	5.6.1 v	Avertissement	10"	SL ou LPA
Assistance des entraîneurs à l'échauffement hors zone autorisée	5.6.1 vi	Avertissement	10"	PG
Ne pas garder le pistolet dans sa boite avant la période officielle d'échauffement	5.6.1 vii	Avertissement	10"	PG
Toucher la table avec une partie du corps	5.6.1.viii	Avertissement	10 "	SL ou LPA
Ne pas avoir les 2 pieds au sol	5.6.1 viii	Avertissement	10"	SL ou LPA
Ne pas terminer le parcours	5.6.2 i			Elimination
Couper volontairement ou non le parcours	5.6.2 ii			
Aide extérieure non autorisée	5.6.2 iii			
Utiliser un pistolet non contrôlé	5.6.2. iv			
Tirer sur une autre cible	5.6.2. v			
Ne pas s'arrêter dans la zone de pénalité à la demande d'un officiel	5.6.2. vi			
Utiliser un rayon laser constant pendant la compétition ou une communication audio en dehors du temps de préparation et d'échauffement	5.6.2 vii			
Tenir le pistolet à 2 mains ou supporter le bras armé (sauf précision dans le règlement)	5.6.2 viii			
Mauvais passage de relais	5.6.2 ix			
Partir sur l'épreuve de course avant la fin du temps réglementaire sans avoir terminé avec succès les séries de tir (avec seulement 4 lumières vertes)	5.6.2 x			
Ajuster ou modifier un pistolet déjà contrôlé	5.6.3 i			Disqualification
Echanger un pistolet non approuvé au contrôle	5.6.3 ii			
Flagrant faux départ	5.6.3 iii			
Bousculer, faire tomber, gêner un autre athlète	5.6.3 iv			
Partir sur l'épreuve de course avant la fin du temps réglementaire sans avoir terminé avec succès les séries de tir (avec seulement 3 ou moins lumières vertes)	5.6.3 v			

\* PG Penalty Start Gate : pénalité donnée sur la ligne de départ

\* SL Shooting Lane : pénalité donnée sur le pas de tir

\* LPA Last Penalty Area : pénalité donnée à la dernière zone de pénalité

Les pénalités pour les articles 5.6.1 iv et viii, si commises pendant la 3<sup>ème</sup> série de tir, seront dues à la dernière zone de pénalités

**BAREME NATATION**

UIPM COMPETITION RULES AND REGULATIONS  
as of 1 January 2022

**POINTS TABLE**  
**SWIMMING: 200m and 2 x 100m**  
**Appendix 4B2**

**Men and Women Individual: Seniors, Juniors, Under 19 & 17**  
**Relay: Seniors, Juniors, Under 19 & 17**

time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts
1.39.00	352	2.01.50	307	2.24.00	262	2.46.50	217	3.09.00	172	3.31.50	127	3.54.00	82	4.16.50	37		
1.39.50	351	2.02.00	306	2.24.50	261	2.47.00	216	3.09.50	171	3.32.00	126	3.54.50	81	4.17.00	36		
<u>140.00</u>	350	2.02.50	305	<u>2.25.00</u>	260	2.47.50	215	<u>3.10.00</u>	170	3.32.50	125	<u>3.55.00</u>	80	4.17.50	35		
140.50	349	2.03.00	304	2.25.50	259	2.48.00	214	3.10.50	169	3.33.00	124	3.55.50	79	4.18.00	34		
141.00	348	2.03.50	303	2.26.00	258	2.48.50	213	3.11.00	168	3.33.50	123	3.56.00	78	4.18.50	33		
141.50	347	2.04.00	302	2.26.50	257	2.49.00	212	3.11.50	167	3.34.00	122	3.56.50	77	4.19.00	32		
142.00	346	2.04.50	301	2.27.00	256	2.49.50	211	3.12.00	166	3.34.50	121	3.57.00	76	4.19.50	31		
142.50	345	<u>2.05.00</u>	300	2.27.50	255	<u>2.50.00</u>	210	3.12.50	165	<u>3.35.00</u>	120	3.57.50	75	<u>4.20.00</u>	30		
143.00	344	2.05.50	299	2.28.00	254	2.50.50	209	3.13.00	164	3.35.50	119	3.58.00	74	4.20.50	29		
143.50	343	2.06.00	298	2.28.50	253	2.51.00	208	3.13.50	163	3.36.00	118	3.58.50	73	4.21.00	28		
144.00	342	2.06.50	297	2.29.00	252	2.51.50	207	3.14.00	162	3.36.50	117	3.59.00	72	4.21.50	27		
144.50	341	2.07.00	296	2.29.50	251	2.52.00	206	3.14.50	161	3.37.00	116	3.59.50	71	4.22.00	26		
<u>145.00</u>	340	2.07.50	295	<u>2.30.00</u>	250	<u>2.52.50</u>	205	<u>3.15.00</u>	160	3.37.50	115	<u>4.00.00</u>	70	4.22.50	25		
145.50	339	2.08.00	294	2.30.50	249	2.53.00	204	3.15.50	159	3.38.00	114	4.00.50	69	4.23.00	24		
146.00	338	2.08.50	293	2.31.00	248	2.53.50	203	3.16.00	158	3.38.50	113	4.01.00	68	4.23.50	23		
146.50	337	2.09.00	292	2.31.50	247	2.54.00	202	3.16.50	157	3.39.00	112	4.01.50	67	4.24.00	22		
147.00	336	2.09.50	291	2.32.00	246	2.54.50	201	3.17.00	156	3.39.50	111	4.02.00	66	4.24.50	21		
<u>147.50</u>	335	<u>2.10.00</u>	290	2.32.50	245	<u>2.55.00</u>	200	3.17.50	155	<u>3.40.00</u>	110	4.02.50	65	<u>4.25.00</u>	20		
148.00	334	2.10.50	289	2.33.00	244	2.55.50	199	3.18.00	154	3.40.50	109	4.03.00	64	4.25.50	19		
148.50	333	2.11.00	288	2.33.50	243	2.56.00	198	3.18.50	153	3.41.00	108	4.03.50	63	4.26.00	18		
149.00	332	2.11.50	287	2.34.00	242	2.56.50	197	3.19.00	152	3.41.50	107	4.04.00	62	4.26.50	17		
149.50	331	2.12.00	286	2.34.50	241	2.57.00	196	3.19.50	151	3.42.00	106	4.04.50	61	4.27.00	16		
<u>150.00</u>	330	2.12.50	285	<u>2.35.00</u>	240	2.57.50	195	<u>3.20.00</u>	150	3.42.50	105	<u>4.05.00</u>	60	4.27.50	15		
150.50	329	2.13.00	284	2.35.50	239	2.58.00	194	3.20.50	149	3.43.00	104	4.05.50	59	4.28.00	14		
151.00	328	2.13.50	283	2.36.00	238	2.58.50	193	3.21.00	148	3.43.50	103	4.06.00	58	4.28.50	13		
151.50	327	2.14.00	282	2.36.50	237	2.59.00	192	3.21.50	147	3.44.00	102	4.06.50	57	4.29.00	12		
152.00	326	2.14.50	281	2.37.00	236	2.59.50	191	3.22.00	146	3.44.50	101	4.07.00	56	4.29.50	11		
152.50	325	<u>2.15.00</u>	280	2.37.50	235	<u>3.00.00</u>	190	3.22.50	145	<u>3.45.00</u>	100	4.07.50	55	<u>4.30.00</u>	10		
153.00	324	2.15.50	279	2.38.00	234	3.00.50	189	3.23.00	144	3.45.50	99	4.08.00	54	4.30.50	9		
153.50	323	2.16.00	278	2.38.50	233	3.01.00	188	3.23.50	143	3.46.00	98	4.08.50	53	4.31.00	8		
154.00	322	2.16.50	277	2.39.00	232	3.01.50	187	3.24.00	142	3.46.50	97	4.09.00	52	4.31.50	7		
154.50	321	2.17.00	276	2.39.50	231	3.02.00	186	3.24.50	141	3.47.00	96	4.09.50	51	4.32.00	6		
<u>155.00</u>	320	2.17.50	275	<u>2.40.00</u>	230	<u>3.02.50</u>	185	<u>3.25.00</u>	140	3.47.50	95	<u>4.10.00</u>	50	4.32.50	5		
155.50	319	2.18.00	274	2.40.50	229	3.03.00	184	3.25.50	139	3.48.00	94	4.10.50	49	4.33.00	4		
156.00	318	2.18.50	273	2.41.00	228	3.03.50	183	3.26.00	138	3.48.50	93	4.11.00	48	4.33.50	3		
156.50	317	2.19.00	272	2.41.50	227	3.04.00	182	3.26.50	137	3.49.00	92	4.11.50	47	4.34.00	2		
157.00	316	2.19.50	271	2.42.00	226	3.04.50	181	3.27.00	136	3.49.50	91	4.12.00	46	4.34.50	1		
<u>157.50</u>	315	<u>2.20.00</u>	270	2.42.50	225	<u>3.05.00</u>	180	<u>3.27.50</u>	135	<u>3.50.00</u>	90	4.12.50	45	<u>4.35.00</u>	0		
158.00	314	2.20.50	269	2.43.00	224	3.05.50	179	3.28.00	134	3.50.50	89	4.13.00	44				
158.50	313	2.21.00	268	2.43.50	223	3.06.00	178	3.28.50	133	3.51.00	88	4.13.50	43				
159.00	312	2.21.50	267	2.44.00	222	3.06.50	177	3.29.00	132	3.51.50	87	4.14.00	42				
159.50	311	2.22.00	266	2.44.50	221	3.07.00	176	3.29.50	131	3.52.00	86	4.14.50	41				
2.00.00	310	2.22.50	265	<u>2.45.00</u>	220	3.07.50	175	<u>3.30.00</u>	130	3.52.50	85	<u>4.15.00</u>	40				
2.00.50	309	2.23.00	264	2.45.50	219	3.08.00	174	3.30.50	129	3.53.00	84	4.15.50	39				
2.01.00	308	2.23.50	263	2.46.00	218	3.08.50	173	3.31.00	128	3.53.50	83	4.16.00	38				



**POINTS TABLE  
SWIMMING: 100m and 2 x 50m  
Appendix 4B3**

**Individual Boys and Girls Under 15 & 13  
Relay Under 15 & 13**

time	pts	time	pts														
0.46.00	318	1.08.50	273	1.31.00	228	1.53.50	183	2.16.00	138	2.38.50	93	3.01.00	48	3.23.50	3		
0.46.50	317	1.09.00	272	1.31.50	227	1.54.00	182	2.16.50	137	2.39.00	92	3.01.50	47	3.24.00	2		
0.47.00	316	1.09.50	271	1.32.00	226	1.54.50	181	2.17.00	136	2.39.50	91	3.02.00	46	3.24.50	1		
0.47.50	315	<u>1.10.00</u>	270	1.32.50	225	<u>1.55.00</u>	180	2.17.50	135	2.40.00	90	3.02.50	45	<u>3.25.00</u>	0		
0.48.00	314	1.10.50	269	1.33.00	224	1.55.50	179	2.18.00	134	2.40.50	89	3.03.00	44				
0.48.50	313	1.11.00	268	1.33.50	223	1.56.00	178	2.18.50	133	2.41.00	88	3.03.50	43				
0.49.00	312	1.11.50	267	1.34.00	222	1.56.50	177	2.19.00	132	2.41.50	87	3.04.00	42				
0.49.50	311	1.12.00	266	1.34.50	221	1.57.00	176	2.19.50	131	2.42.00	86	3.04.50	41				
<u>0.50.00</u>	310	1.12.50	265	<u>1.35.00</u>	220	1.57.50	175	<u>2.20.00</u>	130	2.42.50	85	<u>3.05.00</u>	40				
0.50.50	309	1.13.00	264	1.35.50	219	1.58.00	174	2.20.50	129	2.43.00	84	3.05.50	39				
0.51.00	308	1.13.50	263	1.36.00	218	1.58.50	173	2.21.00	128	2.43.50	83	3.06.00	38				
0.51.50	307	1.14.00	262	1.36.50	217	1.59.00	172	2.21.50	127	2.44.00	82	3.06.50	37				
0.52.00	306	1.14.50	261	1.37.00	216	1.59.50	171	2.22.00	126	2.44.50	81	3.07.00	36				
0.52.50	305	<u>1.15.00</u>	260	1.37.50	215	<u>2.00.00</u>	170	2.22.50	125	<u>2.45.00</u>	80	3.07.50	35				
0.53.00	304	1.15.50	259	1.38.00	214	2.00.50	169	2.23.00	124	2.45.50	79	3.08.00	34				
0.53.50	303	1.16.00	258	1.38.50	213	2.01.00	168	2.23.50	123	2.46.00	78	3.08.50	33				
0.54.00	302	1.16.50	257	1.39.00	212	2.01.50	167	2.24.00	122	2.46.50	77	3.09.00	32				
0.54.50	301	1.17.00	256	1.39.50	211	2.02.00	166	2.24.50	121	2.47.00	76	3.09.50	31				
0.55.00	300	1.17.50	255	<u>1.40.00</u>	210	2.02.50	165	<u>2.25.00</u>	120	2.47.50	75	<u>3.10.00</u>	30				
0.55.50	299	1.18.00	254	1.40.50	209	2.03.00	164	2.25.50	119	2.48.00	74	3.10.50	29				
0.56.00	298	1.18.50	253	1.41.00	208	2.03.50	163	2.26.00	118	2.48.50	73	3.11.00	28				
0.56.50	297	1.19.00	252	1.41.50	207	2.04.00	162	2.26.50	117	2.49.00	72	3.11.50	27				
0.57.00	296	1.19.50	251	1.42.00	206	2.04.50	161	2.27.00	116	2.49.50	71	3.12.00	26				
0.57.50	295	<u>1.20.00</u>	250	1.42.50	205	<u>2.05.00</u>	160	2.27.50	115	<u>2.50.00</u>	70	3.12.50	25				
0.58.00	294	1.20.50	249	1.43.00	204	2.05.50	159	2.28.00	114	2.50.50	69	3.13.00	24				
0.58.50	293	1.21.00	248	1.43.50	203	2.06.00	158	2.28.50	113	2.51.00	68	3.13.50	23				
0.59.00	292	1.21.50	247	1.44.00	202	2.06.50	157	2.29.00	112	2.51.50	67	3.14.00	22				
0.59.50	291	1.22.00	246	1.44.50	201	2.07.00	156	2.29.50	111	2.52.00	66	3.14.50	21				
1.00.00	290	1.22.50	245	<u>1.45.00</u>	200	2.07.50	155	<u>2.30.00</u>	110	2.52.50	65	<u>3.15.00</u>	20				
1.00.50	289	1.23.00	244	1.45.50	199	2.08.00	154	2.30.50	109	2.53.00	64	3.15.50	19				
1.01.00	288	1.23.50	243	1.46.00	198	2.08.50	153	2.31.00	108	2.53.50	63	3.16.00	18				
1.01.50	287	1.24.00	242	1.46.50	197	2.09.00	152	2.31.50	107	2.54.00	62	3.16.50	17				
1.02.00	286	1.24.50	241	1.47.00	196	2.09.50	151	2.32.00	106	2.54.50	61	3.17.00	16				
1.02.50	285	<u>1.25.00</u>	240	1.47.50	195	<u>2.10.00</u>	150	2.32.50	105	<u>2.55.00</u>	60	3.17.50	15				
1.03.00	284	1.25.50	239	1.48.00	194	2.10.50	149	2.33.00	104	2.55.50	59	3.18.00	14				
1.03.50	283	1.26.00	238	1.48.50	193	2.11.00	148	2.33.50	103	2.56.00	58	3.18.50	13				
1.04.00	282	1.26.50	237	1.49.00	192	2.11.50	147	2.34.00	102	2.56.50	57	3.19.00	12				
1.04.50	281	1.27.00	236	1.49.50	191	2.12.00	146	2.34.50	101	2.57.00	56	3.19.50	11				
1.05.00	280	1.27.50	235	<u>1.50.00</u>	190	2.12.50	145	<u>2.35.00</u>	100	2.57.50	55	<u>3.20.00</u>	10				
1.05.50	279	1.28.00	234	1.50.50	189	2.13.00	144	2.35.50	99	2.58.00	54	3.20.50	9				
1.06.00	278	1.28.50	233	1.51.00	188	2.13.50	143	2.36.00	98	2.58.50	53	3.21.00	8				
1.06.50	277	1.29.00	232	1.51.50	187	2.14.00	142	2.36.50	97	2.59.00	52	3.21.50	7				
1.07.00	276	1.29.50	231	1.52.00	186	2.14.50	141	2.37.00	96	2.59.50	51	3.22.00	6				
1.07.50	275	<u>1.30.00</u>	230	1.52.50	185	<u>2.15.00</u>	140	2.37.50	95	<u>3.00.00</u>	50	3.22.50	5				
1.08.00	274	1.30.50	229	1.53.00	184	2.15.50	139	2.38.00	94	3.00.50	49	3.23.00	4				

**POINTS TABLE**  
**SWIMMING: 50m and 2 x 25m**  
**Appendix 4B4**

**Individual, Boys and Girls Under 11 & 9**  
**Relay Under 11 & 9**

time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts
0.22.50	295	<u>045.00</u>	250	1.07.50	205	<u>130.00</u>	160	1.52.50	115	<u>215.00</u>	70	2.37.50	25
0.23.00	294	045.50	249	1.08.00	204	1.30.50	159	1.53.00	114	2.15.50	69	2.38.00	24
0.23.50	293	046.00	248	1.08.50	203	1.31.00	158	1.53.50	113	2.16.00	68	2.38.50	23
0.24.00	292	046.50	247	1.09.00	202	<u>131.50</u>	157	1.54.00	112	2.16.50	67	2.39.00	22
0.24.50	291	047.00	246	1.09.50	201	1.32.00	156	1.54.50	111	2.17.00	66	2.39.50	21
<u>0.25.00</u>	290	047.50	245	<u>110.00</u>	200	1.32.50	155	<u>155.00</u>	110	2.17.50	65	<u>240.00</u>	20
0.25.50	289	048.00	244	1.10.50	199	1.33.00	154	1.55.50	109	2.18.00	64	2.40.50	19
0.26.00	288	048.50	243	1.11.00	198	1.33.50	153	1.56.00	108	2.18.50	63	2.41.00	18
0.26.50	287	049.00	242	1.11.50	197	1.34.00	152	1.56.50	107	2.19.00	62	2.41.50	17
0.27.00	286	049.50	241	1.12.00	196	1.34.50	151	1.57.00	106	2.19.50	61	2.42.00	16
0.27.50	285	<u>050.00</u>	240	1.12.50	195	<u>135.00</u>	150	1.57.50	105	<u>220.00</u>	60	2.42.50	15
0.28.00	284	050.50	239	1.13.00	194	<u>135.50</u>	149	1.58.00	104	2.20.50	59	2.43.00	14
0.28.50	283	051.00	238	1.13.50	193	1.36.00	148	1.58.50	103	2.21.00	58	2.43.50	13
0.29.00	282	051.50	237	1.14.00	192	1.36.50	147	1.59.00	102	2.21.50	57	2.44.00	12
0.29.50	281	052.00	236	1.14.50	191	1.37.00	146	1.59.50	101	2.22.00	56	2.44.50	11
<u>0.30.00</u>	280	052.50	235	<u>115.00</u>	190	1.37.50	145	<u>200.00</u>	100	2.22.50	55	<u>245.00</u>	10
0.30.50	279	053.00	234	1.15.50	189	1.38.00	144	2.00.50	99	2.23.00	54	2.45.50	9
0.31.00	278	053.50	233	1.16.00	188	1.38.50	143	2.01.00	98	2.23.50	53	2.46.00	8
0.31.50	277	054.00	232	1.16.50	187	1.39.00	142	2.01.50	97	2.24.00	52	2.46.50	7
0.32.00	276	054.50	231	1.17.00	186	1.39.50	141	2.02.00	96	2.24.50	51	2.47.00	6
0.32.50	275	<u>055.00</u>	230	1.17.50	185	<u>140.00</u>	140	2.02.50	95	<u>225.00</u>	50	2.47.50	5
0.33.00	274	055.50	229	1.18.00	184	1.40.50	139	2.03.00	94	2.25.50	49	2.48.00	4
0.33.50	273	056.00	228	1.18.50	183	1.41.00	138	2.03.50	93	2.26.00	48	2.48.50	3
0.34.00	272	056.50	227	1.19.00	182	1.41.50	137	2.04.00	92	2.26.50	47	2.49.00	2
0.34.50	271	057.00	226	1.19.50	181	1.42.00	136	2.04.50	91	2.27.00	46	2.49.50	1
<u>0.35.00</u>	270	057.50	225	<u>120.00</u>	180	1.42.50	135	<u>205.00</u>	90	2.27.50	45	<u>250.00</u>	0
0.35.50	269	058.00	224	1.20.50	179	1.43.00	134	2.05.50	89	2.28.00	44		
0.36.00	268	058.50	223	1.21.00	178	1.43.50	133	2.06.00	88	2.28.50	43		
0.36.50	267	059.00	222	1.21.50	177	1.44.00	132	2.06.50	87	2.29.00	42		
0.37.00	266	059.50	221	1.22.00	176	<u>144.50</u>	131	2.07.00	86	2.29.50	41		
0.37.50	265	<u>100.00</u>	220	1.22.50	175	<u>145.00</u>	130	2.07.50	85	<u>230.00</u>	40		
0.38.00	264	100.50	219	1.23.00	174	1.45.50	129	2.08.00	84	2.30.50	39		
0.38.50	263	101.00	218	1.23.50	173	1.46.00	128	2.08.50	83	2.31.00	38		
0.39.00	262	101.50	217	1.24.00	172	1.46.50	127	2.09.00	82	2.31.50	37		
0.39.50	261	102.00	216	1.24.50	171	1.47.00	126	2.09.50	81	2.32.00	36		
<u>0.40.00</u>	260	102.50	215	<u>125.00</u>	170	1.47.50	125	<u>210.00</u>	80	2.32.50	35		
0.40.50	259	103.00	214	1.25.50	169	1.48.00	124	2.10.50	79	2.33.00	34		
0.41.00	258	103.50	213	1.26.00	168	1.48.50	123	2.11.00	78	2.33.50	33		
0.41.50	257	104.00	212	1.26.50	167	1.49.00	122	2.11.50	77	2.34.00	32		
0.42.00	256	104.50	211	1.27.00	166	1.49.50	121	2.12.00	76	2.34.50	31		
0.42.50	255	<u>105.00</u>	210	1.27.50	165	<u>150.00</u>	120	2.12.50	75	<u>235.00</u>	30		
0.43.00	254	105.50	209	1.28.00	164	1.50.50	119	2.13.00	74	2.35.50	29		
0.43.50	253	106.00	208	1.28.50	163	1.51.00	118	2.13.50	73	2.36.00	28		
0.44.00	252	106.50	207	1.29.00	162	1.51.50	117	2.14.00	72	2.36.50	27		
0.44.50	251	107.00	206	1.29.50	161	1.52.00	116	2.14.50	71	2.37.00	26		

## BAREME EQUITATION

UIPM COMPETITION RULES AND REGULATIONS  
as of 1 January 2022

### POINTS PENALTY TABLE

#### RIDING

#### Appendix: 2B

Arena >2500m<sup>2</sup>:  
target speed of 350 m/minute  
Individual

Length of Course	Time allowed	Time Limit
350m	60 sec	90 sec
355m	61 sec	91 sec
360m	62 sec	92 sec
365m	63 sec	93 sec
370m	63 sec	93 sec
375m	64 sec	94 sec
380m	65 sec	95 sec
385m	66 sec	96 sec
390m	67 sec	97 sec
395m	68 sec	98 sec
400m	69 sec	99 sec

### TIME PENALTY for Individual Competition and Relay +1sec = -1 point

+1s = - 1 p	+16 = - 16	+31 = - 31
+2 = - 2	+17 = - 17	+32 = - 32
+3 = - 3	+18 = - 18	+33 = - 33
+4 = - 4	+19 = - 19	+34 = - 34
+5 = - 5	+20 = - 20	+35 = - 35
+6 = - 6	+21 = - 21	+36 = - 36
+7 = - 7	+22 = - 22	+37 = - 37
+8 = - 8	+23 = - 23	+38 = - 38
+9 = - 9	+24 = - 24	+39 = - 39
+10 = - 10	+25 = - 25	+40 = - 40
+11 = - 11	+26 = - 26	+41 = - 41
+12 = - 12	+27 = - 27	+42 = - 42
+13 = - 13	+28 = - 28	+43 = - 43
+14 = - 14	+29 = - 29	+44 = - 44
+15 = - 15	+30 = - 30	+45 = - 45

For Calculation of Time Penalties:  
Time: 70.1 seconds is recorded as 70 seconds.  
Time: 70.9 seconds is recorded as 70 seconds.

**BAREMES LASER RUN**



**92**

COMPETITION RULES - 05 LASER RUN

**POINTS TABLE  
LASER RUN**

**Appendix 5B1**

**Individual: Seniors,  
Juniors, U19**

**Relay: Seniors,  
Juniors, U19 &17**

TIME	PTS										
10:00	700	10:40	660	11:20	620	12:00	580	12:40	540	13:20	500
10:01	699	10:41	659	11:21	619	12:01	579	12:41	539	13:21	499
10:02	698	10:42	658	11:22	618	12:02	578	12:42	538	13:22	498
10:03	697	10:43	657	11:23	617	12:03	577	12:43	537	13:23	497
10:04	696	10:44	656	11:24	616	12:04	576	12:44	536	13:24	496
10:05	695	10:45	655	11:25	615	12:05	575	12:45	535	13:25	495
10:06	694	10:46	654	11:26	614	12:06	574	12:46	534	13:26	494
10:07	693	10:47	653	11:27	613	12:07	573	12:47	533	13:27	493
10:08	692	10:48	652	11:28	612	12:08	572	12:48	532	13:28	492
10:09	691	10:49	651	11:29	611	12:09	571	12:49	531	13:29	491
10:10	690	10:50	650	11:30	610	12:10	570	12:50	530	13:30	490
10:11	689	10:51	649	11:31	609	12:11	569	12:51	529	13:31	489
10:12	688	10:52	648	11:32	608	12:12	568	12:52	528	13:32	488
10:13	687	10:53	647	11:33	607	12:13	567	12:53	527	13:33	487
10:14	686	10:54	646	11:34	606	12:14	566	12:54	526	13:34	486
10:15	685	10:55	645	11:35	605	12:15	565	12:55	525	13:35	485
10:16	684	10:56	644	11:36	604	12:16	564	12:56	524	13:36	484
10:17	683	10:57	643	11:37	603	12:17	563	12:57	523	13:37	483
10:18	682	10:58	642	11:38	602	12:18	562	12:58	522	13:38	482
10:19	681	10:59	641	11:39	601	12:19	561	12:59	521	13:39	481
10:20	680	11:00	640	11:40	600	12:20	560	13:00	520	13:40	480
10:21	679	11:01	639	11:41	599	12:21	559	13:01	519	13:41	479
10:22	678	11:02	638	11:42	598	12:22	558	13:02	518	13:42	478
10:23	677	11:03	637	11:43	597	12:23	557	13:03	517	13:43	477
10:24	676	11:04	636	11:44	596	12:24	556	13:04	516	13:44	476
10:25	675	11:05	635	11:45	595	12:25	555	13:05	515	13:45	475
10:26	674	11:06	634	11:46	594	12:26	554	13:06	514	13:46	474
10:27	673	11:07	633	11:47	593	12:27	553	13:07	513	13:47	473
10:28	672	11:08	632	11:48	592	12:28	552	13:08	512	13:48	472
10:29	671	11:09	631	11:49	591	12:29	551	13:09	511	13:49	471
10:30	670	11:10	630	11:50	590	12:30	550	13:10	510	13:50	470
10:31	669	11:11	629	11:51	589	12:31	549	13:11	509	13:51	469
10:32	668	11:12	628	11:52	588	12:32	548	13:12	508	13:52	468
10:33	667	11:13	627	11:53	587	12:33	547	13:13	507	13:53	467
10:34	666	11:14	626	11:54	586	12:34	546	13:14	506	13:54	466
10:35	665	11:15	625	11:55	585	12:35	545	13:15	505	13:55	465
10:36	664	11:16	624	11:56	584	12:36	544	13:16	504	13:56	464
10:37	663	11:17	623	11:57	583	12:37	543	13:17	503	13:57	463
10:38	662	11:18	622	11:58	582	12:38	542	13:18	502	13:58	462
10:39	661	11:19	621	11:59	581	12:39	541	13:19	501	13:59	461

TIME	PTS										
<u>14:00</u>	460	<u>14:40</u>	420	<u>15:20</u>	380	<u>16:00</u>	340	<u>16:40</u>	300	<u>17:20</u>	260
14:01	459	14:41	419	15:21	379	16:01	339	16:41	299	17:21	259
14:02	458	14:42	418	15:22	378	16:02	338	16:42	298	17:22	258
14:03	457	14:43	417	15:23	377	16:03	337	16:43	297	17:23	257
14:04	456	14:44	416	15:24	376	16:04	336	16:44	296	17:24	256
14:05	455	14:45	415	15:25	375	16:05	335	16:45	295	17:25	255
14:06	454	14:46	414	15:26	374	16:06	334	16:46	294	17:26	254
14:07	453	14:47	413	15:27	373	16:07	333	16:47	293	17:27	253
14:08	452	14:48	412	15:28	372	16:08	332	16:48	292	17:28	252
14:09	451	14:49	411	15:29	371	16:09	331	16:49	291	17:29	251
<u>14:10</u>	450	<u>14:50</u>	410	<u>15:30</u>	370	<u>16:10</u>	330	<u>16:50</u>	290	<u>17:30</u>	250
14:11	449	14:51	409	15:31	369	16:11	329	16:51	289	17:31	249
14:12	448	14:52	408	15:32	368	16:12	328	16:52	288	17:32	248
14:13	447	14:53	407	15:33	367	16:13	327	16:53	287	17:33	247
14:14	446	14:54	406	15:34	366	16:14	326	16:54	286	17:34	246
14:15	445	14:55	405	15:35	365	16:15	325	16:55	285	17:35	245
14:16	444	14:56	404	15:36	364	16:16	324	16:56	284	17:36	244
14:17	443	14:57	403	15:37	363	16:17	323	16:57	283	17:37	243
14:18	442	14:58	402	15:38	362	16:18	322	16:58	282	17:38	242
14:19	441	14:59	401	15:39	361	16:19	321	16:59	281	17:39	241
<u>14:20</u>	440	<u>15:00</u>	400	<u>15:40</u>	360	<u>16:20</u>	320	<u>17:00</u>	280	<u>17:40</u>	240
14:21	439	15:01	399	15:41	359	16:21	319	17:01	279	17:41	239
14:22	438	15:02	398	15:42	358	16:22	318	17:02	278	17:42	238
14:23	437	15:03	397	15:43	357	16:23	317	17:03	277	17:43	237
14:24	436	15:04	396	15:44	356	16:24	316	17:04	276	17:44	236
14:25	435	15:05	395	15:45	355	16:25	315	17:05	275	17:45	235
14:26	434	15:06	394	15:46	354	16:26	314	17:06	274	17:46	234
14:27	433	15:07	393	15:47	353	16:27	313	17:07	273	17:47	233
14:28	432	15:08	392	15:48	352	16:28	312	17:08	272	17:48	232
14:29	431	15:09	391	15:49	351	16:29	311	17:09	271	17:49	231
<u>14:30</u>	430	<u>15:10</u>	390	<u>15:50</u>	350	<u>16:30</u>	310	<u>17:10</u>	270	<u>17:50</u>	230
14:31	429	15:11	389	15:51	349	16:31	309	17:11	269	17:51	229
14:32	428	15:12	388	15:52	348	16:32	308	17:12	268	17:52	228
14:33	427	15:13	387	15:53	347	16:33	307	17:13	267	17:53	227
14:34	426	15:14	386	15:54	346	16:34	306	17:14	266	17:54	226
14:35	425	15:15	385	15:55	345	16:35	305	17:15	265	17:55	225
14:36	424	15:16	384	15:56	344	16:36	304	17:16	264	17:56	224
14:37	423	15:17	383	15:57	343	16:37	303	17:17	263	17:57	223
14:38	422	15:18	382	15:58	342	16:38	302	17:18	262	17:58	222
14:39	421	15:19	381	15:59	341	16:39	301	17:19	261	17:59	221



TIME	PTS										
18:00	220	18:40	180	19:20	140	20:00	100	20:40	60	21:20	20
18:01	219	18:41	179	19:21	139	20:01	99	20:41	59	21:21	19
18:02	218	18:42	178	19:22	138	20:02	98	20:42	58	21:22	18
18:03	217	18:43	177	19:23	137	20:03	97	20:43	57	21:23	17
18:04	216	18:44	176	19:24	136	20:04	96	20:44	56	21:24	16
18:05	215	18:45	175	19:25	135	20:05	95	20:45	55	21:25	15
18:06	214	18:46	174	19:26	134	20:06	94	20:46	54	21:26	14
18:07	213	18:47	173	19:27	133	20:07	93	20:47	53	21:27	13
18:08	212	18:48	172	19:28	132	20:08	92	20:48	52	21:28	12
18:09	211	18:49	171	19:29	131	20:09	91	20:49	51	21:29	11
18:10	210	18:50	170	19:30	130	20:10	90	20:50	50	21:30	10
18:11	209	18:51	169	19:31	129	20:11	89	20:51	49	21:31	9
18:12	208	18:52	168	19:32	128	20:12	88	20:52	48	21:32	8
18:13	207	18:53	167	19:33	127	20:13	87	20:53	47	21:33	7
18:14	206	18:54	166	19:34	126	20:14	86	20:54	46	21:34	6
18:15	205	18:55	165	19:35	125	20:15	85	20:55	45	21:35	5
18:16	204	18:56	164	19:36	124	20:16	84	20:56	44	21:36	4
18:17	203	18:57	163	19:37	123	20:17	83	20:57	43	21:37	3
18:18	202	18:58	162	19:38	122	20:18	82	20:58	42	21:38	2
18:19	201	18:59	161	19:39	121	20:19	81	20:59	41	21:39	1
18:20	200	19:00	160	19:40	120	20:20	80	21:00	40	21:40	0
18:21	199	19:01	159	19:41	119	20:21	79	21:01	39		
18:22	198	19:02	158	19:42	118	20:22	78	21:02	38		
18:23	197	19:03	157	19:43	117	20:23	77	21:03	37		
18:24	196	19:04	156	19:44	116	20:24	76	21:04	36		
18:25	195	19:05	155	19:45	115	20:25	75	21:05	35		
18:26	194	19:06	154	19:46	114	20:26	74	21:06	34		
18:27	193	19:07	153	19:47	113	20:27	73	21:07	33		
18:28	192	19:08	152	19:48	112	20:28	72	21:08	32		
18:29	191	19:09	151	19:49	111	20:29	71	21:09	31		
18:30	190	19:10	150	19:50	110	20:30	70	21:10	30		
18:31	189	19:11	149	19:51	109	20:31	69	21:11	29		
18:32	188	19:12	148	19:52	108	20:32	68	21:12	28		
18:33	187	19:13	147	19:53	107	20:33	67	21:13	27		
18:34	186	19:14	146	19:54	106	20:34	66	21:14	26		
18:35	185	19:15	145	19:55	105	20:35	65	21:15	25		
18:36	184	19:16	144	19:56	104	20:36	64	21:16	24		
18:37	183	19:17	143	19:57	103	20:37	63	21:17	23		
18:38	182	19:18	142	19:58	102	20:38	62	21:18	22		
18:39	181	19:19	141	19:59	101	20:39	61	21:19	21		

**POINTS TABLE  
LASER RUN****Appendix 5B2****Individual: U17**

	TIME	PTS										
	07:10	700	07:50	660	08:30	620	09:10	580	09:50	540	10:30	500
	07:11	699	07:51	659	08:31	619	09:11	579	09:51	539	10:31	499
	07:12	698	07:52	658	08:32	618	09:12	578	09:52	538	10:32	498
	07:13	697	07:53	657	08:33	617	09:13	577	09:53	537	10:33	497
	07:14	696	07:54	656	08:34	616	09:14	576	09:54	536	10:34	496
	07:15	695	07:55	655	08:35	615	09:15	575	09:55	535	10:35	495
	07:16	694	07:56	654	08:36	614	09:16	574	09:56	534	10:36	494
	07:17	693	07:57	653	08:37	613	09:17	573	09:57	533	10:37	493
	07:18	692	07:58	652	08:38	612	09:18	572	09:58	532	10:38	492
	07:19	691	07:59	651	08:39	611	09:19	571	09:59	531	10:39	491
	07:20	690	08:00	650	08:40	610	09:20	570	10:00	530	10:40	490
	07:21	689	08:01	649	08:41	609	09:21	569	10:01	529	10:41	489
	07:22	688	08:02	648	08:42	608	09:22	568	10:02	528	10:42	488
	07:23	687	08:03	647	08:43	607	09:23	567	10:03	527	10:43	487
	07:24	686	08:04	646	08:44	606	09:24	566	10:04	526	10:44	486
	07:25	685	08:05	645	08:45	605	09:25	565	10:05	525	10:45	485
	07:26	684	08:06	644	08:46	604	09:26	564	10:06	524	10:46	484
	07:27	683	08:07	643	08:47	603	09:27	563	10:07	523	10:47	483
	07:28	682	08:08	642	08:48	602	09:28	562	10:08	522	10:48	482
	07:29	681	08:09	641	08:49	601	09:29	561	10:09	521	10:49	481
	07:30	680	08:10	640	08:50	600	09:30	560	10:10	520	10:50	480
	07:31	679	08:11	639	08:51	599	09:31	559	10:11	519	10:51	479
	07:32	678	08:12	638	08:52	598	09:32	558	10:12	518	10:52	478
	07:33	677	08:13	637	08:53	597	09:33	557	10:13	517	10:53	477
	07:34	676	08:14	636	08:54	596	09:34	556	10:14	516	10:54	476
	07:35	675	08:15	635	08:55	595	09:35	555	10:15	515	10:55	475
	07:36	674	08:16	634	08:56	594	09:36	554	10:16	514	10:56	474
	07:37	673	08:17	633	08:57	593	09:37	553	10:17	513	10:57	473
	07:38	672	08:18	632	08:58	592	09:38	552	10:18	512	10:58	472
	07:39	671	08:19	631	08:59	591	09:39	551	10:19	511	10:59	471
	07:40	670	08:20	630	09:00	590	09:40	550	10:20	510	11:00	470
	07:41	669	08:21	629	09:01	589	09:41	549	10:21	509	11:01	469
	07:42	668	08:22	628	09:02	588	09:42	548	10:22	508	11:02	468
	07:43	667	08:23	627	09:03	587	09:43	547	10:23	507	11:03	467
	07:44	666	08:24	626	09:04	586	09:44	546	10:24	506	11:04	466
	07:45	665	08:25	625	09:05	585	09:45	545	10:25	505	11:05	465
	07:46	664	08:26	624	09:06	584	09:46	544	10:26	504	11:06	464
	07:47	663	08:27	623	09:07	583	09:47	543	10:27	503	11:07	463
	07:48	662	08:28	622	09:08	582	09:48	542	10:28	502	11:08	462
	07:49	661	08:29	621	09:09	581	09:49	541	10:29	501	11:09	461



TIME	PTS										
11:10	460	11:50	420	12:30	380	13:10	340	13:50	300	14:30	260
11:11	459	11:51	419	12:31	379	13:11	339	13:51	299	14:31	259
11:12	458	11:52	418	12:32	378	13:12	338	13:52	298	14:32	258
11:13	457	11:53	417	12:33	377	13:13	337	13:53	297	14:33	257
11:14	456	11:54	416	12:34	376	13:14	336	13:54	296	14:34	256
11:15	455	11:55	415	12:35	375	13:15	335	13:55	295	14:35	255
11:16	454	11:56	414	12:36	374	13:16	334	13:56	294	14:36	254
11:17	453	11:57	413	12:37	373	13:17	333	13:57	293	14:37	253
11:18	452	11:58	412	12:38	372	13:18	332	13:58	292	14:38	252
11:19	451	11:59	411	12:39	371	13:19	331	13:59	291	14:39	251
11:20	450	12:00	410	12:40	370	13:20	330	14:00	290	14:40	250
11:21	449	12:01	409	12:41	369	13:21	329	14:01	289	14:41	249
11:22	448	12:02	408	12:42	368	13:22	328	14:02	288	14:42	248
11:23	447	12:03	407	12:43	367	13:23	327	14:03	287	14:43	247
11:24	446	12:04	406	12:44	366	13:24	326	14:04	286	14:44	246
11:25	445	12:05	405	12:45	365	13:25	325	14:05	285	14:45	245
11:26	444	12:06	404	12:46	364	13:26	324	14:06	284	14:46	244
11:27	443	12:07	403	12:47	363	13:27	323	14:07	283	14:47	243
11:28	442	12:08	402	12:48	362	13:28	322	14:08	282	14:48	242
11:29	441	12:09	401	12:49	361	13:29	321	14:09	281	14:49	241
11:30	440	12:10	400	12:50	360	13:30	320	14:10	280	14:50	240
11:31	439	12:11	399	12:51	359	13:31	319	14:11	279	14:51	239
11:32	438	12:12	398	12:52	358	13:32	318	14:12	278	14:52	238
11:33	437	12:13	397	12:53	357	13:33	317	14:13	277	14:53	237
11:34	436	12:14	396	12:54	356	13:34	316	14:14	276	14:54	236
11:35	435	12:15	395	12:55	355	13:35	315	14:15	275	14:55	235
11:36	434	12:16	394	12:56	354	13:36	314	14:16	274	14:56	234
11:37	433	12:17	393	12:57	353	13:37	313	14:17	273	14:57	233
11:38	432	12:18	392	12:58	352	13:38	312	14:18	272	14:58	232
11:39	431	12:19	391	12:59	351	13:39	311	14:19	271	14:59	231
11:40	430	12:20	390	13:00	350	13:40	310	14:20	270	15:00	230
11:41	429	12:21	389	13:01	349	13:41	309	14:21	269	15:01	229
11:42	428	12:22	388	13:02	348	13:42	308	14:22	268	15:02	228
11:43	427	12:23	387	13:03	347	13:43	307	14:23	267	15:03	227
11:44	426	12:24	386	13:04	346	13:44	306	14:24	266	15:04	226
11:45	425	12:25	385	13:05	345	13:45	305	14:25	265	15:05	225
11:46	424	12:26	384	13:06	344	13:46	304	14:26	264	15:06	224
11:47	423	12:27	383	13:07	343	13:47	303	14:27	263	15:07	223
11:48	422	12:28	382	13:08	342	13:48	302	14:28	262	15:08	222
11:49	421	12:29	381	13:09	341	13:49	301	14:29	261	15:09	221

TIME	PTS										
15:10	220	15:50	180	16:30	140	17:10	100	17:50	60	18:30	20
15:11	219	15:51	179	16:31	139	17:11	99	17:51	59	18:31	19
15:12	218	15:52	178	16:32	138	17:12	98	17:52	58	18:32	18
15:13	217	15:53	177	16:33	137	17:13	97	17:53	57	18:33	17
15:14	216	15:54	176	16:34	136	17:14	96	17:54	56	18:34	16
15:15	215	15:55	175	16:35	135	17:15	95	17:55	55	18:35	15
15:16	214	15:56	174	16:36	134	17:16	94	17:56	54	18:36	14
15:17	213	15:57	173	16:37	133	17:17	93	17:57	53	18:37	13
15:18	212	15:58	172	16:38	132	17:18	92	17:58	52	18:38	12
15:19	211	15:59	171	16:39	131	17:19	91	17:59	51	18:39	11
15:20	210	16:00	170	16:40	130	17:20	90	18:00	50	18:40	10
15:21	209	16:01	169	16:41	129	17:21	89	18:01	49	18:41	9
15:22	208	16:02	168	16:42	128	17:22	88	18:02	48	18:42	8
15:23	207	16:03	167	16:43	127	17:23	87	18:03	47	18:43	7
15:24	206	16:04	166	16:44	126	17:24	86	18:04	46	18:44	6
15:25	205	16:05	165	16:45	125	17:25	85	18:05	45	18:45	5
15:26	204	16:06	164	16:46	124	17:26	84	18:06	44	18:46	4
15:27	203	16:07	163	16:47	123	17:27	83	18:07	43	18:47	3
15:28	202	16:08	162	16:48	122	17:28	82	18:08	42	18:48	2
15:29	201	16:09	161	16:49	121	17:29	81	18:09	41	18:49	1
15:30	200	16:10	160	16:50	120	17:30	80	18:10	40	18:50	0
15:31	199	16:11	159	16:51	119	17:31	79	18:11	39		
15:32	198	16:12	158	16:52	118	17:32	78	18:12	38		
15:33	197	16:13	157	16:53	117	17:33	77	18:13	37		
15:34	196	16:14	156	16:54	116	17:34	76	18:14	36		
15:35	195	16:15	155	16:55	115	17:35	75	18:15	35		
15:36	194	16:16	154	16:56	114	17:36	74	18:16	34		
15:37	193	16:17	153	16:57	113	17:37	73	18:17	33		
15:38	192	16:18	152	16:58	112	17:38	72	18:18	32		
15:39	191	16:19	151	16:59	111	17:39	71	18:19	31		
15:40	190	16:20	150	17:00	110	17:40	70	18:20	30		
15:41	189	16:21	149	17:01	109	17:41	69	18:21	29		
15:42	188	16:22	148	17:02	108	17:42	68	18:22	28		
15:43	187	16:23	147	17:03	107	17:43	67	18:23	27		
15:44	186	16:24	146	17:04	106	17:44	66	18:24	26		
15:45	185	16:25	145	17:05	105	17:45	65	18:25	25		
15:46	184	16:26	144	17:06	104	17:46	64	18:26	24		
15:47	183	16:27	143	17:07	103	17:47	63	18:27	23		
15:48	182	16:28	142	17:08	102	17:48	62	18:28	22		
15:49	181	16:29	141	17:09	101	17:49	61	18:29	21		





**98**

COMPETITION RULES - 05 LASER RUN

**POINTS TABLE  
LASER RUN**

**Appendix 5B3**

**Individual Boys &  
Girls: U15**

**Relay: U15**

TIME	PTS										
<u>04:20</u>	700	<u>05:00</u>	660	<u>05:40</u>	620	<u>06:20</u>	580	<u>07:00</u>	540	<u>07:40</u>	500
04:21	699	05:01	659	05:41	619	06:21	579	07:01	539	07:41	499
04:22	698	05:02	658	05:42	618	06:22	578	07:02	538	07:42	498
04:23	697	05:03	657	05:43	617	06:23	577	07:03	537	07:43	497
04:24	696	05:04	656	05:44	616	06:24	576	07:04	536	07:44	496
04:25	695	05:05	655	05:45	615	06:25	575	07:05	535	07:45	495
04:26	694	05:06	654	05:46	614	06:26	574	07:06	534	07:46	494
04:27	693	05:07	653	05:47	613	06:27	573	07:07	533	07:47	493
04:28	692	05:08	652	05:48	612	06:28	572	07:08	532	07:48	492
04:29	691	05:09	651	05:49	611	06:29	571	07:09	531	07:49	491
<u>04:30</u>	690	<u>05:10</u>	650	<u>05:50</u>	610	<u>06:30</u>	570	<u>07:10</u>	530	<u>07:50</u>	490
04:31	689	05:11	649	05:51	609	06:31	569	07:11	529	07:51	489
04:32	688	05:12	648	05:52	608	06:32	568	07:12	528	07:52	488
04:33	687	05:13	647	05:53	607	06:33	567	07:13	527	07:53	487
04:34	686	05:14	646	05:54	606	06:34	566	07:14	526	07:54	486
04:35	685	05:15	645	05:55	605	06:35	565	07:15	525	07:55	485
04:36	684	05:16	644	05:56	604	06:36	564	07:16	524	07:56	484
04:37	683	05:17	643	05:57	603	06:37	563	07:17	523	07:57	483
04:38	682	05:18	642	05:58	602	06:38	562	07:18	522	07:58	482
04:39	681	05:19	641	05:59	601	06:39	561	07:19	521	07:59	481
<u>04:40</u>	680	<u>05:20</u>	640	<u>06:00</u>	600	<u>06:40</u>	560	<u>07:20</u>	520	<u>08:00</u>	480
04:41	679	05:21	639	06:01	599	06:41	559	07:21	519	08:01	479
04:42	678	05:22	638	06:02	598	06:42	558	07:22	518	08:02	478
04:43	677	05:23	637	06:03	597	06:43	557	07:23	517	08:03	477
04:44	676	05:24	636	06:04	596	06:44	556	07:24	516	08:04	476
04:45	675	05:25	635	06:05	595	06:45	555	07:25	515	08:05	475
04:46	674	05:26	634	06:06	594	06:46	554	07:26	514	08:06	474
04:47	673	05:27	633	06:07	593	06:47	553	07:27	513	08:07	473
04:48	672	05:28	632	06:08	592	06:48	552	07:28	512	08:08	472
04:49	671	05:29	631	06:09	591	06:49	551	07:29	511	08:09	471
<u>04:50</u>	670	<u>05:30</u>	630	<u>06:10</u>	590	<u>06:50</u>	550	<u>07:30</u>	510	<u>08:10</u>	470
04:51	669	05:31	629	06:11	589	06:51	549	07:31	509	08:11	469
04:52	668	05:32	628	06:12	588	06:52	548	07:32	508	08:12	468
04:53	667	05:33	627	06:13	587	06:53	547	07:33	507	08:13	467
04:54	666	05:34	626	06:14	586	06:54	546	07:34	506	08:14	466
04:55	665	05:35	625	06:15	585	06:55	545	07:35	505	08:15	465
04:56	664	05:36	624	06:16	584	06:56	544	07:36	504	08:16	464
04:57	663	05:37	623	06:17	583	06:57	543	07:37	503	08:17	463
04:58	662	05:38	622	06:18	582	06:58	542	07:38	502	08:18	462
04:59	661	05:39	621	06:19	581	06:59	541	07:39	501	08:19	461

TIME	PTS										
08:20	460	09:00	420	09:40	380	10:20	340	11:00	300	11:40	260
08:21	459	09:01	419	09:41	379	10:21	339	11:01	299	11:41	259
08:22	458	09:02	418	09:42	378	10:22	338	11:02	298	11:42	258
08:23	457	09:03	417	09:43	377	10:23	337	11:03	297	11:43	257
08:24	456	09:04	416	09:44	376	10:24	336	11:04	296	11:44	256
08:25	455	09:05	415	09:45	375	10:25	335	11:05	295	11:45	255
08:26	454	09:06	414	09:46	374	10:26	334	11:06	294	11:46	254
08:27	453	09:07	413	09:47	373	10:27	333	11:07	293	11:47	253
08:28	452	09:08	412	09:48	372	10:28	332	11:08	292	11:48	252
08:29	451	09:09	411	09:49	371	10:29	331	11:09	291	11:49	251
08:30	450	09:10	410	09:50	370	10:30	330	11:10	290	11:50	250
08:31	449	09:11	409	09:51	369	10:31	329	11:11	289	11:51	249
08:32	448	09:12	408	09:52	368	10:32	328	11:12	288	11:52	248
08:33	447	09:13	407	09:53	367	10:33	327	11:13	287	11:53	247
08:34	446	09:14	406	09:54	366	10:34	326	11:14	286	11:54	246
08:35	445	09:15	405	09:55	365	10:35	325	11:15	285	11:55	245
08:36	444	09:16	404	09:56	364	10:36	324	11:16	284	11:56	244
08:37	443	09:17	403	09:57	363	10:37	323	11:17	283	11:57	243
08:38	442	09:18	402	09:58	362	10:38	322	11:18	282	11:58	242
08:39	441	09:19	401	09:59	361	10:39	321	11:19	281	11:59	241
08:40	440	09:20	400	10:00	360	10:40	320	11:20	280	12:00	240
08:41	439	09:21	399	10:01	359	10:41	319	11:21	279	12:01	239
08:42	438	09:22	398	10:02	358	10:42	318	11:22	278	12:02	238
08:43	437	09:23	397	10:03	357	10:43	317	11:23	277	12:03	237
08:44	436	09:24	396	10:04	356	10:44	316	11:24	276	12:04	236
08:45	435	09:25	395	10:05	355	10:45	315	11:25	275	12:05	235
08:46	434	09:26	394	10:06	354	10:46	314	11:26	274	12:06	234
08:47	433	09:27	393	10:07	353	10:47	313	11:27	273	12:07	233
08:48	432	09:28	392	10:08	352	10:48	312	11:28	272	12:08	232
08:49	431	09:29	391	10:09	351	10:49	311	11:29	271	12:09	231
08:50	430	09:30	390	10:10	350	10:50	310	11:30	270	12:10	230
08:51	429	09:31	389	10:11	349	10:51	309	11:31	269	12:11	229
08:52	428	09:32	388	10:12	348	10:52	308	11:32	268	12:12	228
08:53	427	09:33	387	10:13	347	10:53	307	11:33	267	12:13	227
08:54	426	09:34	386	10:14	346	10:54	306	11:34	266	12:14	226
08:55	425	09:35	385	10:15	345	10:55	305	11:35	265	12:15	225
08:56	424	09:36	384	10:16	344	10:56	304	11:36	264	12:16	224
08:57	423	09:37	383	10:17	343	10:57	303	11:37	263	12:17	223
08:58	422	09:38	382	10:18	342	10:58	302	11:38	262	12:18	222
08:59	421	09:39	381	10:19	341	10:59	301	11:39	261	12:19	221



**100**

COMPETITION RULES - 05 LASER RUN

TIME	PTS										
12:20	220	13:00	180	13:40	140	14:20	100	15:00	60	15:40	20
12:21	219	13:01	179	13:41	139	14:21	99	15:01	59	15:41	19
12:22	218	13:02	178	13:42	138	14:22	98	15:02	58	15:42	18
12:23	217	13:03	177	13:43	137	14:23	97	15:03	57	15:43	17
12:24	216	13:04	176	13:44	136	14:24	96	15:04	56	15:44	16
12:25	215	13:05	175	13:45	135	14:25	95	15:05	55	15:45	15
12:26	214	13:06	174	13:46	134	14:26	94	15:06	54	15:46	14
12:27	213	13:07	173	13:47	133	14:27	93	15:07	53	15:47	13
12:28	212	13:08	172	13:48	132	14:28	92	15:08	52	15:48	12
12:29	211	13:09	171	13:49	131	14:29	91	15:09	51	15:49	11
12:30	210	13:10	170	13:50	130	14:30	90	15:10	50	15:50	10
12:31	209	13:11	169	13:51	129	14:31	89	15:11	49	15:51	9
12:32	208	13:12	168	13:52	128	14:32	88	15:12	48	15:52	8
12:33	207	13:13	167	13:53	127	14:33	87	15:13	47	15:53	7
12:34	206	13:14	166	13:54	126	14:34	86	15:14	46	15:54	6
12:35	205	13:15	165	13:55	125	14:35	85	15:15	45	15:55	5
12:36	204	13:16	164	13:56	124	14:36	84	15:16	44	15:56	4
12:37	203	13:17	163	13:57	123	14:37	83	15:17	43	15:57	3
12:38	202	13:18	162	13:58	122	14:38	82	15:18	42	15:58	2
12:39	201	13:19	161	13:59	121	14:39	81	15:19	41	15:59	1
12:40	200	13:20	160	14:00	120	14:40	80	15:20	40	16:00	0
12:41	199	13:21	159	14:01	119	14:41	79	15:21	39		
12:42	198	13:22	158	14:02	118	14:42	78	15:22	38		
12:43	197	13:23	157	14:03	117	14:43	77	15:23	37		
12:44	196	13:24	156	14:04	116	14:44	76	15:24	36		
12:45	195	13:25	155	14:05	115	14:45	75	15:25	35		
12:46	194	13:26	154	14:06	114	14:46	74	15:26	34		
12:47	193	13:27	153	14:07	113	14:47	73	15:27	33		
12:48	192	13:28	152	14:08	112	14:48	72	15:28	32		
12:49	191	13:29	151	14:09	111	14:49	71	15:29	31		
12:50	190	13:30	150	14:10	110	14:50	70	15:30	30		
12:51	189	13:31	149	14:11	109	14:51	69	15:31	29		
12:52	188	13:32	148	14:12	108	14:52	68	15:32	28		
12:53	187	13:33	147	14:13	107	14:53	67	15:33	27		
12:54	186	13:34	146	14:14	106	14:54	66	15:34	26		
12:55	185	13:35	145	14:15	105	14:55	65	15:35	25		
12:56	184	13:36	144	14:16	104	14:56	64	15:36	24		
12:57	183	13:37	143	14:17	103	14:57	63	15:37	23		
12:58	182	13:38	142	14:18	102	14:58	62	15:38	22		
12:59	181	13:39	141	14:19	101	14:59	61	15:39	21		

**POINTS TABLE  
LASER RUN****Appendix 5B4****Individual Boys &  
Girls: U13****Relay: U11 & 9**

TIME	PTS										
02:00	700	02:40	660	03:20	620	04:00	580	04:40	540	05:20	500
02:01	699	02:41	659	03:21	619	04:01	579	04:41	539	05:21	499
02:02	698	02:42	658	03:22	618	04:02	578	04:42	538	05:22	498
02:03	697	02:43	657	03:23	617	04:03	577	04:43	537	05:23	497
02:04	696	02:44	656	03:24	616	04:04	576	04:44	536	05:24	496
02:05	695	02:45	655	03:25	615	04:05	575	04:45	535	05:25	495
02:06	694	02:46	654	03:26	614	04:06	574	04:46	534	05:26	494
02:07	693	02:47	653	03:27	613	04:07	573	04:47	533	05:27	493
02:08	692	02:48	652	03:28	612	04:08	572	04:48	532	05:28	492
02:09	691	02:49	651	03:29	611	04:09	571	04:49	531	05:29	491
02:10	690	02:50	650	03:30	610	04:10	570	04:50	530	05:30	490
02:11	689	02:51	649	03:31	609	04:11	569	04:51	529	05:31	489
02:12	688	02:52	648	03:32	608	04:12	568	04:52	528	05:32	488
02:13	687	02:53	647	03:33	607	04:13	567	04:53	527	05:33	487
02:14	686	02:54	646	03:34	606	04:14	566	04:54	526	05:34	486
02:15	685	02:55	645	03:35	605	04:15	565	04:55	525	05:35	485
02:16	684	02:56	644	03:36	604	04:16	564	04:56	524	05:36	484
02:17	683	02:57	643	03:37	603	04:17	563	04:57	523	05:37	483
02:18	682	02:58	642	03:38	602	04:18	562	04:58	522	05:38	482
02:19	681	02:59	641	03:39	601	04:19	561	04:59	521	05:39	481
02:20	680	03:00	640	03:40	600	04:20	560	05:00	520	05:40	480
02:21	679	03:01	639	03:41	599	04:21	559	05:01	519	05:41	479
02:22	678	03:02	638	03:42	598	04:22	558	05:02	518	05:42	478
02:23	677	03:03	637	03:43	597	04:23	557	05:03	517	05:43	477
02:24	676	03:04	636	03:44	596	04:24	556	05:04	516	05:44	476
02:25	675	03:05	635	03:45	595	04:25	555	05:05	515	05:45	475
02:26	674	03:06	634	03:46	594	04:26	554	05:06	514	05:46	474
02:27	673	03:07	633	03:47	593	04:27	553	05:07	513	05:47	473
02:28	672	03:08	632	03:48	592	04:28	552	05:08	512	05:48	472
02:29	671	03:09	631	03:49	591	04:29	551	05:09	511	05:49	471
02:30	670	03:10	630	03:50	590	04:30	550	05:10	510	05:50	470
02:31	669	03:11	629	03:51	589	04:31	549	05:11	509	05:51	469
02:32	668	03:12	628	03:52	588	04:32	548	05:12	508	05:52	468
02:33	667	03:13	627	03:53	587	04:33	547	05:13	507	05:53	467
02:34	666	03:14	626	03:54	586	04:34	546	05:14	506	05:54	466
02:35	665	03:15	625	03:55	585	04:35	545	05:15	505	05:55	465
02:36	664	03:16	624	03:56	584	04:36	544	05:16	504	05:56	464
02:37	663	03:17	623	03:57	583	04:37	543	05:17	503	05:57	463
02:38	662	03:18	622	03:58	582	04:38	542	05:18	502	05:58	462
02:39	661	03:19	621	03:59	581	04:39	541	05:19	501	05:59	461



**102**

COMPETITION RULES - 05 LASER RUN

TIME	PTS										
06:00	460	06:40	420	07:20	380	08:00	340	08:40	300	09:20	260
06:01	459	06:41	419	07:21	379	08:01	339	08:41	299	09:21	259
06:02	458	06:42	418	07:22	378	08:02	338	08:42	298	09:22	258
06:03	457	06:43	417	07:23	377	08:03	337	08:43	297	09:23	257
06:04	456	06:44	416	07:24	376	08:04	336	08:44	296	09:24	256
06:05	455	06:45	415	07:25	375	08:05	335	08:45	295	09:25	255
06:06	454	06:46	414	07:26	374	08:06	334	08:46	294	09:26	254
06:07	453	06:47	413	07:27	373	08:07	333	08:47	293	09:27	253
06:08	452	06:48	412	07:28	372	08:08	332	08:48	292	09:28	252
06:09	451	06:49	411	07:29	371	08:09	331	08:49	291	09:29	251
06:10	450	06:50	410	07:30	370	08:10	330	08:50	290	09:30	250
06:11	449	06:51	409	07:31	369	08:11	329	08:51	289	09:31	249
06:12	448	06:52	408	07:32	368	08:12	328	08:52	288	09:32	248
06:13	447	06:53	407	07:33	367	08:13	327	08:53	287	09:33	247
06:14	446	06:54	406	07:34	366	08:14	326	08:54	286	09:34	246
06:15	445	06:55	405	07:35	365	08:15	325	08:55	285	09:35	245
06:16	444	06:56	404	07:36	364	08:16	324	08:56	284	09:36	244
06:17	443	06:57	403	07:37	363	08:17	323	08:57	283	09:37	243
06:18	442	06:58	402	07:38	362	08:18	322	08:58	282	09:38	242
06:19	441	06:59	401	07:39	361	08:19	321	08:59	281	09:39	241
06:20	440	07:00	400	07:40	360	08:20	320	09:00	280	09:40	240
06:21	439	07:01	399	07:41	359	08:21	319	09:01	279	09:41	239
06:22	438	07:02	398	07:42	358	08:22	318	09:02	278	09:42	238
06:23	437	07:03	397	07:43	357	08:23	317	09:03	277	09:43	237
06:24	436	07:04	396	07:44	356	08:24	316	09:04	276	09:44	236
06:25	435	07:05	395	07:45	355	08:25	315	09:05	275	09:45	235
06:26	434	07:06	394	07:46	354	08:26	314	09:06	274	09:46	234
06:27	433	07:07	393	07:47	353	08:27	313	09:07	273	09:47	233
06:28	432	07:08	392	07:48	352	08:28	312	09:08	272	09:48	232
06:29	431	07:09	391	07:49	351	08:29	311	09:09	271	09:49	231
06:30	430	07:10	390	07:50	350	08:30	310	09:10	270	09:50	230
06:31	429	07:11	389	07:51	349	08:31	309	09:11	269	09:51	229
06:32	428	07:12	388	07:52	348	08:32	308	09:12	268	09:52	228
06:33	427	07:13	387	07:53	347	08:33	307	09:13	267	09:53	227
06:34	426	07:14	386	07:54	346	08:34	306	09:14	266	09:54	226
06:35	425	07:15	385	07:55	345	08:35	305	09:15	265	09:55	225
06:36	424	07:16	384	07:56	344	08:36	304	09:16	264	09:56	224
06:37	423	07:17	383	07:57	343	08:37	303	09:17	263	09:57	223
06:38	422	07:18	382	07:58	342	08:38	302	09:18	262	09:58	222
06:39	421	07:19	381	07:59	341	08:39	301	09:19	261	09:59	221

TIME	PTS										
10:00	220	10:40	180	11:20	140	12:00	100	12:40	60	13:20	20
10:01	219	10:41	179	11:21	139	12:01	99	12:41	59	13:21	19
10:02	218	10:42	178	11:22	138	12:02	98	12:42	58	13:22	18
10:03	217	10:43	177	11:23	137	12:03	97	12:43	57	13:23	17
10:04	216	10:44	176	11:24	136	12:04	96	12:44	56	13:24	16
10:05	215	10:45	175	11:25	135	12:05	95	12:45	55	13:25	15
10:06	214	10:46	174	11:26	134	12:06	94	12:46	54	13:26	14
10:07	213	10:47	173	11:27	133	12:07	93	12:47	53	13:27	13
10:08	212	10:48	172	11:28	132	12:08	92	12:48	52	13:28	12
10:09	211	10:49	171	11:29	131	12:09	91	12:49	51	13:29	11
10:10	210	10:50	170	11:30	130	12:10	90	12:50	50	13:30	10
10:11	209	10:51	169	11:31	129	12:11	89	12:51	49	13:31	9
10:12	208	10:52	168	11:32	128	12:12	88	12:52	48	13:32	8
10:13	207	10:53	167	11:33	127	12:13	87	12:53	47	13:33	7
10:14	206	10:54	166	11:34	126	12:14	86	12:54	46	13:34	6
10:15	205	10:55	165	11:35	125	12:15	85	12:55	45	13:35	5
10:16	204	10:56	164	11:36	124	12:16	84	12:56	44	13:36	4
10:17	203	10:57	163	11:37	123	12:17	83	12:57	43	13:37	3
10:18	202	10:58	162	11:38	122	12:18	82	12:58	42	13:38	2
10:19	201	10:59	161	11:39	121	12:19	81	12:59	41	13:39	1
10:20	200	11:00	160	11:40	120	12:20	80	13:00	40	13:40	0
10:21	199	11:01	159	11:41	119	12:21	79	13:01	39		
10:22	198	11:02	158	11:42	118	12:22	78	13:02	38		
10:23	197	11:03	157	11:43	117	12:23	77	13:03	37		
10:24	196	11:04	156	11:44	116	12:24	76	13:04	36		
10:25	195	11:05	155	11:45	115	12:25	75	13:05	35		
10:26	194	11:06	154	11:46	114	12:26	74	13:06	34		
10:27	193	11:07	153	11:47	113	12:27	73	13:07	33		
10:28	192	11:08	152	11:48	112	12:28	72	13:08	32		
10:29	191	11:09	151	11:49	111	12:29	71	13:09	31		
10:30	190	11:10	150	11:50	110	12:30	70	13:10	30		
10:31	189	11:11	149	11:51	109	12:31	69	13:11	29		
10:32	188	11:12	148	11:52	108	12:32	68	13:12	28		
10:33	187	11:13	147	11:53	107	12:33	67	13:13	27		
10:34	186	11:14	146	11:54	106	12:34	66	13:14	26		
10:35	185	11:15	145	11:55	105	12:35	65	13:15	25		
10:36	184	11:16	144	11:56	104	12:36	64	13:16	24		
10:37	183	11:17	143	11:57	103	12:37	63	13:17	23		
10:38	182	11:18	142	11:58	102	12:38	62	13:18	22		
10:39	181	11:19	141	11:59	101	12:39	61	13:19	21		



**104**

COMPETITION RULES - 05 LASER RUN

**POINTS TABLE  
LASER RUN**

**Appendix 5B5**

**Individual Boys &  
Girls: U11 & 9**

TIME	PTS										
<u>00:40</u>	700	<u>01:20</u>	660	<u>02:00</u>	620	<u>02:40</u>	580	<u>03:20</u>	540	<u>04:00</u>	500
00:41	699	01:21	659	02:01	619	02:41	579	03:21	539	04:01	499
00:42	698	01:22	658	02:02	618	02:42	578	03:22	538	04:02	498
00:43	697	01:23	657	02:03	617	02:43	577	03:23	537	04:03	497
00:44	696	01:24	656	02:04	616	02:44	576	03:24	536	04:04	496
00:45	695	01:25	655	02:05	615	02:45	575	03:25	535	04:05	495
00:46	694	01:26	654	02:06	614	02:46	574	03:26	534	04:06	494
00:47	693	01:27	653	02:07	613	02:47	573	03:27	533	04:07	493
00:48	692	01:28	652	02:08	612	02:48	572	03:28	532	04:08	492
00:49	691	01:29	651	02:09	611	02:49	571	03:29	531	04:09	491
<u>00:50</u>	690	<u>01:30</u>	650	<u>02:10</u>	610	<u>02:50</u>	570	<u>03:30</u>	530	<u>04:10</u>	490
00:51	689	01:31	649	02:11	609	02:51	569	03:31	529	04:11	489
00:52	688	01:32	648	02:12	608	02:52	568	03:32	528	04:12	488
00:53	687	01:33	647	02:13	607	02:53	567	03:33	527	04:13	487
00:54	686	01:34	646	02:14	606	02:54	566	03:34	526	04:14	486
00:55	685	01:35	645	02:15	605	02:55	565	03:35	525	04:15	485
00:56	684	01:36	644	02:16	604	02:56	564	03:36	524	04:16	484
00:57	683	01:37	643	02:17	603	02:57	563	03:37	523	04:17	483
00:58	682	01:38	642	02:18	602	02:58	562	03:38	522	04:18	482
00:59	681	01:39	641	02:19	601	02:59	561	03:39	521	04:19	481
<u>01:00</u>	680	<u>01:40</u>	640	<u>02:20</u>	600	<u>03:00</u>	560	<u>03:40</u>	520	<u>04:20</u>	480
01:01	679	01:41	639	02:21	599	03:01	559	03:41	519	04:21	479
01:02	678	01:42	638	02:22	598	03:02	558	03:42	518	04:22	478
01:03	677	01:43	637	02:23	597	03:03	557	03:43	517	04:23	477
01:04	676	01:44	636	02:24	596	03:04	556	03:44	516	04:24	476
01:05	675	01:45	635	02:25	595	03:05	555	03:45	515	04:25	475
01:06	674	01:46	634	02:26	594	03:06	554	03:46	514	04:26	474
01:07	673	01:47	633	02:27	593	03:07	553	03:47	513	04:27	473
01:08	672	01:48	632	02:28	592	03:08	552	03:48	512	04:28	472
01:09	671	01:49	631	02:29	591	03:09	551	03:49	511	04:29	471
<u>01:10</u>	670	<u>01:50</u>	630	<u>02:30</u>	590	<u>03:10</u>	550	<u>03:50</u>	510	<u>04:30</u>	470
01:11	669	01:51	629	02:31	589	03:11	549	03:51	509	04:31	469
01:12	668	01:52	628	02:32	588	03:12	548	03:52	508	04:32	468
01:13	667	01:53	627	02:33	587	03:13	547	03:53	507	04:33	467
01:14	666	01:54	626	02:34	586	03:14	546	03:54	506	04:34	466
01:15	665	01:55	625	02:35	585	03:15	545	03:55	505	04:35	465
01:16	664	01:56	624	02:36	584	03:16	544	03:56	504	04:36	464
01:17	663	01:57	623	02:37	583	03:17	543	03:57	503	04:37	463
01:18	662	01:58	622	02:38	582	03:18	542	03:58	502	04:38	462
01:19	661	01:59	621	02:39	581	03:19	541	03:59	501	04:39	461

TIME	PTS										
04:40	460	05:20	420	06:00	380	06:40	340	07:20	300	08:00	260
04:41	459	05:21	419	06:01	379	06:41	339	07:21	299	08:01	259
04:42	458	05:22	418	06:02	378	06:42	338	07:22	298	08:02	258
04:43	457	05:23	417	06:03	377	06:43	337	07:23	297	08:03	257
04:44	456	05:24	416	06:04	376	06:44	336	07:24	296	08:04	256
04:45	455	05:25	415	06:05	375	06:45	335	07:25	295	08:05	255
04:46	454	05:26	414	06:06	374	06:46	334	07:26	294	08:06	254
04:47	453	05:27	413	06:07	373	06:47	333	07:27	293	08:07	253
04:48	452	05:28	412	06:08	372	06:48	332	07:28	292	08:08	252
04:49	451	05:29	411	06:09	371	06:49	331	07:29	291	08:09	251
04:50	450	05:30	410	06:10	370	06:50	330	07:30	290	08:10	250
04:51	449	05:31	409	06:11	369	06:51	329	07:31	289	08:11	249
04:52	448	05:32	408	06:12	368	06:52	328	07:32	288	08:12	248
04:53	447	05:33	407	06:13	367	06:53	327	07:33	287	08:13	247
04:54	446	05:34	406	06:14	366	06:54	326	07:34	286	08:14	246
04:55	445	05:35	405	06:15	365	06:55	325	07:35	285	08:15	245
04:56	444	05:36	404	06:16	364	06:56	324	07:36	284	08:16	244
04:57	443	05:37	403	06:17	363	06:57	323	07:37	283	08:17	243
04:58	442	05:38	402	06:18	362	06:58	322	07:38	282	08:18	242
04:59	441	05:39	401	06:19	361	06:59	321	07:39	281	08:19	241
05:00	440	05:40	400	06:20	360	07:00	320	07:40	280	08:20	240
05:01	439	05:41	399	06:21	359	07:01	319	07:41	279	08:21	239
05:02	438	05:42	398	06:22	358	07:02	318	07:42	278	08:22	238
05:03	437	05:43	397	06:23	357	07:03	317	07:43	277	08:23	237
05:04	436	05:44	396	06:24	356	07:04	316	07:44	276	08:24	236
05:05	435	05:45	395	06:25	355	07:05	315	07:45	275	08:25	235
05:06	434	05:46	394	06:26	354	07:06	314	07:46	274	08:26	234
05:07	433	05:47	393	06:27	353	07:07	313	07:47	273	08:27	233
05:08	432	05:48	392	06:28	352	07:08	312	07:48	272	08:28	232
05:09	431	05:49	391	06:29	351	07:09	311	07:49	271	08:29	231
05:10	430	05:50	390	06:30	350	07:10	310	07:50	270	08:30	230
05:11	429	05:51	389	06:31	349	07:11	309	07:51	269	08:31	229
05:12	428	05:52	388	06:32	348	07:12	308	07:52	268	08:32	228
05:13	427	05:53	387	06:33	347	07:13	307	07:53	267	08:33	227
05:14	426	05:54	386	06:34	346	07:14	306	07:54	266	08:34	226
05:15	425	05:55	385	06:35	345	07:15	305	07:55	265	08:35	225
05:16	424	05:56	384	06:36	344	07:16	304	07:56	264	08:36	224
05:17	423	05:57	383	06:37	343	07:17	303	07:57	263	08:37	223
05:18	422	05:58	382	06:38	342	07:18	302	07:58	262	08:38	222
05:19	421	05:59	381	06:39	341	07:19	301	07:59	261	08:39	221



**106**

COMPETITION RULES - 05 LASER RUN

TIME	PTS										
08:40	220	09:20	180	10:00	140	10:40	100	11:20	60	12:00	20
08:41	219	09:21	179	10:01	139	10:41	99	11:21	59	12:01	19
08:42	218	09:22	178	10:02	138	10:42	98	11:22	58	12:02	18
08:43	217	09:23	177	10:03	137	10:43	97	11:23	57	12:03	17
08:44	216	09:24	176	10:04	136	10:44	96	11:24	56	12:04	16
08:45	215	09:25	175	10:05	135	10:45	95	11:25	55	12:05	15
08:46	214	09:26	174	10:06	134	10:46	94	11:26	54	12:06	14
08:47	213	09:27	173	10:07	133	10:47	93	11:27	53	12:07	13
08:48	212	09:28	172	10:08	132	10:48	92	11:28	52	12:08	12
08:49	211	09:29	171	10:09	131	10:49	91	11:29	51	12:09	11
08:50	210	09:30	170	10:10	130	10:50	90	11:30	50	12:10	10
08:51	209	09:31	169	10:11	129	10:51	89	11:31	49	12:11	9
08:52	208	09:32	168	10:12	128	10:52	88	11:32	48	12:12	8
08:53	207	09:33	167	10:13	127	10:53	87	11:33	47	12:13	7
08:54	206	09:34	166	10:14	126	10:54	86	11:34	46	12:14	6
08:55	205	09:35	165	10:15	125	10:55	85	11:35	45	12:15	5
08:56	204	09:36	164	10:16	124	10:56	84	11:36	44	12:16	4
08:57	203	09:37	163	10:17	123	10:57	83	11:37	43	12:17	3
08:58	202	09:38	162	10:18	122	10:58	82	11:38	42	12:18	2
08:59	201	09:39	161	10:19	121	10:59	81	11:39	41	12:19	1
09:00	200	09:40	160	10:20	120	11:00	80	11:40	40	12:20	0
09:01	199	09:41	159	10:21	119	11:01	79	11:41	39		
09:02	198	09:42	158	10:22	118	11:02	78	11:42	38		
09:03	197	09:43	157	10:23	117	11:03	77	11:43	37		
09:04	196	09:44	156	10:24	116	11:04	76	11:44	36		
09:05	195	09:45	155	10:25	115	11:05	75	11:45	35		
09:06	194	09:46	154	10:26	114	11:06	74	11:46	34		
09:07	193	09:47	153	10:27	113	11:07	73	11:47	33		
09:08	192	09:48	152	10:28	112	11:08	72	11:48	32		
09:09	191	09:49	151	10:29	111	11:09	71	11:49	31		
09:10	190	09:50	150	10:30	110	11:10	70	11:50	30		
09:11	189	09:51	149	10:31	109	11:11	69	11:51	29		
09:12	188	09:52	148	10:32	108	11:12	68	11:52	28		
09:13	187	09:53	147	10:33	107	11:13	67	11:53	27		
09:14	186	09:54	146	10:34	106	11:14	66	11:54	26		
09:15	185	09:55	145	10:35	105	11:15	65	11:55	25		
09:16	184	09:56	144	10:36	104	11:16	64	11:56	24		
09:17	183	09:57	143	10:37	103	11:17	63	11:57	23		
09:18	182	09:58	142	10:38	102	11:18	62	11:58	22		
09:19	181	09:59	141	10:39	101	11:19	61	11:59	21		

## ANNEXES

### ORGANISATION GÉNÉRALE D'UNE COMPÉTITION

#### 1. SÉCURITÉ

L'organisateur est responsable de la sécurité de chacune des épreuves. Il doit s'assurer qu'il est couvert par une assurance "responsabilité civile" adaptée aux conditions générales et particulières de son organisation. Des actions préventives en vue d'un éventuel besoin d'assistance médicale, sont obligatoires. Pour les modalités de détail, se référer au règlement médical.

#### 2. RÉUNION TECHNIQUE

La réunion technique est obligatoire. Sa conduite est de la responsabilité de l'organisateur. Son déroulement comprend au minimum les points suivants:

- Présentation de la compétition,
- Confirmation des feuilles d'engagements,
- Appel des compétiteurs : vérification du nombre d'inscrits, des noms, des licences et de leur capacité à concourir (sur classement ou double sur classement autorisé et certificat d'équitation). C'est l'organisateur qui est en charge de ce contrôle. C'est le délégué arbitral qui est en charge de ce contrôle pour les compétitions nationales,
- Programme chronologique,
- Gestion des transports,
- Distribution éventuelle de plans ou croquis nécessaires pour rejoindre les lieux de compétition
- Tirage au sort de l'épreuve d'équitation : l'organisateur tire au sort, sur une liste numérotée préétablie, le numéro du cheval qui sera attribué à l'athlète classé premier avant l'épreuve d'équitation, et ainsi de suite dans l'ordre de la liste des chevaux et l'ordre du classement.
- Composition du jury d'appel. Il comprend 5 personnes :
  - 1 délégué arbitral désigné par la fédération (président du jury d'appel)
  - 1 représentant du comité d'organisation
  - 3 représentants des clubs

Ce jury se réunit pour toute contestation, disqualification, ou procédure disciplinaire intervenant au cours de la compétition.

#### 3. LOGISTIQUE

Sauf disposition particulière fixée par l'organisateur :

- Hébergement :

Pour toutes les épreuves, les participants organisent leur hébergement et leur déplacement. L'organisateur communique une liste d'hôtel de proximité.

- Restauration :

L'organisateur a la charge de proposer les repas internes à la compétition.

Remarque : dans la mesure du possible, l'organisateur doit éviter le déroulement simultané de plusieurs disciplines dans des installations différentes, empêchant ainsi les entraîneurs de suivre la totalité de leurs athlètes.

#### 4. SECRÉTARIAT

L'organisateur doit mettre à disposition du secrétariat un ordinateur au moins et une imprimante (voire un photocopieur), nécessaires à la gestion de la compétition. Il est vivement conseillé de doubler les moyens informatiques de traitement des résultats.

Le logiciel « Cardsys » est utilisable et recommandé pour toutes les épreuves inscrites au calendrier national

Les résultats doivent être transmis à la FFPM dans les 24 heures suivant la fin de la compétition.

## ORGANISATION DES ÉPREUVES

Pour le nouveau format, la DTN donnera des précisions d'organisation et de sécurité au cours de la saison

### 1. ESCRIME :

Un nombre de pistes d'escrime adapté au nombre de compétiteurs est un autre atout majeur de la réussite d'une organisation.

Les pistes doivent être réglementaires et numérotées, les dispositifs électriques doivent être testés.

Les feuilles de poules sont diffusées et affichées.

Le contrôle des armes :

Les têtes de pointes sont testées en fonction du règlement international (avec pige et peson) ainsi que le port de la sous cuirasse.

L'arbitrage : les assauts ont lieu avec arbitre et chronométrage. Prévoir pige, peson, chrono, feuille de marque, tablette et crayon pour chaque piste.

Pour tous les championnats de France ou épreuves internationales organisées en France, l'organisateur devra prévoir le nombre d'arbitres nécessaire au bon déroulement de l'épreuve. Pour les circuits nationaux l'auto-arbitrage peut être envisagé par l'organisateur.

### 2. NATATION :

Le bassin de 25 ou 50 mètres doit répondre de manière réglementaire en termes de sécurité et de matériel.

Les normes de sécurité doivent scrupuleusement être respectées.

Les normes d'hygiène fixées localement doivent être connues et respectées, notamment par les spectateurs.

La plage de départ doit être libre, hormis les chronométreurs et les nageurs concernés par la série au départ. Un enregistrement vidéo des départs est recommandé, en cas de contestation.

Le déroulement de l'épreuve :

Assurer la diffusion des séries dès que possible.

Le starter doit veiller au respect du règlement concernant les départs.

- Commandements : coup de sifflet long (montée sur les plots), à vos marques, Top (sifflet ou pistolet).
- Le double chronométrage est obligatoire pour les championnats de France ;
- Les règles à appliquer en double chronométrage sont celles de l'article 3.5.1 iii du règlement UIPM : lorsque les deux relevés chronométriques sont différents, c'est le temps moyen qui est retenu et devient ainsi temps officiel.

Natation en milieu naturel : voir la réglementation en vigueur, assurance, sécurité...

### 3. ÉQUITATION :

Le parcours doit respecter scrupuleusement les points suivants :

- Obstacles numérotés, fanions placés,
- Parcours aux côtes,
- Personnel en place,
- Si relais, zone de relais matérialisée,
- Contrôle par le président du jury et le juge arbitre national.

La carrière de détente doit respecter les points suivants :

- Deux obstacles réglementaires : 1 oxer et 1 vertical
- Personnel en place pour la carrière et pour la transition vers la carrière de compétition.
- Contrôle par le président du jury le juge arbitre national.

Le jury (équipé d'un micro et d'une cloche) doit être composé à minima d'un :

- Président du jury : speaker et premier juge observateur

- Second juge : observateur et chronométreur
- Second chronométreur
- Secrétaire sur logiciel informatique
- Second secrétaire avec moyens de substitution

**La préparation des chevaux :**

Organiser de manière précise et anticipée la phase de préparation des chevaux.

**Les essais :**

- Les essais des chevaux se font obligatoirement avant l'épreuve pour toutes les compétitions.  
L'organisateur devra prévoir le nombre de chevaux pour la compétition avec un minimum de 2 chevaux de réserves.
- Prévoir un secrétariat pour les essais

**3. COURSE D'OBSTACES :**

Le parcours devra respecter le guide de la FFPM mis en annexe

**4. LASER-RUN**

Il associe deux disciplines : le tir et la course.

Le tir s'effectue sur des cibles laser.

La course doit correspondre à la distance de la catégorie.

**Le tir :**

L'organisateur doit mettre à disposition des athlètes une bouteille d'air comprimé pour la recharge des pistolets.

**Le parcours de course :**

Il est conforme aux règles établies par catégorie, établi sur piste ou hors-piste.

Dans ce second cas, le tracé et la matérialisation du parcours ne doivent engendrer aucune ambiguïté ni équivoque

Le parcours est mesuré avant la compétition.

- Les lignes de départ et d'arrivée sont bien identifiées et matérialisées,
- Les couloirs de départ sont tracés,
- Si relais, la zone de relais est tracée, 10 mètres de chaque côté de la ligne de départ/arrivée.

**Les dossards :**

Les dossards et les épingle, si nécessaire sont fournis par l'organisateur. La composition des séries doit être arrêtée et sa diffusion assurée dès que possible.

La distribution des dossards doit se faire de manière aussi anticipée que possible.

**Le jury de course :**

Il a un moyen de sonorisation à sa disposition

**Le jury est composé de deux groupes d'officiels :**

**1<sup>er</sup> Groupe :**

- Un responsable qui est starter et contrôleur de départ
- Un aboyeur et un contrôleur de tours
- Deux chronométreurs
- Deux marqueurs et contrôleurs de tours
- Des contrôleurs de piste si nécessaire

**2<sup>ème</sup> Groupe :**

- Un juge du pas de tir
- Chronométreurs au pas de tir
- Juges aux cibles

Nb : axe de formation pour les jeunes athlètes et jeunes officiels : envisager les possibilités d'auto-arbitrage ou/et la proposition aux parents volontaires.  
Voir fiche règlementaire simplifiée.

Déroulement de l'épreuve :

Le responsable contrôle les séries au départ.

Le responsable en relation avec le juge de Tir s'assure que tout est prêt.

Il s'assure aussi de la disponibilité des chronométreurs.

Un contrôle strict du nombre de tours est effectué par les personnes désignées.

**Le recueil des résultats :**

Le responsable de l'épreuve organise la gestion de l'arrivée par une répartition précise des tâches d'aboyeur, marqueur et chronométreur.

**Chronométrage:** L'utilisation d'une caméra vidéo est recommandée pendant le laser-run afin d'avoir la possibilité de vérifier les temps des participants et de juger l'ordre d'arrivée. L'exploitation des images n'interviendra qu'en cas de dysfonctionnement des chronomètres principaux.

**ATTRIBUTION DE FONCTIONS**

Épreuve	Fonction	Nombre
ESCRIME	Responsable	1
	Résultats	1
	Table d'appel	1
	Arbitres	1 par piste
NATATION	Responsable	1
	Starter	1
	Ligne de faux départ	1
	Chronométreurs	1 par ligne + répétiteur
	Juge de virage	1
ÉQUITATION	Responsable	1
	Président du jury	1
	Chronométreurs	2
	Secrétaire	1
	Résultats	1
	Tirage au sort	1
	Chef détente	1
	Chef piste	1
	Chef écuries	1
	Ramasseurs barres	2
Course d'Obstacles	Juges de parcours	Fonction du parcours
	Chambre d'appel	1
	Juges parcours	2 à 4
	Starter	1
	Juge arrivée	1
	Chronométreurs	2
	Marqueur	1

LASER-RUN	Responsable et starter	1
	Marqueurs	2
	Chronométreurs	2
	Aboyeurs	1
	Juges de parcours	En fonction du parcours
	Juges et Chronométreur Zone de pénalité	1 ou 2
	Juge de Tir	1
Juges et chronométreurs aux cibles		1 par poste de tir

## Fiche type juge Laser Run

### Rôle du juge

**Le juge de poste combiné est un poste de responsabilité important :**

1	Vérifier que l'athlète respecte les règles	5 led allumés en moins de 50"	Tenue réglementaire	Tenue club
			Pas d'aide (Chaussures sous la malèole)	
	Annoncer à voix forte au bout de 40"	"Poste X reste 10" "Poste X 3", 2", 1", Go"	2 appuis au sol/ Une main au contact de l'arme	
			Pas d'appui contre la table de tir (Hanche)	
2	Déclencher le chronomètre au premier tir (réussi ou non)			
3	Attention de ne pas se laisser influencer par les personnes extérieures (entraineurs, parents) qui souvent sont pris par "l'affect" et ne chronomètre pas précisément... Et hurle des ordres à l'athlète... Attention de bien regarder les leds afin de ne pas retenir l'athlète s'il a réalisé son contrat et peut repartir avant les 50" (ne pas rester omnubilé par le chrono)			
4	Etre capable de voir si l'athlète a un problème technique sur son poste: vérifier le temps perdu lors du transfert de poste Lever le bras afin de signaler le problème au responsable des juges.			

**Le juge responsable du pas de Tir doit superviser tous les autres juges et bien connaître le règlement.**

1	Doit superviser tous les juges : Tenue comportement .			
2	Vigilant au moindre bras levé d'un juge de poste			
3	Est responsable du chronomètre / temps d'échauffement /timing jusqu'au départ.			
4	S'adapter s'il y a un problème technique, être capable de déplacer un athlète rapidement sur le poste réserve.			
5	Savoir définir une pénalité de 10" et arrêter l'athlète sur son poste 10"/ ou le signaler rapidement à la personne qui est en zone de pénalité.			

### Auto- Evaluation

<b>Juge de poste</b>		Oui	Non
Je sais faire fonctionner un chronomètre (démarrer/arrêter/mettre à zéro)			
Je connais les temps et nombre de leds à allumer et les distances inhérent à chaque catégorie			
Je connais le règlement lié à la tenue vestimentaire d'un athlète			
Je connais les pénalités liées au règlement			
Je connais les annonces à faire à l'athlète (Poste X 10" ...)			
<b>Juge Responsable du stand</b>		Oui	Non
Je sais faire fonctionner un chronomètre (démarrer/arrêter/mettre à zéro)			
Je connais les temps et nombre de leds à allumer et les distances inhérent à chaque catégorie			
Je connais le règlement lié à la tenue vestimentaire d'un athlète			
Je connais les pénalités liées au règlement			
Je connais les annonces à faire à l'athlète (Poste X 10" ...)			
Je connais les différents dysfonctionnements qu'il peut y avoir sur une cible			
Je connais le règlement lié au matériel sur la table (Coussin bouteille...)			
Je sais être vigilant au bras levé d'un juge de poste			
Je sais à quel moment pénaliser un athlète de 10"			

# 2023 GUIDE FFPM épreuve d'obstacles

## 1. INFORMATION

L'épreuve d'obstacles a été validée au congrès 2022 de l'UIPM.

Les règles de l'épreuve d'obstacles font l'objet d'un Guideline de l'UIPM pour la saison 2023 et 2024

Les championnats du monde 2024 de l'UIPM pour les Catégories U22, U19 et U17 seront organisés avec la discipline d'obstacles avec qualifications et finale directe à 36 athlètes (pas de demi-finales).

Le catalogue des obstacles de l'UIPM a été publié en 2023 et contient des détails liés aux obstacles à utiliser dans les différents niveaux de compétition, ainsi que leurs dimensions, paramètres, exigences de sécurité, séquence et placement sur le parcours.

Le guideline et le catalogue seront révisés et mis à jour avant le début de la saison 2024 avec une attention particulière au nombre d'obstacles, à la longueur du parcours et au système de points du pentathlon moderne.

## 2. La FFPM organisera en 2024 les quatre championnats de France de pentathlon Seniors, U22, U19 et U17 avec l'épreuve d'obstacles.

### 2.1 Définition

- i) La discipline d'obstacles est une course qui consiste à franchir les obstacles d'une ligne de départ à un point d'arrivée.
- ii) Les compétitions de la FFPM seront organisées sous forme de courses individuelles, en tête-à-tête ou en pack.
- iii) L'ordre des épreuves sera le suivant : épreuve d'escrime + bonus d'escrime, obstacle, natation et laser-run.
- iv) La FFPM pourra aussi tester le format continu dans la saison en Triathle (Obstacle Laser-Run) et en Tétrathlon (Obstacle Natation Laser-Run) ou (Escrime Obstacle Laser Run)

### 2.2 Site d'organisation

La compétition peut être organisée à l'intérieur ou à l'extérieur. Le parcours peut être placé sur n'importe quelle surface avec une base solide.

### 2.3 Le parcours pour les championnats de France Seniors U22 U19 et U17

- i) huit obstacles sur un parcours de 60 à 70 m de long
- ii) les obstacles seront sélectionnés par la Direction Technique Nationale en relation avec les organisateurs pour assurer la cohérence dans toutes les épreuves de la saison.

### **3. ORGANISATION**

#### **3.1 Chambre d'appel**

- i) rassembler les athlètes avant le départ.
- ii) vérifier les tenues, les gants et les accessoires, refusant à tout athlète ayant un équipement non conforme de se rendre au départ, y compris une substance non autorisée sur les mains.
- iii) S'assurer que les athlètes sont prêts pour le départ.

#### **3.2 Les juges du parcours (2 ou 4)**

- i) Sont placés par le directeur de la discipline d'obstacles afin qu'ils puissent juger au mieux l'épreuve.
- ii) Dans le cas du premier échec d'un athlète sur un obstacle, le juge du parcours doit immédiatement lever un drapeau jaune et crier haut et fort « Échec » pour s'assurer que l'athlète comprenne qu'une faute a été commise, ce qui correspond à un avertissement. Dans le cas d'un deuxième échec sur le même obstacle, le juge doit lever un drapeau rouge et donner le commandement « Stop » pour confirmer l'élimination de l'athlète.
- iii) 2 juges sont nécessaires (Si une seule ligne de course) 4 juges (Si deux lignes de course), et chacun d'eux couvre 4 obstacles sur 8.

#### **3.3 Le starter (1)**

- i) Il est responsable de donner le signal de départ aux athlètes.
- ii) Il est responsable de l'application des pénalités de faux départ.

#### **3.4 Le juge d'arrivée (1)**

- i) Il est responsable de l'enregistrement de l'ordre d'arrivée des athlètes et il double le chronométrage en cas de disfonctionnement des chronomètres. Le juge doit avoir une vue dégagée sur le dernier obstacle du parcours.

#### **3.5 Les chronométreurs (2)**

- i) Ils sont responsables de l'enregistrement des temps des athlètes. Ils doivent déclencher leurs chronomètres au Start et l'arrêter lorsque l'athlète franchi la ligne d'arrivée. Ils donnent immédiatement le temps réalisé au marqueur.

#### **3.6 Le marqueur (1)**

- i) Il enregistre les temps manuellement qu'il transmet immédiatement ou ultérieurement à l'informatique.

### **4. DÉROULEMENT DE L'EPREUVE**

#### **4.1 Ordre de départ**

- i) L'ordre de départ est l'inverse du classement après le bonus d'escrime.
- ii) Si deux couloirs de course, l'athlète le moins bien classé après l'escrime sera placé dans le couloir 1.

## **4.2 Contrôle dans la salle d'appel**

Les athlètes avec un équipement non conforme (voir numéro 5 ci-dessous) ne seront pas autorisés à concourir à moins qu'ils ne changent d'équipement approprié avant le début de l'épreuve. La disqualification sera appliquée si un athlète refuse de se conformer à cette règle.

## **4.3. Le départ**

- i) Les athlètes seront annoncés et invités à prendre place derrière la ligne de départ.
- ii) sur la commande du starter « à vos marques », les athlètes doivent immédiatement prendre une position de départ avec les deux pieds derrière la ligne de départ. Le starter donne le départ à l'aide d'un pistolet de départ, d'un klaxon, d'un sifflet ou son distinctif.
- iii) l'ordre des départs se fait dans l'ordre inverse du classement.

## **4.4 Faux départ**

- i) le starter doit immédiatement annoncer le faux départ à l'athlète s'il a commencé trop tôt.
- ii) Un athlète partant en retard ne sera pas pénalisé, mais son temps sera pris à partir du signal de départ.
- iii) un faux départ se produit si un athlète franchit ou touche la ligne de départ avant le start officiel.
- iv) un athlète est pénalisé de 10 points en cas de faux départ.
- v) un athlète est disqualifié en cas de tentative flagrante de faux départ.

## **4.5 Le parcours**

- i) les athlètes doivent franchir tous les obstacles. En fonction du parcours ils peuvent courir, marcher, sauter, grimper, ramper, glisser, soulever, porter ou se propulser, dessous, au-dessus, le long ou à travers les obstacles.
- ii) Après un premier échec sur un obstacle, l'athlète peut le répéter en continuant jusqu'à la fin de l'obstacle et en revenant à son début en utilisant le côté externe adjacent.
- iii) Après un deuxième échec pour franchir le même obstacle, l'athlète sera arrêté et éliminé.
- iv) Si un obstacle est suivi d'une plate-forme d'atterrissement, la condition pour son achèvement correct est d'atterrir sur la plate-forme ou, à défaut, de sauter avec les deux pieds au-delà de la ligne marquée sur le sol ou des matelas sous l'obstacle. Un athlète qui atterrit sur une plate-forme et tombe ou recule a échoué à l'obstacle.
- vi) bousculer ou gêner un autre athlète d'une manière qui entrave sa progression entraîne la disqualification.
- vii) Si un athlète traverse et court dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus, il sera éliminé.
- viii) dans le cas de l'article 4.4 vi) et vii) Sur l'avis du juge, lorsqu'un athlète a été injustement gêné, il aura le droit d'exécuter à nouveau l'intégralité du parcours.
- ix) Les athlètes verront leurs résultats et le classement en fonction de leurs temps de performance.

#### **4.6 L'arrivée**

Les athlètes termineront le parcours au moment où ils franchiront la ligne d'arrivée ou activeront le bouton d'arrivée avec n'importe quelle partie de leurs mains, bras ou avant-bras.

#### **4.7 Points de pentathlon moderne**

Les points de pentathlon moderne sont attribués en fonction des temps de performance présentés à l'annexe A du guide. Chaque 0,50 seconde est égale à 1 point.

#### **4.8 Sécurité**

- i) Pendant l'échauffement, il est interdit à un athlète de commencer un obstacle alors qu'un autre athlète est encore en train de le franchir.
- ii) En cas d'orage dans les compétitions extérieures, toutes les activités doivent être immédiatement suspendues.
- iii) en cas de pluie, les juges peuvent prendre la décision de reporter la compétition, d'enlever des obstacles, de réduire le nombre d'éléments d'un obstacle et de déclarer obligatoire le démarrage des obstacles avec éléments suspendus par un élément spécifique, et toute autre mesure visant à assurer la sécurité des athlètes, y compris, par exemple, l'utilisation de cordes à nœuds pour escalader les obstacles et les éléments antidérapants.
- iv) les mesures de sécurité supplémentaires seront publiées sur le catalogue des obstacles de la FFPM.

### **5. RÈGLEMENT SUR L'ÉQUIPEMENT**

- i) Dans les compétitions nationales, les athlètes doivent porter les équipements de leur club.
- ii) l'athlète doit porter un haut et un bas ou une pentasuit
- iii) Les athlètes doivent concourir avec des chaussures de sport sans crampons.
- iv) l'organisateur est responsable de fournir à chaque athlète un dossard qui peut être en matériel adhésif.
- v) Les gants, les bracelets, les manches compressives, le ruban adhésif et les articles similaires sont autorisés.
- vi) Les montres, colliers, bagues, boucles d'oreilles, bracelets, piercings, vêtements amples, cheveux non sécurisés et tout autre objet qui pourrait s'accrocher à un obstacle sont interdits.
- vii) Les lunettes de vue ou de soleil ne sont autorisées qu'avec des bandes de sécurité.
- viii) La magnésie ou similaire sous toutes ses formes (liquide, poudre, etc.) sont interdits.
- ix) les appareils photo, téléphones, radios, magnétophones ou tout type de système de communication sont interdits pendant la course.

## 6. FAUTES ET PENALITES

6.1 Un athlète est pénalisé par un **avertissement** lorsque :

- i) ils échouent sur un obstacle pour la première fois.

6.2 Un athlète est passible d'une pénalité de **dix points** pour chacune des infractions suivantes :

- i) Manquement aux règles des vêtements et des équipements
- ii) modification des dimensions du dossard
- iii) Faux départ.

6.3 Un athlète est **éliminé** pour :

- i) le second échec sur le même obstacle
- ii) traverser et concourir dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus
- iii) Utilisation d'appareils photo, de téléphones ou d'autres appareils interdits
- iv) utilisation de magnésie.

6.4 Un athlète est **disqualifié** pour :

- i) bousculer, courir ou gêner un autre athlète
- ii) refus de se conformer au Règlement sur l'équipement
- iii) une tentative flagrante de faux départ.

TABLEAU DES PÉNALITÉS D'OBSTACLES

INFRACTIONS	RÈGLE	PÉNALITÉ
Premier Échec sur un obstacle	5.1.i)	Avertissement
Non-respect de la réglementation sur les équipements	5.2.i)	10 pts
Modification des dimensions des dossards	5.2.ii)	10 pts
Faux départ	5.2.ii)	10 pts
Deuxième échec sur le même obstacle	5.3.i)	Élimination
Traverser et concourir dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus	5.3.ii)	Élimination
Utilisation d'appareils photo, de téléphones et d'autres appareils	5.3.iv)	Élimination
Utilisation de la magnésie ou produit similaire	5.3.v)	Élimination
Refus de se conformer au Règlement sur l'équipement	5.4.i)	Disqualification
Bousculer, croiser ou gêner un autre athlète	5.4.ii)	Disqualification
Une tentative flagrante de faux départ	5.4.iii)	Disqualification

## TABLEAU DES POINTS DE DISCIPLINE D'OBSTACLES

Time(s)	Pts																		
20.00	340	35.50	309	51.00	278	66.50	247	82.00	216	97.50	185	113.00	154	128.50	123	144.00	92	159.50	61
20.50	339	36.00	308	51.50	277	67.00	246	82.50	215	98.00	184	113.50	153	129.00	122	144.50	91	160.00	60
21.00	338	36.50	307	52.00	276	67.50	245	83.00	214	98.50	183	114.00	152	129.50	121	145.00	90	160.50	59
21.50	337	37.00	306	52.50	275	68.00	244	83.50	213	99.00	182	114.50	151	130.00	120	145.50	89	161.00	58
22.00	336	37.50	305	53.00	274	68.50	243	84.00	212	99.50	181	115.00	150	130.50	119	146.00	88	161.50	57
22.50	335	38.00	304	53.50	273	69.00	242	84.50	211	100.00	180	115.50	149	131.00	118	146.50	87	162.00	56
23.00	334	38.50	303	54.00	272	69.50	241	85.00	210	100.50	179	116.00	148	131.50	117	147.00	86	162.50	55
23.50	333	39.00	302	54.50	271	70.00	240	85.50	209	101.00	178	116.50	147	132.00	116	147.50	85	163.00	54
24.00	332	39.50	301	55.00	270	70.50	239	86.00	208	101.50	177	117.00	146	132.50	115	148.00	84	163.50	53
24.50	331	40.00	300	55.50	269	71.00	238	86.50	207	102.00	176	117.50	145	133.00	114	148.50	83	164.00	52
25.00	330	40.50	299	56.00	268	71.50	237	87.00	206	102.50	175	118.00	144	133.50	113	149.00	82	164.50	51
25.50	329	41.00	298	56.50	267	72.00	236	87.50	205	103.00	174	118.50	143	134.00	112	149.50	81	165.00	50
26.00	328	41.50	297	57.00	266	72.50	235	88.00	204	103.50	173	119.00	142	134.50	111	150.00	80	165.50	49
26.50	327	42.00	296	57.50	265	73.00	234	88.50	203	104.00	172	119.50	141	135.00	110	150.50	79	166.00	48
27.00	326	42.50	295	58.00	264	73.50	233	89.00	202	104.50	171	120.00	140	135.50	109	151.00	78	166.50	47
27.50	325	43.00	294	58.50	263	74.00	232	89.50	201	105.00	170	120.50	139	136.00	108	151.50	77	167.00	46
28.00	324	43.50	293	59.00	262	74.50	231	90.00	200	105.50	169	121.00	138	136.50	107	152.00	76	167.50	45
28.50	323	44.00	292	59.50	261	75.00	230	90.50	199	106.00	168	121.50	137	137.00	106	152.50	75	168.00	44
29.00	322	44.50	291	60.00	260	75.50	229	91.00	198	106.50	167	122.00	136	137.50	105	153.00	74	168.50	43
29.50	321	45.00	290	60.50	259	76.00	228	91.50	197	107.00	166	122.50	135	138.00	104	153.50	73	169.00	42
30.00	320	45.50	289	61.00	258	76.50	227	92.00	196	107.50	165	123.00	134	138.50	103	154.00	72	169.50	41
30.50	319	46.00	288	61.50	257	77.00	226	92.50	195	108.00	164	123.50	133	139.00	102	154.50	71	170.00	40
31.00	318	46.50	287	62.00	256	77.50	225	93.00	194	108.50	163	124.00	132	139.50	101	155.00	70	170.50	39
31.50	317	47.00	286	62.50	255	78.00	224	93.50	193	109.00	162	124.50	131	140.00	100	155.50	69	171.00	38
32.00	316	47.50	285	63.00	254	78.50	223	94.00	192	109.50	161	125.00	130	140.50	99	156.00	68	171.50	37
32.50	315	48.00	284	63.50	253	79.00	222	94.50	191	110.00	160	125.50	129	141.00	98	156.50	67	172.00	36
33.00	314	48.50	283	64.00	252	79.50	221	95.00	190	110.50	159	126.00	128	141.50	97	157.00	66	172.50	35
33.50	313	49.00	282	64.50	251	80.00	220	95.50	189	111.00	158	126.50	127	142.00	96	157.50	65	173.00	34
34.00	312	49.50	281	65.00	250	80.50	219	96.00	188	111.50	157	127.00	126	142.50	95	158.00	64	173.50	33
34.50	311	50.00	280	65.50	249	81.00	218	96.50	187	112.00	156	127.50	125	143.00	94	158.50	63	174.00	32
35.00	310	50.50	279	66.00	248	81.50	217	97.00	186	112.50	155	128.00	124	143.50	93	159.00	62	174.50	31
																		190.00	0