

8^{ème}
édition



GOST

GIRLS ONLY SUPOPTIQUE TROPHY

19 MARS 2022

RÈGLEMENT DES
SPORTS



Badminton

Lieu	Courts de tennis de l'X
Horaires	9h-17h
Composition des équipes	Inscription en binôme

Déroulement général

Les épreuves auront lieu sous la forme suivante : chaque rencontre se fera sous la forme d'un match en double et de deux matchs en simple. Les matchs seront auto-arbitrés.

Règles/Déroulement

Les règles de la FFBad seront appliquées

- Matches en deux sets gagnants de 11 points, avec deux points d'écart
- Pause de 2 min entre chaque set
- Comptage des points : 2 points par victoire, 0 par défaite.

Echauffement

L'échauffement débutera à 9h et durera 30 min.

Matériel nécessaire

- Raquette obligatoire
- Volants en plume si vous le souhaitez
- Volants en plastique seront disponibles pour les phases de poules et en plume pour la phase finale.

Responsable

GALLE Hector

hector.galle@institutoptique.fr

+33 6 08 11 34 00

Basket

Lieu	T5 et T6
Horaires	9h-17h
Composition des équipes	Equipes composées de 5 joueuses min, 10 joueuses max

Déroulement général

5 contre 5, phases de poules puis phase finale (1/4, ½ et finale). Les deux premières équipes de chaque poule sont qualifiées.

Règles/Déroulement

Règles de la FFBB avec les particularités suivantes :

- Expulsion à la 3^{ème} faute
- Lancers francs dès la 5^{ème} faute d'équipe
- Un temps mort de 30s par équipe par mi-temps

Phases de poules :

- Matches de 10 min non décomptés (sauf temps mort et lancer franc) plus 10 min d'échauffement
- Comptage des points : 2pts victoires, 1 égalité, 0 défaite
- Changements à la volée.

Quart de finale :

2 périodes de 8 minutes non décomptées.

Demi-finale et petite finale :

2 périodes de 8 minutes décomptées.

Finale :

2 périodes de 10 minutes décomptées. En cas d'égalité prolongation de 2 min. Si à nouveau égalité, lancers francs jusqu'à la mort subite.

Responsable

POULLAOUEC-GONIDEC Martin martin.poullaouec-gonidec@institutoptique.fr +33 7 68 83 93 03

Escalade

Lieu	Salle d'escalade de l'ENSTA
Horaires	9h-17h
Composition	Inscriptions individuelles
Déroulement général	10 voies à effectuer allant de 5c à 7a

Epreuve

Chaque participante se verra attribuer un créneau de 2h où elle devra faire le plus de voies possibles. L'assurance se fera entre les participantes. En cas de blessure ou de problèmes des juges pourront vous assurer.

Chaque voie aura un nombre défini de prises. Pour valider une voie il faut enchaîner la voie, c'est-à-dire ne pas se reposer dans la voie (être prit sec par son assureur) ou bien de s'aider des dégaines. En cas d'échec dans la voie, la dernière prise tenue sera validée et pris en compte dans le comptage de points. Une prise tenue n'est pas une prise touchée.

Finale

Les grimpeuses auront 5 min pour observer et lire la voie. Après ces 5 mins elles devront se retirer et aller en isolement en attendant leur tour. Il n'y aura qu'un seul essai en finale dans la voie.

La grimpeuse qui sera allée le plus loin dans la voie sera la gagnante de la finale en le moins de temps possible.

Run dans une voie : Chaque run dans une voie aura une limite de temps de 6 min.

Comptage des points

Chaque voie aura un score initial de 1000 points. Plus la voie sera répétée moins elle vaudra de points. Le nombre de points par voie est le pourcentage de prises tenues sur le nombre de prises total fois le score de la voie.

Responsables

CASSABOIS Ivan

ivan.cassabois@institutoptique.fr

+33 7 82 36 62 48

NICQUE Guillaume

guillaume.nicque@institutoptique.fr

Football

Lieu	Terrains synthétiques
Horaires	9h-17h
Composition des équipes	Equipes composées de 8 joueuses min, 12 max

Déroulement général

Matches en 8 contre 8 (gardienne comprise) sur demi-terrain, phases de poules puis phase finale (½ et finale). Les deux premières équipes de chaque poule sont qualifiées.

Règles/Déroulement

Règles de la FFF :

- Touches à la main appliquée
- Règle du hors-jeu appliquée
- Remplacements illimités.

Phase de poule :

- Matches de 15 min et 10 min de pause entre chaque match
- Pause de 12h-14h
- S'il y a égalité, séance de tirs au but 5 tirs et 5 tireuses
- Comptage des points : 2 pts victoire, 1 point victoire penalties, 0.5 point défaite penalties et 0 point défaite.

Phase finale :

- Matches de 20 min avec 5 min de mi-temps
- 30 min de pause entre la demi-finale et la finale
- S'il y a égalité, prolongation de 5 min puis penalties puis mort subite

Responsable

DIOP Sidy

sidy.diop@institutoptique.fr

+33 7 77 04 89 70

Handball

Lieu	Gymnase multisport de l'X
Horaires	9h-17h
Composition des équipes	Equipes composées de 7 joueuses min, 12 joueuses max

Déroulement général

Match en 7 contre 7, phases de poules puis phase finale (½ et finale). Les deux premières équipes de chaque poule sont qualifiées. Chaque équipe doit avoir un capitaine qui sera le représentant de l'équipe tout au long du tournoi.

Règles/Déroulement

Les règles de la FFHB seront appliquées

- Carton jaune d'avertissement. Exclusion d'une joueuse dure une minute. Deux exclusions (en poule) et trois (en finale) devient un carton rouge. Un carton rouge revient à une exclusion du match. Un carton bleu exclu du tournoi.
- Pour décider de l'équipe qui engagera et de celle qui choisira son terrain, l'arbitre procédera à un tirage au sort en présence des 2 capitaines.
- Résine autorisée

Phase de poule

- Matches de 12 minutes et 3 min entre les matches
- Comptage des points : 3 pts victoire, 2 points match nul, 1 point défaite. S'il y a égalité au classement, goal-average général, puis si toujours égalité cela se fera au goal-average du match.

Quart et demi-finale

- Matches de 20 min avec 5 min de mi-temps

Finale

- Matches de 30 min avec 5 min de mi-temps

Responsable

BENAMIRA Barbara

barbara.benamira@institutoptique.fr

+33 7 61 53 15 23

Laser and Run

Lieu	Piste d'athlétisme
Horaires	9h-17h
Composition des équipes	Inscription en binôme et ou en individuelle

Déroulement général

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 : 1^{er} tir – course – 2^{ème} tir – course – 3^{ème} 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.

Echauffement

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.

Epreuves 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.

Epreuves 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

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			

Responsable

LEMAIRE Eloi

eloi.lemaire@institutoptique.fr

+33 7 83 01 04 51

Rugby

Lieu	Terrains rugby extérieur
Horaires	9h-17h
Composition des équipes	Equipes composées de 7 joueuses min, 12 max

Déroulement général

Matches en 7 contre 7. Phases de poules puis phase finale (½ et finale). Les deux premières équipes de chaque poule sont qualifiées.

Règles/Déroulement

Un échauffement d'1h aura lieu au tout début des épreuves

Les règles de la FFR seront appliquées

- Carton jaune : exclusion 2 min
- Carton rouge : exclusion définitive du match
- Pas de temps mort

Phase de poule

- Matches de 12 min avec 3 min de mi-temps
- Comptage des points : 2pts victoire, 1 pt nul, 0 pt défaite

Phase finale

- La première équipe de la poule 1 affrontera la deuxième de la poule 2 et vice-versa.
- Il y aura une ½ finale, une finale et une petite finale
- Prolongation de 3 min s'il y a égalité lors des finales, goal-average s'il y a encore égalité.

Matériel nécessaire

- Protège-dent obligatoire pour participer

Responsable

ARRONDEAU Pierre

pierre.arrondeau@institutoptique.fr

+33 7 78 46 06 00

Natation

Lieu Bassin de la piscine Caroline Aigle

Horaires 9h-17h

Composition des équipes Equipe de 1 à 15 participantes

Déroulement général

A partir de 9h commenceront les épreuves la piscine fermera à 12h30 pour le déjeuner. Elle réouvrira à 14h pour la suite des épreuves.

Echauffement

Les nageuses auront 45 minutes d'entraînement avant le début des épreuves le matin et 35 minutes avant les épreuves de l'après-midi.

Epreuves Individuelles

- 200m nage libre
- 100m 4 nages
- 50m nage libre

Epreuves collectives

- Relais 4x50m 4 nages
- Relais 4x50m nage libre

Ordre des épreuves :

Matin :

- 200m nage libre
- Relais 4x50m 4 nages

Après-midi :

- 50m nage libre
- 100m 4 nages
- Relais 4x50m nage libre

Classement

Le classement se fera au temps et il y aura une gagnante par type d'épreuve individuelle et une équipe par type d'épreuve collective.

Responsable

PREVOTEL Lucas

lucas.prevotel@institutoptique.fr

Volley

Lieu	Gymnase multisport de l'ENSTA
Horaires	9h-17h
Composition des équipes	Equipe de 6 joueuses min, 12 max

Déroulement général

Match en 6 contre 6, phases de poules puis phase finale (1/4, ½ et finale). Les deux premières équipes de chaque poule sont qualifiées

Règles/Déroulement

Les règles de la FFVB seront appliquées

- 1 temps mort de 1 min par équipe
- Matches binaires (pas d'égalité possible)

Phase de poule

- Matches en 1 set gagnant de 21 pts
- Pas de limite de temps par match
- Comptage des points de poules : 2 pts victoire, 1 pts nul, 0 pt défaite

Phase Finale

- Matches en 2 sets gagnant de 21 pts
- Pas de limite de temps par match

Responsable

JACQUEMIN Aymeric

aymeric.jacquemin@institutoptique.fr

+33 6 60 55 74 20

Cheerleading

Lieu	Grand gymnase de l'X
Horaires	19h-20h
Composition des équipes	Au maximum 50 participant.e.s par équipe, EQUIPES MIXTES

Déroulement général

C'est le seul sport mixte de la compétition. La durée minimum de 1 minutes 30 secondes. Les disciplines de tumble, jumps, stunts et danse sont requises lors de la prestation.

Règles/Déroulement

Les équipes se succéderont pour réaliser leur présentation selon un ordre de passage qui leur sera communiqué à l'avance. Les équipes doivent être prêtes à monter sur scène dès la fin de la prestation précédente. Le temps de passage est limité à 5 minutes par équipe.

Une mascotte peut être ajoutée à la chorégraphie (sans entrer dans le quota de participant.e.s).

Comptage de points de la prestation

Lors de son passage chaque équipe sera notée par un jury dont chaque membre attribuera une note de 1 à 10 selon les critères suivants :

- Technique
- Exécution
- Synchronisation

Responsables

TANG Jules-Théo

jules-theo.tang@institutoptique.fr

LE PORTZ Thémis

themis.le-portz@institutoptique.fr

Pimpim

Lieu	Grand gymnase de l'X
Horaires	20h-21h
Composition des équipes	Au maximum 50 participants par équipe, EQUIPES MASCULINES

Déroulement général

C'est le seul sport uniquement masculin de l'événement. La durée minimum de 1 minutes 30 secondes. Les équipes de pimpim seront composées d'au maximum 50 participants. Les disciplines de tumble, jumps, stunts et danse sont requises lors de la prestation.

Règles/Déroulement

Les équipes se succéderont pour réaliser leur présentation selon un ordre de passage qui leur sera communiqué à l'avance. Les équipes doivent être prêtes à monter sur scène dès la fin de la prestation précédente. Le temps de passage est limité à 5 minutes par équipe. **Pas d'allusion sexuelle sous peine de disqualification.**

Une mascotte peut être ajoutée à la chorégraphie (sans entrer dans le quota de participants).

Comptage de points de la prestation

Lors de son passage chaque équipe sera notée par un jury dont chaque membre attribuera une note de 1 à 10 selon les critères suivants :

- Technique
- Exécution
- Synchronisation

Responsables

TANG Jules-Théo jules-theo.tang@institutoptique.fr

LE PORTZ Thémis themis.le-portz@institutoptique.fr