

Laser and run

Déroulement général

Les épreuves sont en accès libre le jour J, sans inscription préalable ni certificat médical.

A partir de 9h auront lieu les épreuves individuelles, l'après-midi à partir de 14h auront lieu les épreuves de cross-relais en binôme. L'appel des joueuses se fera sous forme de série de 12 compétitrices. Les épreuves se dérouleront ainsi : 1er tir – course – 2ème tir –course – 3ème tir - course.

Règlement

Le règlement de la Fédération Française de Pentathlon Moderne adapté de façon décrite en Annexe s'applique.

Le tir s'effectue à une main à une distance de 6m. Le pistolet doit obligatoirement toucher la table entre deux tirs. La tireuse a 50 secondes pour atteindre 5 fois le visuel. Elle ne peut repartir de son poste de tir que lorsque les 5 diodes vertes sont allumées ou lorsque les 50 secondes sont écoulées.

Échauffement

Les athlètes pourront s'échauffer en course à pied sans contrainte particulière. Pour la partie tir, l'accès au stand de tir d'échauffement ne sera possible qu'après l'appel de la série ou de la final. La durée de cet échauffement sera au minimum de 8minutes.

Épreuves individuelles :

- Le départ de l'épreuve se fera au stand de tir
- Les coureuses parcourront 400m entre chaque tir
- Le classement se fera au temps, il y aura une gagnante par série et une grande gagnante.

Épreuves collectives :

- Le départ de l'épreuve se fera au stand de tir
- Les coureuses parcourront 800m entre chaque tir, le parcours sera un parcours type cross
- Le classement se fera au temps, il y aura un binôme gagnant par série et un binôme grand gagnant.

Contact

En cas de questions éventuelles, n'hésitez pas à me contacter :

Responsable Laser and run

Lisa Lallemand

lisa.lallemand@institutoptique.fr

Vous serez informées de toute modification de ce règlement.

Laser and run (Annexe)

FAUTES	PÉNALITÉS		
	Première pénalité	À chaque autre pénalité	Due
Ne pas respecter les commandements de l'arbitre lors de l'échauffement	Avertissement	10"	Au départ
Ne pas convenir aux règles d'habillement (tenue)	10"		Au départ
Faux départ	10"		Au stand
Ne pas toucher la table avec le pistolet entre chaque tir	Avertissement	10"	Au stand ou sur la zone de pénalité
Couper ou ne pas terminer le parcours	Élimination		
Aide extérieure non autorisée			
Tirer sur une autre cible que la sienne			
Ne pas s'arrêter pour effectuer une pénalité			
Tenir le pistolet ou le bras à deux mains			
Quitter le stand de tir avant les 5 diodes vertes ou les 50"			
Gêner, bousculer ou faire tomber une autre athlète			