

COMPÉTITION À L'INDIAN FOREST, LE SAPPEY EN CHARTREUSE (38700)

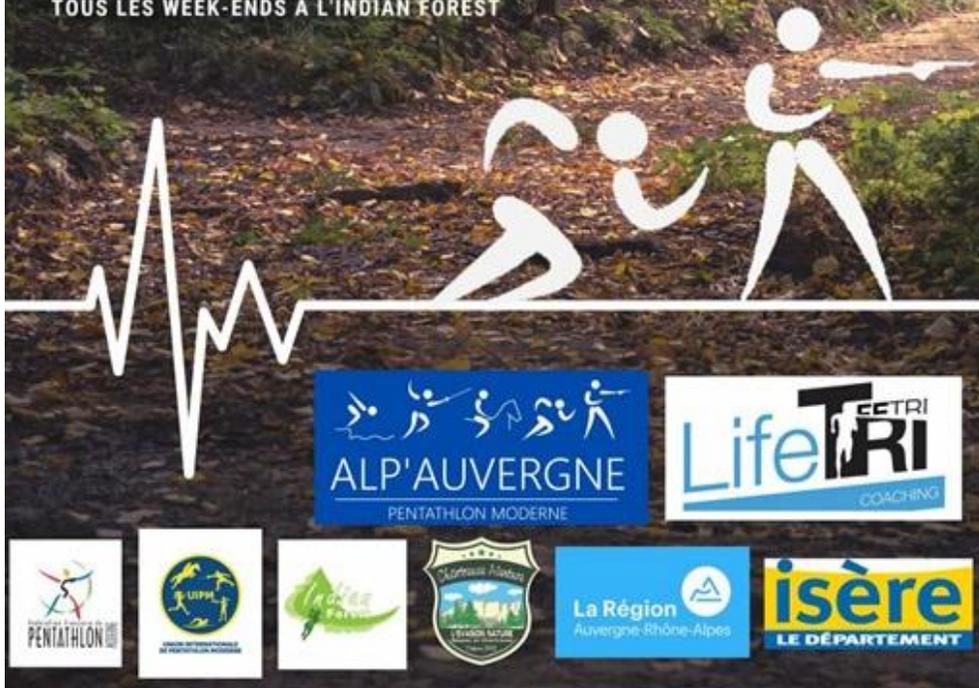
LASER RUN CHARTREUSE

17 - 18 OCTOBRE 2020



INSCRIPTIONS POSSIBLES À PARTIR DE 9 ANS
sur <http://www.pentalpauvergne.fr/>

INITIATIONS AVEC PRÊT DE PISTOLET LASER, INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS
TOUS LES WEEK-ENDS À L'INDIAN FOREST



Samedi 17 octobre

10h00 : **Ouverture d'Indian Forest**
Ouverture du stand de tir par LifeTri*

12h00 : **Début de la compétition :**

- Découverte
- FFPM jusqu'à U17

16h00 : **Fin de la compétition** - Remise des prix
Ouverture du stand de tir au public par LifeTri*

18h00 : **Fermeture d'Indian Forest**

Dimanche 18 octobre

10h00 : **Ouverture d'Indian Forest**
Ouverture du stand de tir par LifeTri*

12h00 : **Début de la compétition :**

- Découverte
- FFPM SENIORS et MASTER

16h00 : **Fin de la compétition** - Remise des prix
Ouverture du stand de tir au public par LifeTri*

18h00 : **Fermeture d'Indian Forest**

* Présentation, Initiation et Entraînement au tir laser avec le partenariat de LifeTri (coaching triathlon, natation, athlétisme, tir)

Principe du Laser-Run

Viser Juste

5 fois en moins de 50s la cible avec
un pistolet laser



Courir vite

Sur une boucle aménagée dans
l'herbe sur 200m, 400m ou 800m

INDIVIDUEL	Rep.	Distance	Tir
Découverte 18+	4	800m	5/10m
Découverte 15+	4	400m	5m
Découverte 13+	3	400m	3m 2 mains
Découverte 13-	2	200m	2m 2 mains
MASTER 50 +	3	400m	5m
MASTER 40 +	4	400m	10m
SENIOR	4	800m	10m
U17 (-17ans)	3	800m	10m
U15 (-15ans)	4	400m	10m
U13 (-13ans)	3	400m	5m 2 mains
U11 (-11ans)	2	400m	5m 2 mains
U9 (-9ans)	2	200m	5m 2 mains

RELAIS BINÔME	Distance	Tir
Découverte 18+	800m	5/10m
Découverte 15+	400m	5m
Découverte 13+	400m	3m 2 mains
Découverte 13-	200m	2m 2 mains
MASTER 50 +	400m	5m
MASTER 40 +	400m	10m
SENIOR	800m	10m
U15 (-15ans)	400m	10m
U13 (-13ans)	400m	5m 2 mains
U9 (-9ans)	200m	5m 2 mains

<http://www.pentalpauvergne.fr/>



PLAN COVID -19
Masque obligatoire lors de la compétition

Condition particulière du Laser-run

Article 1. Le tee-shirt ou le survêtement identifiant le club d'appartenance est obligatoire pour la compétition classée FFPM.

Article 2. Le respect des gestes barrières est obligatoire. En outre, le port du masque est obligatoire durant la compétition et durant les enchaînements. Des kits de désinfection seront disponibles sur chaque stand de tir. Des masques seront disponibles à l'achat sur place.

Article 3. Lors de la phase de tir, seul le pistolet peut se trouver sur la table. Un tapis protecteur préviendra des perturbations du système laser lors de sa pose-dépose. Les mallettes de protection des pistolets doivent être vérifiées. **PENSEZ A CHANGER LES PILES DE VOTRE PISTOLET AVANT L'EPREUVE.**

Article 4. Avant chaque épreuve, les compétiteurs ont 8 minutes pour s'échauffer au tir et à la course dès le commandement "DEBUT ECHAUFFEMENT" du directeur de tir. Seuls les compétiteurs de l'épreuve sont autorisés à circuler sur le circuit durant la phase d'entraînement et durant l'épreuve.

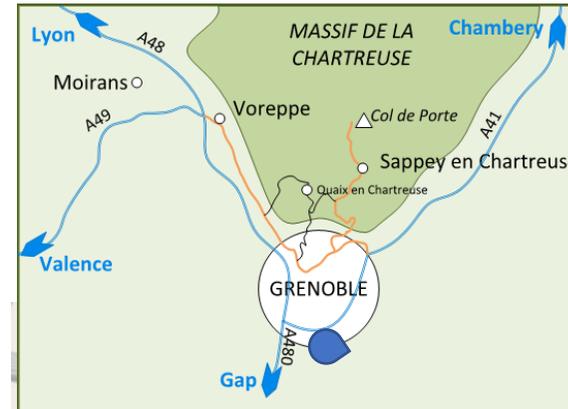
Article 4. Au commandement "STOP ECHAUFFEMENT" du directeur de tir, les athlètes auront 90 secondes pour se poster à leur stand et se préparer au tir. Les pistolets doivent être en position. Chaque compétiteur doit avoir son dossard attaché en trois points face avant (épingles ou ceinture dédiée) et son masque conformément tenu.

Article 5. Au commandement "DEPART EPREUVE", les compétiteurs doivent se positionner au départ. Un rappel des règles sera effectué par le directeur de tir avant l'épreuve. Le départ de l'épreuve sera signalé par un "TOP" voyant et sonore.

Article 6. Vous êtes autorisés à viser uniquement votre cible dédiée par le chiffre de votre stand de tir. Vous n'êtes pas autorisé à retirer votre masque durant l'épreuve, ni boire, ni manger. Tout support oculaire ou lunette peuvent être déposer sur le présentoir avec le pistolet.

Article 7. Lors de dépassement sur la course, vous devez vous laisser dépasser par la personne à votre hauteur avant d'accélérer. Vous n'avez pas le droit de toucher votre adversaire ni de le "coincer" sur les lignes délimitant la piste. Tout arrêt sur la phase de course de plus de 5 secondes sera considéré comme un abandon de la course.

A VOUS DE JOUER !



PENSE BÊTE

- Chaussure de course (trial de préférence)
- Masque (pour la compétition)
- Gourde dans sac à dos
- Certificat médical / licence FFPM
- Mon sourire 😊

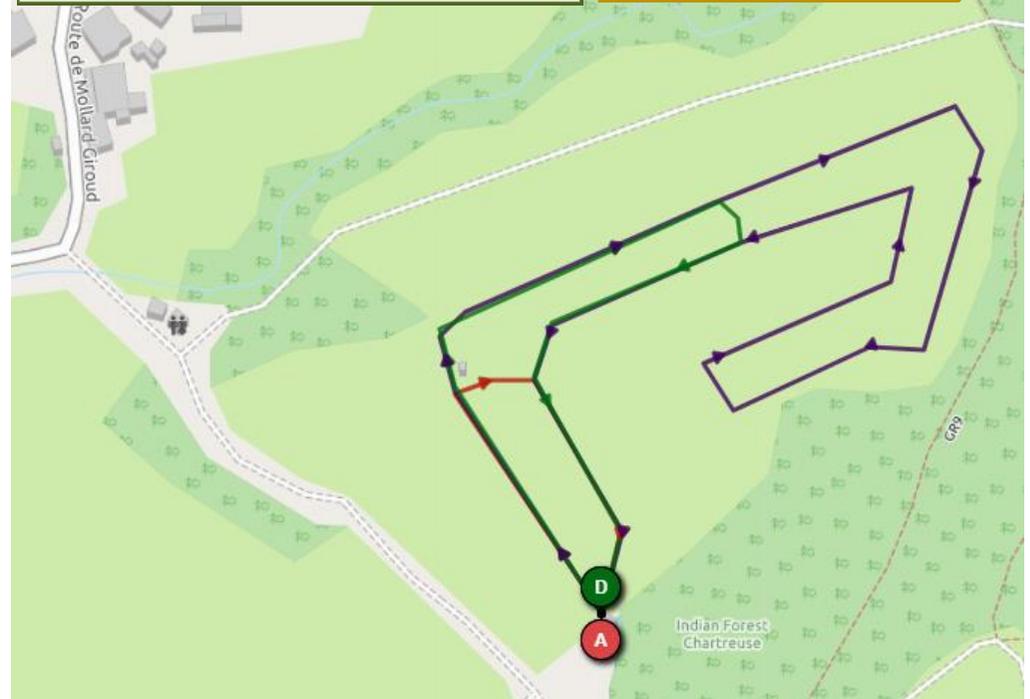


Figure 1 schéma de principe des circuits course



Le Plat

38700 Le Sappey en Chartreuse

<http://www.pentalpauvergne.fr/>