



LASER RUN 03 AVRIL 2022

PROGRAMME

8h00 – Réunion technique au Stade du Vieux Moulin à Rambouillet

Combiné :

8h15 - Échauffement

9h - Première série des courses adultes (convocation des catégories U19, U22, seniors et tous les masters).

10h30 - Première série des courses enfants (convocation des U9, U11, U13, U15 et U17).

Proclamation des résultats, remise des récompenses et des cadeaux par nos sponsors aux gagnants et aux participants au fur et à mesure de la compétition

REMISE DU TROPHÉE DU MEILLEUR CLUB A LA FIN DE LA COMPÉTITION



La compétition se déroulera au stade du Vieux Moulin, 5 rue de l'Etang d'Or à Rambouillet
Interlocuteur à joindre sur place : *nom prénom, tel*



pentashot
france



ARBITRAGE

Chaque club prévoit des arbitres volontaires – en cas d'effectif insuffisant pour l'arbitrage du combiné, chaque athlète sera amené à arbitrer une série différente de la sienne.

ORGANISATION

Le parking des voitures se fera à l'extérieur des installations.

Pas de chaussure à pointes.

Application des règles sanitaires en vigueur le jour de la compétition

PRÉVOIR

D'apporter vos cibles et vos armes.

INSCRIPTIONS

Par mail à rambouilletports@gmail.com avant le 27 mars 2022

Tarif : 6 € par athlète licencié, règlement par virement ou chèque auprès du Rambouillet Sports Pentathlon Moderne
Licence FFPM obligatoire

ANNEXE

Nouvelles distances Laser Run

Catégories	Départ course	Individuel	Temps	Points	Poste
U9 / U11	20 m	2 x 300 m	4'	500 pts	5 mètres
U13	20 m	3 x 300 m	5'20''	500 pts	5 mètres
U15	20 m	3 x 600 m	7'40''	500 pts	10 mètres
U17	20 m	4 x 600 m	10'30''	500 pts	10 mètres
U19 / U22 / Séniors	600 m	5 x 600 m	13'20''	500 pts	10 mètres
Master 40+ et 50+	20 m	3 x 600 m	11'30''	500 pts	10 mètres
Master 60+ et 70+	20 m	2 x 600 m	7'	500 pts	5 mètres
Découverte	20 m	2 x 300 m			5 mètres



pentashot
france



Rambouillet