



TRIATHLE - LASER RUN ILE DE FRANCE n°2

Dimanche 5 mars 2017

À l'INSEP



PROGRAMME

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

Natation – ouverture du bassin 13h00

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

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

Protocole de la compétition

ARBITRAGE :

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

SÉCURITÉ :

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

PRÉVOIR :

- des épingles à nourrice pour les dossards

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

Règlement TRIATHLE

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

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