PENTATHLON PENNOIS

Association loi 1901 - JO le 22 septembre 97 N° 1/21102 - Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 1672 S/98 du 09/12/98

PROGRAMME DU TRIATHLE PACA N° 2
Les Pennes Mirabeau - Saison 2022-2023

SAMEDI 28 JANVIER 2023

Sites
- **Natation :** Piscine du Jas de Rhodes, av Cne de Corvette Paul Brutus, 13170 Les Pennes Mirabeau
- **Combiné tir/course** : Pistes du Complexe Sportif Jean Roure, 32 Chemin de la Capelane, 13170 Les Pennes Mirabeau

- Natation

- 8h00 – Echauffement collectif
- 8h20 – Début des séries

- Laser-Run

- 12h00 - U9 pré-pupilles, U11 Pupilles
- 12h20 - U13 Poussin(e)s
- 12h40 - U15 Benjamin(e)s, U17 Minimes
- 13h10 - Master 40+ / 50+ / 60+
- 13h40 - U19 Cadet(te)s / U22 Juniors / Séniors
- 14h10 – Relais U9, U11, U13 ***
- 14h30 – Relais U15, U17, (U19, U22, Séniors), (Master 40+, 50+, 60+) ***
- 15h00 – Poduim à la suite de la dernière série

** Une seule récompense pour le premier binôme de chaque série*
** 7 Séries : U9, U11, U13, U15, U17, « adultes » (U19, U22, Séniors), Master (40+, 50+, 60+)*
** Classement par ordre : binôme mixte même club, binôme mixte, binôme même club, binôme libre*
** les équipes de relais pourront se finaliser sur place*

Ce planning est prévisionnel, il est susceptible d'évoluer en fonction de la météo et du nombre de participants

Chaque athlète doit venir avec son pistolet

Pré inscriptions : mercredi 25 janvier 2022 dernier délai
Engagement : 5€ **/ athlètes** à régler sur place.
EN CAS D'INSCRIPTION SUR PLACE, QUELQU'EN SOIT LA RAISON, L'ENGAGEMENT SERA DE 10€

Pour tous renseignements : Jean-Christophe Perrier – 06 77 76 39 09 – jc.perrier7@orange.fr
Thomas Fleurot – 06 27 63 75 05
Laetitia Madec – 06 76 48 00 83

PENTATHLON PENNOIS

Association loi 1901 - JO le 22 septembre 97 N° 1/21102 - Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 1672 S/98 du 09/12/98

PROGRAMME DU TRIATHLE PACA N° 2
Les Pennes Mirabeau - Saison 2022-2023

SAMEDI 28 JANVIER 2023

- ***Plan du parcours du laser run***

Catégories d'âge en Pentathlon Moderne

Saison 2022-2023

Né(e) en	Catégorie	Age
1953 et avant	Master 70+	70 et plus
1954 - 1963	Master 60+	60 – 69 ans
1964 – 1973	Master 50+	50 – 59 ans
1974 – 1983	Master 40+	40 – 49 ans
1984- 1993	Master 30+ (Uniquement pour Pentathlon et Tétrathlon)	30-39 ans
1984 - 2001	Senior	22 – et plus
2002 – 2003 - 2004	U22	19-20-21 ans
2005 - 2006	U19	17 - 18 ans
2007 - 2008	U17	15 - 16 ans
2009 - 2010	U15	13 - 14 ans
2011 - 2012	U13	11 - 12 ans
2013 - 2014	U11	9 -10 ans
2015 - 2016	U 9	7-8 ans

Règlement TRIATHLE

COMPETITIONS QUALIFICATIVES ET FINALE NATIONALE TRIATHLE		
CATEGORIE	**NATATION** **+ ou - 0.50 sec = 1point**	**LASER RUN** **+ / - 1 pt la seconde**
Master 70+	50m 45'' = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 600m 4' = 500pts Poste de tir à 5m
Master 60+	50m / 45'' = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 7' = 500 pts 1200m Poste de tir à 5m
Master 50+	100m 1'20 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 11'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
Master 40+		3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 11'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
Senior **U22** **U19**	200m 2'30 = 250 pts	5X600m et 4 séries de tir Les athlètes commencent par 600m de course puis enchaînent 4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 3000m 13'20 = 500pts Poste de tir à 10m
U17		4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
U15	100m 1'20 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 7'40 = 500pts

		Poste de tir à 10m
U13	100m 1’20 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50’’ pour chaque série de tir 900m 5’20 = 500pts Poste de tir à 5m
U11	50m 45’’ = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50’’ pour chaque série de tir 600m 4’ = 500pts Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)

RELAIS - TRIATHLE		
CATEGORIE	**RELAIS MIXTE NATATION** **+ ou - 0.50 sec = 1point**	**RELAIS MIXTE LASER RUN** **+ / - 1 pt la seconde**
Master 70+	2 x 25m 45’’ = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 1200m 7’40 = 500 pts Poste de tir à 5m
Master 60+	2 x 50m 1’20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 2400m 10’30’ = 500 pts Poste de tir à 5m
Master 50+	2 x 50m 1’20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 2400m / 10’30 = 500 pts Poste de tir à 10m
Master 40+	2 x 50m 1’20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 2400m / 10’30 = 500 pts Poste de tir à 10m

Senior **U22** **U19**	2 x 100m 2’30 = 250 pts	2x (3X600m et 2séries de tir) Les athlètes commencent par 600m de course puis enchaînent (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 3600m 13’20 = 500 pts Poste de tir à 10m
U 17	2 x 100m 2’30 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 2400m 10’30 = 500 pts Poste de tir à 10m
U15	2 x 50m 1’20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 2400m / 10’30 = 500 pts Poste de tir à 10m
U13	2 x 50m 1’20’’ = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 1200m 7’40 = 500 pts Poste de tir à 5m
U11	2 x 25m 45’’ = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50’’ pour chaque série de tir 1200m 7’40 = 500 pts Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)