Fédération Française de Pentathlon Moderne

RÈGLEMENT NATIONAL SPORTIF

Saison 2025-2026

VERSION 7

Validé par le Comité Directeur 17 septembre 2025/ Modifié par le CD 20 février 2026

SOMMAIRE

A. Généralités ---------- *3*

B. Catégories d'âge en Pentathlon Moderne ---------- *6*

C. Synthèse des formats de compétition ---------- *7*

D. Règlements sportifs des épreuves ---------- *8*

1. **Escrime** ---------- 8
2. **Course d'Obstacles** ---------- 11
3. **Natation** ---------- 17
4. **Laser Run** ---------- 17
5. **Cérémonie protocolaire** ---------- 19
6. **Délégué arbitral** ---------- 19

E. Compétitions Nationales ---------- *20*

1. **LASER ET PARA LASER RUN** ---------- 21
2. **TRIATHLE et PARA TRIATHLE FFPM** ---------- 24
3. **OBSTACLE LASER RUN (OLR)** ---------- 29
4. **PENTATHLON U17** ---------- 31
5. **PENTATHLON U19** ---------- 33
6. **PENTATHLON U22 (Juniors)** ---------- 35
7. **PENTATHLON SENIOR** ---------- 37

F. Autres Épreuves ---------- *39*

1. **Biathle enchaîné Format UIPM (Monde et Europe)** ---------- 40
2. **Triathle enchaîné (Format UIPM Europe et Monde)** ---------- 42
3. **Escrime-laser-run** ---------- 43

G. Annexes ---------- *44*

1. **ANNEXE 1 : TABLEAUX DES PÉNALITÉS (Extrait du règlement international)** ---------- 44
2. **ANNEXE 2 : BARÈMES** ---------- 50
3. **ANNEXE 3 : ORGANISATION GÉNÉRALE D'UNE COMPÉTITION** ---------- 71
4. **ANNEXE 4 : ORGANISATION DES ÉPREUVES** ---------- 72
5. **ANNEXE 5 : ATTRIBUTION DE FONCTIONS** ---------- 74
6. **ANNEXE 6 : FICHE JUGE** ---------- 75
7. **ANNEXE 7 : CHECK LISTE -Organisation d'une Compétition** ---------- 76

A. Généralités

Le règlement
Sauf aménagements particuliers à la pratique nationale dûment explicités dans le présent document, *c'est le règlement international qui fixe les règles de la pratique.*
(https://www.uipmworld.org/uipm-rules-and-regulations)

La saison sportive
L'ensemble des organisations figure au calendrier de la saison sportive édité annuellement par la Fédération Française de Pentathlon Moderne (FFPM).
Hormis les compétitions qui pourraient exceptionnellement être prévues au dernier trimestre, la saison sportive se déroule du 1er septembre de l'année N au 31 août de l'année N+1.

Calendrier d'organisation des compétitions
Les dates des compétitions sont mises en ligne sur le site fédéral au début de la saison sportive.

- À J-60 l'organisateur propose ***le budget prévisionnel*** de la compétition à la fédération pour approbation et ***définition des prises en charge***.
- À J-45 l'organisateur transmet le programme à la fédération pour validation et diffusion aux clubs, aux organes déconcentrés, aux pôles et mise en ligne sur le site fédéral.

Calendrier national et responsabilité de l'organisateur :
Pour être couverte par l'assurance fédérale, une compétition (quelle que soit sa formule) doit être impérativement inscrite au calendrier national.

La pratique sportive
Dès le 1er septembre de l'année N, les athlètes concourent pour toutes les compétitions, dans les catégories d'âge de la saison à venir, soit l'année N+1.
La pratique en compétition est assujettie à la possession d'une **licence "compétition"** délivrée par la FFPM, selon le type de pratique **(Laser Run, Triathle ou Tétrathlon/Pentathlon)**.

Procédure d'engagement aux compétitions nationales
Pour toutes les compétitions nationales de Pentathlon et Tétrathlon qualificatives, les inscriptions se font en **ligne sur le site Internet** de la fédération et sont closes à **J-21.**

Les informations à remplir sont pour mémoire:

1. Nom prénom
2. Catégorie et Année de naissance
3. Numéro de licence
4. Temps de natation
5. Équipe d'escrime
6. Arbitre(s) officiel du club si possible.

À **J-21** la liste définitive des engagés est en lecture sur le site de la fédération, dans la rubrique calendrier « engagés ».

- À partir de **J-21** les éventuelles demandes d'inscriptions seront soumises à l'avis de la direction technique en lien avec l'organisateur. Dans ce cas, ces inscriptions tardives vont impliquer un droit d'engagement fixé forfaitairement à 50.00 €.

Les frais d'inscriptions sont dus pour tout athlète dont la participation a été validée par l'organisateur et sont réglés au plus tard à la réunion technique.

Procédure d'engagement aux compétitions interrégionales ou régionales qualificatives.
Pour toutes les compétitions départementales, régionales et interrégionales les inscriptions se font directement auprès de l'organisateur selon les modalités qu'il aura définies et précisées dans son programme.

Mesures dérogatoires de sur classement et de double sur classement
L'autorisation de participer aux épreuves du calendrier national en dehors de sa catégorie d'âge est strictement encadrée par les règles de sur classement et de double sur classement de catégorie.
Les conditions d'obtention du certificat médical autorisant ces mesures figurent au règlement médical.
La compétition est interdite aux licenciés âgés de moins de 8 ans (cf. règlement médical P°15 art.1).

Participation à une compétition hors du territoire national
Afin de pouvoir bénéficier de l'assurance fédérale, les clubs doivent procéder de la manière suivante :

- Tout athlète doit être titulaire de la licence internationale
- Une demande de participation doit parvenir à la fédération au minimum 1 mois avant la compétition en précisant la date, le lieu, et l'organisateur.
- La direction technique transmet son autorisation à participer
- Le club communique à la fédération les résultats officiels le jour suivant la fin de la compétition.

L'organisation de compétitions à caractère international sur le territoire national.

- Fait l'objet d'une demande d'autorisation à la fédération au minimum 4 mois avant la compétition, en précisant l'organisateur, le programme, le type, la date et le lieu.
- La Direction technique transmet son autorisation après étude du dossier.
- L'organisateur communique à la fédération les résultats officiels le jour suivant la fin de la compétition.

Athlètes étrangers licenciés à la FFPM et participants aux compétitions nationales

- Tous les athlètes étrangers licenciés dans un club de la FFPM peuvent participer aux compétitions départementales, régionales, interrégionales et nationales.
- Ils intègrent les classements nationaux et représentent leur club.
- Ils sont soumis aux règles communes pour se qualifier aux championnats de France par catégorie et par épreuve.
- Ils ne peuvent en aucun cas être classés en individuel dans les différents championnats de France.
- Ils peuvent être intégrés dans le classement individuel « open international » s'il est au programme de la compétition.
- Un athlète étranger maximum par club peut intégrer le classement par équipe lors d'un championnat départemental, régional, interrégional ou national.

Les différents types de compétitions :
La fédération organise cinq types de compétitions pour les différentes catégories d'âge.

5 épreuves : Pentathlon : escrime - course d'obstacles - natation - laser run

4 épreuves : Tetrathlon

- Escrime, natation, laser run
- Course d'obstacles, natation, laser run

3 épreuves : Triathle , Para Triathle ou trois disciplines

- Natation, laser-run règlements FFPM et UIPM
- Escrime - laser run
- Course d'obstacles - laser run

2 épreuves : Biathle, Para Biathle : course et natation, formats : UIPM

- Laser run , Para laser Run: règlements FFPM et UIPM
- Global Laser Run City Tour (règlement UIPM)

Pentathlon Seniors et U22 format olympiade 2025-2028 :
- <u>Qualifications</u> : poule d'escrime (ranking round 1T/1') – obstacles - natation - laser run
36 athlètes sont qualifiés pour les ½ finales

- Si 2 groupes : les 18 premiers de chaque groupe sont qualifiés
- Si 3 groupes, les 12 premiers de chaque groupe sont qualifiés
- Si 4 groupes, les 9 premiers de chaque groupe sont qualifiés

- **½ finales :** poule d'escrime à 36 (seeding round ou tour de classement qui comptera pour les ½ et la finale) puis constitution de 2 groupes de 18 : escrime (élimination directe en fonction de la position acquise dans le tour de classement en 5 Touches (T)/1' avec double) - course d'obstacles - natation - laser run.
- Les 9 premiers de chaque ½ finale sont qualifiés pour la finale, soit 18 athlètes.
- **Finale à 18 :** escrime (élimination directe en 5 T/1' avec double) - course d'obstacles - natation - laser run.
- 5' break entre escrime et obstacles
- 5' break entre obstacles et natation
- 10' break entre natation et Laser Run

Pentathlon U19 - U17 format olympiade 2025-2028 :

- Qualifications : poule d'escrime (ranking round) - course obstacles - natation - laser run.
  - Si 2 groupes : les 18 premiers de chaque groupe sont qualifiés
  - Si 3 groupes, les 12 premiers de chaque groupe sont qualifiés
  - Si 4 groupes, les 9 premiers de chaque groupe sont qualifiés

- Finale à 36 : poule d'escrime des 36 qualifiés (ranking round 1T/1') - course d'obstacles - natation - laser run

Tétrathlon U15 format olympiade 2025-2028

- Obstacles, Natation, Laser Run

Délivrance du titre de champion de France

Le titre de **champion de France** dans chaque catégorie ne sera décerné que s'il y a au moins **trois participants classés** quelle que soit la discipline ***(Laser Run, Obstacles-Laser Run, Triathle, Tétrathlon avec obstacle, Pentathlon).***

Tarifs des engagements conseillés :

Laser Run : **5 à 6€**
Triathle: **5 à 8€**

Tetrathlon – Pentathlon :
- Circuit Nationaux : **15 à 20€**
- Trophée Christophe Ruer : **20€**

Championnats de France Pentathlon : **25€** (toutes catégories)

Finale Nationale :
- Laser Run : **15€**
- Triathle : **25€**

B. Catégories d'âge en Pentathlon Moderne

Saison 2025-2026

Né(e) en	Catégorie	Âge
1956 et avant	Master 70+	70 ans et plus
1957 - 1966	Master 60+	60 - 69 ans
1967 - 1976	Master 50+	50 – 59 ans
1977 - 1986	Master 40+	40 – 49 ans
1987 - 1996	Master 30+ (Uniquement pour Pentathlon et Tétrathlon)	30 - 39 ans
1988 - 2004	Sénior	22 ans et plus
2005 – 2006 - 2007	U22	19 – 20 – 21 ans
2008 - 2009	U19	17 – 18 ans
2010 - 2011	U17	15 - 16 ans
2012 – 2013	U15	13 - 14 ans
2014 - 2015	U13	11 – 12 ans
2016 - 2017	U11	9 – 10 ans
2018 -2019	U9	7 - 8 ans

C. Synthèse des formats de compétition

L'ensemble des compétitions est répertorié sur le calendrier national annuel. Seule une inscription au calendrier vaut caractère officiel à la compétition considérée.
Les types de compétitions et le niveau de pratique ainsi que les activités annexes officielles sont répertoriés dans les tableaux suivants :

CATEGORIE	**LASER-RUN et Para laser Run** **TRIATHLE, Obstacles Laser Run (OLR) Para Triathle et Para OLR**
U11	Interrégional, régional, départemental
U13 **U15**	Interrégional, régional, départemental 1 Critérium national
U17/U19/U 22/Senior **Masters 40+,50+, 60+, 70+**	Interrégional, régional, départemental 1 Championnat de France
CATEGORIE	**TETRATHLON (Obstacles, Natation, Laser Run)**
U11, U13, U15, U17, U19	Interrégional, régional, départemental 1 Critérium National (si organisateur)
CATEGORIE	**PENTATHLON**
U17	3 circuits nationaux 1 championnat de France
U19	3 circuits nationaux ***avec les U22*** 1 championnat de France
U 22	3 circuits nationaux ***avec les U19*** 1 championnat de France
Senior	Trophée Christophe Ruer /Coupe de France si organisateur 1 championnat de France

D. Règlements sportifs des épreuves

Le présent chapitre constitue un extrait du règlement international.

Les formes de compétitions nationales sont les suivantes :

- Individuelle
- Par équipe - Une fille et un garçon du même Club. Une seule équipe par club sur le podium.
- *Relais mixte (1 homme, 1 femme) si l'épreuve est organisée - Pas de titre de champion de France*

Le vainqueur de la compétition est l'athlète, et l'équipe, qui a accumulé le plus grand nombre de points par addition des scores obtenus dans chacune des disciplines.

1. Escrime

Il s'agit d'une épreuve à l'épée.

1.1 Tenue et sécurité :

Tenue 350 newton et sous cuirasse 800 newton sont obligatoires, masque FFE et norme CE avec le label CEN LEVEL 1 (bavette 800N) ou masque avec le label FIE (bavette 1600N) ; système de double attache obligatoire pour tous les masques.
En dehors des inscriptions réglementaires pouvant être portées sur la tenue, seul le nom de l'athlète est autorisé.

1.2 Compétition en individuel :

En fonction du nombre de tireurs (tableau 1.5)

1.3 Nombre de pistes :

L'organisateur devra assurer l'installation du nombre de pistes permettant à l'épreuve de se dérouler sans adaptation réglementaire. La mise en place d'une piste de réserve est obligatoire.

1.4 Arbitrage :

Pour tous les Championnats de France, les circuits nationaux et les épreuves internationales organisées en France, l'organisateur devra prévoir le nombre d'arbitres nécessaire au bon déroulement de l'épreuve.
Pour toutes les autres compétitions l'auto-arbitrage peut être envisagé par l'organisateur.

1.5 Formule de l'épreuve d'escrime pour le Ranking Round (Règlement spécifique France) :

Compétiteurs	Nombre total de touches	Formule et Nombre de touches (t) par Tour
6	25 (7 pts /V)	**2 Tours (2 touches + 3 touches)**
7	30 (6 pts /V)	
8	28 (7 pts /V)	**2 Tours (1 touche + 3 touches)**
9	32 (6 pts /V)	
10	36 (5 pts /V)	
11	30 (6 pts /V)	**2 Tours (1 touche + 2 touches)**
12	33 (6 pts /V)	
13	36 (5 pts /V)	
14	39 (5 pts /V)	
15	42 (4 pts /V)	
16	45 (4 pts /V)	
17	32 (6 pts /V)	**1 Tour (2 touches)**
18	34 (5 pts /V)	
19	36 (5 pts /V)	
20	38 (5 Pts /V)	
21	40 (4 pts /V)	
22	42 (4 pts /V)	
23	44 (4 Pts /V)	
24	46 (4 Pts /V)	
25	24	**1 Tour (1 touche)** 7pts/V
26	25	
27	26	
28	27	
29	28	
30	29	
31	30	**1 Tour (1 touche)** 6pts/V
32	31	
33	32	
34	33	
35	34	**1 Tour (1 touche)** 5pts/V
36	35	
37	36	
38	37	
39	38	
40	39	

L'ordre des tours doit être respecté obligatoirement selon la formule indiquée dans le tableau ci-dessus

1.6 Formule de l'épreuve d'escrime pour le Seeding Round ou tour de classement :

Idem Ranking Round (règlement spécifique France) mais sans l'attribution de points

Tableau d'élimination directe : en fonction du positionnement lors du seeding round ou tour de classement :

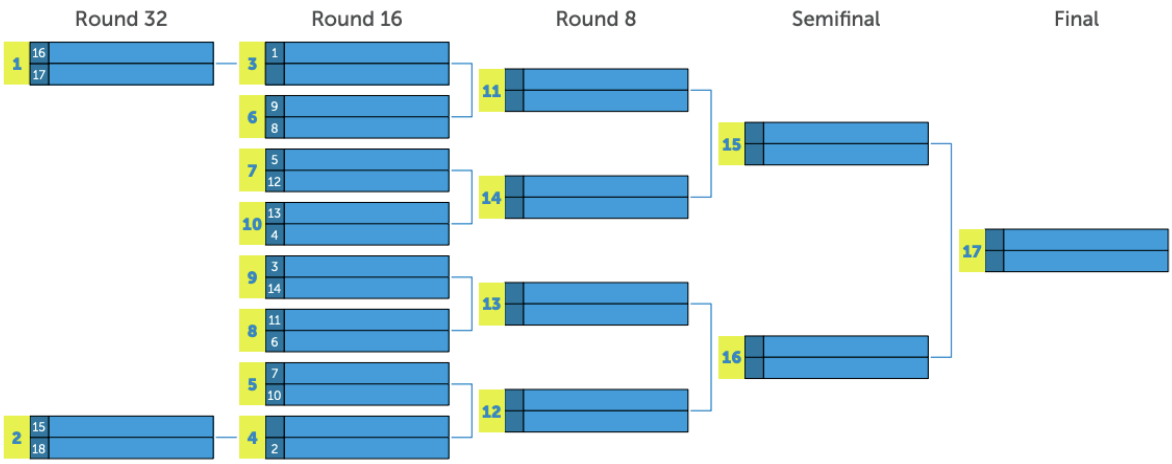


Tableau des points attribués suite au tableau d'élimination directe pour la ½ finale puis pour la finale

position	points
1	250
2	244
3	238
4	236
5	230
6	228
7	226
8	224
9	218
10	216
11	214
12	212
13	210
14	208
15	206
16	204
17	198
18	196

2. *Course d'Obstacles*

L'épreuve d'obstacles est une course qui consiste à franchir des obstacles depuis une ligne de départ jusqu'à un point d'arrivée.
La compétition peut être organisée à l'intérieur ou à l'extérieur avec le parcours placé sur n'importe quelle surface sur une base plane et solide.
Le parcours comprend 8 obstacles pour une distance de 60 à 70 m de longueur. Il devra être **validé par la DTN** en amont de la compétition.
Le temps d'échauffement est d'au moins **20'**

Les règles de l'épreuve d'obstacles sont dans le « Rule book » pour la saison 2025-2026

Le catalogue des obstacles de l'UIPM a été publié en 2023 et contient des détails liés aux obstacles à utiliser dans les différents niveaux de compétition, ainsi que leurs dimensions, paramètres, exigences de sécurité, séquence et placement sur le parcours.

2.1 Définition

- La discipline d'obstacles est une course qui consiste à franchir les obstacles d'une ligne de départ à un point d'arrivée.
- Les compétitions de la FFPM seront organisées sous forme de courses individuelles
- L'ordre des épreuves sera le suivant : escrime - course d'obstacles-natation-laser-run.

2.2 Site d'organisation

La compétition peut être organisée à l'intérieur ou à l'extérieur. Le parcours peut être placé sur n'importe quelle surface avec une base solide et des tapis de protection.

2.3 Le parcours

8 obstacles sur un parcours de 60 à 70 m de long
Les obstacles seront sélectionnés par la Direction Technique Nationale en relation avec les organisateurs pour assurer la cohérence dans toutes les épreuves de la saison.

2.4 Organisation

2.4.1. Chambre d'appel

- Rassembler les athlètes avant le départ.
- Vérifier les tenues, les gants et les accessoires, refusant à tout athlète ayant un équipement non conforme de se rendre au départ, y compris une substance non autorisée sur les mains.
- S'assurer que les athlètes sont prêts pour le départ.

2.4.2. Les juges du parcours (2 ou 4)

- Sont placés par le directeur de la discipline d'obstacles afin qu'ils puissent juger au mieux l'épreuve.
- Dans le cas du premier échec d'un athlète sur un obstacle, le juge du parcours doit immédiatement lever un drapeau jaune et crier haut et fort « Échec » pour s'assurer que l'athlète comprenne qu'une faute a été commise, ce qui correspond à un avertissement. Dans le cas d'un deuxième échec sur le même obstacle, le juge doit lever un drapeau rouge et donner le commandement « Stop » pour confirmer l'élimination de l'athlète.
- 2 juges sont nécessaires (Si une seule ligne de course) 4 juges (Si deux lignes de course), et chacun d'eux couvre 4 obstacles sur 8.

2.4.3. Le starter (1)

- Il est responsable de donner le signal de départ aux athlètes.
- Il est responsable de l'application des pénalités de faux départ.

2.4.4. Le juge d'arrivée (1)

- Il est responsable de l'enregistrement de l'ordre d'arrivée des athlètes et il double le chronométrage en cas de dysfonctionnement des chronométreurs. Le juge doit avoir une vue dégagée sur le dernier obstacle du parcours.

2.4.5. Les chronométreurs (2)

- Ils sont responsables de l'enregistrement des temps des athlètes. Ils doivent déclencher leurs chronomètres au Start et l'arrêter lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée. Ils donnent immédiatement le temps réalisé au marqueur.

2.4.6. Le marqueur (1)

- Il enregistre les temps manuellement qu'il transmet immédiatement ou ultérieurement à l'informatique.

2.5 Déroulement de l'épreuve

2.5.1. Ordre de départ

- Si l'épreuve d'obstacle est en premier, l'ordre de départ sera en fonction du classement national « Obstacle ». Un pentathlète n'étant pas dans la ranking sera classé AT (Absence de Temps) et partira dans les premières séries
- L'ordre de départ est l'inverse du classement après l'escrime
- Si deux couloirs de course, l'athlète le moins bien classé après les 2 épreuves sera placé dans le couloir 1.

2.5.2. Contrôle dans la salle d'appel

- Les athlètes avec un équipement non conforme (voir numéro 5 ci-dessous) ne seront pas autorisés à concourir à moins qu'ils ne changent d'équipement approprié avant le début de l'épreuve. La disqualification sera appliquée si un athlète refuse de se conformer à cette règle.

2.5.3. Le départ

- Les athlètes seront annoncés et invités à prendre place derrière la ligne de départ.
- Sur la commande du starter « à vos marques », les athlètes doivent immédiatement prendre une position de départ avec les deux pieds derrière la ligne de départ. Le starter donne le départ à l'aide d'un pistolet de départ, d'un klaxon, d'un sifflet ou son distinctif.
- L'ordre des départs se fait dans l'ordre inverse du classement.

2.5.4. Faux départ

- Le starter doit immédiatement annoncer le faux départ à l'athlète s'il a commencé trop tôt.
- Un athlète partant en retard ne sera pas pénalisé, mais son temps sera pris à partir du signal de départ.
- Un faux départ se produit si un athlète franchit ou touche la ligne de départ avant le start officiel.
- Un athlète est pénalisé de 10 points en cas de faux départ.
- Un athlète est disqualifié en cas de tentative flagrante de faux départ.

2.5.5. Le parcours

- Les athlètes doivent franchir tous les obstacles. En fonction du parcours, ils peuvent courir, marcher, sauter, grimper, ramper, glisser, soulever, porter ou se propulser, au-dessous, au-dessus, le long ou à travers les obstacles.
- Après un premier échec sur un obstacle, l'athlète peut le répéter en continuant jusqu'à la fin de l'obstacle et en revenant à son début en utilisant le côté externe adjacent.
- Après un deuxième échec pour franchir le même obstacle, l'athlète sera arrêté et éliminé.
- Si un obstacle est suivi d'une plate-forme d'atterrissage, la condition pour son achèvement correct est d'atterrir sur la plate-forme ou, à défaut, de sauter avec les deux pieds au-delà de la ligne marquée sur le sol ou des matelas sous l'obstacle. Un athlète qui atterrit sur une plate-forme et tombe ou recule a échoué à l'obstacle.

- Bousculer ou gêner un autre athlète d'une manière qui entrave sa progression entraîne la disqualification.
- Si un athlète traverse et court dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus, il sera éliminé.
- Dans le cas de l'article 4.4 vi) et vii) Sur l'avis du juge, lorsqu'un athlète a été injustement gêné, il aura le droit d'exécuter à nouveau l'intégralité du parcours.
- Les athlètes verront leurs résultats et le classement en fonction de leur temps de performance.

2.5.6. L'arrivée

Les athlètes termineront le parcours au moment où ils franchiront la ligne d'arrivée ou activeront le bouton d'arrivée avec n'importe quelle partie de leurs mains, bras ou avant-bras.

2.5.7. Points de Pentathlon moderne

Les points de Pentathlon moderne sont attribués en fonction des temps de performance (cf barème). Chaque seconde est égale à 3 pts et 0,33 sec =1 p

2.5.8. Sécurité

- Pendant l'échauffement, il est interdit à un athlète de commencer un obstacle alors qu'un autre athlète est encore en train de le franchir.
- En cas d'orage dans les compétitions extérieures, toutes les activités doivent être immédiatement suspendues.
- En cas de pluie, les juges peuvent prendre la décision de reporter la compétition, d'enlever des obstacles, de réduire le nombre d'éléments d'un obstacle et de déclarer obligatoire le démarrage des obstacles avec éléments suspendus par un élément spécifique, et toute autre mesure visant à assurer la sécurité des athlètes, y compris, par exemple, l'utilisation de cordes à nœuds pour escalader les obstacles et les éléments antidérapants.

2.6 Règlement sur l'équipement

- Dans les compétitions nationales, les athlètes doivent porter les équipements de leur club.
- L'athlète doit porter un haut et un bas ou une « pentasuit »
- Les athlètes doivent concourir avec des chaussures de sport sans crampons.
- L'organisateur est responsable de fournir à chaque athlète un dossard qui peut être en matériel adhésif.
- Les manches compressives, le ruban adhésif et les articles similaires **sont interdits.**
- Les gants, montres, colliers, bagues, boucles d'oreilles, bracelets, piercings, vêtements amples, cheveux non sécurisés, casquettes, bandeaux et tout autre objet qui pourrait s'accrocher à un obstacle sont interdits.
- Les lunettes de vue ou de soleil ne sont autorisées qu'avec des bandes de sécurité.
- La magnésie ou similaire sous toutes ses formes (liquide, poudre, etc.) sont interdits.
- Les appareils photo, téléphones, radios, magnétophones ou tout type de système de communication sont interdits pendant la course.

2.7 Fautes et pénalités

2.7.1. Un athlète est pénalisé par un **avertissement** lorsque :

- Il échoue sur un obstacle pour la première fois.

2.7.2. Un athlète est passible d'une **pénalité de dix points** pour chacune des infractions suivantes :

- Manquement aux règles des vêtements et des équipements
- Modification des dimensions du dossard
- Faux départ.

2.7.3. Un athlète est **éliminé** pour :

- Le second échec sur le même obstacle, sauf règle spécifique pour les U11, U13 et Master
- Traverser et concourir dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus
- Utilisation d'appareils photo, de téléphones ou d'autres appareils interdits
- Utilisation de magnésie.

2.7.4. Un athlète est **disqualifié** pour :

- Bousculer, courir ou gêner un autre athlète
- Refus de se conformer au règlement sur l'équipement
- Une tentative flagrante de faux départ.

Extrait du règlement UIPM :

Pour la saison 2025-2026, à la suite de la modification du règlement UIPM dans l'ordre des obstacles pour les catégories U15, U17 et U19, les organisateurs pourront organiser l'épreuve d'obstacle au choix entre les deux options de configuration ci-dessous :

Option 1 : Configuration 2025.

3.9.3 U15, U17 and U19 Competitions

In the U15, U17 and U19 Category "A", "B" and "C" competitions, the course configuration must be according to Table 2.

Table 2. *Course configuration for U15, U17 and U19 age groups.*

	OBSTACLES
1	STEPS
2	BIG WHEEL
3	OVER-UNDER-THROUGH
4	RINGS
5	BALANCE BEAM
6	WHEELS
7	MONKEY BARS
8	FINISH WALL

Figure 2 below provides a simplified view of the course.

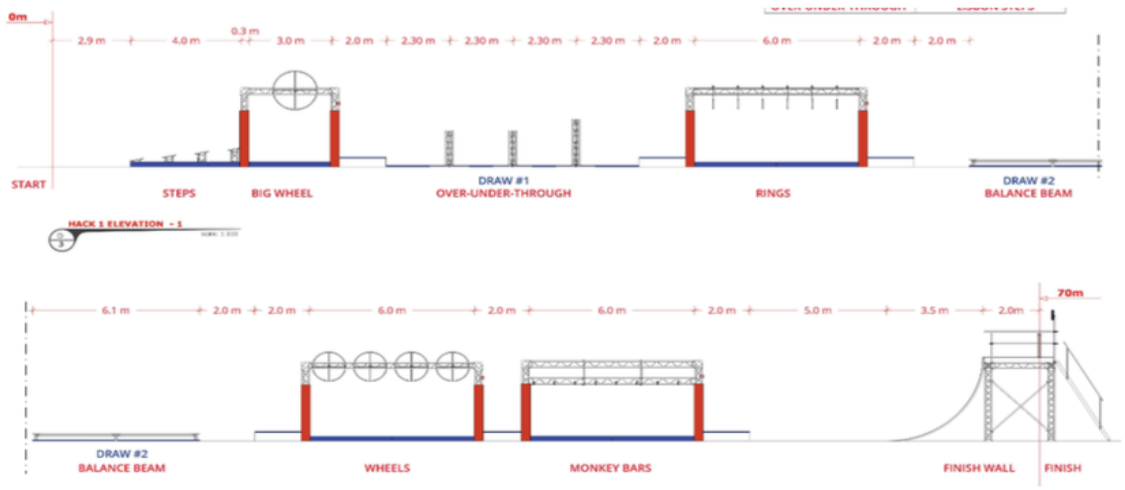


Figure 2. *Course configuration for U15, U17 and U19 age groups.*

Option 2 : Configuration 2026 avec les modifications

- Inversion: RINGS / OVER-UNDER-THROUGH
- Inversion: WHEELS / BALANCE BEAM

3.9.3 U15, U17 and U19 Competitions

In the U15, U17 and U19 Category "A", "B" and "C" competitions, the course configuration must be according to Table 2.

Table 2. *Course configuration for U15, U17 and U19 age groups.*

	OBSTACLES
1	STEPS
2	BIG WHEEL
3	~~OVER-UNDER-THROUGH~~ **RINGS**
4	~~RINGS~~ **OVER-UNDER-THROUGH**
5	~~BALANCE BEAM~~ **WHEELS**
6	~~WHEELS~~ **BALANCE BEAM**
7	MONKEY BARS
8	FINISH WALL

Figure 2 below provides a simplified view of the course.

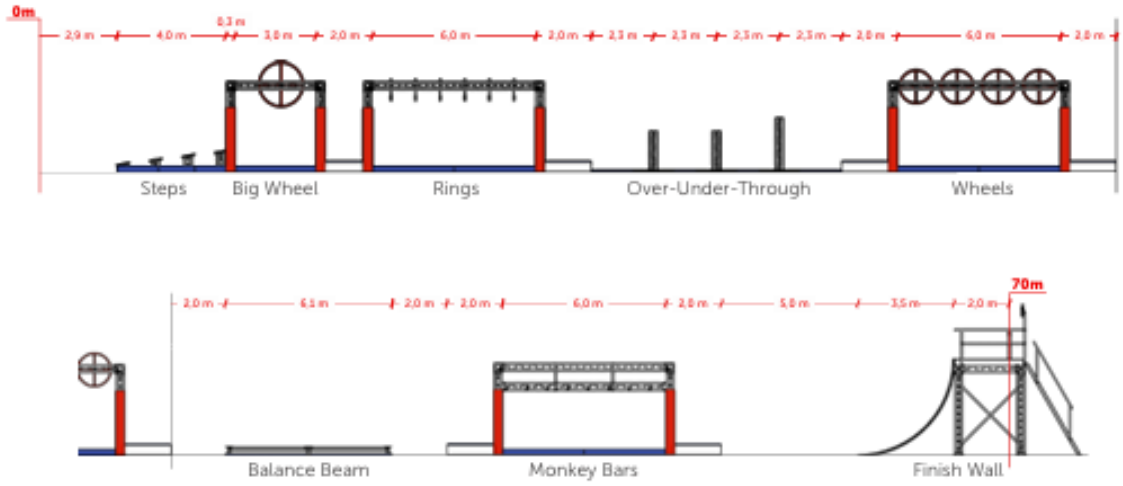


Figure 2. *Course configuration for U15, U17 and U19 age groups.*

Recommandations pour les U15 :

Il est recommandé aux organisateurs de limiter la hauteur des suspensions à **2,50 m maximum** (soit une différence plateforme/agrès de 2,10 m maximum)
Si les obstacles de suspension sont au-dessus de cette valeur, il est alors possible de compenser la hauteur :

- Soit en remontant les plateformes de 10 cm
- Soit en ajoutant une plateforme de 10 à 15 cm sur la plateforme existante

2.8 Adaptation possible du règlement pour les U11 U13 et Master 50 et plus

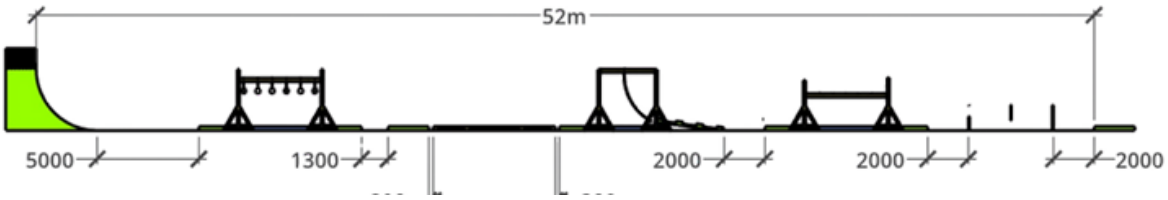
Dans le cadre de la pratique Obstacle pour les catégories U11 et U13, deux solutions sont possibles :

- Parcours spécifique U11/U13
- Adaptations sur le parcours U15/U17/U19 dans le cas où l'organisateur, ne dispose pas d'un parcours U11/U13

2.8.1. Parcours U11/U13

Ce parcours présente **8 obstacles** sur +/- 50 m.
Des ajustements de hauteur sont nécessaires entre les U11 et U13, pour les obstacles de bras, réalisables sur terrain en ajoutant une réhausse (attention à la stabilité / adhérence) de +/-20 cm sous la plateforme pour la prise d'agrès, pas nécessaire côté réception.
L'organisateur doit adapter la hauteur des agrès afin que tous les athlètes de la catégorie puissent les atteindre (ce ne doit pas être un motif d'échec).
L'arrivée sera jugée à l'obstacle "finish wall", en dehors de celui-ci, l'ordre des autres obstacles est libre.

- Over - Under - Through : ressemble à l'obstacle #3 UIPM, avec hauteurs modifiées : palissade 120~130, under 50, passage au travers entre 70 et 120.
- Steps - UIPM #1 - hauteur des marches modifiées = 15 à 61 cm sur L.3,40 m.
- Saut de Tarzan - en sortie de steps idéalement, corde fixée sur portique à H. 3,20 m +/-30 cm.
- Poutre équilibre en "Z", sur longueur déployée 7 m. Rivière - espace vide entre 2 plateformes, longueur à franchir 1,10 m 1,40 m, à ajuster en fonction de la catégorie et de la météo (limite d'adhérence des revêtements de plateformes).
- Anneaux - 6 anneaux gym 24 cm, longe 50 cm +/-10 cm, espacés 70 cm +/-5 cm, sur L.4 m, hauteur anneaux / support 1,60 m +/-5 cm (U11), 1,80 m +/-5 cm (U13).
- Monkey-bar - 7 barreaux diamètre 25 à 33 mm, espacés de 63 cm, sur L.4 m, hauteur anneaux / support 1,60 m +/-5cm (U11), 1,80 m +/-5 cm (U13).
- Wheels - 3 roues 120 cm, entre axes 130 cm, sur L.4m, hauteur bas wheel / support 1,60 m - 1,80 m.
- Giant steps - UIPM #6 - 4 pans inclinés alternés. Plateformes 2 m +/-50 cm x 1 m x 0,20 m : à disposer à l'abord et réception des obstacles, le parcours nécessite 6 plateformes en général.
- Finish Wall - hauteur 3 m, barreaux positionnables à 2,60 m ou ajout d'une corde pour U11 et mauvaises conditions météo.



2.8.2. Parcours U15/U17/U19 adapté aux U11/U13 & Master 50 et plus

Dans le cas où l'organisateur ne dispose pas du parcours U11/U13, il est possible à condition de validation technique par la DTN, de procéder à des adaptations du parcours U15/U17/U19.
Ces adaptations consistent à la mise en place de :

- Réhausses de 30 cm pour l'aide au franchissement de palissade
- Tremplins réhausses de 20-40 cm de haut et 80 cm long pour l'accès aux obstacles de bras
- La mise en place de cordes sur la big wheel pour créer un Saut de Tarzan ou l'ajout d'un 5ème step.
- Une barre déportée ou ligne tracée à 2.60 m sur le finish wall.
- La réduction des distances d'obstacles de bras avec le tracé d'une ligne au sol.
- Autre.

L'organisateur doit adapter la hauteur des agrès afin que tous les athlètes de la catégorie puissent les atteindre (ce ne doit pas être un motif d'échec).

2.8.3. Points et règles

Dans le but d'encourager la pratique de l'obstacle par les catégories U11/U13 & Master 50 et plus, des adaptations du règlement sont à réaliser :

- 2 points / seconde au lieu de 3 points (voir barème U11/U13 page 51)
- En cas de double échec sur un obstacle et après essais francs, l'athlète n'est pas stoppé. Il peut poursuivre sur le parcours mais marquera **0 point** sur cette épreuve, mais le **temps réalisé** sera inscrit dans le classement de l'épreuve.

Pour plus de détails, Cf le règlement UIPM 2026 Le règlement national pourra être adapté en fonction d'éventuelles modifications qui pourraient être prises par l'UIPM**.**

3. Natation

Il s'agit d'une épreuve de nage libre.

Pour les circuits nationaux et championnats de France U17/U19/U22, les séries seront constituées à partir des temps d'engagement.

3.1 Tenue

Seules les combinaisons approuvées par la FINA sont autorisées. Les maillots de bain sans logo FINA sont autorisés.

- 1 pièce pour les hommes (short ou maillot de bain classique, ou pentasuit)
- 1 ou 2 pièces pour les filles (combi-shorty ou le maillot classique, ou pentasuit)
- Respecter le règlement local pour le port du bonnet.
- Pour le nouveau format, la pentasuit est autorisée pour la natation et le laser run. Elle ne doit pas couvrir le cou ni s'étendre au-delà de l'épaule et sous le genou. Toutes les combinaisons pentasuits doivent être fabriquées à partir de matières textiles.

3.2 Compétition en individuel et relais mixte :

Spécificité nationale : la mixité de catégories et de genre est autorisée dans les séries de natation pour l'ancien format.

Pour les classements nationaux la bonification pour les compétitions organisées en bassin de 50m sera de :

100m = 4 pts

3.3 Un système d'enregistrement vidéo :

Pour les départs il est recommandé d'avoir un système vidéo permettant au juge-arbitre de confirmer sa décision pour un faux départ éventuel. Le faux départ entraîne une pénalité de 10 points, et l'élimination dans la transition pour les relais.

4. Laser Run

Il s'agit d'une épreuve enchaînant des séquences de tir (pistolet laser) et des séquences de course. Chaque participant est tenu de se présenter avec son pistolet laser. Si besoin, les organisateurs pourront demander aux participants d'amener leur cible laser (précisé sur le programme). Dans ce cas l'organisateur devra contrôler la fiabilité des cibles laser.

4.1 Sécurité :

- Les règles de sécurité sont établies par le comité d'organisation en accord avec le règlement national. Le comité d'organisation est responsable de l'information et de l'application de ces règles. La sécurité des participants et des spectateurs requiert une autodiscipline et une attention particulière avec la manipulation des pistolets laser dans l'aire de compétition.
- Le parcours de course devra être tracé de façon sécuritaire afin de prévenir tout risque d'accident. Limiter ou éviter les virages trop serrés, les escaliers, les obstacles, etc…
- Il est de la responsabilité des athlètes et de leur encadrement de clubs de s'assurer que leur pistolet laser et les cartouches d'air sont utilisés de façon sécuritaire.
- Le directeur du tir peut à tout moment stopper l'échauffement ou la compétition dans un intérêt de sécurité.
- Au commandement « Stop » les pistolets doivent être posés sur la table en direction des cibles et ne pas être touchés.
- Les athlètes et/ou entraîneurs doivent à tout moment informer le directeur de tir de toutes situations qui leur semble dangereuse et qui pourrait provoquer un accident.
- La manipulation des pistolets laser ne peut se faire que sur ordre du directeur de tir.
- Les pistolets ne peuvent pas être utilisés si une personne se trouve devant la ligne de tir.
- Au poste de tir les pistolets doivent toujours être soit dans leur boite soit en direction des cibles.

- Le pistolet laser est automatiquement en « sécurité » (le départ du coup n'est pas réalisable) si le pentathlète ne « réarme » pas son pistolet laser.

4.2 Tenue :

Chaussures à pointes autorisées en fonction des indications de l'organisateur.
Le tee-shirt ou le survêtement identifiant le club d'appartenance est obligatoire.

4.3 Compétition individuelle et relais mixte :

Enchaîner de 2 à 4 fois en fonction de la catégorie et du type d'épreuve : 1 séquence de tir, dans un temps limité à 50 secondes et une séquence de course.

4.4 Poste de tir :

- Seul le pistolet peut se trouver sur la table.
- L'organisateur fournira un tapis protecteur en mousse ou équivalent afin de prévenir les perturbations du système laser. La hauteur imposée par la FFPM est comprise entre 0,50 cm et 3 cm. Les athlètes devront utiliser le tapis protecteur fourni par l'organisateur

4.5 Échauffement : lors de la réunion technique l'organisateur précise les modalités d'échauffement.

4.6 Épreuves Pentathlon et tétrathlon

- **Option A :** Stand de tir de compétition ouvert à tous **30'** (échauffement général) avant le début des épreuves puis **7' d'échauffement pour toutes les catégories avant chaque départ** pour l'épreuve individuelle et 8' pour l'épreuve de relais. Au commandement du directeur de tir ou du Laser Run, les athlètes pourront prendre place à leur poste de tir. Au commandement « **début des 7'd'échauffement** » les athlètes pourront sortir les pistolets laser et commencer la pratique libre du tir et de la course. Les entraîneurs pourront être présents sur le pas de tir pour assister leurs athlètes pendant les **4 premières minutes** et devront quitter le pas de tir au commandement du directeur de l'épreuve.
- **Option B :** 20' d'échauffement avant chaque série. Au commandement du directeur de tir ou du Laser Run, les athlètes pourront prendre place à leur poste de tir. Au commandement « **début des 20' d'échauffement** » les athlètes pourront sortir les pistolets laser et commencer la pratique libre du tir et de la course. A 17minutes, les entraineurs devront quitter le pas de tir.
- Durant l'échauffement le directeur de tir s'assure que toutes les cibles et pistolets fonctionnent correctement. Au commandement « stop » les pistolets devront être posés sur la table canon dirigé vers la cible. Les athlètes devront alors rejoindre le départ. Le directeur du tir les avertit **3'** puis **1'** et **30''** avant la fin de l'échauffement.

4.7 Épreuves de Pentathlon format enchainé olympiade 2025-2028 :

- Lors des ½ finales et de la finale, un échauffement général de **60'** avant le début de toutes les épreuves doit être accordé. Les athlètes s'échauffent où et comme ils le souhaitent.
- Puis, au moment de l'épreuve de Laser Run, temps de préparation. **7'.** Les 7' démarrent dès la fin de l'épreuve précédente

4.8 Épreuves Triathle et Laser Run FFPM : 2 options

- Option A : Stand de tir de compétition ouvert à tous **45'** avant le début des épreuves puis 5' d'échauffement pour toutes les catégories avant chaque départ pour l'épreuve individuelle et 8' pour l'épreuve de relais.
- Option B : Stand de tir annexe ouvert pendant toute la durée de la compétition **5'** d'échauffement pour toutes les catégories pour l'épreuve individuelle et 8' pour l'épreuve de relais.
- Au commandement du directeur de tir ou du Laser Run, les athlètes pourront prendre place à leur poste de tir.
- Au commandement « début des **5' d'échauffement** », les athlètes pourront commencer librement la pratique du tir et de la course, jusqu'au commandement **« stop »**, à ce moment ils devront rejoindre le

départ. Les pistolets devront être posés sur la table en position de sécurité. Les entraîneurs pourront être présents sur le pas de tir pour assister leurs athlètes pendant le temps de l'échauffement.

- Le directeur du tir les avertit **3'** puis **1'** et **30''** avant la fin de l'échauffement.
- Au commandement **« Stop »**, seuls les athlètes et les membres de l'organisation sont autorisés à rester sur la zone de compétition.

4.9 Chronométrage :

L'utilisation d'une caméra vidéo **est fortement recommandée** pendant le laser-run afin d'avoir la possibilité de vérifier les temps des participants. L'exploitation des images n'interviendra qu'en cas de dysfonctionnement des chronomètres principaux.

5. Cérémonie protocolaire

Lors des cérémonies protocolaires, les athlètes doivent obligatoirement se présenter en **chaussures de sport** et en **tenue identifiant leur club** d'appartenance. **Le short n'est pas autorisé**.

6. Délégué arbitral

6.1 Rôle et Mission

Le délégué arbitral est nommé par la Commission " Formation des juges et arbitres " pour les épreuves nationales U22 et Sénior.

La mission du délégué arbitral commence dès la préparation de l'organisation de la compétition. Il s'assure du respect du calendrier de préparation et des conditions matérielles de l'organisation. Pour cela l'organisateur doit le tenir informé dans le détail à chaque étape du processus.

Il s'assure en liaison avec l'organisateur de l'application stricte du règlement et tout particulièrement des points suivants :

6.1.1. Escrime :

Pistes réglementaires, sécurité des pratiquants et des spectateurs, présence d'un service de première urgence.

6.1.2. Course d'obstacles :

Vérification avec l'organisateur du métrage du parcours de course et des obstacles, organisation générale de l'épreuve dans le domaine technique et sécuritaire des pratiquants. Présence d'un service de première urgence.

6.1.3. Natation :

Tenues, chronométrage, enregistrement vidéo des départs, des prises de relais etc.

6.1.4. Laser Run :

Vérification avec l'organisateur du métrage du parcours de course, organisation générale de l'épreuve dans le domaine technique et sécuritaire des pratiquants.

6.2 Divers :

Il rédige un compte rendu qui a pour objet d'informer objectivement la commission "formation juge arbitre". Il doit être adressé à la commission dans les **15 jours suivants** le déroulement de la compétition qui en assurera la diffusion auprès des membres du bureau, de la Direction Technique, de la commission sportive et de l'organisateur de la compétition.

Pour ce faire, il peut s'appuyer sur la fiche type rapport de compétition (Page 76 & 77)

E. Compétitions Nationales

- **Laser-Run** : Tir Laser - Course
- **Triathle ou trois disciplines :** Natation - Laser Run ou Obstacles-Laser Run
- **Tétrathlon ou quatre disciplines :** Escrime - Natation - Laser Run ; Obstacles-Natation-Laser Run
- **Pentathlon : U17-U19-U22-Seniors :** Escrime-Course d'Obstacles-Natation-Laser Run

1. *LASER ET PARA LASER RUN*

1.1 Objectifs

Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du Pentathlon moderne, et d'ouvrir la pratique au plus grand nombre, la fédération met en place un calendrier de compétitions ouvertes à toutes les catégories garçons et filles de U11 à Master. Ces compétitions organisées au niveau départemental, régional ou interrégional, permettront la qualification à la finale nationale de Laser-Run qui comprendra :

- Le critérium national de Laser Run pour les catégories U13 et U15
- Le championnat de France de Laser Run pour les catégories U17 à Master

Toutes les épreuves organisées par les partenaires pourront être intégrées au calendrier et compteront pour le classement national Laser Run sous réserve que les pratiquants soient licenciés à la FFPM et du respect du règlement national des épreuves.
La sélection à la finale nationale Laser Run sera arrêtée par la fédération.

1.2 Homologation et qualification pour la finale Laser Run et Para Laser Run

Dans les Comités Régionaux rassemblant plusieurs clubs, seules les compétitions organisées avec au moins **2 clubs,** sont prises en compte pour le Classement National.

Pour les clubs isolés, les régions ne comptant qu'un seul club et pour les partenaires, une demande doit être formulée à la fédération pour validation des résultats et prise en compte pour le Classement National.
Les qualifications se feront en ayant été classé dans **au moins 1 compétition** de Laser Run.

A la convenance des organisateurs, des compétitions de Laser Run peuvent être organisées lors des épreuves de Triathle, de Tétrathlon ou de Pentathlon, avec un départ à 1'30 et un classement séparé.
Dans ce cas, aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

La dernière compétition de Laser Run permettant la qualification à la finale nationale sera organisée au plus tard **21 jours** avant la date de la finale.

1.3 Classement National Laser Run

La fédération établit et diffuse, après chaque compétition qualificative, le classement du Laser Run de toutes les catégories, le Classement National se fera au « temps ».
Cf. barème catégories/épreuves annexes.

1.4 Finale Nationale Laser Run

L'objectif est de rassembler le plus grand nombre d'athlètes des catégories **U13 à Master** afin de :

- Déterminer les vainqueurs du Critérium National de Laser Run individuel et par équipe (1 fille/1 garçon)
- Délivrer annuellement les titres nationaux de laser run, individuels et par équipes *(délégation de pouvoir reçue du ministère des sports)*, pour les catégories : U17, U19, U22, senior et Master
- Pour les U11, les U9 et Laser Run pour tous une organisation « non-compétitive » peut être mise en place si l'organisateur le souhaite afin d'animer la finale nationale Laser-Run. Il est recommandé dans ce cas que tous soient récompensés.
- Le Calendrier est fixé annuellement par la fédération

Organisation

- Épreuve individuelle de U13 à Master, avec Pack-Start et attribution des postes de tir et numéro de dossard en fonction du **Classement National**
- Règlement : cf. tableau Laser Run ci-dessous.
- **Qualification individuelle** : avoir été classé dans **au moins 1 compétition** de Laser Run
- ***Pour les catégories U 22 et senior, les athlètes ayant participé sur sélection par la fédération,*** dans au moins une compétition internationale ***de la saison en cours en individuel sont directement*** qualifiés dans leur catégorie respective.
- Engagement et confirmation de qualification : après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs confirment sous **7 jours,** auprès de l'organisateur de la finale nationale, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s) en précisant à l'organisateur la catégorie de participation s'ils apparaissent dans plusieurs classements.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : https://ffPentathlon.fr/vie-federale/reglements-sportifs/

RÈGLEMENT LASER RUN ET PARA LASER RUN

COMPÉTITIONS QUALIFICATIVES ET FINALE NATIONALE LASER-RUN et PARA LASER RUN		
CATÉGORIE	**COMPÉTITION INDIVIDUELLE LASER-RUN**	***RELAIS MIXTE LASER/RUN***
Master 70+	2x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 600m / Poste de tir à 5m	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course))* *50'' pour chaque série de tir* *1200m / Poste de tir à 5m*
Master 60+	3x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 900m / Poste de tir à 5m	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course))* *50'' pour chaque série de tir* *1200m / Poste de tir à 5m*
Master 50+	3x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m / Poste de tir à 10m	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course))* *50'' pour chaque série de tir* *2400m / Poste de tir à 10m*
Master 40+	3x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m / Poste de tir à 10m	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course))* *50'' pour chaque série de tir* *2400m / Poste de tir à 10m*
Senior U 22 U 19	5 X 600m et 4 séries de tir Les athlètes commencent par 600m de course puis 4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 3000m / Poste de tir à 10m	*2 x (3x600 m et 2 séries de tir)* *Les athlètes commencent par 600m de course puis* *2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course))* *50'' pour chaque série de tir* *3600m / Poste de tir à 10m*
U 17	4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 2400m / Poste de tir à 10m	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course))* *50'' pour chaque série de tir* *2400m / Poste de tir à 10m*
U 15	3x (5 cibles à atteindre +600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m / Poste de tir à 10m	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 600m course))* *50'' pour chaque série de tir* *2400m / Poste de tir à 10m*
U13	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 900m / Poste de tir à 5m	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course))* *50'' pour chaque série de tir* *1200m / Poste de tir à 5m*
U11	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 600m / Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course))* *50'' pour chaque série de tir* *1200m / Poste de tir à 5m* *(Tir à deux mains autorisé)*
Para Laser Run toutes catégories	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 900m / Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)	*2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course))* *50'' pour chaque série de tir* *1200m / Poste de tir à 5m* *(Tir à deux mains autorisé)*
Open Longue distance Toutes catégories 16 ans et +	Laser-Run Open Longue distance 5 x 1200m et 4 séries de tir Les athlètes commencent par 1200m de course puis 4x (5 cibles à atteindre + 1200m course) 50'' pour chaque série de tir 6000m Poste de tir à 10m	*Pas de Relais Mixte* ***Lors des championnats de France, placer la compétition le matin des relais***

Compétition non officielle et Animation de découverte		
U9	2x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 600m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)
Laser Run pour Tous + de 9 ans	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 900m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)	(2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m (Tir possible à 2 mains)

Attention :
Comme indiqué dans le tableau ci-dessus, pour les épreuves des catégories Senior, U19, U22, les athlètes partent à une distance située à au moins 20 m du pas de tir, effectuent une première boucle de 600m de course **sans s'arrêter au pas de tir** puis enchaînent **4 x (5 leds vertes + 600m de course)**

Pour l'épreuve de longue distance, les athlètes partent à une distance située à au moins 20 m du pas de tir, effectuent une première boucle de 1200m de course **sans s'arrêter au pas de tir** puis enchaînent :

4 x (5 leds vertes +1200m de course)

2. *TRIATHLE et PARA TRIATHLE FFPM*

2.1 Objectifs

Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du Pentathlon moderne, et d'ouvrir la pratique au plus grand nombre, la fédération met en place un calendrier de compétitions ouvertes à toutes les catégories garçons et filles de U11 à Master. Ces compétitions organisées au niveau départemental, régional ou interrégional, permettront une qualification à la finale nationale de Triathle qui comprendra :

- Le Critérium National Triathle pour les catégories U13 à U15
- Le Championnat de France Triathle pour les catégories U17 à Master

La sélection sera arrêtée par la fédération.

2.2 Homologation et qualification pour la finale de Triathle et Para Triahle

Dans les comités régionaux rassemblant plusieurs clubs, seules les compétitions organisées avec **au moins 2 clubs**, sont prises en compte pour le classement national.
Pour les clubs isolés ou les régions ne comptant qu'un seul club une demande doit être formulée à la fédération pour validation des résultats et prise en compte pour le classement national.
Les qualifications se feront en ayant participé et terminé **au moins une compétitio**n : départementale, régionale ou interrégionale ou championnat régional ou championnat interrégional.
Ces compétitions seront organisées avec l'épreuve de Triathle suivant les modalités précisées dans la partie règlement sportif des épreuves ci-dessous.

A la convenance des organisateurs :

- Des compétitions de Laser Run peuvent être organisées lors de l'épreuve de Triathle, avec un départ à 1'30 et un classement séparé.
- Des compétitions de Triathle peuvent être organisées lors d'une épreuve de Tétrathlon ou de Pentathlon, avec un départ à 1'30 et un classement séparé. (si la natation est le même jour que le Laser Run)

Dans ces deux cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

La dernière compétition de Triathle permettant qualification à la finale nationale sera organisée au plus tard **21** jours avant la date de la finale.

2.3 Classement National de Triathle

La fédération établit et diffuse, après chaque compétition qualificative, le Classement National Triathle de toutes les catégories. Cf. barème catégories/épreuves annexes.

2.4 Règlement Triathle FFPM

La règle du Triathle FFPM consiste en une épreuve de Natation puis une épreuve de Laser Run.
Les barèmes ci-dessous sont appliqués. Le départ du Laser Run est donné sous forme de handicap start en fonction du classement de la natation.

2.5 Finale Nationale de Triathle

L'objectif est de rassembler les athlètes sélectionnés des catégories U13 à Master afin de :

- Déterminer les vainqueurs du Championnat de France et du Critérium National de Triathle individuel et par **équipe 1 fille/1 garçon.**
- Pour les catégories : U13 et U15, les clubs, qui pourront présenter plusieurs équipes mixtes, afin de préparer les jeunes aux compétitions futures.
- Délivrer annuellement les titres nationaux de Triathle, individuels et par équipe mixte par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour les catégories : U17, U19, U22, senior et Master.
- Le calendrier est fixé annuellement par la fédération

2.6 Organisation :

- Épreuve individuelle sur une journée de U13 à Master, avec handicap-start
- Règlement : cf. tableau Triathle ci-dessous.
- **Qualification individuelle** : avoir été classé dans **au moins 1 compétition** départementale, régionale ou interrégionale ou championnat régional ou championnat interrégional et être classé dans sa catégorie dans le quota des places attribuées pour la finale. Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de Triathle (s'il est discontinu (natation puis laser run)) seront intégrés dans le classement national Triathle, sous condition de participation à au moins 1 Triathle départemental, régional ou interrégional

Pour les catégories U22 et senior, les athlètes **ayant participé** sur sélection par la fédération, dans au moins une compétition internationale **de la saison en cours** en individuel sont directement qualifiés dans leur catégorie d'âge respective.

- U13 : les 30 premiers(ères) du classement national
- U15 : les 30 premiers(ères) du classement national
- U17 : les 30 premiers(ères) du classement national
- U19/U22/Seniors : les 30 premiers(ères) du classement national
- Master 40+ : les 24 premiers(ères) du classement national
- Master 50+ : les 24 premiers(ères) du classement national
- Master 60+ : les 18 premiers(ères) du classement national
- Master 70+ : les 18 premiers(ères) du classement national

2.7 Engagement et confirmation de qualification :

Après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont **7 jours** pour confirmer auprès de l'organisateur de la finale nationale, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s) en précisant à l'organisateur la catégorie de participation s'ils apparaissent dans plusieurs classements.
En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : https://ffPentathlon.fr/vie-federale/reglements-sportifs/

RÈGLEMENT TRIATHLE et PARA TRIATHLE

COMPETITIONS QUALIFICATIVES et/ou FINALE NATIONALE TRIATHLE et PARA TRIATHLE INDIVIDUEL		
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 4'00 = 500 pts (Barème U11) Poste de tir à 5m
Master 60+	50m / 45'' = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 5'20 = 500 pts (Barème U13) 900m 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 7'40 = 500 pts (Barème U15) Poste de tir à 10m
Master 40+		3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 7'40 = 500 pts (Barème U15) Poste de tir à 10m
Senior **U22** **U19**	200m 2'30 = 250 pts	5 x 600m 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 4'00 = 500pts Poste de tir à 5m. (Tir à deux mains autorisé)

U 9	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)
Para Triathle toutes catégories	50m 45'' = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 900m 5'20 = 500 pts Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)

RELAIS – TRIATHLE et PARA TRIATHLE		
CATEGORIE	***RELAIS MIXTE NATATION*** ***+ ou - 0.50 sec = 1point***	***RELAIS MIXTE LASER RUN*** ***+ / - 1 pt la seconde***
Master 70+	*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*
Master 60+	*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*
Master 50+	*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*
Master 40+	*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*
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 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*
U13	*2 x 100m* *2'30'' = 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 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* *(Tir à deux mains autorisé)*
U 9	*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* *(Tir à deux mains autorisé)*
Para Triathle toutes catégories	*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)*

3. OBSTACLE LASER RUN (OLR)

3.1 Objectifs

Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du Pentathlon moderne, et d'ouvrir la pratique au plus grand nombre, la fédération met en place un calendrier de compétitions ouvertes à toutes les catégories garçons et filles de U11 à Master.
Ces compétitions organisées au niveau départemental, régional ou interrégional, permettront une qualification à la finale nationale d'OLR qui comprendra :

- Le critérium national OLR pour les catégories U13 à U15
- Le championnat de France OLR pour les catégories U17 à Master

Une animation à destination des U11 pourra être réalisée en complément.
La sélection sera arrêtée par la fédération.

3.2 Homologation et qualification pour la finale nationale OLR

Dans les comités régionaux rassemblant plusieurs clubs, seules les compétitions organisées avec au moins 2 clubs, sont prises en compte pour le classement national.
Pour les clubs isolés ou les régions ne comptant qu'un seul club une demande doit être formulée à la fédération pour validation des résultats et prise en compte pour le classement national.
Les qualifications se feront en ayant participé et terminé au moins 1 compétition : départementale, régionale ou interrégionale ou championnat régional ou championnat interrégional.
Ces compétitions seront organisées avec l'épreuve d'OLR suivant les modalités précisées dans la partie règlement sportif des épreuves ci-dessous.

A la convenance des organisateurs :
•Des compétitions de Laser Run peuvent être organisées lors de l'épreuve d'OLR, avec un départ à 1'30 et un classement séparé.
•Des compétitions d'OLR peuvent être organisées lors d'une épreuve de Tétrathlon ou de Pentathlon, avec un départ à 1'30 et un classement séparé. (si l'obstacle est le même jour que le Laser Run)
Dans ces deux cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

La dernière compétition d'OLR permettant qualification à la finale nationale sera organisée au plus tard 28 jours avant la date de la finale.

3.3 Classement National OLR

La fédération établit et diffuse, après chaque compétition qualificative, le classement national OLR de toutes les catégories. Cf. barème catégories/épreuves annexes.

3.4 Règlement FFPM OLR

La règle de l'OLR FFPM consiste en une épreuve d'obstacle, puis une épreuve de laser run. Les barèmes ci-dessous sont appliqués. Le départ du laser run est donné sous forme de handicap start en fonction du classement de l'obstacle.
Pour les catégories U11/U13, le handicap start ne doit pas dépasser 30'' pour les U11 et 40'' pour les U13.

3.5 Finale Nationale OLR

L'objectif est de rassembler le plus grand nombre d'athlètes des catégories U11 à Master afin de :
Déterminer les vainqueurs du championnat de France et du critérium national d'OLR individuel
Délivrer annuellement les titres nationaux d'OLR, individuels et équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour les catégories : U17, U19, U22, senior et Master.
Le Calendrier est fixé annuellement par la fédération

3.5.1. Organisation :

Sur une journée : Épreuve individuelle de U13 à Master, avec handicap-start.

3.5.2. Règlement : cf. tableau OLR ci-dessous.

Qualification individuelle : avoir été classé dans au moins **une compétition** départementale, régionale ou interrégionale ou championnat régional ou championnat interrégional et être classé dans sa catégorie dans le quota des places attribuées pour la finale. Les résultats obtenus lors de compétitions internationales d'OLR (s'il est discontinu (obstacle puis laser run)) seront intégrés dans le classement national OLR, sous condition de participation à au moins 1 OLR départemental, régional ou interrégional.

Pour les catégories U22 et Sénior, les athlètes ayant participé sur sélection par la fédération, dans au moins une compétition internationale de la saison en cours en individuel sont directement qualifiés dans leur catégorie d'âge respective.

- U13 : les 30 premiers(ères) du classement national
- U15 : les 30 premiers(ères) du classement national
- U17 : les 30 premiers(ères) du classement national
- U19/U22/Seniors : les 30 premiers(ères) du classement national
- Master 40+ : les 24 premiers(ères) du classement national
- Master 50+ : les 24 premiers(ères) du classement national
- Master 60+ : les 18 premiers(ères) du classement national
- Master 70+ : les 18 premiers(ères) du classement national

Engagement et confirmation de qualification :
Après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont **7 jours** pour confirmer auprès de l'organisateur de la finale nationale, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s) en précisant à l'organisateur la catégorie de participation s'ils apparaissent dans plusieurs classements.
En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : https://ffPentathlon.fr/vie-federale/reglements-sportifs/

4. *PENTATHLON U17*

4.1 Objectifs

- Former, évaluer, classer les jeunes athlètes français à l'occasion d'une série de compétitions organisées sous la forme du Pentathlon (escrime, parcours d'obstacles, natation, laser run).
- Favoriser la pratique régulière en compétition du plus grand nombre.

4.2 Calendrier

Fixé par la fédération, il comporte 3 circuits nationaux et un championnat de France.
La dernière compétition de Pentathlon permettant la qualification au Championnat de France U17 sera organisée au plus tard **21** jours avant la date du championnat de France.

4.3 Organisation générale et règlement

C'est le règlement international qui s'applique hormis les mesures particulières énoncées ci-après.
Les U15 sont autorisés à participer, le simple sur-classement étant automatique. Ils seront intégrés au classement de la catégorie U17.
L'organisateur a libre choix d'inviter des nations étrangères, après avis de la FFPM.

L'épreuve se déroule en priorité sur un weekend ou une journée en fonction des possibilités de l'organisateur :

- Escrime : Ranking Round
- Course d'obstacles : voir page 14 & 15
- Natation : 100 m nage libre
- Laser Run : 4 x (5 cibles à atteindre (temps limite : 50'') + 600m de course)

4.4 Conditions de participation

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.
Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Tableau de synthèse sur le site
La Fédération établira et diffusera le classement national.

4.5 Championnat de France de Pentathlon U17 individuel et par équipe

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour la catégorie U17.

- Calendrier : fixé annuellement par la fédération
- Organisation et règlement :
  Épreuve individuelle et équipe en une journée ou 2 demi-journées

4.5.1. Qualification individuelle :

- Figurer dans les **36 premiers du classement national U17**
- Les résultats des U17 double surclassés obtenus en Pentathlon lors des circuits nationaux U19 - U22, seront pris en compte dans le classement national Pentathlon U19 et U22.
- Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de Pentathlon U17 seront intégrés dans le classement national Pentathlon (sous condition de participation à au moins 1 circuit national U17)
-

4.5.2. Engagement et confirmation de qualification

Après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont **7 jours** pour confirmer auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s).

- En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.
-

4.5.3. Modalités des résultats

Classement individuel : un seul classement.
Classement par équipes : le classement se fait exclusivement par le meilleur total de points d'une athlète féminine et d'un athlète masculin d'un même club. (Une seule équipe par club sur le podium)
Récompenses par équipes :

- De 1 à 3 équipes une coupe à l'équipe première
- Plus de 3 équipes une coupe aux 3 premières équipes

La fédération établira et diffusera le classement national.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : https://ffPentathlon.fr/vie-federale/reglements-sportifs/

5. *PENTATHLON U19*

5.1 Objectifs

- Former, évaluer, classer les jeunes athlètes français à l'occasion d'une série de compétitions organisées sous la forme de Pentathlon (escrime , parcours d'obstacles, natation, laser run).
- Favoriser la pratique régulière en compétition du plus grand nombre.

5.2 Calendrier

Fixé par la fédération, il comporte 3 circuits nationaux avec la catégorie U22. Un championnat de France U19 de Pentathlon sera organisé.
La dernière compétition de Pentathlon U19 permettant la qualification au Championnat de France sera organisée au plus tard **21** jours avant la date du championnat de France.

5.3 Organisation générale et règlement

C'est le règlement international qui s'applique, hormis les mesures particulières énoncées ci-après.

- Les U19 participent aux épreuves de Pentathlon avec les U22 et intègrent le classement national **U22.**
- Le classement des U19 se fait dans l'ordre du classement général U22 en excluant les U22
- Les U17 ayant le certificat « double sur-classement » peuvent participer au circuit national U19/U22.
- Les U19 ayant le certificat de « double sur-classement » peuvent s'inscrire sur les compétitions Senior et leurs résultats Pentathlon seront intégrés au classement des catégories U19 et U22

L'organisateur a libre choix d'inviter des nations étrangères, après avis de la FFPM.

L'épreuve se déroule en priorité sur un weekend ou une journée en fonction des possibilités de l'organisateur :

- Escrime : Ranking Round
- Course d'obstacles : voir page 14 & 15
- Natation : 100 m nage libre
- Laser Run : 5 x (5 cibles à atteindre (temps limite : 50'') + 600m de course)

5.4 Conditions de participation

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.
L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour la catégorie U19
Le calendrier est fixé annuellement par la fédération

5.5 Championnat de France U19 individuel et par équipe

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour la catégorie U19.

- Calendrier : fixé annuellement par la fédération
- Organisation et règlement :
  Épreuve individuelle et équipe en une journée ou 2 demi-journées

5.5.1. Qualification individuelle :

- Figurer dans les **36 premiers du classement national U19/U22**
- Les résultats des U19 double surclassés obtenus lors des compétitions de Pentathlon Senior, seront pris en compte dans le classement national Pentathlon U19.
- Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de Pentathlon seront intégrés dans le classement national Pentathlon (sous condition de participation à au moins 1 épreuve du circuit national « U19/U22 »)
-

5.5.2. Engagement et confirmation de qualification :

Après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont **7 jours** pour confirmer auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s).
En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

5.5.3. Modalités des résultats :

Classement individuel : un seul classement.
Classement par équipes : le classement se fait exclusivement par le meilleur total de points d'une athlète féminine et d'un athlète masculin d'un même club. (Une seule équipe par club sur le podium)

Récompenses par équipes :

- De 1 à 3 équipes une coupe à l'équipe première
- Plus de 3 équipes une coupe aux 3 premières équipes

La fédération établira et diffusera le classement national.

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : https://ffPentathlon.fr/vie-federale/reglements-sportifs/

6. *PENTATHLON U22 (Juniors)*

6.1 Objectifs

Permettre aux U22 de réaliser 3 circuits nationaux de Pentathlon et de se qualifier au Championnat de France. Les U19 participent aux épreuves U22 de Pentathlon et intègrent le classement national U22.

6.2 Calendrier

Fixé par la FFPM, il comporte 3 compétitions du circuit national U19/U22 et un championnat de France Pentathlon U22.

6.3 Organisation générale et règlement

C'est le règlement international qui s'applique, hormis les mesures particulières énoncées ci-après.
Le classement des U22 se fera dans l'ordre du classement général (U19/U22) sans distinction de catégories.
Le classement national prend en compte les épreuves U22 et Sénior nationales et les épreuves internationales U22 et Sénior pour les athlètes ayant été sélectionnés par la fédération. Toutes les autres épreuves seront évaluées par la direction technique nationale pour une intégration dans le classement national en fonction du niveau et du nombre de participants.

L'épreuve se déroule en priorité sur une journée ou 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur :

- Escrime : Ranking Round
- Course d'obstacles : voir page 14 & 15
- Natation : 100 m nage libre
- Laser Run : 5 x (5 cibles à atteindre (temps limite : 50'') + 600m de course)

6.4 Conditions de participation

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.
L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour la catégorie U19
Le calendrier est fixé annuellement par la fédération

6.5 Championnat de France de Pentathlon U22 individuel et équipe.

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports.
Calendrier : fixé annuellement par la fédération
Organisation et règlement : Épreuve individuelle et par équipe en une journée ou un week-end.
Possibilité d'organiser une journée la compétition féminine et une journée la compétition masculine.

6.5.1. Qualification individuelle :

Femmes et Hommes : figurer dans les **36 premiers du classement national U19/U22** établi avant la date du championnat de France U22
Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de Pentathlon seront intégrés dans le classement national U 22, après validation par la direction technique nationale en fonction du niveau et du nombre de participants.

Pour la participation au championnat de France U22 :

6.5.2. Engagement et confirmation de qualification :

Après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs ont 7 jours pour confirmer auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s).
En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

6.5.3. Modalités des résultats :

Classement individuel : un classement U22
Classement par équipes : Le classement se fait exclusivement par le meilleur total de points d'une athlète féminine et d'un athlète masculin d'un même club. (Une seule équipe par club sur le podium)

Récompenses par équipes

- De 1 à 3 équipes : une coupe à l'équipe première.
- Plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

La fédération établira et diffusera le classement national

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : https://ffPentathlon.fr/vie-federale/reglements-sportifs/

7. PENTATHLON SENIOR

7.1 Objectifs

Permettre aux seniors, aux U22 et aux U19 double surclassés (cf. règlement médical de participer à 1 compétition nationale (Trophée Christophe Ruer, Coupe de France) avec un classement toutes catégories.

7.2 Calendrier

Fixé par la FFPM, il comporte 2 compétitions nationales : le Trophée Christophe Ruer et un championnat de France Sénior.
La FFPM établira un classement national Pentathlon avec obstacle

7.3 Organisation générale et règlement

C'est le règlement international qui s'applique, hormis les mesures particulières énoncées ci-après.
Le classement national prendra en compte les compétitions seniors nationales et seniors internationales pour les athlètes ayant été sélectionnés par la fédération.
La compétition se déroule en priorité sur une journée ou 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

L'épreuve se déroule en format qualifications et finale à 18 :

- Escrime : Ranking Round, puis Sending Round
- Course d'obstacles : parcours Sénior (règles UIPM)
- Natation : 100 m nage libre
- Laser Run : 5 x (5 cibles à atteindre (temps limite : 50'') + 600m de course)

7.4 Conditions de participation

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.
Les U19 désirant participer aux épreuves de Pentathlon et au championnat de France Senior devront être double surclassés (cf. règlement médical)

7.5 Championnat de France Sénior individuel et équipe.

L'objectif est de délivrer annuellement les titres nationaux, individuels et par équipe par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports.
Calendrier : fixé annuellement par la fédération
Organisation et règlement :
Épreuve individuelle et par équipe en une journée.
Possibilité d'organiser une journée la compétition féminine et une journée la compétition masculine.

7.5.1. Qualification individuelle :

Femmes et Hommes : figurer dans le classement national Senior établi **28** jours avant les championnats de France Seniors.
Les résultats obtenus lors de compétitions internationales seniors de Pentathlon sur sélection de la fédération seront intégrés dans le classement national, après validation par la direction technique nationale en fonction du niveau et du nombre de participants.

Pour **la participation au championnat de France senior**, les athlètes U19 ayant été sélectionnés au-championnat d'Europe et ou du monde U19 ayant le double sur classement seront autorisés à participer en fonction des places disponibles.

7.5.2. Engagement et confirmation de qualification

Après diffusion de la liste des qualifiés par la fédération, les clubs confirment auprès de celle-ci et de l'organisateur du championnat de France, la participation de leur(s) athlète(s) qualifié(s). En cas de forfait l'athlète suivant éligible sur la liste sera sélectionné.

7.5.3. Modalités des résultats

Classement individuel : un classement Sénior
Classement par équipes : Le classement se fait exclusivement par le meilleur total de points d'une athlète féminine et d'un athlète masculin d'un même club. (Une seule équipe par club sur le podium)

Récompenses par équipes

- De 1 à 3 équipes : une coupe à l'équipe première.
- Plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

La fédération établira et diffusera le classement national

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : https://ffPentathlon.fr/vie-federale/reglements-sportifs/

F. Autres Épreuves

Biathle UIPM : Épreuves enchaînées Course-Natation-Course

Triathle UIPM : Épreuves enchaînées plusieurs fois : Natation (nature ou piscine) – Laser Run

Escrime-Laser-Run : Une épreuve d'escrime (poule unique de classement en 1 Touche/1' puis tableau d'élimination directe en 5 Touches/ 1' avec double + Laser Run avec handicap start

Para-Laser Run : cf règlement UIPM**.** La FFPM, les comités et les clubs proposeront l'organisation d'épreuves pendant la saison 2025/2026 après en avoir informé la Direction Technique qui contrôlera l'aspect réglementaire et sécuritaire des épreuves.

Para-Triathle : cf règlement UIPM. La FFPM, les comités et les clubs proposeront l'organisation d'épreuves pendant la saison 2025/2026 après en avoir informé la direction technique nationale qui contrôlera l'aspect réglementaire et sécuritaire des épreuves

1. Biathle enchaîné Format UIPM (Monde et Europe)

Objectif :
Dans l'objectif de développement du Pentathlon moderne, la fédération propose l'organisation de compétitions de biathle enchaîné au niveau départemental, régional ou interrégional pour toutes les catégories. (Animation découverte pour les U9)
Les épreuves et séquences du Biathle enchaîné sont : course - natation – course.
Les distances varient en fonction des catégories.

Format des épreuves : Continu
Les séquences sont course/natation/course

Groupe d'âge et séquence des épreuves individuelles :

CATÉGORIE	Âge	Course	Natation	Course	**Total Course**	**Total Natation**
U 9	7-8	200m	50m	200m	400m	50m
U11	9-10	400m	50m	400m	800m	50m
U13	11-12	400m	100m	400m	800m	100m
U15	13-14	800m	100m	800m	1600m	100m
U17	15-16	800m	200m	800m	1600m	200m
U19	17-18	800m	200m	800m	1600m	200m
U22	19-21	800m	200m	800m	1600m	200m
Senior	22 +	800m	200m	800m	1600m	200m
Master 40+	40-49	800m	100m	800m	1600m	100m
Master 50+	50-59	800m	100m	800m	1600m	100m
Master 60+	60-69	800m	50m	800m	1600m	50m
Master 70+	70-79	400m	50m	400m	800m	50m

Groupe d'âge et séquence des épreuves relais mixtes :

CATÉGORIE	Âge	Course	Natation	Course	**Total Course**	**Total Natation**
U 9	7-8	200m	50m	200m	400m	50m
U11	9-10	400m	50m	400m	800m	50m
U13	11-12	400m	100m	400m	800m	100m
U15	13-14	800m	100m	800m	1600m	100m
U17	15-16	800m	100m	800m	1600m	200m
U19	17-18	800m	100m	800m	1600m	200m

U22	19-21	800m	100m	800m	1600m	200m
Senior	22 +	800m	100m	800m	1600m	200m
Master 40+	40-49	400m	100m	400m	800m	100m
Master 50+	50-59	400m	100m	400m	800m	100m
Master 60+	60-69	400m	50m	400m	800m	50m
Master 70+	70-79	400m	50m	400m	800m	50m

Qualité de l'eau : En milieu naturel la qualité de l'eau doit être strictement conforme aux normes en vigueur.
Sécurité : En milieu naturel le parcours de natation doit être balisé, les sauveteurs et les unités mobiles d'évacuation positionnés sur le parcours.

2. *Triathle enchaîné (Format UIPM Europe et Monde)*

Objectif :
Dans l'objectif de développement du Pentathlon moderne, la fédération propose l'organisation de compétitions de Triathle enchaîné au niveau départemental, régional ou interrégional pour toutes les catégories.
Les épreuves et séquences du Triathle enchaîné sont : tir-natation-course.
Le nombre de séquences et les distances varient en fonction des catégories.
Format des épreuves :
Continu et organisé avec départ en pack-start.
Si la surface pour la course est très souple (sable) les distances en course doivent être réduites de 20%
Qualité de l'eau : En milieu naturel la qualité de l'eau doit être strictement conforme aux normes en vigueur.
Sécurité : En milieu naturel, le parcours de natation doit être balisé, les sauveteurs et les unités mobiles d'évacuation positionnés sur le parcours

SÉQUENCE DES ÉPREUVES :

Catégories	Age	NAT	Laser Run	**Total Natation**	**Total Course**	**Total Tir**	Distance Tir
U9	7-8	50m	2x300m+ 2x5 Tirs	50m	600m	10	5m 2 mains autorisées sur la poignée
U11	9-10	50m	2x300m+ 2x5 Tirs	50m	600m	10	5m 2 mains autorisées sur la poignée
U13	11-12	100m	3x300m+ 3x5 Tirs	100m	900m	15	5m
U15	13-14	100m	3x600m+ 3x5 Tirs	100m	1800m	15	5m
U17	15-16	200m	4x600m+ 4X5 Tirs	200m	2400m	20	10m
U19	17-18	200m	5x600m+ 4x5 Tirs	200m	3000m	20	10m
U22	19-20-21	200m	5x600m+ 4x5 Tirs	200m	3000m	20	10m
Seniors	22 et +	200m	5x600m+ 4x5 Tirs	200m	3000m	20	10m
Master 40+	40 - 49	100m	3x600m + 3x5 Tirs	100m	1800m	15	10m
Master 50+	50 - 59	100m	3x600m+ 3x5 Tirs	100m	1800m	15	10m
Master 60+	60 - 69	50m	3x300m+ 3x5 Tirs	50m	900m	15	5m
Master 70+	70 et +	50m	2x300m+ 2X5 Tirs	50m	600m	10	5m

3. Escrime-laser-run

Objectif :
Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du Pentathlon moderne, et d'associer plusieurs de ses disciplines dans un souci de formation, d'éducation et pour faire participer le plus grand nombre de ses pratiquants et capter de nouveaux publics.

Les épreuves sont : Poule unique avec match en 1 touche 1', puis tableau d'élimination directe en 5 touches 1' avec doubles. Les points attribués sont ceux du seeding round (cf fiche escrime) Puis Laser Run (tir laser - course)

Respecter le règlement national pour la pratique de l'escrime et du laser run. Une attention particulière est demandée aux organisateurs concernant les règles de sur classement

5 Course d'obstacles - Laser-Run

Objectif :
Dans l'objectif de diversifier les types de pratique du Pentathlon, et d'associer plusieurs de ses disciplines dans un souci de formation, d'éducation et pour faire participer le plus grand nombre de ses pratiquants et capter de nouveaux publics.

Les épreuves sont : Course d'obstacles et Laser Run

Respecter le règlement national pour la pratique de la course d'obstacles et du laser run. Une attention particulière est demandée aux organisateurs concernant les règles de sécurité et de sur classement.

G. Annexes

1. *ANNEXE 1 : TABLEAUX DES PÉNALITÉS (Extrait du règlement international)*

ESCRIME

FAUTES 1er groupe (valable pour le match)	**Article de référence**	**1ère fois**	**Récidive**	**2de et + récidive**
Équipement préalablement vérifié et approuvé qui ne fonctionne pas	2.4.2 iii) 2.7.3 i)	Carton Jaune	Carton Rouge **Ranking round** 10 pts **Seeding round** 1 victoire **Élimination directe** Pénalité 1 touche	Carton Rouge **Ranking round** 10 pts **Seeding round** 1 victoire **Élimination directe** Pénalité 1 touche
Vêtement/Équipement non conforme, absence de 2ème arme ou cuirasse de protection	2.4.4 iii) 2.7.3i)			
Pentathlète qui ne se présente pas à la 1ère injonction de l'arbitre	2.4.4iii) 2.7.3i)			
Enlever son masque avant le "Halte"	2.4.4iii) 2.7.3i)			
Quitter la piste sans permission	2.4.4ix) 2.7.3i)			
Causer ou prolonger des interruptions de match sans justification recevable	2.4.5 xii) 2.7.3i)			
Toucher, traîner, redresser son arme sur la piste	2.4.7 Ii) 2.7.3 i)			
Flèche bousculante (*)	2.4.7iii) 2.7.3i)			
Faire des mouvements désordonnés et irréguliers sur la piste. Toucher avec violence, frapper avec la garde ou le masque (*)	2.4.7 ix) 2.7.3i) 2.7.3.ii)			
Tourner le dos à son adversaire (*)	2.4.9 ii) 2.7.3 i)			
Toucher en tenant l'équipement électrique	2.4.10 ii) 2.7.3 i)			
Corps à corps pour éviter une touche (*)	2.4.7 vi) 2.7.3 i)			
Quitter la piste pour éviter une touche	2.4.11iii) b) 2.7.3 i)			
Refus d'obéir à l'arbitre	2.7.1 ii) 2.7.3 i) 2.7.3 iii)			
Réclamation injustifiée	2.7.1 ii) 2.7.3 i)			

FAUTES 2ème groupe	Article de référence	1ère fois	Récidive	2de et + récidive
Interruption injustifiée non confirmée par le médecin	2.4.16 iv)	Carton Rouge **Ranking round** 10 pts **Seeding round** 1 victoire **Elimination directe** Pénalité 1 touche	Carton Rouge **Ranking round** 10 pts **Seeding round** 1 victoire **Élimination directe** Pénalité 1 touche	Carton Rouge **Ranking round** 10 pts **Seeding round** 1 victoire **Elimination directe** Pénalité 1 touche
Absence de marque de contrôle sur les armes (*)	2.4.2 iv)			
Utiliser son bras non armé (*)	2.4.10 i) 2.7.3 ii)			
Faire une touche intentionnelle en plaçant la pointe de son épée sur toute surface autre que l'adversaire (*)	2.4.14 i d)			
Actions dangereuses, violentes ou vindicatives, portées avec le pommeau ou la coquille.	2.4.7. ix)			
Poignée incorrecte ou Tenue incorrecte de l'épée	2.4.6.iii)			

FAUTES 3ème groupe (valable pour la compétition)	Article de référence	1ère fois	Récidive
Falsifier des marques de contrôle, modifier intentionnellement les équipements (*)	2.4.2	Carton Rouge **Ranking round** 10 pts **Seeding round** 1 victoire **Elimination directe** Pénalité 1 touche	Disqualification
Athlète troublant l'ordre quand il est sur la piste	2.7.3 ii)		
Ne pas porter ou porter une sous-cuirasse de protection défectueuse	2.4.2 iii) e)		
Non présentation à l'appel de l'arbitre au début de la compétition après 3 appels à 1min d'intervalle	2.4.4 ii) 2.7.3 iv)	Elimination (1)	
Quiconque trouble l'ordre sur la piste	2.7.1. ii)	Carton Jaune (4)	Exclusion (3)

FAUTES 4ème groupe	Article de référence	1ère fois
Fraude manifeste de l'équipement	2.4.2	Disqualification (2)
Chercher à favoriser un adversaire, profiter d'une collision, offense à l'esprit sportif.	2.7.1 iii)	
Brutalité intentionnelle	2.7.1 iv)	
Pratiquer une escrime malhonnête (*)	2.7.1 ii)	
Pentathlète équipé d'un dispositif électronique lui permettant de communiquer pendant un assaut	2.4.2 v) c)	

FAUTES 5ème groupe	Article de référence	1ère fois	Récidive
Ne pas porter de brassard aux couleurs nationales	2.7.2 iv)	Carton Rouge **Ranking round** 10 pts **Seeding round** 1 victoire **Élimination directe** Pénalité 1 touche	----
Ne pas porter son nom et le code de nationalité	2.7.2 iii)		
Oublier ou mal placer le logo UIPM	2.7.2.v)		…..
Refuser de saluer ou de serrer la main	2.7.1 i)		Carton Noir (1)

Commentaires:

(*) Annulation de la touche portée par le pentathlète fautif

- Carton Jaune : Avertissement valable pour le match
- Carton Rouge :
  - Déduction de 10 points si Ranking Round
  - 1 Victoire si Seeding Round
  - 1 Touche si Élimination Directe (Art 2.7.2b)
- Carton Noir : Élimination, Disqualification ou Exclusion

(1) Élimination de l'épreuve
(2) Disqualification de la compétition, du Championnat
(3) Exclusion de la compétition
(4) Dans les cas sérieux, l'arbitre peut exclure immédiatement

NATATION

Le type d'infraction	Article de référence	Pénalité
Ne pas toucher le mur lors d'un virage	4.6.1 ii)	Déduction de 10 pts
Prendre appui au fond de la piscine	4.6.1 i)	
Sortir de sa ligne ou de l'eau avant le commandement de l'arbitre	4.6.1 iii)	
Sortir du bassin par devant	4.6.1 iv)	
Après la dernière série, entrer dans l'eau sans attendre la permission de l'arbitre	4.6.1 v)	
Enclencher au départ un mouvement avant le signal « start ». Plonger ou sauter dans l'eau après le commandement « Take your Marks » et avant le signal du départ	4.6.1 vi)	
Oublier ou mal placer le logo UIPM	4.6.1 vii)	
Retarder un départ, désobéir délibérément à un ordre, ou pour toute autre mauvaise conduite au moment du départ	4.2.3 ii) 4.6.2 ii)	Elimination
Tomber dans l'eau avant le commandement « Take your marks »	4.4.1 ii) 4.6.2 iii)	
Nager plus de 15m sous l'eau sans remonter à la surface	4.6.2 i)	
Passage de relais incorrect	4.6.2 iv)	
Utiliser un stratagème favorisant la performance du pentathlète, sa flottabilité ou son endurance durant l'épreuve, comme des gants, des palmes et des nageoires	4.6.2 iii)	
Pousser, gêner de manière délibérée, un autre pentathlète en l'empêchant de réaliser sa performance.	4.6.3 i)	Disqualification, Élimination de l'équipe
Utilisation d'huile ou de graisse	4.6.3 ii)	
Refuser de revêtir une tenue de natation règlementaire	4.6.3 iii) 4.7	

COURSE D'OBSTACLES

TABLEAU DES PÉNALITÉS D'OBSTACLES		
INFRACTIONS	**RÈGLE**	**PÉNALITÉ**
Premier Échec sur un obstacle	3.7.1.i)	Avertissement
Non-respect de la réglementation sur les équipements	3.7.2.i)	10 pts
Modification des dimensions des dossards	3.7.2.ii)	10 pts
Faux départ	3.7.2.iii)	10 pts
Deuxième échec sur le même obstacle	3.7.3.i)	Élimination
Traverser et concourir dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus	3.7.3.ii)	Élimination
Passer le relais en dehors de la zone	3.7.3 iv)	Elimination
Utilisation d'appareils photo, de téléphones et d'autres appareils	3.7.3.v)	Élimination
Utilisation de gants, magnésie ou produit similaire	3.7.3.vi)	Élimination
Refus de se conformer au règlement sur l'équipement	3.7.4.ii)	Disqualification
Bousculer, croiser ou gêner un autre athlète	3.7.4.i)	Disqualification
Une tentative flagrante de faux départ	3.7.4.iii)	Disqualification

LASER- RUN

FAUTES	Articles	PENALITES		
		1ère pénalité	**A chaque autre pénalité**	Due *
Contrevenir aux règles d'habillement	5.6.1 i	10"		PG
Modifier les dimensions des numéros de dossards	5.6.1 ii	10"		PG
Faux départs	5.6.1 iii	10"		SL
Ne pas placer son pistolet en sécurité sur la table pendant l'échauffement ou la compétition	5.6.1 iv	10"	10"	SL ou LPA
Ne pas toucher la table avec le pistolet entre chaque tir	5.6.1 v	Avertissement	10"	SL ou LPA
Assistance des entraîneurs à l'échauffement hors zone autorisée	5.6.1 vi	Avertissement	10"	PG
Ne pas garder le pistolet dans sa boite avant la période officielle d'échauffement	5.6.1 vii	Avertissement	10"	PG
Toucher la table avec une partie du corps	5.6.1 viii	Avertissement	10 ''	SL ou LPA
Ne pas avoir les 2 pieds au sol	5.6.1 viii	Avertissement	10"	SL ou LPA
Ne pas terminer le parcours	5.6.2 i	Élimination		
Couper volontairement ou non le parcours	5.6.2 ii			
Aide extérieure non autorisée	5.6.2 iii			
Utiliser un pistolet non contrôlé	5.6.2. iv			
Tirer sur une autre cible	5.6.2. v			
Ne pas s'arrêter dans la zone de pénalité à la demande d'un officiel	5.6.2. vi			
Utiliser un rayon laser constant pendant la compétition ou une communication audio en dehors du temps de préparation et d'échauffement	5.6.2 vii			
Tenir le pistolet à 2 mains ou supporter le bras armé (sauf précision dans le règlement)	5.6.2 viii			
Mauvais passage de relais	5.6.2 ix			
Partir sur l'épreuve de course avant la fin du temps réglementaire sans avoir terminé avec succès les séries de tir (avec seulement 4 lumières vertes)	5.6.2 x	Élimination		
Ajuster ou modifier un pistolet déjà contrôlé	5.6.3 i	Disqualification		
Echanger un pistolet non approuvé au contrôle	5.6.3 ii			
Flagrant faux départ	5.6.3 iii			
Bousculer, faire tomber, gêner un autre athlète	5.6.3 iv			
Partir sur l'épreuve de course avant la fin du temps réglementaire sans avoir terminé avec succès les séries de tir (avec seulement 3 ou moins lumières vertes)	5.6.3 v			

- **PG Penalty** Start **Gate** : pénalité donnée sur la ligne de départ
- **SL Shooting Lane** : pénalité donnée sur le pas de tir
- **LPA Last Penalty Area** : pénalité donnée à la dernière zone de pénalité

Les pénalités pour les articles 5.6.1 iv et viii, si commises pendant la 3ème série de tir, seront dues à la dernière zone de pénalité

2. ANNEXE 2 : BARÈMES

BAREMES OBSTACLES

Appendix 3B1 - Individual Obstacle Points (U15, U17, U19, Junior and Senior)

Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts
15,00	400	34,33	342	53,66	284	73,00	226	92,33	168	111,00	110	130,33	52
15,33	399	34,66	341	54,00	283	73,33	225	92,66	167	111,33	109	130,66	51
15,66	398	35,00	340	54,33	282	73,66	224	93,00	166	111,66	108	131,00	50
16,00	397	35,33	339	54,66	281	74,00	223	93,33	165	112,00	107	131,33	49
16,33	396	35,66	338	55,00	280	74,33	222	93,66	164	112,33	106	131,66	48
16,66	395	36,00	337	55,33	279	74,66	221	94,00	163	112,66	105	132,00	47
17,00	394	36,33	336	55,66	278	75,00	220	94,33	162	113,00	104	132,33	46
17,33	393	36,66	335	56,00	277	75,33	219	94,66	161	113,33	103	132,66	45
17,66	392	37,00	334	56,33	276	75,66	218	95,00	160	113,66	102	133,00	44
18,00	391	37,33	333	56,66	275	76,00	217	95,33	159	114,00	101	133,33	43
18,33	390	37,66	332	57,00	274	76,33	216	95,66	158	114,33	100	133,66	42
18,66	389	38,00	331	57,33	273	76,66	215	96,00	157	114,66	99	134,00	41
19,00	388	38,33	330	57,66	272	77,00	214	96,33	156	115,00	98	134,33	40
19,33	387	38,66	329	58,00	271	77,33	213	96,66	155	115,33	97	134,66	39
19,66	386	39,00	328	58,33	270	77,66	212	97,00	154	115,66	96	135,00	38
20,00	385	39,33	327	58,66	269	78,00	211	97,33	153	116,00	95	135,33	37
20,33	384	39,66	326	59,00	268	78,33	210	97,66	152	116,33	94	135,66	36
20,66	383	40,00	325	59,33	267	78,66	209	98,00	151	116,66	93	136,00	35
21,00	382	40,33	324	59,66	266	79,00	208	98,33	150	117,00	92	136,33	34
21,33	381	40,66	323	60,00	265	79,33	207	98,66	149	117,33	91	136,66	33
21,66	380	41,00	322	60,33	264	79,66	206	99,00	148	117,66	90	137,00	32
22,00	379	41,33	321	60,66	263	80,00	205	99,33	147	118,00	89	137,33	31
22,33	378	41,66	320	61,00	262	80,33	204	99,66	146	118,33	88	137,66	30
22,66	377	42,00	319	61,33	261	80,66	203	100,00	145	118,66	87	138,00	29
23,00	376	42,33	318	61,66	260	81,00	202	100,33	144	119,00	86	138,33	28
23,33	375	42,66	317	62,00	259	81,33	201	100,66	143	119,33	85	138,66	27
23,66	374	43,00	316	62,33	258	81,66	200	101,00	142	119,66	84	139,00	26
24,00	373	43,33	315	62,66	257	82,00	199	101,33	141	120,00	83	139,33	25
24,33	372	43,66	314	63,00	256	82,33	198	101,66	140	120,33	82	139,66	24
24,66	371	44,00	313	63,33	255	82,66	197	102,00	139	120,66	81	140,00	23
25,00	370	44,33	312	63,66	254	83,00	196	102,33	138	121,00	80	140,33	22
25,33	369	44,66	311	64,00	253	83,33	195	102,66	137	121,33	79	140,66	21
25,66	368	45,00	310	64,33	252	83,66	194	103,00	136	121,66	78	141,00	20
26,00	367	45,33	309	64,66	251	84,00	193	103,33	135	122,00	77	141,33	19
26,33	366	45,66	308	65,00	250	84,33	192	103,66	134	122,33	76	141,66	18
26,66	365	46,00	307	65,33	249	84,66	191	104,00	133	122,66	75	142,00	17
27,00	364	46,33	306	65,66	248	85,00	190	104,33	132	123,00	74	142,33	16
27,33	363	46,66	305	66,00	247	85,33	189	104,66	131	123,33	73	142,66	15
27,66	362	47,00	304	66,33	246	85,66	188	105,00	130	123,66	72	143,00	14
28,00	361	47,33	303	66,66	245	86,00	187	105,33	129	124,00	71	143,33	13
28,33	360	47,66	302	67,00	244	86,33	186	105,66	128	124,33	70	143,66	12
28,66	359	48,00	301	67,33	243	86,66	185	106,00	127	124,66	69	144,00	11
29,00	358	48,33	300	67,66	242	87,00	184	106,33	126	125,00	68	144,33	10
29,33	357	48,66	299	68,00	241	87,33	183	106,66	125	125,33	67	144,66	9
29,66	356	49,00	298	68,33	240	87,66	182	107,00	124	125,66	66	145,00	8
30,00	355	49,33	297	68,66	239	88,00	181	107,33	123	126,00	65	145,33	7
30,33	354	49,66	296	69,00	238	88,33	180	107,66	122	126,33	64	145,66	6
30,66	353	50,00	295	69,33	237	88,66	179	108,00	121	126,66	63	146,00	5
31,00	352	50,33	294	69,66	236	89,00	178	108,33	120	127,00	62	146,33	4
31,33	351	50,66	293	70,00	235	89,33	177	108,66	119	127,33	61	146,66	3
31,66	350	51,00	292	70,33	234	89,66	176	109,00	118	127,66	60	147,00	2
32,00	349	51,33	291	70,66	233	90,00	175	109,33	117	128,00	59	147,33	1
32,33	348	51,66	290	71,00	232	90,33	174	109,66	116	128,33	58	147,66	0
32,66	347	52,00	289	71,33	231	90,66	173	110,00	115	128,66	57		
33,00	346	52,33	288	71,66	230	91,00	172	110,33	114	129,00	56		
33,33	345	52,66	287	72,00	229	91,33	171	110,66	113	129,33	55		
33,66	344	53,00	286	72,33	228	91,66	170	111,00	112	129,66	54		
34,00	343	53,33	285	72,66	227	92,00	169	110,66	111	130,00	53		

Appendix 3B2 - Relay Obstacle Points (U15, U17, U19, Junior and Senior)

Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts
35,00	400	54,33	342	73,66	284	93,00	226	112,33	168	131,66	110	151,00	52
35,33	399	54,66	341	74,00	283	93,33	225	112,66	167	132,00	109	151,33	51
35,66	398	55,00	340	74,33	282	93,66	224	113,00	166	132,33	108	151,66	50
36,00	397	55,33	339	74,66	281	94,00	223	113,33	165	132,66	107	152,00	49
36,33	396	55,66	338	75,00	280	94,33	222	113,66	164	133,00	106	152,33	48
36,66	395	56,00	337	75,33	279	94,66	221	114,00	163	133,33	105	152,66	47
37,00	394	56,33	336	75,66	278	95,00	220	114,33	162	133,66	104	153,00	46
37,33	393	56,66	335	76,00	277	95,33	219	114,66	161	134,00	103	153,33	45
37,66	392	57,00	334	76,33	276	95,66	218	115,00	160	134,33	102	153,66	44
38,00	391	57,33	333	76,66	275	96,00	217	115,33	159	134,66	101	154,00	43
38,33	390	57,66	332	77,00	274	96,33	216	115,66	158	135,00	100	154,33	42
38,66	389	58,00	331	77,33	273	96,66	215	116,00	157	135,33	99	154,66	41
39,00	388	58,33	330	77,66	272	97,00	214	116,33	156	135,66	98	155,00	40
39,33	387	58,66	329	78,00	271	97,33	213	116,66	155	136,00	97	155,33	39
39,66	386	59,00	328	78,33	270	97,66	212	117,00	154	136,33	96	155,66	38
40,00	385	59,33	327	78,66	269	98,00	211	117,33	153	136,66	95	156,00	37
40,33	384	59,66	326	79,00	268	98,33	210	117,66	152	137,00	94	156,33	36
40,66	383	60,00	325	79,33	267	98,66	209	118,00	151	137,33	93	156,66	35
41,00	382	60,33	324	79,66	266	99,00	208	118,33	150	137,66	92	157,00	34
41,33	381	60,66	323	80,00	265	99,33	207	118,66	149	138,00	91	157,33	33
41,66	380	61,00	322	80,33	264	99,66	206	119,00	148	138,33	90	157,66	32
42,00	379	61,33	321	80,66	263	100,00	205	119,33	147	138,66	89	158,00	31
42,33	378	61,66	320	81,00	262	100,33	204	119,66	146	139,00	88	158,33	30
42,66	377	62,00	319	81,33	261	100,66	203	120,00	145	139,33	87	158,66	29
43,00	376	62,33	318	81,66	260	101,00	202	120,33	144	139,66	86	159,00	28
43,33	375	62,66	317	82,00	259	101,33	201	120,66	143	140,00	85	159,33	27
43,66	374	63,00	316	82,33	258	101,66	200	121,00	142	140,33	84	159,66	26
44,00	373	63,33	315	82,66	257	102,00	199	121,33	141	140,66	83	160,00	25
44,33	372	63,66	314	83,00	256	102,33	198	121,66	140	141,00	82	160,33	24
44,66	371	64,00	313	83,33	255	102,66	197	122,00	139	141,33	81	160,66	23
45,00	370	64,33	312	83,66	254	103,00	196	122,33	138	141,66	80	161,00	22
45,33	369	64,66	311	84,00	253	103,33	195	122,66	137	142,00	79	161,33	21
45,66	368	65,00	310	84,33	252	103,66	194	123,00	136	142,33	78	161,66	20
46,00	367	65,33	309	84,66	251	104,00	193	123,33	135	142,66	77	162,00	19
46,33	366	65,66	308	85,00	250	104,33	192	123,66	134	143,00	76	162,33	18
46,66	365	66,00	307	85,33	249	104,66	191	124,00	133	143,33	75	162,66	17
47,00	364	66,33	306	85,66	248	105,00	190	124,33	132	143,66	74	163,00	16
47,33	363	66,66	305	86,00	247	105,33	189	124,66	131	144,00	73	163,33	15
47,66	362	67,00	304	86,33	246	105,66	188	125,00	130	144,33	72	163,66	14
48,00	361	67,33	303	86,66	245	106,00	187	125,33	129	144,66	71	164,00	13
48,33	360	67,66	302	87,00	244	106,33	186	125,66	128	145,00	70	164,33	12
48,66	359	68,00	301	87,33	243	106,66	185	126,00	127	145,33	69	164,66	11
49,00	358	68,33	300	87,66	242	107,00	184	126,33	126	145,66	68	165,00	10
49,33	357	68,66	299	88,00	241	107,33	183	126,66	125	146,00	67	165,33	9
49,66	356	69,00	298	88,33	240	107,66	182	127,00	124	146,33	66	165,66	8
50,00	355	69,33	297	88,66	239	108,00	181	127,33	123	146,66	65	166,00	7
50,33	354	69,66	296	89,00	238	108,33	180	127,66	122	147,00	64	166,33	6
50,66	353	70,00	295	89,33	237	108,66	179	128,00	121	147,33	63	166,66	5
51,00	352	70,33	294	89,66	236	109,00	178	128,33	120	147,66	62	167,00	4
51,33	351	70,66	293	90,00	235	109,33	177	128,66	119	148,00	61	167,33	3
51,66	350	71,00	292	90,33	234	109,66	176	129,00	118	148,33	60	167,66	2
52,00	349	71,33	291	90,66	233	110,00	175	129,33	117	148,66	59	168,00	1
52,33	348	71,66	290	91,00	232	110,33	174	129,66	116	149,00	58	168,33	0
52,66	347	72,00	289	91,33	231	110,66	173	130,00	115	149,33	57		
53,00	346	72,33	288	91,66	230	111,00	172	130,33	114	149,66	56		
53,33	345	72,66	287	92,00	229	111,33	171	130,66	113	150,00	55		
53,66	344	73,00	286	92,33	228	111,66	170	131,00	112	150,33	54		
54,00	343	73,33	285	92,66	227	112,00	169	131,33	111	150,66	53		

POINTS TABLE OBSTACLE – [redacted] Individual: [redacted] U11, U13

Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts	Time(s)	Pts
20,00	340	44,50	291	69,00	242	93,50	193	118,00	144	142,50	95	167,00	46
20,50	339	45,00	290	69,50	241	94,00	192	118,50	143	143,00	94	167,50	45
21,00	338	45,50	289	70,00	240	94,50	191	119,00	142	143,50	93	168,00	44
21,50	337	46,00	288	70,50	239	95,00	190	119,50	141	144,00	92	168,50	43
22,00	336	46,50	287	71,00	238	95,50	189	120,00	140	144,50	91	169,00	42
22,50	335	47,00	286	71,50	237	96,00	188	120,50	139	145,00	90	169,50	41
23,00	334	47,50	285	72,00	236	96,50	187	121,00	138	145,50	89	170,00	40
23,50	333	48,00	284	72,50	235	97,00	186	121,50	137	146,00	88	170,50	39
24,00	332	48,50	283	73,00	234	97,50	185	122,00	136	146,50	87	171,00	38
24,50	331	49,00	282	73,50	233	98,00	184	122,50	135	147,00	86	171,50	37
25,00	330	49,50	281	74,00	232	98,50	183	123,00	134	147,50	85	172,00	36
25,50	329	50,00	280	74,50	231	99,00	182	123,50	133	148,00	84	172,50	35
26,00	328	50,50	279	75,00	230	99,50	181	124,00	132	148,50	83	173,00	34
26,50	327	51,00	278	75,50	229	100,00	180	124,50	131	149,00	82	173,50	33
27,00	326	51,50	277	76,00	228	100,50	179	125,00	130	149,50	81	174,00	32
27,50	325	52,00	276	76,50	227	101,00	178	125,50	129	150,00	80	174,50	31
28,00	324	52,50	275	77,00	226	101,50	177	126,00	128	150,50	79	175,00	30
28,50	323	53,00	274	77,50	225	102,00	176	126,50	127	151,00	78	175,50	29
29,00	322	53,50	273	78,00	224	102,50	175	127,00	126	151,50	77	176,00	28
29,50	321	54,00	272	78,50	223	103,00	174	127,50	125	152,00	76	176,50	27
30,00	320	54,50	271	79,00	222	103,50	173	128,00	124	152,50	75	177,00	26
30,50	319	55,00	270	79,50	221	104,00	172	128,50	123	153,00	74	177,50	25
31,00	318	55,50	269	80,00	220	104,50	171	129,00	122	153,50	73	178,00	24
31,50	317	56,00	268	80,50	219	105,00	170	129,50	121	154,00	72	178,50	23
32,00	316	56,50	267	81,00	218	105,50	169	130,00	120	154,50	71	179,00	22
32,50	315	57,00	266	81,50	217	106,00	168	130,50	119	155,00	70	179,50	21
33,00	314	57,50	265	82,00	216	106,50	167	131,00	118	155,50	69	180,00	20
33,50	313	58,00	264	82,50	215	107,00	166	131,50	117	156,00	68	180,50	19
34,00	312	58,50	263	83,00	214	107,50	165	132,00	116	156,50	67	181,00	18
34,50	311	59,00	262	83,50	213	108,00	164	132,50	115	157,00	66	181,50	17
35,00	310	59,50	261	84,00	212	108,50	163	133,00	114	157,50	65	182,00	16
35,50	309	60,00	260	84,50	211	109,00	162	133,50	113	158,00	64	182,50	15
36,00	308	60,50	259	85,00	210	109,50	161	134,00	112	158,50	63	183,00	14
36,50	307	61,00	258	85,50	209	110,00	160	134,50	111	159,00	62	183,50	13
37,00	306	61,50	257	86,00	208	110,50	159	135,00	110	159,50	61	184,00	12
37,50	305	62,00	256	86,50	207	111,00	158	135,50	109	160,00	60	184,50	11
38,00	304	62,50	255	87,00	206	111,50	157	136,00	108	160,50	59	185,00	10
38,50	303	63,00	254	87,50	205	112,00	156	136,50	107	161,00	58	185,50	9
39,00	302	63,50	253	88,00	204	112,50	155	137,00	106	161,50	57	186,00	8
39,50	301	64,00	252	88,50	203	113,00	154	137,50	105	162,00	56	186,50	7
40,00	300	64,50	251	89,00	202	113,50	153	138,00	104	162,50	55	187,00	6
40,50	299	**65,00**	**250**	89,50	201	114,00	152	138,50	103	163,00	54	187,50	5
41,00	298	65,50	249	90,00	200	114,50	151	139,00	102	163,50	53	188,00	4
41,50	297	66,00	248	90,50	199	115,00	150	139,50	101	164,00	52	188,50	3
42,00	296	66,50	247	91,00	198	115,50	149	140,00	100	164,50	51	189,00	2
42,50	295	67,00	246	91,50	197	116,00	148	140,50	99	165,00	50	189,50	1
43,00	294	67,50	245	92,00	196	116,50	147	141,00	98	165,50	49	190,00	0
43,50	293	68,00	244	92,50	195	117,00	146	141,50	97	166,00	48		
44,00	292	68,50	243	93,00	194	117,50	145	142,00	96	166,50	47		

Appendix ~~4B3~~ 4B2 - Points Table Swimming 100m and 2 x 50m

Individual: Seniors, Juniors, U19, U17, U15 & U13
Relay: Seniors, Juniors, U19, U17, U15 & U13

time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts
00:45,00	375	00:55,00	325	01:05,00	275	01:15,00	225	01:25,00	175	01:35,00	125	01:45,00	75	01:55,00	25
00:45,20	374	00:55,20	324	01:05,20	274	01:15,20	224	01:25,20	174	01:35,20	124	01:45,20	74	01:55,20	24
00:45,40	373	00:55,40	323	01:05,40	273	01:15,40	223	01:25,40	173	01:35,40	123	01:45,40	73	01:55,40	23
00:45,60	372	00:55,60	322	01:05,60	272	01:15,60	222	01:25,60	172	01:35,60	122	01:45,60	72	01:55,60	22
00:45,80	371	00:55,80	321	01:05,80	271	01:15,80	221	01:25,80	171	01:35,80	121	01:45,80	71	01:55,80	21
00:46,00	370	00:56,00	320	01:06,00	270	01:16,00	220	01:26,00	170	01:36,00	120	01:46,00	70	01:56,00	20
00:46,20	369	00:56,20	319	01:06,20	269	01:16,20	219	01:26,20	169	01:36,20	119	01:46,20	69	01:56,20	19
00:46,40	368	00:56,40	318	01:06,40	268	01:16,40	218	01:26,40	168	01:36,40	118	01:46,40	68	01:56,40	18
00:46,60	367	00:56,60	317	01:06,60	267	01:16,60	217	01:26,60	167	01:36,60	117	01:46,60	67	01:56,60	17
00:46,80	366	00:56,80	316	01:06,80	266	01:16,80	216	01:26,80	166	01:36,80	116	01:46,80	66	01:56,80	16
00:47,00	365	00:57,00	315	01:07,00	265	01:17,00	215	01:27,00	165	01:37,00	115	01:47,00	65	01:57,00	15
00:47,20	364	00:57,20	314	01:07,20	264	01:17,20	214	01:27,20	164	01:37,20	114	01:47,20	64	01:57,20	14
00:47,40	363	00:57,40	313	01:07,40	263	01:17,40	213	01:27,40	163	01:37,40	113	01:47,40	63	01:57,40	13
00:47,60	362	00:57,60	312	01:07,60	262	01:17,60	212	01:27,60	162	01:37,60	112	01:47,60	62	01:57,60	12
00:47,80	361	00:57,80	311	01:07,80	261	01:17,80	211	01:27,80	161	01:37,80	111	01:47,80	61	01:57,80	11
00:48,00	360	00:58,00	310	01:08,00	260	01:18,00	210	01:28,00	160	01:38,00	110	01:48,00	60	01:58,00	10
00:48,20	359	00:58,20	309	01:08,20	259	01:18,20	209	01:28,20	159	01:38,20	109	01:48,20	59	01:58,20	9
00:48,40	358	00:58,40	308	01:08,40	258	01:18,40	208	01:28,40	158	01:38,40	108	01:48,40	58	01:58,40	8
00:48,60	357	00:58,60	307	01:08,60	257	01:18,60	207	01:28,60	157	01:38,60	107	01:48,60	57	01:58,60	7
00:48,80	356	00:58,80	306	01:08,80	256	01:18,80	206	01:28,80	156	01:38,80	106	01:48,80	56	01:58,80	6
00:49,00	355	00:59,00	305	01:09,00	255	01:19,00	205	01:29,00	155	01:39,00	105	01:49,00	55	01:59,00	5
00:49,20	354	00:59,20	304	01:09,20	254	01:19,20	204	01:29,20	154	01:39,20	104	01:49,20	54	01:59,20	4
00:49,40	353	00:59,40	303	01:09,40	253	01:19,40	203	01:29,40	153	01:39,40	103	01:49,40	53	01:59,40	3
00:49,60	352	00:59,60	302	01:09,60	252	01:19,60	202	01:29,60	152	01:39,60	102	01:49,60	52	01:59,60	2
00:49,80	351	00:59,80	301	01:09,80	251	01:19,80	201	01:29,80	151	01:39,80	101	01:49,80	51	01:59,80	1
00:50,00	350	01:00,00	300	01:10,00	250	01:20,00	200	01:30,00	150	01:40,00	100	01:50,00	50	02:00,00	0
00:50,20	349	01:00,20	299	01:10,20	249	01:20,20	199	01:30,20	149	01:40,20	99	01:50,20	49		
00:50,40	348	01:00,40	298	01:10,40	248	01:20,40	198	01:30,40	148	01:40,40	98	01:50,40	48		
00:50,60	347	01:00,60	297	01:10,60	247	01:20,60	197	01:30,60	147	01:40,60	97	01:50,60	47		
00:50,80	346	01:00,80	296	01:10,80	246	01:20,80	196	01:30,80	146	01:40,80	96	01:50,80	46		
00:51,00	345	01:01,00	295	01:11,00	245	01:21,00	195	01:31,00	145	01:41,00	95	01:51,00	45		
00:51,20	344	01:01,20	294	01:11,20	244	01:21,20	194	01:31,20	144	01:41,20	94	01:51,20	44		
00:51,40	343	01:01,40	293	01:11,40	243	01:21,40	193	01:31,40	143	01:41,40	93	01:51,40	43		
00:51,60	342	01:01,60	292	01:11,60	242	01:21,60	192	01:31,60	142	01:41,60	92	01:51,60	42		
00:51,80	341	01:01,80	291	01:11,80	241	01:21,80	191	01:31,80	141	01:41,80	91	01:51,80	41		
00:52,00	340	01:02,00	290	01:12,00	240	01:22,00	190	01:32,00	140	01:42,00	90	01:52,00	40		
00:52,20	339	01:02,20	289	01:12,20	239	01:22,20	189	01:32,20	139	01:42,20	89	01:52,20	39		
00:52,40	338	01:02,40	288	01:12,40	238	01:22,40	188	01:32,40	138	01:42,40	88	01:52,40	38		
00:52,60	337	01:02,60	287	01:12,60	237	01:22,60	187	01:32,60	137	01:42,60	87	01:52,60	37		
00:52,80	336	01:02,80	286	01:12,80	236	01:22,80	186	01:32,80	136	01:42,80	86	01:52,80	36		
00:53,00	335	01:03,00	285	01:13,00	235	01:23,00	185	01:33,00	135	01:43,00	85	01:53,00	35		
00:53,20	334	01:03,20	284	01:13,20	234	01:23,20	184	01:33,20	134	01:43,20	84	01:53,20	34		
00:53,40	333	01:03,40	283	01:13,40	233	01:23,40	183	01:33,40	133	01:43,40	83	01:53,40	33		
00:53,60	332	01:03,60	282	01:13,60	232	01:23,60	182	01:33,60	132	01:43,60	82	01:53,60	32		
00:53,80	331	01:03,80	281	01:13,80	231	01:23,80	181	01:33,80	131	01:43,80	81	01:53,80	31		
00:54,00	330	01:04,00	280	01:14,00	230	01:24,00	180	01:34,00	130	01:44,00	80	01:54,00	30		
00:54,20	329	01:04,20	279	01:14,20	229	01:24,20	179	01:34,20	129	01:44,20	79	01:54,20	29		
00:54,40	328	01:04,40	278	01:14,40	228	01:24,40	178	01:34,40	128	01:44,40	78	01:54,40	28		
00:54,60	327	01:04,60	277	01:14,60	227	01:24,60	177	01:34,60	127	01:44,60	77	01:54,60	27		
00:54,80	326	01:04,80	276	01:14,80	226	01:24,80	176	01:34,80	126	01:44,80	76	01:54,80	26		
00:55,00	325	01:05,00	275	01:15,00	225	01:25,00	175	01:35,00	125	01:45,00	75	01:55,00	25		

Appendix 4B2 - Points Table Swimming 200m and 2 x 100m

Individual: Seniors, Juniors, U19 & U17
Relay: Seniors, Juniors, U19 & U17

time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts
1.39.00	352	2.01.50	307	2.24.00	262	2.46.50	217	3.09.00	172	3.31.50	127	3.54.00	82	4.16.50	37
1.39.50	351	2.02.00	306	2.24.50	261	2.47.00	216	3.09.50	171	3.32.00	126	3.54.50	81	4.17.00	36
1.40.00	350	2.02.50	305	2.25.00	260	2.47.50	215	3.10.00	170	3.32.50	125	3.55.00	80	4.17.50	35
1.40.50	349	2.03.00	304	2.25.50	259	2.48.00	214	3.10.50	169	3.33.00	124	3.55.50	79	4.18.00	34
1.41.00	348	2.03.50	303	2.26.00	258	2.48.50	213	3.11.00	168	3.33.50	123	3.56.00	78	4.18.50	33
1.41.50	347	2.04.00	302	2.26.50	257	2.49.00	212	3.11.50	167	3.34.00	122	3.56.50	77	4.19.00	32
1.42.00	346	2.04.50	301	2.27.00	256	2.49.50	211	3.12.00	166	3.34.50	121	3.57.00	76	4.19.50	31
1.42.50	345	2.05.00	300	2.27.50	255	2.50.00	210	3.12.50	165	3.35.00	120	3.57.50	75	4.20.00	30
1.43.00	344	2.05.50	299	2.28.00	254	2.50.50	209	3.13.00	164	3.35.50	119	3.58.00	74	4.20.50	29
1.43.50	343	2.06.00	298	2.28.50	253	2.51.00	208	3.13.50	163	3.36.00	118	3.58.50	73	4.21.00	28
1.44.00	342	2.06.50	297	2.29.00	252	2.51.50	207	3.14.00	162	3.36.50	117	3.59.00	72	4.21.50	27
1.44.50	341	2.07.00	296	2.29.50	251	2.52.00	206	3.14.50	161	3.37.00	116	3.59.50	71	4.22.00	26
1.45.00	340	2.07.50	295	2.30.00	250	2.52.50	205	3.15.00	160	3.37.50	115	4.00.00	70	4.22.50	25
1.45.50	339	2.08.00	294	2.30.50	249	2.53.00	204	3.15.50	159	3.38.00	114	4.00.50	69	4.23.00	24
1.46.00	338	2.08.50	293	2.31.00	248	2.53.50	203	3.16.00	158	3.38.50	113	4.01.00	68	4.23.50	23
1.46.50	337	2.09.00	292	2.31.50	247	2.54.00	202	3.16.50	157	3.39.00	112	4.01.50	67	4.24.00	22
1.47.00	336	2.09.50	291	2.32.00	246	2.54.50	201	3.17.00	156	3.39.50	111	4.02.00	66	4.24.50	21
1.47.50	335	2.10.00	290	2.32.50	245	2.55.00	200	3.17.50	155	3.40.00	110	4.02.50	65	4.25.00	20
1.48.00	334	2.10.50	289	2.33.00	244	2.55.50	199	3.18.00	154	3.40.50	109	4.03.00	64	4.25,50	19
1.48.50	333	2.11.00	288	2.33.50	243	2.56.00	198	3.18.50	153	3.41.00	108	4.03.50	63	4.26.00	18
1.49.00	332	2.11.50	287	2.34.00	242	2.56.50	197	3.19.00	152	3.41.50	107	4.04.00	62	4.26.50	17
1.49.50	331	2.12.00	286	2.34.50	241	2.57.00	196	3.19.50	151	3.42.00	106	4.04.50	61	4.27.00	16
1.50.00	330	2.12.50	285	2.35.00	240	2.57.50	195	3.20.00	150	3.42.50	105	4.05.00	60	4.27.50	15
1.50.50	329	2.13.00	284	2.35.50	239	2.58.00	194	3.20.50	149	3.43.00	104	4.05.50	59	4.28.00	14
1.51.00	328	2.13.50	283	2.36.00	238	2.58.50	193	3.21.00	148	3.43.50	103	4.06.00	58	4.28.50	13
1.51.50	327	2.14.00	282	2.36.50	237	2.59.00	192	3.21.50	147	3.44.00	102	4.06.50	57	4.29.00	12
1.52.00	326	2.14.50	281	2.37.00	236	2.59.50	191	3.22.00	146	3.44.50	101	4.07.00	56	4.29.50	11
1.52.50	325	2.15.00	280	2.37.50	235	3.00.00	190	3.22.50	145	3.45.00	100	4.07.50	55	4.30.00	10
1.53.00	324	2.15.50	279	2.38.00	234	3.00.50	189	3.23.00	144	3.45.50	99	4.08.00	54	4.30.50	9
1.53.50	323	2.16.00	278	2.38.50	233	3.01.00	188	3.23.50	143	3.46.00	98	4.08.50	53	4.31.00	8
1.54.00	322	2.16.50	277	2.39.00	232	3.01.50	187	3.24.00	142	3.46.50	97	4.09.00	52	4.31.50	7
1.54.50	321	2.17.00	276	2.39.50	231	3.02.00	186	3.24.50	141	3.47.00	96	4.09.50	51	4.32.00	6
1.55.00	320	2.17.50	275	2.40.00	230	3.02.50	185	3.25.00	140	3.47.50	95	4.10.00	50	4.32.50	5
1.55.50	319	2.18.00	274	2.40.50	229	3.03.00	184	3.25,50	139	3.48.00	94	4.10.50	49	4.33.00	4
1.56.00	318	2.18.50	273	2.41.00	228	3.03.50	183	3.26.00	138	3.48.50	93	4.11.00	48	4.33.50	3
1.56.50	317	2.19.00	272	2.41.50	227	3.04.00	182	3.26.50	137	3.49.00	92	4.11.50	47	4.34.00	2
1.57.00	316	2.19.50	271	2.42.00	226	3.04.50	181	3.27.00	136	3.49.50	91	4.12.00	46	4.34.50	1
1.57.50	315	2.20.00	270	2.42.50	225	3.05.00	180	3.27.50	135	3.50.00	90	4.12.50	45	4.35.00	0
1.58.00	314	2.20.50	269	2.43.00	224	3.05.50	179	3.28.00	134	3.50.50	89	4.13.00	44		
1.58.50	313	2.21.00	268	2.43.50	223	3.06.00	178	3.28.50	133	3.51.00	88	4.13.50	43		
1.59.00	312	2.21.50	267	2.44.00	222	3.06.50	177	3.29.00	132	3.51.50	87	4.14.00	42		
1.59.50	311	2.22.00	266	2.44.50	221	3.07.00	176	3.29.50	131	3.52.00	86	4.14.50	41		
2.00.00	310	2.22.50	265	2.45.00	220	3.07.50	175	3.30.00	130	3.52.50	85	4.15.00	40		
2.00.50	309	2.23.00	264	2.45.50	219	3.08.00	174	3.30.50	129	3.53.00	84	4.15.50	39		
2.01.00	308	2.23.50	263	2.46.00	218	3.08.50	173	3.31.00	128	3.53.50	83	4.16.00	38		

Appendix 4B3 - Points Table Swimming 100m and 2 x 50m

Individual: U15 & U13
Relay: U15 & U13

time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts
0.46.00	318	1.08.50	273	1.31.00	228	1.53.50	183	2.16.00	138	2.38.50	93	3.01.00	48	3.23.50	3
0.46.50	317	1.09.00	272	1.31.50	227	1.54.00	182	2.16.50	137	2.39.00	92	3.01.50	47	3.24.00	2
0.47.00	316	1.09.50	271	1.32.00	226	1.54.50	181	2.17.00	136	2.39.50	91	3.02.00	46	3.24.50	1
0.47.50	315	1.10.00	270	1.32.50	225	1.55.00	180	2.17.50	135	2.40.00	90	3.02.50	45	3.25.00	0
0.48.00	314	1.10.50	269	1.33.00	224	1.55.50	179	2.18.00	134	2.40.50	89	3.03.00	44		
0.48.50	313	1.11.00	268	1.33.50	223	1.56.00	178	2.18.50	133	2.41.00	88	3.03.50	43		
0.49.00	312	1.11.50	267	1.34.00	222	1.56.50	177	2.19.00	132	2.41.50	87	3.04.00	42		
0.49.50	311	1.12.00	266	1.34.50	221	1.57.00	176	2.19.50	131	2.42.00	86	3.04.50	41		
0.50.00	310	1.12.50	265	1.35.00	220	1.57.50	175	2.20.00	130	2.42.50	85	3.05.00	40		
0.50.50	309	1.13.00	264	1.35.50	219	1.58.00	174	2.20.50	129	2.43.00	84	3.05.50	39		
0.51.00	308	1.13.50	263	1.36.00	218	1.58.50	173	2.21.00	128	2.43.50	83	3.06.00	38		
0.51.50	307	1.14.00	262	1.36.50	217	1.59.00	172	2.21.50	127	2.44.00	82	3.06.50	37		
0.52.00	306	1.14.50	261	1.37.00	216	1.59.50	171	2.22.00	126	2.44.50	81	3.07.00	36		
0.52.50	305	1.15.00	260	1.37.50	215	2.00.00	170	2.22.50	125	2.45.00	80	3.07.50	35		
0.53.00	304	1.15.50	259	1.38.00	214	2.00.50	169	2.23.00	124	2.45.50	79	3.08.00	34		
0.53.50	303	1.16.00	258	1.38.50	213	2.01.00	168	2.23.50	123	2.46.00	78	3.08.50	33		
0.54.00	302	1.16.50	257	1.39.00	212	2.01.50	167	2.24.00	122	2.46.50	77	3.09.00	32		
0.54.50	301	1.17.00	256	1.39.50	211	2.02.00	166	2.24.50	121	2.47.00	76	3.09.50	31		
0.55.00	300	1.17.50	255	1.40.00	210	2.02.50	165	2.25.00	120	2.47.50	75	3.10.00	30		
0.55.50	299	1.18.00	254	1.40.50	209	2.03.00	164	2.25.50	119	2.48.00	74	3.10.50	29		
0.56.00	298	1.18.50	253	1.41.00	208	2.03.50	163	2.26.00	118	2.48.50	73	3.11.00	28		
0.56.50	297	1.19.00	252	1.41.50	207	2.04.00	162	2.26.50	117	2.49.00	72	3.11.50	27		
0.57.00	296	1.19.50	251	1.42.00	206	2.04.50	161	2.27.00	116	2.49.50	71	3.12.00	26		
0.57.50	295	1.20.00	250	1.42.50	205	2.05.00	160	2.27.50	115	2.50.00	70	3.12.50	25		
0.58.00	294	1.20.50	249	1.43.00	204	2.05.50	159	2.28.00	114	2.50.50	69	3.13.00	24		
0.58.50	293	1.21.00	248	1.43.50	203	2.06.00	158	2.28.50	113	2.51.00	68	3.13.50	23		
0.59.00	292	1.21.50	247	1.44.00	202	2.06.50	157	2.29.00	112	2.51.50	67	3.14.00	22		
0.59.50	291	1.22.00	246	1.44.50	201	2.07.00	156	2.29.50	111	2.52.00	66	3.14.50	21		
1.00.00	290	1.22.50	245	1.45.00	200	2.07.50	155	2.30.00	110	2.52.50	65	3.15.00	20		
1.00.50	289	1.23.00	244	1.45.50	199	2.08.00	154	2.30.50	109	2.53.00	64	3.15.50	19		
1.01.00	288	1.23.50	243	1.46.00	198	2.08.50	153	2.31.00	108	2.53.50	63	3.16.00	18		
1.01.50	287	1.24.00	242	1.46.50	197	2.09.00	152	2.31.50	107	2.54.00	62	3.16.50	17		
1.02.00	286	1.24.50	241	1.47.00	196	2.09.50	151	2.32.00	106	2.54.50	61	3.17.00	16		
1.02.50	285	1.25.00	240	1.47.50	195	2.10.00	150	2.32.50	105	2.55.00	60	3.17.50	15		
1.03.00	284	1.25.50	239	1.48.00	194	2.10.50	149	2.33.00	104	2.55.50	59	3.18.00	14		
1.03.50	283	1.26.00	238	1.48.50	193	2.11.00	148	2.33.50	103	2.56.00	58	3.18.50	13		
1.04.00	282	1.26.50	237	1.49.00	192	2.11.50	147	2.34.00	102	2.56.50	57	3.19.00	12		
1.04.50	281	1.27.00	236	1.49.50	191	2.12.00	146	2.34.50	101	2.57.00	56	3.19.50	11		
1.05.00	280	1.27.50	235	1.50.00	190	2.12.50	145	2.35.00	100	2.57.50	55	3.20.00	10		
1.05.50	279	1.28.00	234	1.50.50	189	2.13.00	144	2.35.50	99	2.58.00	54	3.20.50	9		
1.06.00	278	1.28.50	233	1.51.00	188	2.13.50	143	2.36.00	98	2.58.50	53	3.21.00	8		
1.06.50	277	1.29.00	232	1.51.50	187	2.14.00	142	2.36.50	97	2.59.00	52	3.21.50	7		
1.07.00	276	1.29.50	231	1.52.00	186	2.14.50	141	2.37.00	96	2.59.50	51	3.22.00	6		
1.07.50	275	1.30.00	230	1.52.50	185	2.15.00	140	2.37.50	95	3.00.00	50	3.22.50	5		
1.08.00	274	1.30.50	229	1.53.00	184	2.15.50	139	2.38.00	94	3.00.50	49	3.23.00	4		

Appendix 4B4 - Points Table Swimming 50m and 2 x 25m

Individual: U11 & U9
Relay: U11 & U9

time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts	time	pts
0.22.50	295	0.45.00	250	1.07.50	205	1.30.00	160	1.52.50	115	2.15.00	70	2.37.50	25
0.23.00	294	0.45.50	249	1.08.00	204	1.30.50	159	1.53.00	114	2.15.50	69	2.38.00	24
0.23.50	293	0.46.00	248	1.08.50	203	1.31.00	158	1.53.50	113	2.16.00	68	2.38.50	23
0.24.00	292	0.46.50	247	1.09.00	202	1.31.50	157	1.54.00	112	2.16.50	67	2.39.00	22
0.24.50	291	0.47.00	246	1.09.50	201	1.32.00	156	1.54.50	111	2.17.00	66	2.39.50	21
0.25.00	290	0.47.50	245	1.10.00	200	1.32.50	155	1.55.00	110	2.17.50	65	2.40.00	20
0.25.50	289	0.48.00	244	1.10.50	199	1.33.00	154	1.55.50	109	2.18.00	64	2.40.50	19
0.26.00	288	0.48.50	243	1.11.00	198	1.33.50	153	1.56.00	108	2.18.50	63	2.41.00	18
0.26.50	287	0.49.00	242	1.11.50	197	1.34.00	152	1.56.50	107	2.19.00	62	2.41.50	17
0.27.00	286	0.49.50	241	1.12.00	196	1.34.50	151	1.57.00	106	2.19.50	61	2.42.00	16
0.27.50	285	0.50.00	240	1.12.50	195	1.35.00	150	1.57.50	105	2.20.00	60	2.42.50	15
0.28.00	284	0.50.50	239	1.13.00	194	1.35.50	149	1.58.00	104	2.20.50	59	2.43.00	14
0.28.50	283	0.51.00	238	1.13.50	193	1.36.00	148	1.58.50	103	2.21.00	58	2.43.50	13
0.29.00	282	0.51.50	237	1.14.00	192	1.36.50	147	1.59.00	102	2.21.50	57	2.44.00	12
0.29.50	281	0.52.00	236	1.14.50	191	1.37.00	146	1.59.50	101	2.22.00	56	2.44.50	11
0.30.00	280	0.52.50	235	1.15.00	190	1.37.50	145	2.00.00	100	2.22.50	55	2.45.00	10
0.30.50	279	0.53.00	234	1.15.50	189	1.38.00	144	2.00.50	99	2.23.00	54	2.45.50	9
0.31.00	278	0.53.50	233	1.16.00	188	1.38.50	143	2.01.00	98	2.23.50	53	2.46.00	8
0.31.50	277	0.54.00	232	1.16.50	187	1.39.00	142	2.01.50	97	2.24.00	52	2.46.50	7
0.32.00	276	0.54.50	231	1.17.00	186	1.39.50	141	2.02.00	96	2.24.50	51	2.47.00	6
0.32.50	275	0.55.00	230	1.17.50	185	1.40.00	140	2.02.50	95	2.25.00	50	2.47.50	5
0.33.00	274	0.55.50	229	1.18.00	184	1.40.50	139	2.03.00	94	2.25.50	49	2.48.00	4
0.33.50	273	0.56.00	228	1.18.50	183	1.41.00	138	2.03.50	93	2.26.00	48	2.48.50	3
0.34.00	272	0.56.50	227	1.19.00	182	1.41.50	137	2.04.00	92	2.26.50	47	2.49.00	2
0.34.50	271	0.57.00	226	1.19.50	181	1.42.00	136	2.04.50	91	2.27.00	46	2.49.50	1
0.35.00	270	0.57.50	225	1.20.00	180	1.42.50	135	2.05.00	90	2.27.50	45	2.50.00	0
0.35.50	269	0.58.00	224	1.20.50	179	1.43.00	134	2.05.50	89	2.28.00	44		
0.36.00	268	0.58.50	223	1.21.00	178	1.43.50	133	2.06.00	88	2.28.50	43		
0.36.50	267	0.59.00	222	1.21.50	177	1.44.00	132	2.06.50	87	2.29.00	42		
0.37.00	266	0.59.50	221	1.22.00	176	1.44.50	131	2.07.00	86	2.29.50	41		
0.37.50	265	1.00.00	220	1.22.50	175	1.45.00	130	2.07.50	85	2.30.00	40		
0.38.00	264	1.00.50	219	1.23.00	174	1.45.50	129	2.08.00	84	2.30.50	39		
0.38.50	263	1.01.00	218	1.23.50	173	1.46.00	128	2.08.50	83	2.31.00	38		
0.39.00	262	1.01.50	217	1.24.00	172	1.46.50	127	2.09.00	82	2.31.50	37		
0.39.50	261	1.02.00	216	1.24.50	171	1.47.00	126	2.09.50	81	2.32.00	36		
0.40.00	260	1.02.50	215	1.25.00	170	1.47.50	125	2.10.00	80	2.32.50	35		
0.40.50	259	1.03.00	214	1.25.50	169	1.48.00	124	2.10.50	79	2.33.00	34		
0.41.00	258	1.03.50	213	1.26.00	168	1.48.50	123	2.11.00	78	2.33.50	33		
0.41.50	257	1.04.00	212	1.26.50	167	1.49.00	122	2.11.50	77	2.34.00	32		
0.42.00	256	1.04.50	211	1.27.00	166	1.49.50	121	2.12.00	76	2.34.50	31		
0.42.50	255	1.05.00	210	1.27.50	165	1.50.00	120	2.12.50	75	2.35.00	30		
0.43.00	254	1.05.50	209	1.28.00	164	1.50.50	119	2.13.00	74	2.35.50	29		
0.43.50	253	1.06.00	208	1.28.50	163	1.51.00	118	2.13.50	73	2.36.00	28		
0.44.00	252	1.06.50	207	1.29.00	162	1.51.50	117	2.14.00	72	2.36.50	27		
0.44.50	251	1.07.00	206	1.29.50	161	1.52.00	116	2.14.50	71	2.37.00	26		

Appendix 5B1 - Points Table Laser Run

Individual: Seniors, Juniors & U19
Relay: Seniors, Juniors & U19

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
10:00	700	10:40	660	11:20	620	12:00	580	12:40	540	13:20	500
10:01	699	10:41	659	11:21	619	12:01	579	12:41	539	13:21	499
10:02	698	10:42	658	11:22	618	12:02	578	12:42	538	13:22	498
10:03	697	10:43	657	11:23	617	12:03	577	12:43	537	13:23	497
10:04	696	10:44	656	11:24	616	12:04	576	12:44	536	13:24	496
10:05	695	10:45	655	11:25	615	12:05	575	12:45	535	13:25	495
10:06	694	10:46	654	11:26	614	12:06	574	12:46	534	13:26	494
10:07	693	10:47	653	11:27	613	12:07	573	12:47	533	13:27	493
10:08	692	10:48	652	11:28	612	12:08	572	12:48	532	13:28	492
10:09	691	10:49	651	11:29	611	12:09	571	12:49	531	13:29	491
10:10	690	10:50	650	11:30	610	12:10	570	12:50	530	13:30	490
10:11	689	10:51	649	11:31	609	12:11	569	12:51	529	13:31	489
10:12	688	10:52	648	11:32	608	12:12	568	12:52	528	13:32	488
10:13	687	10:53	647	11:33	607	12:13	567	12:53	527	13:33	487
10:14	686	10:54	646	11:34	606	12:14	566	12:54	526	13:34	486
10:15	685	10:55	645	11:35	605	12:15	565	12:55	525	13:35	485
10:16	684	10:56	644	11:36	604	12:16	564	12:56	524	13:36	484
10:17	683	10:57	643	11:37	603	12:17	563	12:57	523	13:37	483
10:18	682	10:58	642	11:38	602	12:18	562	12:58	522	13:38	482
10:19	681	10:59	641	11:39	601	12:19	561	12:59	521	13:39	481
10:20	680	11:00	640	11:40	600	12:20	560	13:00	520	13:40	480
10:21	679	11:01	639	11:41	599	12:21	559	13:01	519	13:41	479
10:22	678	11:02	638	11:42	598	12:22	558	13:02	518	13:42	478
10:23	677	11:03	637	11:43	597	12:23	557	13:03	517	13:43	477
10:24	676	11:04	636	11:44	596	12:24	556	13:04	516	13:44	476
10:25	675	11:05	635	11:45	595	12:25	555	13:05	515	13:45	475
10:26	674	11:06	634	11:46	594	12:26	554	13:06	514	13:46	474
10:27	673	11:07	633	11:47	593	12:27	553	13:07	513	13:47	473
10:28	672	11:08	632	11:48	592	12:28	552	13:08	512	13:48	472
10:29	671	11:09	631	11:49	591	12:29	551	13:09	511	13:49	471
10:30	670	11:10	630	11:50	590	12:30	550	13:10	510	13:50	470
10:31	669	11:11	629	11:51	589	12:31	549	13:11	509	13:51	469
10:32	668	11:12	628	11:52	588	12:32	548	13:12	508	13:52	468
10:33	667	11:13	627	11:53	587	12:33	547	13:13	507	13:53	467
10:34	666	11:14	626	11:54	586	12:34	546	13:14	506	13:54	466
10:35	665	11:15	625	11:55	585	12:35	545	13:15	505	13:55	465
10:36	664	11:16	624	11:56	584	12:36	544	13:16	504	13:56	464
10:37	663	11:17	623	11:57	583	12:37	543	13:17	503	13:57	463
10:38	662	11:18	622	11:58	582	12:38	542	13:18	502	13:58	462
10:39	661	11:19	621	11:59	581	12:39	541	13:19	501	13:59	461

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
14:00	460	14:40	420	15:20	380	16:00	340	16:40	300	17:20	260
14:01	459	14:41	419	15:21	379	16:01	339	16:41	299	17:21	259
14:02	458	14:42	418	15:22	378	16:02	338	16:42	298	17:22	258
14:03	457	14:43	417	15:23	377	16:03	337	16:43	297	17:23	257
14:04	456	14:44	416	15:24	376	16:04	336	16:44	296	17:24	256
14:05	455	14:45	415	15:25	375	16:05	335	16:45	295	17:25	255
14:06	454	14:46	414	15:26	374	16:06	334	16:46	294	17:26	254
14:07	453	14:47	413	15:27	373	16:07	333	16:47	293	17:27	253
14:08	452	14:48	412	15:28	372	16:08	332	16:48	292	17:28	252
14:09	451	14:49	411	15:29	371	16:09	331	16:49	291	17:29	251
14:10	450	14:50	410	15:30	370	16:10	330	16:50	290	17:30	250
14:11	449	14:51	409	15:31	369	16:11	329	16:51	289	17:31	249
14:12	448	14:52	408	15:32	368	16:12	328	16:52	288	17:32	248
14:13	447	14:53	407	15:33	367	16:13	327	16:53	287	17:33	247
14:14	446	14:54	406	15:34	366	16:14	326	16:54	286	17:34	246
14:15	445	14:55	405	15:35	365	16:15	325	16:55	285	17:35	245
14:16	444	14:56	404	15:36	364	16:16	324	16:56	284	17:36	244
14:17	443	14:57	403	15:37	363	16:17	323	16:57	283	17:37	243
14:18	442	14:58	402	15:38	362	16:18	322	16:58	282	17:38	242
14:19	441	14:59	401	15:39	361	16:19	321	16:59	281	17:39	241
14:20	440	15:00	400	15:40	360	16:20	320	17:00	280	17:40	240
14:21	439	15:01	399	15:41	359	16:21	319	17:01	279	17:41	239
14:22	438	15:02	398	15:42	358	16:22	318	17:02	278	17:42	238
14:23	437	15:03	397	15:43	357	16:23	317	17:03	277	17:43	237
14:24	436	15:04	396	15:44	356	16:24	316	17:04	276	17:44	236
14:25	435	15:05	395	15:45	355	16:25	315	17:05	275	17:45	235
14:26	434	15:06	394	15:46	354	16:26	314	17:06	274	17:46	234
14:27	433	15:07	393	15:47	353	16:27	313	17:07	273	17:47	233
14:28	432	15:08	392	15:48	352	16:28	312	17:08	272	17:48	232
14:29	431	15:09	391	15:49	351	16:29	311	17:09	271	17:49	231
14:30	430	15:10	390	15:50	350	16:30	310	17:10	270	17:50	230
14:31	429	15:11	389	15:51	349	16:31	309	17:11	269	17:51	229
14:32	428	15:12	388	15:52	348	16:32	308	17:12	268	17:52	228
14:33	427	15:13	387	15:53	347	16:33	307	17:13	267	17:53	227
14:34	426	15:14	386	15:54	346	16:34	306	17:14	266	17:54	226
14:35	425	15:15	385	15:55	345	16:35	305	17:15	265	17:55	225
14:36	424	15:16	384	15:56	344	16:36	304	17:16	264	17:56	224
14:37	423	15:17	383	15:57	343	16:37	303	17:17	263	17:57	223
14:38	422	15:18	382	15:58	342	16:38	302	17:18	262	17:58	222
14:39	421	15:19	381	15:59	341	16:39	301	17:19	261	17:59	221

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
18:00	220	18:40	180	19:20	140	20:00	100	20:40	60	21:20	20
18:01	219	18:41	179	19:21	139	20:01	99	20:41	59	21:21	19
18:02	218	18:42	178	19:22	138	20:02	98	20:42	58	21:22	18
18:03	217	18:43	177	19:23	137	20:03	97	20:43	57	21:23	17
18:04	216	18:44	176	19:24	136	20:04	96	20:44	56	21:24	16
18:05	215	18:45	175	19:25	135	20:05	95	20:45	55	21:25	15
18:06	214	18:46	174	19:26	134	20:06	94	20:46	54	21:26	14
18:07	213	18:47	173	19:27	133	20:07	93	20:47	53	21:27	13
18:08	212	18:48	172	19:28	132	20:08	92	20:48	52	21:28	12
18:09	211	18:49	171	19:29	131	20:09	91	20:49	51	21:29	11
18:10	210	18:50	170	19:30	130	20:10	90	20:50	50	21:30	10
18:11	209	18:51	169	19:31	129	20:11	89	20:51	49	21:31	9
18:12	208	18:52	168	19:32	128	20:12	88	20:52	48	21:32	8
18:13	207	18:53	167	19:33	127	20:13	87	20:53	47	21:33	7
18:14	206	18:54	166	19:34	126	20:14	86	20:54	46	21:34	6
18:15	205	18:55	165	19:35	125	20:15	85	20:55	45	21:35	5
18:16	204	18:56	164	19:36	124	20:16	84	20:56	44	21:36	4
18:17	203	18:57	163	19:37	123	20:17	83	20:57	43	21:37	3
18:18	202	18:58	162	19:38	122	20:18	82	20:58	42	21:38	2
18:19	201	18:59	161	19:39	121	20:19	81	20:59	41	21:39	1
18:20	200	19:00	160	19:40	120	20:20	80	21:00	40	21:40	0
18:21	199	19:01	159	19:41	119	20:21	79	21:01	39		
18:22	198	19:02	158	19:42	118	20:22	78	21:02	38		
18:23	197	19:03	157	19:43	117	20:23	77	21:03	37		
18:24	196	19:04	156	19:44	116	20:24	76	21:04	36		
18:25	195	19:05	155	19:45	115	20:25	75	21:05	35		
18:26	194	19:06	154	19:46	114	20:26	74	21:06	34		
18:27	193	19:07	153	19:47	113	20:27	73	21:07	33		
18:28	192	19:08	152	19:48	112	20:28	72	21:08	32		
18:29	191	19:09	151	19:49	111	20:29	71	21:09	31		
18:30	190	19:10	150	19:50	110	20:30	70	21:10	30		
18:31	189	19:11	149	19:51	109	20:31	69	21:11	29		
18:32	188	19:12	148	19:52	108	20:32	68	21:12	28		
18:33	187	19:13	147	19:53	107	20:33	67	21:13	27		
18:34	186	19:14	146	19:54	106	20:34	66	21:14	26		
18:35	185	19:15	145	19:55	105	20:35	65	21:15	25		
18:36	184	19:16	144	19:56	104	20:36	64	21:16	24		
18:37	183	19:17	143	19:57	103	20:37	63	21:17	23		
18:38	182	19:18	142	19:58	102	20:38	62	21:18	22		
18:39	181	19:19	141	19:59	101	20:39	61	21:19	21		

Appendix 5B2 - Points Table Laser Run
Individual: U17

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
11:10	460	11:50	420	12:30	380	13:10	340	13:50	300	14:30	260
11:11	459	11:51	419	12:31	379	13:11	339	13:51	299	14:31	259
11:12	458	11:52	418	12:32	378	13:12	338	13:52	298	14:32	258
11:13	457	11:53	417	12:33	377	13:13	337	13:53	297	14:33	257
11:14	456	11:54	416	12:34	376	13:14	336	13:54	296	14:34	256
11:15	455	11:55	415	12:35	375	13:15	335	13:55	295	14:35	255
11:16	454	11:56	414	12:36	374	13:16	334	13:56	294	14:36	254
11:17	453	11:57	413	12:37	373	13:17	333	13:57	293	14:37	253
11:18	452	11:58	412	12:38	372	13:18	332	13:58	292	14:38	252
11:19	451	11:59	411	12:39	371	13:19	331	13:59	291	14:39	251
11:20	450	12:00	410	12:40	370	13:20	330	14:00	290	14:40	250
11:21	449	12:01	409	12:41	369	13:21	329	14:01	289	14:41	249
11:22	448	12:02	408	12:42	368	13:22	328	14:02	288	14:42	248
11:23	447	12:03	407	12:43	367	13:23	327	14:03	287	14:43	247
11:24	446	12:04	406	12:44	366	13:24	326	14:04	286	14:44	246
11:25	445	12:05	405	12:45	365	13:25	325	14:05	285	14:45	245
11:26	444	12:06	404	12:46	364	13:26	324	14:06	284	14:46	244
11:27	443	12:07	403	12:47	363	13:27	323	14:07	283	14:47	243
11:28	442	12:08	402	12:48	362	13:28	322	14:08	282	14:48	242
11:29	441	12:09	401	12:49	361	13:29	321	14:09	281	14:49	241
11:30	440	12:10	400	12:50	360	13:30	320	14:10	280	14:50	240
11:31	439	12:11	399	12:51	359	13:31	319	14:11	279	14:51	239
11:32	438	12:12	398	12:52	358	13:32	318	14:12	278	14:52	238
11:33	437	12:13	397	12:53	357	13:33	317	14:13	277	14:53	237
11:34	436	12:14	396	12:54	356	13:34	316	14:14	276	14:54	236
11:35	435	12:15	395	12:55	355	13:35	315	14:15	275	14:55	235
11:36	434	12:16	394	12:56	354	13:36	314	14:16	274	14:56	234
11:37	433	12:17	393	12:57	353	13:37	313	14:17	273	14:57	233
11:38	432	12:18	392	12:58	352	13:38	312	14:18	272	14:58	232
11:39	431	12:19	391	12:59	351	13:39	311	14:19	271	14:59	231
11:40	430	12:20	390	13:00	350	13:40	310	14:20	270	15:00	230
11:41	429	12:21	389	13:01	349	13:41	309	14:21	269	15:01	229
11:42	428	12:22	388	13:02	348	13:42	308	14:22	268	15:02	228
11:43	427	12:23	387	13:03	347	13:43	307	14:23	267	15:03	227
11:44	426	12:24	386	13:04	346	13:44	306	14:24	266	15:04	226
11:45	425	12:25	385	13:05	345	13:45	305	14:25	265	15:05	225
11:46	424	12:26	384	13:06	344	13:46	304	14:26	264	15:06	224
11:47	423	12:27	383	13:07	343	13:47	303	14:27	263	15:07	223
11:48	422	12:28	382	13:08	342	13:48	302	14:28	262	15:08	222
11:49	421	12:29	381	13:09	341	13:49	301	14:29	261	15:09	221

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
15:10	220	15:50	180	16:30	140	17:10	100	17:50	60	18:30	20
15:11	219	15:51	179	16:31	139	17:11	99	17:51	59	18:31	19
15:12	218	15:52	178	16:32	138	17:12	98	17:52	58	18:32	18
15:13	217	15:53	177	16:33	137	17:13	97	17:53	57	18:33	17
15:14	216	15:54	176	16:34	136	17:14	96	17:54	56	18:34	16
15:15	215	15:55	175	16:35	135	17:15	95	17:55	55	18:35	15
15:16	214	15:56	174	16:36	134	17:16	94	17:56	54	18:36	14
15:17	213	15:57	173	16:37	133	17:17	93	17:57	53	18:37	13
15:18	212	15:58	172	16:38	132	17:18	92	17:58	52	18:38	12
15:19	211	15:59	171	16:39	131	17:19	91	17:59	51	18:39	11
15:20	210	16:00	170	16:40	130	17:20	90	18:00	50	18:40	10
15:21	209	16:01	169	16:41	129	17:21	89	18:01	49	18:41	9
15:22	208	16:02	168	16:42	128	17:22	88	18:02	48	18:42	8
15:23	207	16:03	167	16:43	127	17:23	87	18:03	47	18:43	7
15:24	206	16:04	166	16:44	126	17:24	86	18:04	46	18:44	6
15:25	205	16:05	165	16:45	125	17:25	85	18:05	45	18:45	5
15:26	204	16:06	164	16:46	124	17:26	84	18:06	44	18:46	4
15:27	203	16:07	163	16:47	123	17:27	83	18:07	43	18:47	3
15:28	202	16:08	162	16:48	122	17:28	82	18:08	42	18:48	2
15:29	201	16:09	161	16:49	121	17:29	81	18:09	41	18:49	1
15:30	200	16:10	160	16:50	120	17:30	80	18:10	40	18:50	0
15:31	199	16:11	159	16:51	119	17:31	79	18:11	39		
15:32	198	16:12	158	16:52	118	17:32	78	18:12	38		
15:33	197	16:13	157	16:53	117	17:33	77	18:13	37		
15:34	196	16:14	156	16:54	116	17:34	76	18:14	36		
15:35	195	16:15	155	16:55	115	17:35	75	18:15	35		
15:36	194	16:16	154	16:56	114	17:36	74	18:16	34		
15:37	193	16:17	153	16:57	113	17:37	73	18:17	33		
15:38	192	16:18	152	16:58	112	17:38	72	18:18	32		
15:39	191	16:19	151	16:59	111	17:39	71	18:19	31		
15:40	190	16:20	150	17:00	110	17:40	70	18:20	30		
15:41	189	16:21	149	17:01	109	17:41	69	18:21	29		
15:42	188	16:22	148	17:02	108	17:42	68	18:22	28		
15:43	187	16:23	147	17:03	107	17:43	67	18:23	27		
15:44	186	16:24	146	17:04	106	17:44	66	18:24	26		
15:45	185	16:25	145	17:05	105	17:45	65	18:25	25		
15:46	184	16:26	144	17:06	104	17:46	64	18:26	24		
15:47	183	16:27	143	17:07	103	17:47	63	18:27	23		
15:48	182	16:28	142	17:08	102	17:48	62	18:28	22		
15:49	181	16:29	141	17:09	101	17:49	61	18:29	21		

Appendix 5B3 - Points Table Laser Run

Individual: U15
Relay: U17 & U15

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
04:20	700	05:00	660	05:40	620	06:20	580	07:00	540	07:40	500
04:21	699	05:01	659	05:41	619	06:21	579	07:01	539	07:41	499
04:22	698	05:02	658	05:42	618	06:22	578	07:02	538	07:42	498
04:23	697	05:03	657	05:43	617	06:23	577	07:03	537	07:43	497
04:24	696	05:04	656	05:44	616	06:24	576	07:04	536	07:44	496
04:25	695	05:05	655	05:45	615	06:25	575	07:05	535	07:45	495
04:26	694	05:06	654	05:46	614	06:26	574	07:06	534	07:46	494
04:27	693	05:07	653	05:47	613	06:27	573	07:07	533	07:47	493
04:28	692	05:08	652	05:48	612	06:28	572	07:08	532	07:48	492
04:29	691	05:09	651	05:49	611	06:29	571	07:09	531	07:49	491
04:30	690	05:10	650	05:50	610	06:30	570	07:10	530	07:50	490
04:31	689	05:11	649	05:51	609	06:31	569	07:11	529	07:51	489
04:32	688	05:12	648	05:52	608	06:32	568	07:12	528	07:52	488
04:33	687	05:13	647	05:53	607	06:33	567	07:13	527	07:53	487
04:34	686	05:14	646	05:54	606	06:34	566	07:14	526	07:54	486
04:35	685	05:15	645	05:55	605	06:35	565	07:15	525	07:55	485
04:36	684	05:16	644	05:56	604	06:36	564	07:16	524	07:56	484
04:37	683	05:17	643	05:57	603	06:37	563	07:17	523	07:57	483
04:38	682	05:18	642	05:58	602	06:38	562	07:18	522	07:58	482
04:39	681	05:19	641	05:59	601	06:39	561	07:19	521	07:59	481
04:40	680	05:20	640	06:00	600	06:40	560	07:20	520	08:00	480
04:41	679	05:21	639	06:01	599	06:41	559	07:21	519	08:01	479
04:42	678	05:22	638	06:02	598	06:42	558	07:22	518	08:02	478
04:43	677	05:23	637	06:03	597	06:43	557	07:23	517	08:03	477
04:44	676	05:24	636	06:04	596	06:44	556	07:24	516	08:04	476
04:45	675	05:25	635	06:05	595	06:45	555	07:25	515	08:05	475
04:46	674	05:26	634	06:06	594	06:46	554	07:26	514	08:06	474
04:47	673	05:27	633	06:07	593	06:47	553	07:27	513	08:07	473
04:48	672	05:28	632	06:08	592	06:48	552	07:28	512	08:08	472
04:49	671	05:29	631	06:09	591	06:49	551	07:29	511	08:09	471
04:50	670	05:30	630	06:10	590	06:50	550	07:30	510	08:10	470
04:51	669	05:31	629	06:11	589	06:51	549	07:31	509	08:11	469
04:52	668	05:32	628	06:12	588	06:52	548	07:32	508	08:12	468
04:53	667	05:33	627	06:13	587	06:53	547	07:33	507	08:13	467
04:54	666	05:34	626	06:14	586	06:54	546	07:34	506	08:14	466
04:55	665	05:35	625	06:15	585	06:55	545	07:35	505	08:15	465
04:56	664	05:36	624	06:16	584	06:56	544	07:36	504	08:16	464
04:57	663	05:37	623	06:17	583	06:57	543	07:37	503	08:17	463
04:58	662	05:38	622	06:18	582	06:58	542	07:38	502	08:18	462
04:59	661	05:39	621	06:19	581	06:59	541	07:39	501	08:19	461

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
08:20	460	09:00	420	09:40	380	10:20	340	11:00	300	11:40	260
08:21	459	09:01	419	09:41	379	10:21	339	11:01	299	11:41	259
08:22	458	09:02	418	09:42	378	10:22	338	11:02	298	11:42	258
08:23	457	09:03	417	09:43	377	10:23	337	11:03	297	11:43	257
08:24	456	09:04	416	09:44	376	10:24	336	11:04	296	11:44	256
08:25	455	09:05	415	09:45	375	10:25	335	11:05	295	11:45	255
08:26	454	09:06	414	09:46	374	10:26	334	11:06	294	11:46	254
08:27	453	09:07	413	09:47	373	10:27	333	11:07	293	11:47	253
08:28	452	09:08	412	09:48	372	10:28	332	11:08	292	11:48	252
08:29	451	09:09	411	09:49	371	10:29	331	11:09	291	11:49	251
08:30	450	09:10	410	09:50	370	10:30	330	11:10	290	11:50	250
08:31	449	09:11	409	09:51	369	10:31	329	11:11	289	11:51	249
08:32	448	09:12	408	09:52	368	10:32	328	11:12	288	11:52	248
08:33	447	09:13	407	09:53	367	10:33	327	11:13	287	11:53	247
08:34	446	09:14	406	09:54	366	10:34	326	11:14	286	11:54	246
08:35	445	09:15	405	09:55	365	10:35	325	11:15	285	11:55	245
08:36	444	09:16	404	09:56	364	10:36	324	11:16	284	11:56	244
08:37	443	09:17	403	09:57	363	10:37	323	11:17	283	11:57	243
08:38	442	09:18	402	09:58	362	10:38	322	11:18	282	11:58	242
08:39	441	09:19	401	09:59	361	10:39	321	11:19	281	11:59	241
08:40	440	09:20	400	10:00	360	10:40	320	11:20	280	12:00	240
08:41	439	09:21	399	10:01	359	10:41	319	11:21	279	12:01	239
08:42	438	09:22	398	10:02	358	10:42	318	11:22	278	12:02	238
08:43	437	09:23	397	10:03	357	10:43	317	11:23	277	12:03	237
08:44	436	09:24	396	10:04	356	10:44	316	11:24	276	12:04	236
08:45	435	09:25	395	10:05	355	10:45	315	11:25	275	12:05	235
08:46	434	09:26	394	10:06	354	10:46	314	11:26	274	12:06	234
08:47	433	09:27	393	10:07	353	10:47	313	11:27	273	12:07	233
08:48	432	09:28	392	10:08	352	10:48	312	11:28	272	12:08	232
08:49	431	09:29	391	10:09	351	10:49	311	11:29	271	12:09	231
08:50	430	09:30	390	10:10	350	10:50	310	11:30	270	12:10	230
08:51	429	09:31	389	10:11	349	10:51	309	11:31	269	12:11	229
08:52	428	09:32	388	10:12	348	10:52	308	11:32	268	12:12	228
08:53	427	09:33	387	10:13	347	10:53	307	11:33	267	12:13	227
08:54	426	09:34	386	10:14	346	10:54	306	11:34	266	12:14	226
08:55	425	09:35	385	10:15	345	10:55	305	11:35	265	12:15	225
08:56	424	09:36	384	10:16	344	10:56	304	11:36	264	12:16	224
08:57	423	09:37	383	10:17	343	10:57	303	11:37	263	12:17	223
08:58	422	09:38	382	10:18	342	10:58	302	11:38	262	12:18	222
08:59	421	09:39	381	10:19	341	10:59	301	11:39	261	12:19	221

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
12:20	220	13:00	180	13:40	140	14:20	100	15:00	60	15:40	20
12:21	219	13:01	179	13:41	139	14:21	99	15:01	59	15:41	19
12:22	218	13:02	178	13:42	138	14:22	98	15:02	58	15:42	18
12:23	217	13:03	177	13:43	137	14:23	97	15:03	57	15:43	17
12:24	216	13:04	176	13:44	136	14:24	96	15:04	56	15:44	16
12:25	215	13:05	175	13:45	135	14:25	95	15:05	55	15:45	15
12:26	214	13:06	174	13:46	134	14:26	94	15:06	54	15:46	14
12:27	213	13:07	173	13:47	133	14:27	93	15:07	53	15:47	13
12:28	212	13:08	172	13:48	132	14:28	92	15:08	52	15:48	12
12:29	211	13:09	171	13:49	131	14:29	91	15:09	51	15:49	11
12:30	210	13:10	170	13:50	130	14:30	90	15:10	50	15:50	10
12:31	209	13:11	169	13:51	129	14:31	89	15:11	49	15:51	9
12:32	208	13:12	168	13:52	128	14:32	88	15:12	48	15:52	8
12:33	207	13:13	167	13:53	127	14:33	87	15:13	47	15:53	7
12:34	206	13:14	166	13:54	126	14:34	86	15:14	46	15:54	6
12:35	205	13:15	165	13:55	125	14:35	85	15:15	45	15:55	5
12:36	204	13:16	164	13:56	124	14:36	84	15:16	44	15:56	4
12:37	203	13:17	163	13:57	123	14:37	83	15:17	43	15:57	3
12:38	202	13:18	162	13:58	122	14:38	82	15:18	42	15:58	2
12:39	201	13:19	161	13:59	121	14:39	81	15:19	41	15:59	1
12:40	200	13:20	160	14:00	120	14:40	80	15:20	40	16:00	0
12:41	199	13:21	159	14:01	119	14:41	79	15:21	39		
12:42	198	13:22	158	14:02	118	14:42	78	15:22	38		
12:43	197	13:23	157	14:03	117	14:43	77	15:23	37		
12:44	196	13:24	156	14:04	116	14:44	76	15:24	36		
12:45	195	13:25	155	14:05	115	14:45	75	15:25	35		
12:46	194	13:26	154	14:06	114	14:46	74	15:26	34		
12:47	193	13:27	153	14:07	113	14:47	73	15:27	33		
12:48	192	13:28	152	14:08	112	14:48	72	15:28	32		
12:49	191	13:29	151	14:09	111	14:49	71	15:29	31		
12:50	190	13:30	150	14:10	110	14:50	70	15:30	30		
12:51	189	13:31	149	14:11	109	14:51	69	15:31	29		
12:52	188	13:32	148	14:12	108	14:52	68	15:32	28		
12:53	187	13:33	147	14:13	107	14:53	67	15:33	27		
12:54	186	13:34	146	14:14	106	14:54	66	15:34	26		
12:55	185	13:35	145	14:15	105	14:55	65	15:35	25		
12:56	184	13:36	144	14:16	104	14:56	64	15:36	24		
12:57	183	13:37	143	14:17	103	14:57	63	15:37	23		
12:58	182	13:38	142	14:18	102	14:58	62	15:38	22		
12:59	181	13:39	141	14:19	101	14:59	61	15:39	21		

Appendix 5B4 - Points Table Laser Run

Individual: U13
Relay: U13, U11 & U9

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
02:00	700	02:40	660	03:20	620	04:00	580	04:40	540	05:20	500
02:01	699	02:41	659	03:21	619	04:01	579	04:41	539	05:21	499
02:02	698	02:42	658	03:22	618	04:02	578	04:42	538	05:22	498
02:03	697	02:43	657	03:23	617	04:03	577	04:43	537	05:23	497
02:04	696	02:44	656	03:24	616	04:04	576	04:44	536	05:24	496
02:05	695	02:45	655	03:25	615	04:05	575	04:45	535	05:25	495
02:06	694	02:46	654	03:26	614	04:06	574	04:46	534	05:26	494
02:07	693	02:47	653	03:27	613	04:07	573	04:47	533	05:27	493
02:08	692	02:48	652	03:28	612	04:08	572	04:48	532	05:28	492
02:09	691	02:49	651	03:29	611	04:09	571	04:49	531	05:29	491
02:10	690	02:50	650	03:30	610	04:10	570	04:50	530	05:30	490
02:11	689	02:51	649	03:31	609	04:11	569	04:51	529	05:31	489
02:12	688	02:52	648	03:32	608	04:12	568	04:52	528	05:32	488
02:13	687	02:53	647	03:33	607	04:13	567	04:53	527	05:33	487
02:14	686	02:54	646	03:34	606	04:14	566	04:54	526	05:34	486
02:15	685	02:55	645	03:35	605	04:15	565	04:55	525	05:35	485
02:16	684	02:56	644	03:36	604	04:16	564	04:56	524	05:36	484
02:17	683	02:57	643	03:37	603	04:17	563	04:57	523	05:37	483
02:18	682	02:58	642	03:38	602	04:18	562	04:58	522	05:38	482
02:19	681	02:59	641	03:39	601	04:19	561	04:59	521	05:39	481
02:20	680	03:00	640	03:40	600	04:20	560	05:00	520	05:40	480
02:21	679	03:01	639	03:41	599	04:21	559	05:01	519	05:41	479
02:22	678	03:02	638	03:42	598	04:22	558	05:02	518	05:42	478
02:23	677	03:03	637	03:43	597	04:23	557	05:03	517	05:43	477
02:24	676	03:04	636	03:44	596	04:24	556	05:04	516	05:44	476
02:25	675	03:05	635	03:45	595	04:25	555	05:05	515	05:45	475
02:26	674	03:06	634	03:46	594	04:26	554	05:06	514	05:46	474
02:27	673	03:07	633	03:47	593	04:27	553	05:07	513	05:47	473
02:28	672	03:08	632	03:48	592	04:28	552	05:08	512	05:48	472
02:29	671	03:09	631	03:49	591	04:29	551	05:09	511	05:49	471
02:30	670	03:10	630	03:50	590	04:30	550	05:10	510	05:50	470
02:31	669	03:11	629	03:51	589	04:31	549	05:11	509	05:51	469
02:32	668	03:12	628	03:52	588	04:32	548	05:12	508	05:52	468
02:33	667	03:13	627	03:53	587	04:33	547	05:13	507	05:53	467
02:34	666	03:14	626	03:54	586	04:34	546	05:14	506	05:54	466
02:35	665	03:15	625	03:55	585	04:35	545	05:15	505	05:55	465
02:36	664	03:16	624	03:56	584	04:36	544	05:16	504	05:56	464
02:37	663	03:17	623	03:57	583	04:37	543	05:17	503	05:57	463
02:38	662	03:18	622	03:58	582	04:38	542	05:18	502	05:58	462
02:39	661	03:19	621	03:59	581	04:39	541	05:19	501	05:59	461

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
06:00	460	06:40	420	07:20	380	08:00	340	08:40	300	09:20	260
06:01	459	06:41	419	07:21	379	08:01	339	08:41	299	09:21	259
06:02	458	06:42	418	07:22	378	08:02	338	08:42	298	09:22	258
06:03	457	06:43	417	07:23	377	08:03	337	08:43	297	09:23	257
06:04	456	06:44	416	07:24	376	08:04	336	08:44	296	09:24	256
06:05	455	06:45	415	07:25	375	08:05	335	08:45	295	09:25	255
06:06	454	06:46	414	07:26	374	08:06	334	08:46	294	09:26	254
06:07	453	06:47	413	07:27	373	08:07	333	08:47	293	09:27	253
06:08	452	06:48	412	07:28	372	08:08	332	08:48	292	09:28	252
06:09	451	06:49	411	07:29	371	08:09	331	08:49	291	09:29	251
06:10	450	06:50	410	07:30	370	08:10	330	08:50	290	09:30	250
06:11	449	06:51	409	07:31	369	08:11	329	08:51	289	09:31	249
06:12	448	06:52	408	07:32	368	08:12	328	08:52	288	09:32	248
06:13	447	06:53	407	07:33	367	08:13	327	08:53	287	09:33	247
06:14	446	06:54	406	07:34	366	08:14	326	08:54	286	09:34	246
06:15	445	06:55	405	07:35	365	08:15	325	08:55	285	09:35	245
06:16	444	06:56	404	07:36	364	08:16	324	08:56	284	09:36	244
06:17	443	06:57	403	07:37	363	08:17	323	08:57	283	09:37	243
06:18	442	06:58	402	07:38	362	08:18	322	08:58	282	09:38	242
06:19	441	06:59	401	07:39	361	08:19	321	08:59	281	09:39	241
06:20	440	07:00	400	07:40	360	08:20	320	09:00	280	09:40	240
06:21	439	07:01	399	07:41	359	08:21	319	09:01	279	09:41	239
06:22	438	07:02	398	07:42	358	08:22	318	09:02	278	09:42	238
06:23	437	07:03	397	07:43	357	08:23	317	09:03	277	09:43	237
06:24	436	07:04	396	07:44	356	08:24	316	09:04	276	09:44	236
06:25	435	07:05	395	07:45	355	08:25	315	09:05	275	09:45	235
06:26	434	07:06	394	07:46	354	08:26	314	09:06	274	09:46	234
06:27	433	07:07	393	07:47	353	08:27	313	09:07	273	09:47	233
06:28	432	07:08	392	07:48	352	08:28	312	09:08	272	09:48	232
06:29	431	07:09	391	07:49	351	08:29	311	09:09	271	09:49	231
06:30	430	07:10	390	07:50	350	08:30	310	09:10	270	09:50	230
06:31	429	07:11	389	07:51	349	08:31	309	09:11	269	09:51	229
06:32	428	07:12	388	07:52	348	08:32	308	09:12	268	09:52	228
06:33	427	07:13	387	07:53	347	08:33	307	09:13	267	09:53	227
06:34	426	07:14	386	07:54	346	08:34	306	09:14	266	09:54	226
06:35	425	07:15	385	07:55	345	08:35	305	09:15	265	09:55	225
06:36	424	07:16	384	07:56	344	08:36	304	09:16	264	09:56	224
06:37	423	07:17	383	07:57	343	08:37	303	09:17	263	09:57	223
06:38	422	07:18	382	07:58	342	08:38	302	09:18	262	09:58	222
06:39	421	07:19	381	07:59	341	08:39	301	09:19	261	09:59	221

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
10:00	220	10:40	180	11:20	140	12:00	100	12:40	60	13:20	20
10:01	219	10:41	179	11:21	139	12:01	99	12:41	59	13:21	19
10:02	218	10:42	178	11:22	138	12:02	98	12:42	58	13:22	18
10:03	217	10:43	177	11:23	137	12:03	97	12:43	57	13:23	17
10:04	216	10:44	176	11:24	136	12:04	96	12:44	56	13:24	16
10:05	215	10:45	175	11:25	135	12:05	95	12:45	55	13:25	15
10:06	214	10:46	174	11:26	134	12:06	94	12:46	54	13:26	14
10:07	213	10:47	173	11:27	133	12:07	93	12:47	53	13:27	13
10:08	212	10:48	172	11:28	132	12:08	92	12:48	52	13:28	12
10:09	211	10:49	171	11:29	131	12:09	91	12:49	51	13:29	11
10:10	210	10:50	170	11:30	130	12:10	90	12:50	50	13:30	10
10:11	209	10:51	169	11:31	129	12:11	89	12:51	49	13:31	9
10:12	208	10:52	168	11:32	128	12:12	88	12:52	48	13:32	8
10:13	207	10:53	167	11:33	127	12:13	87	12:53	47	13:33	7
10:14	206	10:54	166	11:34	126	12:14	86	12:54	46	13:34	6
10:15	205	10:55	165	11:35	125	12:15	85	12:55	45	13:35	5
10:16	204	10:56	164	11:36	124	12:16	84	12:56	44	13:36	4
10:17	203	10:57	163	11:37	123	12:17	83	12:57	43	13:37	3
10:18	202	10:58	162	11:38	122	12:18	82	12:58	42	13:38	2
10:19	201	10:59	161	11:39	121	12:19	81	12:59	41	13:39	1
10:20	200	11:00	160	11:40	120	12:20	80	13:00	40	13:40	0
10:21	199	11:01	159	11:41	119	12:21	79	13:01	39		
10:22	198	11:02	158	11:42	118	12:22	78	13:02	38		
10:23	197	11:03	157	11:43	117	12:23	77	13:03	37		
10:24	196	11:04	156	11:44	116	12:24	76	13:04	36		
10:25	195	11:05	155	11:45	115	12:25	75	13:05	35		
10:26	194	11:06	154	11:46	114	12:26	74	13:06	34		
10:27	193	11:07	153	11:47	113	12:27	73	13:07	33		
10:28	192	11:08	152	11:48	112	12:28	72	13:08	32		
10:29	191	11:09	151	11:49	111	12:29	71	13:09	31		
10:30	190	11:10	150	11:50	110	12:30	70	13:10	30		
10:31	189	11:11	149	11:51	109	12:31	69	13:11	29		
10:32	188	11:12	148	11:52	108	12:32	68	13:12	28		
10:33	187	11:13	147	11:53	107	12:33	67	13:13	27		
10:34	186	11:14	146	11:54	106	12:34	66	13:14	26		
10:35	185	11:15	145	11:55	105	12:35	65	13:15	25		
10:36	184	11:16	144	11:56	104	12:36	64	13:16	24		
10:37	183	11:17	143	11:57	103	12:37	63	13:17	23		
10:38	182	11:18	142	11:58	102	12:38	62	13:18	22		
10:39	181	11:19	141	11:59	101	12:39	61	13:19	21		

Appendix 5B5 - Points Table Laser Run
Individual: U11 & U9

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
00:40	700	01:20	660	02:00	620	02:40	580	03:20	540	04:00	500
00:41	699	01:21	659	02:01	619	02:41	579	03:21	539	04:01	499
00:42	698	01:22	658	02:02	618	02:42	578	03:22	538	04:02	498
00:43	697	01:23	657	02:03	617	02:43	577	03:23	537	04:03	497
00:44	696	01:24	656	02:04	616	02:44	576	03:24	536	04:04	496
00:45	695	01:25	655	02:05	615	02:45	575	03:25	535	04:05	495
00:46	694	01:26	654	02:06	614	02:46	574	03:26	534	04:06	494
00:47	693	01:27	653	02:07	613	02:47	573	03:27	533	04:07	493
00:48	692	01:28	652	02:08	612	02:48	572	03:28	532	04:08	492
00:49	691	01:29	651	02:09	611	02:49	571	03:29	531	04:09	491
00:50	690	01:30	650	02:10	610	02:50	570	03:30	530	04:10	490
00:51	689	01:31	649	02:11	609	02:51	569	03:31	529	04:11	489
00:52	688	01:32	648	02:12	608	02:52	568	03:32	528	04:12	488
00:53	687	01:33	647	02:13	607	02:53	567	03:33	527	04:13	487
00:54	686	01:34	646	02:14	606	02:54	566	03:34	526	04:14	486
00:55	685	01:35	645	02:15	605	02:55	565	03:35	525	04:15	485
00:56	684	01:36	644	02:16	604	02:56	564	03:36	524	04:16	484
00:57	683	01:37	643	02:17	603	02:57	563	03:37	523	04:17	483
00:58	682	01:38	642	02:18	602	02:58	562	03:38	522	04:18	482
00:59	681	01:39	641	02:19	601	02:59	561	03:39	521	04:19	481
01:00	680	01:40	640	02:20	600	03:00	560	03:40	520	04:20	480
01:01	679	01:41	639	02:21	599	03:01	559	03:41	519	04:21	479
01:02	678	01:42	638	02:22	598	03:02	558	03:42	518	04:22	478
01:03	677	01:43	637	02:23	597	03:03	557	03:43	517	04:23	477
01:04	676	01:44	636	02:24	596	03:04	556	03:44	516	04:24	476
01:05	675	01:45	635	02:25	595	03:05	555	03:45	515	04:25	475
01:06	674	01:46	634	02:26	594	03:06	554	03:46	514	04:26	474
01:07	673	01:47	633	02:27	593	03:07	553	03:47	513	04:27	473
01:08	672	01:48	632	02:28	592	03:08	552	03:48	512	04:28	472
01:09	671	01:49	631	02:29	591	03:09	551	03:49	511	04:29	471
01:10	670	01:50	630	02:30	590	03:10	550	03:50	510	04:30	470
01:11	669	01:51	629	02:31	589	03:11	549	03:51	509	04:31	469
01:12	668	01:52	628	02:32	588	03:12	548	03:52	508	04:32	468
01:13	667	01:53	627	02:33	587	03:13	547	03:53	507	04:33	467
01:14	666	01:54	626	02:34	586	03:14	546	03:54	506	04:34	466
01:15	665	01:55	625	02:35	585	03:15	545	03:55	505	04:35	465
01:16	664	01:56	624	02:36	584	03:16	544	03:56	504	04:36	464
01:17	663	01:57	623	02:37	583	03:17	543	03:57	503	04:37	463
01:18	662	01:58	622	02:38	582	03:18	542	03:58	502	04:38	462
01:19	661	01:59	621	02:39	581	03:19	541	03:59	501	04:39	461

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
04:40	460	05:20	420	06:00	380	06:40	340	07:20	300	08:00	260
04:41	459	05:21	419	06:01	379	06:41	339	07:21	299	08:01	259
04:42	458	05:22	418	06:02	378	06:42	338	07:22	298	08:02	258
04:43	457	05:23	417	06:03	377	06:43	337	07:23	297	08:03	257
04:44	456	05:24	416	06:04	376	06:44	336	07:24	296	08:04	256
04:45	455	05:25	415	06:05	375	06:45	335	07:25	295	08:05	255
04:46	454	05:26	414	06:06	374	06:46	334	07:26	294	08:06	254
04:47	453	05:27	413	06:07	373	06:47	333	07:27	293	08:07	253
04:48	452	05:28	412	06:08	372	06:48	332	07:28	292	08:08	252
04:49	451	05:29	411	06:09	371	06:49	331	07:29	291	08:09	251
04:50	450	05:30	410	06:10	370	06:50	330	07:30	290	08:10	250
04:51	449	05:31	409	06:11	369	06:51	329	07:31	289	08:11	249
04:52	448	05:32	408	06:12	368	06:52	328	07:32	288	08:12	248
04:53	447	05:33	407	06:13	367	06:53	327	07:33	287	08:13	247
04:54	446	05:34	406	06:14	366	06:54	326	07:34	286	08:14	246
04:55	445	05:35	405	06:15	365	06:55	325	07:35	285	08:15	245
04:56	444	05:36	404	06:16	364	06:56	324	07:36	284	08:16	244
04:57	443	05:37	403	06:17	363	06:57	323	07:37	283	08:17	243
04:58	442	05:38	402	06:18	362	06:58	322	07:38	282	08:18	242
04:59	441	05:39	401	06:19	361	06:59	321	07:39	281	08:19	241
05:00	440	05:40	400	06:20	360	07:00	320	07:40	280	08:20	240
05:01	439	05:41	399	06:21	359	07:01	319	07:41	279	08:21	239
05:02	438	05:42	398	06:22	358	07:02	318	07:42	278	08:22	238
05:03	437	05:43	397	06:23	357	07:03	317	07:43	277	08:23	237
05:04	436	05:44	396	06:24	356	07:04	316	07:44	276	08:24	236
05:05	435	05:45	395	06:25	355	07:05	315	07:45	275	08:25	235
05:06	434	05:46	394	06:26	354	07:06	314	07:46	274	08:26	234
05:07	433	05:47	393	06:27	353	07:07	313	07:47	273	08:27	233
05:08	432	05:48	392	06:28	352	07:08	312	07:48	272	08:28	232
05:09	431	05:49	391	06:29	351	07:09	311	07:49	271	08:29	231
05:10	430	05:50	390	06:30	350	07:10	310	07:50	270	08:30	230
05:11	429	05:51	389	06:31	349	07:11	309	07:51	269	08:31	229
05:12	428	05:52	388	06:32	348	07:12	308	07:52	268	08:32	228
05:13	427	05:53	387	06:33	347	07:13	307	07:53	267	08:33	227
05:14	426	05:54	386	06:34	346	07:14	306	07:54	266	08:34	226
05:15	425	05:55	385	06:35	345	07:15	305	07:55	265	08:35	225
05:16	424	05:56	384	06:36	344	07:16	304	07:56	264	08:36	224
05:17	423	05:57	383	06:37	343	07:17	303	07:57	263	08:37	223
05:18	422	05:58	382	06:38	342	07:18	302	07:58	262	08:38	222

TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS	TIME	PTS
08:40	220	09:20	180	10:00	140	10:40	100	11:20	60	12:00	20
08:41	219	09:21	179	10:01	139	10:41	99	11:21	59	12:01	19
08:42	218	09:22	178	10:02	138	10:42	98	11:22	58	12:02	18
08:43	217	09:23	177	10:03	137	10:43	97	11:23	57	12:03	17
08:44	216	09:24	176	10:04	136	10:44	96	11:24	56	12:04	16
08:45	215	09:25	175	10:05	135	10:45	95	11:25	55	12:05	15
08:46	214	09:26	174	10:06	134	10:46	94	11:26	54	12:06	14
08:47	213	09:27	173	10:07	133	10:47	93	11:27	53	12:07	13
08:48	212	09:28	172	10:08	132	10:48	92	11:28	52	12:08	12
08:49	211	09:29	171	10:09	131	10:49	91	11:29	51	12:09	11
08:50	210	09:30	170	10:10	130	10:50	90	11:30	50	12:10	10
08:51	209	09:31	169	10:11	129	10:51	89	11:31	49	12:11	9
08:52	208	09:32	168	10:12	128	10:52	88	11:32	48	12:12	8
08:53	207	09:33	167	10:13	127	10:53	87	11:33	47	12:13	7
08:54	206	09:34	166	10:14	126	10:54	86	11:34	46	12:14	6
08:55	205	09:35	165	10:15	125	10:55	85	11:35	45	12:15	5
08:56	204	09:36	164	10:16	124	10:56	84	11:36	44	12:16	4
08:57	203	09:37	163	10:17	123	10:57	83	11:37	43	12:17	3
08:58	202	09:38	162	10:18	122	10:58	82	11:38	42	12:18	2
08:59	201	09:39	161	10:19	121	10:59	81	11:39	41	12:19	1
09:00	200	09:40	160	10:20	120	11:00	80	11:40	40	12:20	0
09:01	199	09:41	159	10:21	119	11:01	79	11:41	39		
09:02	198	09:42	158	10:22	118	11:02	78	11:42	38		
09:03	197	09:43	157	10:23	117	11:03	77	11:43	37		
09:04	196	09:44	156	10:24	116	11:04	76	11:44	36		
09:05	195	09:45	155	10:25	115	11:05	75	11:45	35		
09:06	194	09:46	154	10:26	114	11:06	74	11:46	34		
09:07	193	09:47	153	10:27	113	11:07	73	11:47	33		
09:08	192	09:48	152	10:28	112	11:08	72	11:48	32		
09:09	191	09:49	151	10:29	111	11:09	71	11:49	31		
09:10	190	09:50	150	10:30	110	11:10	70	11:50	30		
09:11	189	09:51	149	10:31	109	11:11	69	11:51	29		
09:12	188	09:52	148	10:32	108	11:12	68	11:52	28		
09:13	187	09:53	147	10:33	107	11:13	67	11:53	27		
09:14	186	09:54	146	10:34	106	11:14	66	11:54	26		
09:15	185	09:55	145	10:35	105	11:15	65	11:55	25		
09:16	184	09:56	144	10:36	104	11:16	64	11:56	24		
09:17	183	09:57	143	10:37	103	11:17	63	11:57	23		
09:18	182	09:58	142	10:38	102	11:18	62	11:58	22		
09:19	181	09:59	141	10:39	101	11:19	61	11:59	21		

3. ANNEXE 3 : ORGANISATION GÉNÉRALE D'UNE COMPÉTITION

3.1 Sécurité

L'organisateur est responsable de la sécurité de chacune des épreuves.
Il doit s'assurer qu'il est couvert par une assurance "responsabilité civile" adaptée aux conditions générales et particulières de son organisation.
Des actions préventives en vue d'un éventuel besoin d'assistance médicale, sont obligatoires. Pour les modalités de détail, se référer au règlement médical.

3.2 Réunion Technique

La réunion technique est obligatoire. Sa conduite est de la responsabilité de l'organisateur. Son déroulement comprend au minimum les points suivants :

- Présentation de la compétition
- Confirmation des feuilles d'engagements
- Appel des compétiteurs : vérification du nombre d'inscrits, des noms, des licences et de leur capacité à concourir (sur classement ou double sur classement autorisé et certificat d'équitation). C'est l'organisateur qui est en charge de ce contrôle. C'est le délégué arbitral qui est en charge de ce contrôle pour les compétitions nationales
- Programme chronologique
- Gestion des transports
- Distribution éventuelle de plans ou croquis nécessaires pour rejoindre les lieux de compétition
- Tirage au sort de l'épreuve d'équitation : l'organisateur tire au sort, sur une liste numérotée préétablie, le numéro du cheval qui sera attribué à l'athlète classé premier avant l'épreuve d'équitation, et ainsi de suite dans l'ordre de la liste des chevaux et l'ordre du classement.
- Composition du jury d'appel. Il comprend 5 personnes :
  - 1 délégué arbitral désigné par la fédération (président du jury d'appel)
  - 1 représentant du comité d'organisation
  - 3 représentants des clubs

Ce jury se réunit pour toute contestation, disqualification, ou procédure disciplinaire intervenant au cours de la compétition.

3.3 Logistique

Sauf disposition particulière fixée par l'organisateur :

- Hébergement :

Pour toutes les épreuves, les participants organisent leur hébergement et leur déplacement. L'organisateur communique une liste d'hôtel de proximité.

- Restauration :

L'organisateur a la charge de proposer les repas internes à la compétition.
Remarque : dans la mesure du possible, l'organisateur doit éviter le déroulement simultané de plusieurs disciplines dans des installations différentes, empêchant ainsi les entraîneurs de suivre la totalité de leurs athlètes.

3.4 Secrétariat

L'organisateur doit mettre à disposition du secrétariat un ordinateur au moins et une imprimante (voire un photocopieur), nécessaires à la gestion de la compétition. Il est vivement conseillé de doubler les moyens informatiques de traitement des résultats.
Le logiciel « Cardsys » est utilisable et recommandé pour toutes les épreuves inscrites au calendrier national
Les résultats doivent être transmis à la FFPM dans les 24 heures suivant la fin de la compétition.

4. ANNEXE 4 : ORGANISATION DES ÉPREUVES

4.1 Escrime

Un nombre de pistes d'escrime adapté au nombre de compétiteurs est un autre atout majeur de la réussite d'une organisation.
Les pistes doivent être réglementaires et numérotées, les dispositifs électriques doivent être testés.
Les feuilles de poules sont diffusées et affichées.
Le contrôle des armes :
Les têtes de pointes sont testées en fonction du règlement international (avec pige et peson) ainsi que le port de la sous cuirasse.
L'arbitrage : les assauts ont lieu avec arbitre et chronométrage. Prévoir pige, peson, chrono, feuille de marque, tablette et crayon pour chaque piste.
Pour tous les championnats de France ou épreuves internationales organisées en France, l'organisateur devra prévoir le nombre d'arbitres nécessaire au bon déroulement de l'épreuve. Pour les circuits nationaux l'auto-arbitrage peut être envisagé par l'organisateur.

4.2 Course d'Obstacle

Le parcours devra respecter la distance et le nombre d'obstacles selon la catégorie d'âge.

La FFPM pourra aussi tester le format continu dans la saison en Triathle (Obstacle Laser-Run) et en Tétrathlon (Obstacle Natation Laser-Run) ou (Escrime Obstacle Laser Run)

Les obstacles seront sélectionnés par la Direction Technique Nationale en relation avec les organisateurs pour assurer la cohérence dans toutes les épreuves de la saison.

4.3 Natation

Le bassin de 25 ou 50 mètres doit répondre de manière réglementaire en termes de sécurité et de matériel.
Les normes de sécurité doivent scrupuleusement être respectées.
Les normes d'hygiène fixées localement doivent être connues et respectées, notamment par les spectateurs.
La plage de départ doit être libre, hormis les chronométreurs et les nageurs concernés par la série au départ. Un enregistrement vidéo des départs est recommandé, en cas de contestation.
Le déroulement de l'épreuve :
Assurer la diffusion des séries dès que possible.
Le starter doit veiller au respect du règlement concernant les départs.

- Commandements : coup de sifflet long (montée sur les plots), à vos marques, Top (sifflet ou pistolet).
- Le double chronométrage est obligatoire pour les championnats de France ;
- Les règles à appliquer en double chronométrage sont celles de l'article 3.5.1 iii du règlement UIPM : lorsque les deux relevés chronométriques sont différents, c'est le temps moyen qui est retenu et devient ainsi temps officiel.

4.4 Laser Run

Il associe deux disciplines : le tir et la course.
Le tir s'effectue sur des cibles laser.
La course doit correspondre à la distance de la catégorie.

Le tir :
L'organisateur doit mettre à disposition des athlètes une bouteille d'air comprimé pour la recharge des pistolets.

Le parcours de course :
Il est conforme aux règles établies par catégorie, établi sur piste ou hors-piste.
Dans ce second cas, le tracé et la matérialisation du parcours ne doivent engendrer aucune ambiguïté ni équivoque
Le parcours est mesuré avant la compétition.

- Les lignes de départ et d'arrivée sont bien identifiées et matérialisées,
- Les couloirs de départ sont tracés,
- Si relais, la zone de relais est tracée, 10 mètres de chaque côté de la ligne de départ/arrivée.

Les dossards :
Les dossards et les épingles, si nécessaire sont fournis par l'organisateur. La composition des séries doit être arrêtée et sa diffusion assurée dès que possible.
La distribution des dossards doit se faire de manière aussi anticipée que possible.
Le jury de course :
Il a un moyen de sonorisation à sa disposition

Le jury est composé de deux groupes d'officiels :
1er Groupe :

- Un responsable qui est starter et contrôleur de départ
- Un aboyeur et un contrôleur de tours
- Deux chronométreurs
- Deux marqueurs et contrôleurs de tours
- Des contrôleurs de piste si nécessaire

2ème Groupe :

- Un juge du pas de tir
- Chronométreurs au pas de tir
- Juges aux cibles

Nb : axe de formation pour les jeunes athlètes et jeunes officiels : envisager les possibilités d'auto-arbitrage ou/et la proposition aux parents volontaires.
Voir fiche règlementaire simplifiée.

Déroulement de l'épreuve :

- Le responsable contrôle les séries au départ.
- Le responsable en relation avec le juge de Tir s'assure que tout est prêt.
- Il s'assure aussi de la disponibilité des chronométreurs.
- Un contrôle strict du nombre de tours est effectué par les personnes désignées.

Le recueil des résultats :
Le responsable de l'épreuve organise la gestion de l'arrivée par une répartition précise des tâches d'aboyeur, marqueur et chronométreur.

Chronométrage : L'utilisation d'une caméra vidéo <u>est recommandée</u> pendant le laser-run afin d'avoir la possibilité de vérifier les temps des participants et de juger l'ordre d'arrivée. L'exploitation des images n'interviendra qu'en cas de dysfonctionnement des chronomètres principaux.

5. ANNEXE 5 : ATTRIBUTION DE FONCTIONS

Épreuve	Fonction	Nombre
Escrime	Responsable	1
	Résultats	1
	Table d'appel	1
	Arbitres	1 par piste
Course d'Obstacles	Chambre d'appel	1
	Juges parcours	2 à 4
	Starter	1
	Juge arrivée	1
	Chronométreurs	2
	Marqueur	1
Natation	Responsable	1
	Starter	1
	Ligne de faux départ	1
	Chronométreurs	1 par ligne + répétiteur
	Juge de virage	1
Laser-Run	Responsable et starter	1
	Marqueurs	2
	Chronométreurs	2
	Aboyeurs Juges de parcours Juges et Chronométreur Zone de pénalité	1 En fonction du parcours 1 ou 2
	Juge de Tir	1
	Juges et chronométreurs aux cibles	1 par poste de tir

6. ANNEXE 6 : FICHE JUGE

Fiche type juge Laser Run

Rôle du juge

Le juge de poste combiné est un poste de responsabilité important :

1	Vérifier que l'athlète respecte les règles	5 led allumés en moins de 50"	
		Tenue règlementaire	Tenue club
			Pas d'aide (Chaussures sous la malèole)
			2 appuis au sol/ Une main au contact de l'arme
			Pas d'appui contre la table de tir (Hanche)
2	Déclencher le chronomètre au premier tir (réussi ou non)		
	Annoncer à voix forte au bout de 40"	"Poste X reste 10"	
		"Poste X 3", 2", 1", Go"	
3	Attention de ne pas se laisser influencer par les personnes extérieures (entraineurs, parents) qui souvent sont pris par "l'affect" et ne chronomètre pas précisément... Et hurle des ordres à l'athlète...		
	Attention de bien regarder les leds afin de ne pas retenir l'athlète s' il a réalisé son contrat et peut repartir avant les 50" (ne pas rester omnubilé par le chrono)		
4	Etre capable de voir si l'athlète a un problème technique sur son poste: vérifier le temps perdu lors du transfert de poste		
	Lever le bras afin de signaler le problème au responsable des juges.		

Le juge responsable du pas de Tir doit superviser tous les autres juges et bien connaître le règlement.

1	Doit superviser tous les juges : Tenue comportement .
2	Vigilant au moindre bras levé d'un juge de poste
3	Est responsable du chronomètre / temps d'échauffement /timing jusqu'au départ.
4	S'adapter s' il y a un problème technique, être capable de déplacer un athlète rapidement sur le poste réserve.
5	Savoir définir une penalité de 10" et arrêter l'athlète sur son poste 10"/ ou le signaler rapidement à la personne qui est en zone de pénalité.

Auto Evaluation

Juge de poste

	Oui	Non
Je sais faire fonctionner un chronomètre (démarrer/arrêter/mettre à zéro)		
Je connais les temps et nombre de leds à allumer et les distances inhérent à chaque catégorie		
Je connais le règlement lié à la tenue vestimentaire d'un athlète		
Je connais les pénalités liées au règlement		
Je connais les annonces à faire à l'athlète (Poste X 10" ...)		

Juge Responsable du stand

Je sais faire fonctionner un chronomètre (démarrer/arrêter/mettre à zéro)		
Je connais les temps et nombre de leds à allumer et les distances inhérent a chaque catégorie		
Je connais le règlement lié à la tenue vestimentaire d'un athlète		
Je connais les pénalités liées au règlement		
Je connais les annonces à faire à l'athlète (Poste X 10" ...)		
Je connais les différents dysfonctionnements qu'il peut y avoir sur une cible		
Je connais le règlement lié au matériel sur la table (Coussin bouteille...)		
Je sais être vigilant au bras levé d'un juge de poste		
Je sais à quel moment pénaliser un athlète de 10"		

7. ANNEXE 7 : CHECK LISTE -Organisation d'une Compétition

Commission Sportive Année 2025/2026

RESERVATIONS

- Communication (mairie, international, …)
- Salle d'armes ou de sports : Escrime
- Piscine : Natation
- Stade, Gymnase : Laser run
- Location ou Installation du Parcours d'obstacle
- Secouristes : Escrime / parcours obstacle
- Responsables d'épreuves
- Dotations
- Transports
- Hébergement
- Diffusion du programme de la compétition/ 30 jours avant / Affiche à transmettre à la FFPM
- Mise à disposition du Parcours d'Obstacles, Validation

JOUR(s) de COMPETITION

- Affichage des séries, du parcours d'obstacle, de Natation et du Laser Run
- Informaticien et vérification de CARDSYS
- Support Logistique : Imprimante, ramettes de papier, cartouches d'encre
- Point de vente, boissons et nutriments
- ***Décoration compétition – Bannières clubs ou régionales***
- Panneau, Drapeau, Fanions ou autre Mascotte représentant les Clubs participants

REUNION TECHNIQUE :

- Liste des athlètes engagés
- Responsables par épreuves
- Appel des compétiteurs
- Nombre de touche en escrime
- Nombre de lignes d'eau en natation, série mixte ou non
- Parcours du laser-run
- Parcours de l'obstacle, longueur, nombre d'obstacle -UIPM ou non
- Rappeler les horaires de la compétition
- Jury d'appel
- Mode de diffusion des résultats
- Accès bassin Installations
- Vérification des paiements des engagements par club ou par athlètes
- Vérification que tous les engagés ont bien une licence compétition

ESCRIME

- Une piste pour 4 athlètes
- Sonorisation et Microphone
- Un arbitre par piste (un arbitre supplémentaire)
- **Matériel pour tester les épées (Piges/ Pesons).**
- **Cartons jaune, rouge, noir, un jeu par piste**
- Feuilles de Poules : 15 minutes avant le début de la compétition
- Chronomètres testés par piste
- Délimitation de la Zone Spectateurs et Coachs

NATATION

- **Chronomètres**
- Une chaise/ligne.
- Chronométreur général
- Personnel : 1 Starter, 1 juge de virage, 1 Scribe qui note les temps.
- Sonorisation
- Tablettes pour noter les temps sur les feuilles de série
- **Camera pour juger des faux départs**

COURSE D'OBSTACLE

- Directeur de l'épreuve
- Sonorisation
- Chronométrage
- Juges parcours : Nombre :
- **Une roulette pour mesurer la longueur**
- **Drapeaux Jaune et rouge pour les sanctions (minimum 3 par couleur)**
- Sécurité parcours

LASER RUN

- Directeur de l'épreuve
- Stand de tir : Tables **/ Cibles / Supports /Tapis de tir / Séparateur de postes.**
- **Roulette pour mesurer**
- « Petit matériel » : décamètre / scotch / numéro de tables-cible / dossards / affiche / pince-fil de fer / …
- Sécurité parcours
- Juges : Nombre :
- Sonorisation

TIR

- Directeur de l'épreuve, responsable du tir
- 1 Juge de tir/poste ou 1 pour 2 : liste des noms des Juges
- **Cartons jaunes et rouges pour les sanctions (minimum 5 par couleur)**
- Un chronomètre par poste de tir – 5 chronos de réserve

COURSE

- Directeur de l'épreuve
- Chronos course : 2 personnes,
- **Puces de chronométrage**
- Juges sur la course (selon le parcours)
- Marqueurs Ordre d'arrivée (1 a 2 personnes)
- **Caméra Vidéo départ / arrivée**
- Eau à l'arrivée

REMISE DES PRIX

- Podium
- Sonorisation
- Table pour la dotation Médailles & Coupes
- Cadeaux
- Pot de l'amitié
- Drapeau français
- Diffuser "la Marseillaise"

FFPM DELEGUE ARBITRAL

RAPPORT DE COMPETITION

COMPETITION: **Ville:**
Date:
Homme/ Femme/ Relais:
Nombre de clubs: **Total Compétiteurs:**

ESCRIME: **Nombre de pistes:**
Nombre de Juges:
Directeur de l'épreuve:

OCR- OBSTACLES: **Nombre de lignes:**
Nombre de Juges:
Directeur de l'épreuve:

NATATION: **Nombre de lignes d'eau:**
Bassin : ☐ **25 m** ☐**50 m**
Nombre de Chronométreurs par ligne :
Directeur de l'épreuve

LASER RUN: **Marque des cibles:**
Nombre de postes de tir:
Nombre de series:
Directeur de l'épreuve:

RESULTATS: **Logiciel utilisé:**
Effectué par:
Commentaires

JURY D'APPEL: **President:**
Membres:
Reclamations officielles: ☐ **Oui /** ☐ **Non** **Total des réclamations:**
Décision du jury

NOMBRE DE JUGES :

CONTROLE ANTI DOPAGE: **Nombre de contrôles**

DELEGUE ARBITRAL:

Date: le

Délégué Arbitral:

Commentaires : A faire sur la partie 2 du document / Verso ou Page 2

Commentaires

- ☐ **ESCRIME:**

- ☐ **OCR- OBSTACLES:**

- ☐ **NATATION:**

- ☐ **LASER RUN:**

- ☐ **RESULTATS:**

- ☐ **JURY D'APPEL:**

- ☐ **NOMBRE DE JUGES :**

- ☐ **CONTROLE ANTI DOPAGE:**

Commentaires : A faire sur la partie 2 du document / Verso ou Page 2

Fédération Française de Pentathlon Moderne

Bureaux : 75/77 rue du Père Corentin 75014 Paris
Tél : 01 58 10 06 66 - Mail : federation@ffpentathlon.fr - Site : www.ffpentathlon.fr