



PENTATHLON MODERNE



TRIATHLE-LASER RUN

VGA SAINT MAUR PENTATHLON MODERNE -
ILE DE FRANCE

Dimanche 14 Mai 2017

à l'INSEP, 11 av du Tremblay 75012 Paris

PROGRAMME

Accueil : 8h Piscine de l'INSEP.

Natation : ouverture du bassin à 8h30, la première série 8h50,

Laser run : 10h au stade Joseph Maigrot (INSEP)

Echauffement tir pour toutes les séries à 10h.

Séries de combiné avec échauffement (8') – chaque athlète arbitre une série.
(Prévoir des épingles à nourrice pour les dossards), venir avec une cible.

Podium sur place.

ENGAGEMENTS : Par **Email avant le Mercredi 10 Mai 2017** à vga.pentathlon@gmail.com

Utiliser le bulletin d'inscription fédéral, (**Lien**)

aucun engagement ne sera pris au-delà de cette date, ni sur place.

6 € pour le Triathle et 5€ pour le laser run, à régler sur place
(ou en fin de saison pour les franciliens)

Les clubs doivent fournir la liste des participants et accompagnateurs.

Les clubs doivent également fournir des arbitres.

Pour accéder à l'INSEP se munir d'une pièce d'identité (Plan Vigipirate).



Marianne TAUREL : 06 62 23 84 61.
Gilbert HERNANDEZ : 06 60 82 05 20.

ILE-DE-FRANCE



PENTATHLON
MODERNE

Règlement TRIATHLE

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

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