

# Fédération Française de Pentathlon Moderne



## RÈGLEMENT NATIONAL SPORTIF Saison 2024-2025



Version janvier 2025

En attente de validation par le comité directeur

## SOMMAIRE

□ Généralités .....	Page 03-05
□ Catégories.....	Page 06
□ Synthèse format de compétition .....	Page 07
□ Règlement sportif des épreuves.....	Pages 08 - 18
□ Délégué arbitral.....	Page 18-19
COMPÉTITIONS NATIONALES et autres épreuves.....	Page 19
□ Laser-Run et Para Laser Run toutes catégories.....	Pages 20 – 23
□ Triathlon et Para Triathlon toutes catégories.....	Pages 24 – 29
□ Obstacles - Laser Run.....	Page 29
□ Tétrathlon-Pentathlon U 17.....	Pages 30 - 31
□ Tétrathlon – Pentathlon U 19.....	Pages 32 - 33
□ Tétrathlon- Pentathlon U 22.....	Pages 34 - 35
□ Pentathlon Senior.....	Pages 36 - 37
AUTRES FORMES DE COMPÉTITIONS.....	Pages 38 - 42
TABLEAUX DES PENALITES.....	Pages 43 - 48
BAREMES DES ÉPREUVES.....	Pages 49 - 68
ANNEXES.....	Pages 69- 75
□ Organisation générale d’une compétition	Page 69
□ Organisation des épreuves.	Page 70-71
□ Attribution des fonctions.	Page 72
□ Fiches types juge Laser-Run.	Page 73

## 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 A au 31 août de l'année A+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 A, les athlètes concourent pour toutes les compétitions, dans les catégories d'âge de la saison à venir, soit l'année A+1.

La pratique en compétition est assujettie à la possession d'une licence "compétition" délivrée par la FFPM.

### Procédure d'engagement aux compétitions nationales

Pour toutes les compétitions nationales de pentathlon et tétathlon qualificatives, les inscriptions se font en ligne sur le site Internet de la fédération et sont closes à **J-28**

Les informations à remplir sur le fichier annexe envoyé par l'organisateur sont : nom prénom / catégorie et année de naissance / numéro de licence / temps de natation / équipe d'escrime, arbitre(s) officiel du club si possible.

À **J-28** la liste définitive des engagés est en lecture sur le site de la fédération, dans la rubrique calendrier « engagés ».

À partir de **J-28** 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 impliqueront 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 types de compétitions**

La fédération organise cinq types de compétitions pour différentes catégories d'âge

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

#### **4 / Tetrathlon ou quatre disciplines:**

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

#### **3 / Triathlon , Para Triathlon ou trois disciplines**

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

**2/ Biathlon, Para Biathlon** : course et natation, formats : UIPM et world school biathlon

**2/ Laser run** , Para laser Run: règlements FFPM et UIPM

**2 / Global Laser Run City Tour** (règlement UIPM)

Le nouveau format voté au congrès de l'UIPM en novembre 2024 pour l'olympiade 2025-2028 sera mis en place **cette saison uniquement pour la catégorie senior**, en fonction des possibilités des organisateurs. Ces derniers devront préciser le format choisi sur le programme.

**Pentathlon Seniors et U22 format olympiade 2025-2028 :**

- Qualifications : 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 5T/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 5T/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

Le bonus round est supprimé

**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 , Triathlon, Pentathlon).

## Catégories d'âge en Pentathlon Moderne

Saison 2024-2025

Né(e) en	Catégorie	Age
1955 et avant	Master 70+	70 et plus
1956 - 1965	Master 60+	60 – 69 ans
1966– 1975	Master 50+	50 – 59 ans
1976 – 1985	Master 40+	40 – 49 ans
1986 - 2003	Senior	22 – 39 ans
2004 – 2005 - 2006	U22 /Juniors	19-20-21 ans
2007 - 2008	U19	17 - 18 ans
2009 - 2010	U17	15 - 16 ans
2011 - 2012	U15	13 - 14 ans
2013 - 2014	U13	11 - 12 ans
2015 - 2016	U11	9 -10 ans
2017 - 2018	U 9	7-8 ans

### 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
U11	Interrégional, régional, départemental
U13	Interrégional, régional, départemental
U15	1 Critérium national
U17 U19 U 22/ Juniors Senior Masters 40+,50+, 60+, 70+	Interrégional, régional, départemental 1 Championnat de France

CATEGORIE	TRIATHLE , Para Triathlon et Obstacles Laser Run (OLR)
U11	Interrégional, régional, départemental
U13	Interrégional, régional, départemental
U15	1 Critérium national
U17 U19 U22/ Juniors Senior Masters 40+,50+,60+, 70+	Interrégional, régional, départemental 1 Championnat de France

CATEGORIE	TETRATHLON (Obstacles,Natation, Laser Run)
U15	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/ Juniors	3 circuits nationaux avec les U19 1 championnat de France
Senior	Trophée Christophe Ruer Coupe de France 1 championnat de France

## RÈGLEMENT SPORTIF DES ÉPREUVES

Le présent chapitre constitue un extrait du règlement international.

Les formes de compétitions nationales sont les suivantes :

- Individuelle
- Par équipe
- Relais mixte (1 homme, 1 femme)

Le vainqueur de la compétition est l'athlète, l'équipe ou le relais, 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.

#### 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. (cf note technique FFPM saison 2019-2020)

En dehors des inscriptions réglementaires pouvant être portées sur la tenue, seul le nom de l'athlète est autorisé.

#### Compétition en individuel et relais mixte :

En fonction du nombre de tireurs (cf tableau annexe règlement spécifique France)

#### 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.

#### 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.



**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 (6pts /V)	2 Tours (1 touche + 2 touches)
12	33 (6 pts /V)	
13	36 (5pts /V)	
14	39 (5pts /V)	
15	42 (4pts /V)	
16	45 (4pts /V)	
17	32 (6pts /V)	1Tour (2 touches)
18	34 (5 pts /V)	
19	36 (5 pts /V)	
20	38 (5 Pts /V)	
21	40 (4 pts /V)	
22	42 (4pts /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	1 Tour (1 touche) 5pts/V
35	34	
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

**POUR LERS COMPETITIONS NATIONALES SENIOR uniquement :**

**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 Seeding Round et le tableau d'élimination directe pour la ½ finale puis pour la finale

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- NATATION

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

Pour les compétitions en milieu naturel, voir réglementation spécifique.

### Tenue

Seules les tenues approuvées par la FINA sont autorisées.

1 pièce pour les hommes (shorty 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.

### 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 :  
200m = 8pts ; 100m = 4 pts

### Un système d'enregistrement vidéo :

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

## 3- 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 2025 de l'UIPM pour la saison 2024-2025

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.

### 1 Définition

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

### 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.

### **3 Le parcours**

Huit 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.

## **4- ORGANISATION**

### **4.1 Chambre d'appel**

i) rassembler les athlètes avant le départ.

ii) 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.

iii) S'assurer que les athlètes sont prêts pour le départ.

### **4.2 Les juges du parcours (2 ou 4)**

i) Sont placés par le directeur de la discipline d'obstacles afin qu'ils puissent juger au mieux l'épreuve.

ii) 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.

iii) 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.

### **4.3 Le starter (1)**

i) Il est responsable de donner le signal de départ aux athlètes.

ii) Il est responsable de l'application des pénalités de faux départ.

### **4.4 Le juge d'arrivée (1)**

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

### **4.5 Les chronométrateurs (2)**

i) 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.

### **4.6 Le marqueur (1)**

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

## **5-DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE**

### **5.1 Ordre de départ**

i) L'ordre de départ est l'inverse du classement après l'escrime et la natation.

ii) Si deux couloirs de course, l'athlète le moins bien classé après les 2 épreuves sera placé dans le couloir 1.

### **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.

### **5.3. Le départ**

i) Les athlètes seront annoncés et invités à prendre place derrière la ligne de départ.

ii) 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.

iii) l'ordre des départs se fait dans l'ordre inverse du classement.

#### **5.4 Faux départ**

i) le starter doit immédiatement annoncer le faux départ à l'athlète s'il a commencé trop tôt.

ii) Un athlète partant en retard ne sera pas pénalisé, mais son temps sera pris à partir du signal de départ.

iii) un faux départ se produit si un athlète franchit ou touche la ligne de départ avant le start officiel.

iv) un athlète est pénalisé de 10 points en cas de faux départ.

v) un athlète est disqualifié en cas de tentative flagrante de faux départ.

#### **5.5 Le parcours**

i) les athlètes doivent franchir tous les obstacles. En fonction du parcours ils peuvent courir, marcher, sauter, grimper, ramper, glisser, soulever, porter ou se propulser, dessous, au-dessus, le long ou à travers les obstacles.

ii) 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.

iii) Après un deuxième échec pour franchir le même obstacle, l'athlète sera arrêté et éliminé.

iv) 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.

vi) bousculer ou gêner un autre athlète d'une manière qui entrave sa progression entraîne la disqualification.

vii) Si un athlète traverse et court dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus, il sera éliminé.

viii) 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.

ix) Les athlètes verront leurs résultats et le classement en fonction de leurs temps de performance.

#### **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.

#### **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 pt

#### **5.8 Sécurité**

i) 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.

ii) En cas d'orage dans les compétitions extérieures, toutes les activités doivent être immédiatement suspendues.

iii) 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.

iv) les mesures de sécurité supplémentaires seront publiées sur le catalogue des obstacles de la FFPM.

## 6- RÈGLEMENT SUR L'ÉQUIPEMENT

i) Dans les compétitions nationales, les athlètes doivent porter les équipements de leur club.

ii) l'athlète doit porter un haut et un bas ou une pentasuit

iii) Les athlètes doivent concourir avec des chaussures de sport sans crampons.

iv) l'organisateur est responsable de fournir à chaque athlète un dossard qui peut être en matériel adhésif.

v) Les manches compressives, le ruban adhésif et les articles similaires sont interdits.

vi) 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.

vii) Les lunettes de vue ou de soleil ne sont autorisées qu'avec des bandes de sécurité.

viii) La magnésie ou similaire sous toutes ses formes (liquide, poudre, etc.) sont interdits.

ix) Les appareils photo, téléphones, radios, magnétophones ou tout type de système de communication sont interdits pendant la course.

## 7- FAUTES ET PENALITES

**7.1** Un athlète est pénalisé par un **avertissement** lorsque :

i) ils échouent sur un obstacle pour la première fois.

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

i) Manquement aux règles des vêtements et des équipements

ii) Modification des dimensions du dossard

iii) Faux départ.

**7.3** Un athlète est **éliminé** pour :

i) Le second échec sur le même obstacle

ii) Traverser et concourir dans le couloir d'un autre athlète pour franchir les obstacles avec des éléments suspendus

iii) Utilisation d'appareils photo, de téléphones ou d'autres appareils interdits

iv) Utilisation de magnésie.

**7.4** Un athlète est **disqualifié** pour :

i) Bousculer, courir ou gêner un autre athlète

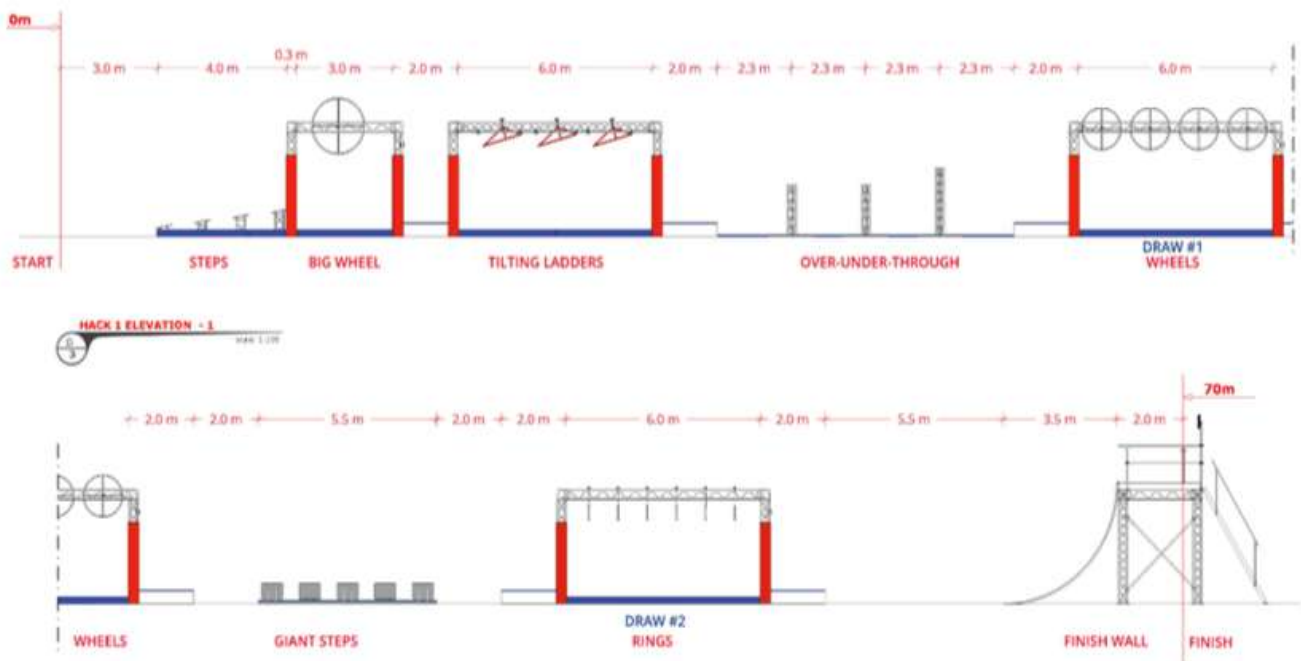
ii) Refus de se conformer au règlement sur l'équipement

iii) Une tentative flagrante de faux départ.

**Table 1.** Course configuration for Junior and Senior age groups.

OBSTACLES		DRAW #1		DRAW #2	
1	STEPS	WHEELS		RINGS	
2	BIG WHEEL	FLYING HOOPS		CLIMBING HOLDS	
3	TILTING LADDERS	ASCENSION BARS		SWINGING GLOBES	
4	OVER-UNDER-THROUGH				
5	<b>DRAW #1</b>				
6	GIANT STEPS				
7	<b>DRAW #2</b>				
8	FINISH WALL				

Figure 1 below provides a simplified view of the course, featuring Draw #1 "Wheels" and Draw #2 "Rings".



**Figure 1.** Course configuration for Junior and Senior age groups.

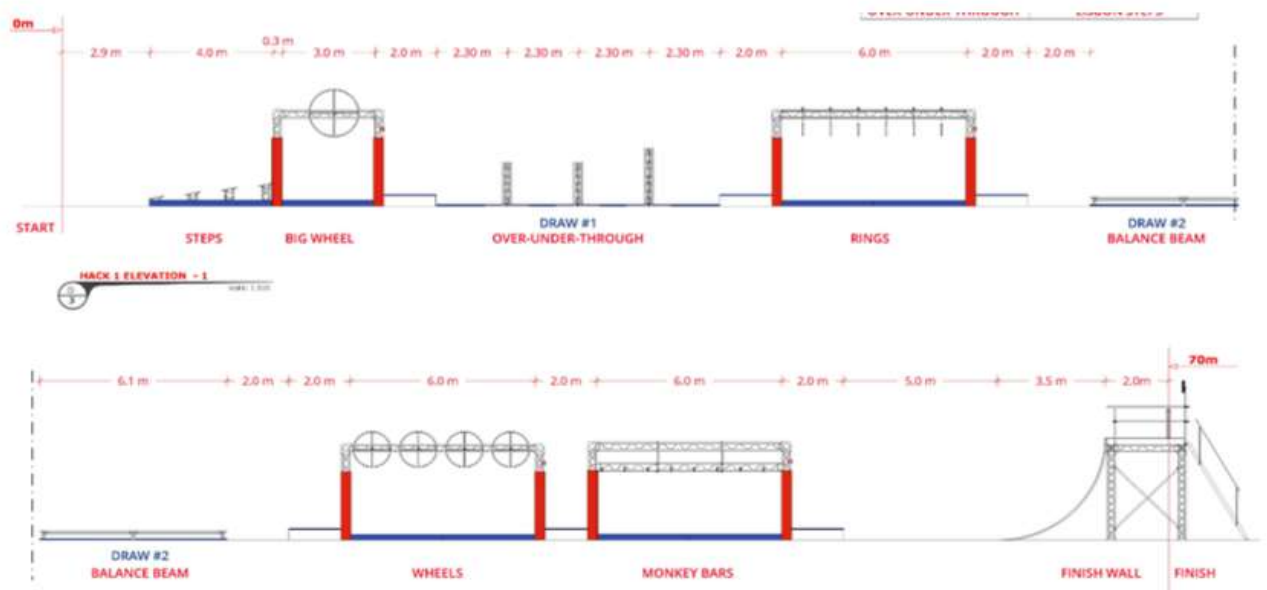
### 3.9.3 U15, U17 and U19 Competitions

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.

Pour plus de détails, cf le règlement UIPM 2025

#### 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.

#### 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 requière 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 utilisées 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 boîte 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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 0,50cm et 3cm. Les athlètes devront utiliser le tapis protecteur fourni par l'organisateur

**Échauffement** : lors de la réunion technique l'organisateur précisera les modalités d'échauffement.

##### ○ **Épreuves pentathlon et tétrathlon**

Règlement FFPM : **7'** d'échauffement

- 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.
- 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 avertira **3'** puis **1'** et **30''** avant la fin de l'échauffement.

##### ○ **Épreuves pentathlon format enchaîné 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

○ **Épreuves triathlon 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 avertira 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.

**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.

## 2. PROTOCOLE

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.

## DÉLÉGUÉ ARBITRAL

### RÔLE ET MISSION

Le délégué arbitral est nommé par la commission formation juge - arbitre.

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 :

#### Escrime :

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

#### Natation :

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

#### Équitation :

Vérification des essais des chevaux, conformité du parcours, présence d'un service de première urgence.

#### 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.

**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.

**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 (annexe).

## COMPETITIONS NATIONALES

**Laser-Run :** Tir Laser - Course

**Triathlon ou trois disciplines:** Natation - Laser Run ; Obstacles-Laser Run

**Tetrathlon ou quatre disciplines:** Escrime - Natation - Laser Run ; Obstacles-natation-Laser Run

**Pentathlon :**

**U17-U19-U22-Seniors :** Escrime-Course d'Obstacles-Natation-Laser Run

## AUTRES ÉPREUVES

**Biathle UIPM :** Épreuves enchaînées Course-Natation-Course

**Biathlon Scolaire :** Natation puis Course (Épreuves séparées)

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

**Escrime-Laser-Run :** une épreuve d'escrime (poule unique de classement en 1T/1' puis tableau d'élimination directe en 5T/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 2024-2025 après en avoir informé la direction technique qui contrôlera l'aspect réglementaire et sécuritaire des épreuves.

**Para-Triathlon :** cf règlement UIPM. La FFPM, les comités et les clubs proposeront l'organisation d'épreuves pendant la saison 2024-2025 après en avoir informé la direction technique nationale qui contrôlera l'aspect réglementaire et sécuritaire des épreuves

## A - LASER-RUN et PARA LASER RUN

### 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.

### 2. HOMOLOGATION ET QUALIFICATION POUR LA FINALE 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.

Ces compétitions seront organisées avec l'épreuve de Laser Run 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 des épreuves de Triathlon, 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 **28** jours avant la date de la finale.

### 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.

### 4. FINALE NATIONALE LASER-RUN

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

- a) Déterminer les vainqueurs du critérium national de laser run individuel, et relais mixte pour les catégories : U13 et U15
- b) Par le biais du relais mixte créer une émulation pour les clubs, qui pourront présenter plusieurs équipes mixtes et préparer les jeunes aux compétitions futures.
- c) Délivrer annuellement les titres nationaux de laser run, individuels et relais mixte par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour les catégories : U17, U19, U22, senior et Master
- d) 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.

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation :

- 1 Journée : Épreuve individuelle de U13 à Master, avec Pack-Start et attribution des postes de tir et N° de dossard en fonction du **classement national**
- 1 Journée : Épreuve relais mixte de U13 à Master, avec Pack-Start équipes de clubs et/ou équipes régionales (hors classement).

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 : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2024-2025

Règlement Laser Run FPPM

COMPÉTITIONS QUALIFICATIVES ET FINALE NATIONALE LASER-RUN et PARA LASER RUN

CATEGORIE	COMPÉTITION INDIVIDUELLE LASER-RUN	RELAIS MIXTE LASER/RUN
<b>Master 70+</b>	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
<b>Master 60+</b>	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
<b>Master 50+</b>	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
<b>Master 40+</b>	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
<b>Senior U 22 U 19</b>	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
<b>U 17</b>	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
<b>U 15</b>	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
<b>U13</b>	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
<b>U11</b>	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)
<b>Para Laser Run toutes catégories</b>	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir	2X (2 x (5 cibles à atteindre + 300m course)) 50'' pour chaque série de tir 1200m / Poste de tir à 5m

	900m / Poste de tir à 5m (Tir à deux mains autorisé)	(Tir à deux mains autorisé)
<b>Open Longue distance toutes catégories 16 ans et +</b>	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 <b>Lors des championnats de France, placer la compétition le matin des relais</b>
<b>Compétition non officielle et Animation de découverte</b>		
<b>U9</b>	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)
<b>Laser Run pour Tous + de 9 ans</b>	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)

## **B – TRIATHLE et PARA TRIATHLE FFPM**

### **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 triathlon qui comprendra :

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

La sélection sera arrêtée par la fédération.

### **2. HOMOLOGATION ET QUALIFICATION POUR LA FINALE TRIATHLE**

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 de Triathlon 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 Triathlon, avec un départ à 1'30 et un classement séparé.
- Des compétitions de Triathlon 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 Triathlon permettant qualification à la finale nationale sera organisée au plus tard **28** jours avant la date de la finale.

### **3. CLASSEMENT NATIONAL TRIATHLE**

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

### **4. REGLEMENT TRIATHLE FFPM**

La règle du Triathlon 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.

### **5. FINALE NATIONALE TRIATHLE**

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 triathlon individuel, et relais mixte pour les catégories : U13 et U15.

Par le biais du relais mixte créer une émulation pour les clubs, qui pourront présenter plusieurs équipes mixtes et préparer les jeunes aux compétitions futures.



Délivrer annuellement les titres nationaux de triathlon, individuels et relais mixte par délégation de pouvoir reçue du ministère des sports, pour les catégories : U17, U19, U22, senior et Master.

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation :

1 Journée : Épreuve individuelle de U13 à Master, avec handicap-start.

1 Journée : Épreuve relais mixte de U13 à Master, avec handicap-start équipes de clubs et/ou équipes régionales (hors classement)

Pour les relais mixtes, en fonction du nombre d'équipes, les catégories Master 40+ et Master 50+, pourront être regroupées.

Règlement : cf. tableau triathlon 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 triathlon (s'il est discontinu (natation puis laser run)) seront intégrés dans le classement national triathlon, sous condition de participation à au moins 1 triathlon 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 : les 30 premiers(ères) du classement national

U22 : les 24 premiers(ères) du classement national

Senior : les 24 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

Qualification relais mixte : pour les clubs, les qualifiés de l'épreuve individuelle.

Hors classement : Autorisation de participation d'équipes de clubs différents, ou avec l'apport complémentaire de maximum 1 athlète par catégorie et par région.

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 : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2023-2024

Règlement TRIATHLE et PARA TRIATHLE

<b>COMPETITIONS QUALIFICATIVES et/ou FINALE NATIONALE TRIATHLE et PARA TRIATHLE INDIVIDUEL</b>		
<b>CATEGORIE</b>	<b>NATATION + ou - 0.50 sec = 1point</b>	<b>LASER RUN + / - 1 pt la seconde</b>
<b>Master 70+</b>	50m 45'' = 250 pts	2 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 1200m 4' = 500pts Poste de tir à 5m
<b>Master 60+</b>	50m 45'' = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 300m course) 50'' pour chaque série de tir 5'20 = 500 pts 900m Poste de tir à 5m
<b>Master 50+</b>	100m 1'20 = 250 pts	3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 11'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>Master 40+</b>		3 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 1800m 11'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>Senior U22 U19</b>	200m 2'30 = 250 pts	5X600m et 4 séries de tir Les athlètes commencent par 600m de course puis enchaînent 4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 3000m 13'20 = 500pts Poste de tir à 10m
<b>U17</b>		4 x (5 cibles à atteindre + 600m course) 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>U15</b>	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
<b>U13</b>	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
<b>U11</b>	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)
<b>U 9</b>	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)
<b>Para Triathlon toutes catégories</b>	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
<b>Master 70+</b>	2 x 50m 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

<b>Master 60+</b>	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
<b>Master 50+</b>	2 x 100m 1'20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>Master 40+</b>	2 x 100m 1'20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m / 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>Senior U22 U19</b>	2 x 100m 2'30 = 250 pts	2x (3X600m et 2 séries 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
<b>U 17</b>	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
<b>U15</b>	2 x 100m 1'20 = 250 pts	(2 x (5 cibles à atteindre + 600m course)) x 2 50'' pour chaque série de tir 2400m / 10'30 = 500 pts Poste de tir à 10m
<b>U13</b>	2 x 100m 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
<b>U11</b>	2 x 50m 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)

<p><b>U 9</b></p>	<p>2 x 50m 45'' = 250 pts</p>	<p>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)</p>
<p><b>Para Triathlon toutes catégories</b></p>	<p>2 x 25m 45'' = 250 pts</p>	<p>(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)</p>

### C- COURSE D'OBSTACLES - LASER RUN (OLR)

Une épreuve d'obstacles (Cf partie obstacle), suivie du Laser Run en start handicap déterminé par le classement de l'épreuve d'obstacles

## D– TETRATHLON - PENTATHLON U17

### 1. OBJECTIFS

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

La course d'obstacle votée au congrès de l'UIPM en novembre 2022 sera mise en place progressivement sur la saison en fonction des possibilités des organisateurs qui devront le préciser sur le programme. Le guide de l'épreuve d'obstacles FFPM est disponible en annexe.

### 2. CALENDRIER

Fixé par la fédération, il comporte 3 circuits nationaux et un championnat de France.

La dernière compétition de tétathlon et ou pentathlon permettant la qualification au Championnat de France U17 sera organisée au plus tard **21** jours avant la date du championnat de France.

### 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 une journée ou sur 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

Laser Run U17 garçons et filles :

4 X (5 cibles à atteindre (temps limite 50'') + 600m de course enchaînés)

Course d'obstacles : cf la partie course d'obstacles

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathlon (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

### 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

La Fédération établira et diffusera le classement national.

### 5. CHAMPIONNAT DE FRANCE DE PENTATHLON U17 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, pour la catégorie U17.

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

#### Qualification individuelle :

- Figurer dans les 36 premiers du classement national U17

- ⊖ Les résultats des U17 double surclassés obtenus en tétathlon et ou pentathlon lors des circuits nationaux U19 - U22, seront pris en compte dans le classement national tétathlon et pentathlon U19 et U22.
- Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de tétathlon et pentathlon U17 seront intégrés dans le classement national tétathlon et pentathlon (sous condition de participation à au moins 1 circuit national U17)
- 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.

#### Modalités des résultats

##### Classement individuel

- Un seul classement individuel.

##### Classement par équipes

- Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances des athlètes d'un même club.

##### Récompenses par équipes

- de 1 à 3 équipes, une coupe à la première équipe
- plus de 3 équipes, une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf site FFPM - Vie fédérale- Règlements sportifs- Modalités de prise en charge 2022-2023

## **E-TETRATHLON - PENTATHLON U19**

### **1. OBJECTIFS**

- Former, évaluer, classer les jeunes athlètes français à l'occasion d'une série de compétitions organisées sous la forme du tétathlon (escrime, bonus round (avec les U22), natation, laser-run) et ou pentathlon (escrime, bonus round, course d'obstacles, natation, laser run).
- Favoriser la pratique régulière en compétition du plus grand nombre.

La course d'obstacle votée au congrès de l'UIPM en novembre 2022 sera mise en place progressivement en 2023 en fonction des possibilités des organisateurs qui devront le préciser sur le programme. Le guide FFPM est disponible en annexe.

### **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 tétathlon et ou pentathlon U19 permettant la qualification au Championnat de France sera organisée au plus tard **21** jours avant la date du championnat de France.

### **3. ORGANISATION GÉNÉRALE ET RÈGLEMENT**

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

#### U19

Les U19 participent aux épreuves de pentathlon et ou Tétathlon 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 double surclassés peuvent participer au circuit national U19 - U22.

Les U19 ayant le certificat de double surclassement peuvent s'inscrire sur les compétitions seniors et leurs résultats tétathlon 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 une journée ou sur 2 demi-journées en fonction des possibilités de l'organisateur.

Laser Run U19, garçons et filles :

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 cibles à atteindre (temps limite 50'') ; 600m de course)

Course d'obstacles : Cf guide FFPM en annexe

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathlon (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

### **4. CONDITIONS DE PARTICIPATION**

Engagement sur le site fédéral. Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.

### **5. CHAMPIONNAT DE FRANCE DE PENTATHLON U19 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, pour la catégorie U19

Calendrier : fixé annuellement par la fédération

Organisation et règlement :

Épreuve individuelle et équipe en une journée ou 2 demi-journées

Qualification individuelle :

- Figurer dans les 36 premiers du classement national U19
- Les résultats des U19 double surclassés obtenus en tétathlon lors des compétitions de pentathlon Senior, seront pris en compte dans le classement national tétathlon U19.
- Les résultats obtenus lors de compétitions internationales de tétathlon et ou pentathlon seront intégrés dans le classement national tétathlon, (sous condition de participation à au moins 1 épreuve du circuit national « U 19 – U 22 »)

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.

Modalités des résultats

Classement individuel

- Un seul classement.

Classement par équipes

- Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances des athlètes d'un même club.

Récompenses par équipes

- de 1 à 3 équipes une coupe à la première équipe
- plus de 3 équipes une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2022-2023

La fédération établira et diffusera le classement national.

## **F– TETRATHLON - PENTATHLON U22**

### **1. OBJECTIFS**

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

### **2. CALENDRIER**

Fixé par la FFPM, il comporte 3 compétitions du circuit national U19 - U22 et un championnat de France pentathlon U22

### **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 prendra en compte les épreuves U 22 et senior nationales et les épreuves U22 et senior internationales 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.

Laser Run U22, Hommes et Femmes :

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 cibles à atteindre (temps limite 50'') ; 600m de course)

Course d'obstacles : cf guide FFPM en annexe

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathlon (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétrathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

### **4. CONDITIONS DE PARTICIPATION**

Engagement sur le site fédéral.

Il est fait par les clubs pour tous les athlètes.

### **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.

Possibilité d'organiser une journée la compétition féminine et une journée la compétition masculine.

Qualification individuelle :

Femmes et Hommes : figurer dans les 36 premiers du classement national U 22 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 :

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.

Modalités des résultats

Classement individuel :

Un classement U22

Classement par équipes :

Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances individuelles des athlètes d'un même club

Récompenses par équipes

de 1 à 3 équipes : une coupe à la première équipe.

plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2022-2023

La fédération établira et diffusera le classement national

## G - PENTATHLON

### SENIOR

#### 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.

#### 2. CALENDRIER

Fixé par la FFPM, il comporte 2 compétitions nationales, le Trophée Christophe Ruer et la Coupe de France, ainsi qu'un championnat de France senior.

Dans la mesure du possible l'organisateur mettra en place le nouveau format de l'olympiade 2025-2028 La FFPM établira un classement national pentathlon avec obstacle

#### 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.

Laser Run seniors, Hommes et Femmes :

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 cibles à atteindre (temps limite 50'') ; 600m de course)

A la convenance des organisateurs des compétitions de laser-run ou de triathlon (si la natation est le même jour que le Laser Run) peuvent être organisées lors d'une épreuve de tétathlon ou de pentathlon, avec un départ à 1'30 pour le laser-run et un classement séparé. Dans ce cas aucun athlète ne peut rentrer dans les deux classements.

#### 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)

#### 5. CHAMPIONNAT DE FRANCE SENIOR 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.

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 surclassement seront autorisés à participer en fonction des places disponibles.

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.

Modalités des résultats :

- Classement individuel :

Un classement Senior qui regroupe tous les participants au pentathlon

- Classement par équipes

Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances individuelles des athlètes d'un même club

Récompenses par équipes pour les deux catégories U22 et senior

de 1 à 3 équipes : une coupe à la première équipe.

plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

Frais d'engagement et modalités de prise en charge fédérale : cf. Site FFPM ; Vie fédérale ; Règlements sportifs ; Modalités de prise en charge 2024-2025

La fédération établira et diffusera le classement national

## AUTRES 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

#### GRUPE 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

#### GRUPE 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- BIATHLON SCOLAIRE NATIONAL et MONDIAL \*

(A laisser ou pas dans le règlement national, aucun retour n'étant remonté à la FFPM depuis des années)

### OBJECTIF :

Dans l'objectif de participer au développement physique et éducatif des jeunes de notre pays.

-développement physique au travers de la pratique de deux activités de base que sont la natation et la course.

- développement éducatif grâce à une ouverture sur notre pays et sur le monde au travers du classement national et mondial de chaque participant.

- rapprochement de toutes les associations membres de la fédération française de pentathlon moderne avec tous les milieux scolaires de notre pays.

- promotion d'organisation de biathlon scolaire au niveau local pour les jeunes entre 9 et 18 ans.

L'épreuve consiste en deux sports séparés : la natation et la course à pied. L'épreuve de natation se déroule dans une piscine de 25 ou 50 mètres et l'épreuve de course se déroule de préférence sur une piste d'athlétisme (mais elle peut aussi être organisée sur une surface plate dans la mesure où les distances sont correctes). Les temps des athlètes dans chaque épreuve sont additionnés pour le résultat final. Le vainqueur sera l'athlète qui aura le temps cumulé le plus rapide dans les deux épreuves

ÂGE Année 2023	Année de Naissance	NATATION	COURSE
		<i>distance</i>	<i>distance</i>
U9	2018 – 2017	50m	400m
U11	2016 – 2015	50m	400m
U13	2014– 2013	50m	400m
U15	2012 – 2011	100m	800m
U17	2010– 2009	100m	800m
U19	2008 – 2007	100m	800m

La première épreuve est la natation. Ensuite suit l'épreuve de course en « handicap start ».

Pour cela les juges activeront le chronomètre et les compétiteurs commenceront chacun à leur temps de natation respectif. Le résultat final sera reporté en minutes et secondes. En cas d'égalité de temps les juges décideront qui a franchi la ligne d'arrivée en premier.

Les écoles, collèges, lycées, clubs peuvent envoyer leurs résultats à [federation@ffpentathlon.fr](mailto:federation@ffpentathlon.fr) pour qu'ils puissent être intégrés dans le classement national BSN.

La FFPM transfèrera les résultats à l'UIPM pour qu'ils puissent être intégrés dans les classements mondiaux WSB.

Les jeunes doivent être âgés de moins de 19 ans pour être éligibles à l'entrée dans le classement.

Le document des résultats doit comporter :

Nom et Prénom

Sexe

Date de naissance

Catégorie

Pays

Ecole / Club

Résultats natation

Résultats course

Temps total Natation/Course

Nom de la personne contact de l'école / club

**Dates limites pour participer :**

Les écoles, collèges, lycées et clubs auront entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 15 octobre 2025 pour envoyer leurs résultats à la FFPM qui transmettra à l'UIPM. Seule la FFPM est habilitée à transmettre les résultats à l'UIPM pour intégrer le classement mondial.

**Classement National et Mondial**

La FFPM puis l'UIPM classeront tous les résultats transmis pour établir le classement national et mondial. Les résultats reçus avant la date limite du 15 octobre seront pris en compte. Les athlètes seront classés en fonction du temps total qu'ils auront réalisé. Dans le cas où deux ou plusieurs athlètes ont le même total, ils auront la même position dans le classement National ou Mondial. Plusieurs prises de performances durant l'année sont possibles seul le meilleur résultat sera retenu.

**Récompenses en fin d'année :**

La FFPM et les participants pourront imprimer leur propre certificat avec leur classement mondial pour l'année, clairement indiqué.

La FFPM offrira des médailles aux trois premiers athlètes du Classement National dans chaque catégorie (U9 à U19) par le biais du Comité Régional de Pentathlon Moderne le plus proche.

La FFPM décernera des certificats Or, Argent et Bronze aux trois établissements ayant le plus de participants au classement national, par le biais du Comité Régional de Pentathlon Moderne le plus proche.

La FFPM décernera un diplôme aux écoles, collèges, lycées, clubs qui auront inscrit 100 participants ou plus afin de mettre en valeur leur engagement au développement physique et éducatif des jeunes de notre pays.

Vous pourrez trouver toutes les informations pertinentes sur : <https://www.uipmworld.org/sport/uipm-world-schools-biathlon> et n'hésitez pas à nous contacter à [federation@ffpentathlon.fr](mailto:federation@ffpentathlon.fr)



#### 4 TRIATHLE enchaîné (Format UIPM Europe et Monde)

##### OBJECTIF :

Dans l'objectif de développement du pentathlon moderne, la fédération propose l'organisation de compétitions de triathlon enchaîné au niveau départemental, régional ou interrégional pour toutes les catégories.

Les épreuves et séquences du triathlon enchaîné sont : tir-natation-course.

Le nombre de séquences et les distances varient en fonction des catégories.

##### FORMAT DES ÉPREUVES :

Continu et organisée avec départ en pack-start.

Si la surface pour la course est très souple (sable) les distances en course doivent être réduites de 20%

##### 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

**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

### **5 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 surclassement

### **6 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 surclassement.

**TABLEAUX DES PÉNALITÉS**  
(Extrait du règlement international)

**ESCRIME**

<b>FAUTES 1<sup>er</sup> groupe (valable pour le match)</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>	<b>récidive</b>	<b>2<sup>de</sup> et + récidive</b>		
Équipement préalablement vérifié et approuvé qui ne fonctionne pas	2.4.2 iii) 2.7.3 i)	Carton Jaune	Carton Rouge	Carton Rouge		
Vêtement/Équipement non conforme, absence de 2 <sup>ème</sup> arme ou cuirasse de protection	2.4.4 iii) 2.7.3i)					
Pentathlète qui ne se présente pas à la 1 <sup>ère</sup> 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)				Ranking round 10 pts	Ranking round 10 pts
Tourner le dos à son adversaire (*)	2.4.9 ii) 2.7.3 i)				Seeding round 1 victoire	Seeding round 1 victoire
Toucher en tenant l'équipement électrique	2.4.10 ii) 2.7.3 i)				Élimination directe Pénalités 1 touche	Élimination directe Pénalités 1 touche
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 2 <sup>ème</sup> groupe	Article de référence	1ère fois	récidive	2 <sup>de</sup> et + récidive
Interruption injustifiée non confirmée par le médecin	2.4.16 iv)	Carton Rouge		
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)	Ranking round 10 pts		
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)	Seeding round 1 victoire	Carton Rouge	Carton Rouge
Poignée incorrecte ou Tenue incorrecte de l'épée	2.4.6.iii)			
		Carton Rouge	Elimination directe Pénalités 1 touche Carton Rouge	Elimination directe Pénalités 1 touche Carton Rouge
		Ranking round 10 pts	Seeding round 1 victoire	Seeding round 1 victoire
		Seeding round 1 victoire		
		Elimination directe Pénalités 1 touche		

<b>FAUTES 3<sup>ème</sup> groupe (valable pour la compétition)</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>	<b>récidive</b>
Falsifier des marques de contrôle, modifier intentionnellement les équipements (*)	2.4.2	Carton Rouge	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)	Ranking round 10 pts	
		Seeding round 1 victoire	
		Elimination directe Pénalités 1 touche	
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)

<b>FAUTES 4<sup>ème</sup> groupe</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>
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)	

<b>FAUTES 5<sup>ème</sup> groupe</b>	<b>Article de référence</b>	<b>1<sup>ère</sup> fois</b>	<b>Récidive</b>	
Ne pas porter de brassard aux couleurs nationales	2.7.2 iv)	Carton Rouge	----	
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)	Ranking round 10 pts	.....	
Refuser de saluer ou de serrer la main	2.7.1 i)		Seeding round 1 victoire	Carton Noir (1)
			Elimination directe Pénalités 1 touche	

Commentaires:

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

- Carton Jaune : Avertissement valable pour le match
- Carton Rouge : Déduction de 10 points RR, 1 Victoire Seeding Round, 1 Touche Elimination Directe (Art 2.7.2b)
- Carton Noir : Elimination, 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, Elimination de l'équipe
Utilisation d'huile ou de graisse	4.6.3 ii)	
Refuser de revêtir une tenue de natation réglementaire	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)	Élimination
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		
		1 <sup>ère</sup> 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 boîte 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	Elimination		
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			
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 3<sup>ème</sup> série de tir, seront dues à la dernière zone de pénalités



**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		

**BAREMES NATATION**

**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	<del>1.10.00</del>	270	1.32.50	225	<del>1.55.00</del>	180	2.17.50	135	2.40.00	90	3.02.50	45	<del>3.25.00</del>	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		
<del>0.50.00</del>	310	1.12.50	265	<del>1.35.00</del>	220	1.57.50	175	<del>2.20.00</del>	130	2.42.50	85	<del>3.05.00</del>	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	<del>1.15.00</del>	260	1.37.50	215	<del>2.00.00</del>	170	2.22.50	125	<del>2.45.00</del>	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	<del>1.40.00</del>	210	2.02.50	165	<del>2.25.00</del>	120	2.47.50	75	<del>3.10.00</del>	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	<del>1.20.00</del>	250	1.42.50	205	<del>2.05.00</del>	160	2.27.50	115	<del>2.50.00</del>	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		
<del>1.00.00</del>	290	1.22.50	245	<del>1.45.00</del>	200	2.07.50	155	<del>2.30.00</del>	110	2.52.50	65	<del>3.15.00</del>	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	<del>1.25.00</del>	240	1.47.50	195	<del>2.10.00</del>	150	2.32.50	105	<del>2.55.00</del>	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		
<del>1.05.00</del>	280	1.27.50	235	<del>1.50.00</del>	190	2.12.50	145	<del>2.35.00</del>	100	2.57.50	55	<del>3.20.00</del>	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	<del>1.30.00</del>	230	1.52.50	185	<del>2.15.00</del>	140	2.37.50	95	<del>3.00.00</del>	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		

**BAREMES LASER RUN**

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

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

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		

## ANNEXES

### ORGANISATION GÉNÉRALE D'UNE COMPÉTITION

#### 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.

#### 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. 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.

#### 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.

## ORGANISATION DES ÉPREUVES

Pour le nouveau format, la DTN donnera des précisions d'organisation et de sécurité au cours de la saison

### 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.

### 2. 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.

Natation en milieu naturel : voir la réglementation en vigueur, assurance, sécurité...

### 3. COURSE D'OBSTACLES :

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

Des tests seront effectués au cours de la saison pour les catégories U15, U13, U11 et masters afin de définir un parcours type

La FFPM pourra aussi tester le format continu dans la saison en Triathlon (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.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 :**

###### **1<sup>er</sup> Groupe :**

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

###### **2<sup>ème</sup> Groupe :**

- Un juge du pas de tir
- Chronomètres 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 chronomètres.

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 chronomètreur.

**Chronométrage:** L'utilisation d'une caméra vidéo est recommandée 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.

## ATTRIBUTION DE FONCTIONS

Épreuve	Fonction	Nombre
ESCRIME	Responsable	1
	Résultats	1
	Table d'appel	1
	Arbitres	1 par piste
NATATION	Responsable	1
	Starter	1
	Ligne de faux départ	1
	Chronométreurs	1 par ligne + répétiteur
	Juge de virage	1
ÉQUITATION	Responsable	1
	Président du jury	1
	Chronométreurs	2
	Secrétaire	1
	Résultats	1
	Tirage au sort	1
	Chef détente	1
	Chef piste	1
	Chef écuries	1
	Ramasseurs barres	2
	Juges de parcours	Fonction du parcours
Course d'Obstacles	Chambre d'appel	1
	Juges parcours	2 à 4
	Starter	1
	Juge arrivée	1
	Chronométreurs	2
	Marqueur	1
LASER-RUN	Responsable et starter	1
	Marqueurs	2
	Chronométreurs	2
	Aboyeurs	1
	Juges de parcours	En fonction du parcours
	Juges et Chronométreur Zone de pénalité	1 ou 2
	Juge de Tir	1
Juges et chronométreurs aux cibles	1 par poste de tir	



## Fiche type juge Laser Run

### Rôle du juge

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

<b>1</b>	Vérifier que l'athlète respecte les règles	5 led allumés en moins de 50" Tenue réglementaire	Tenue club Pas d'aide (Chaussures sous la maléole) 2 appuis au sol/ Une main au contact de l'arme Pas d'appui contre la table de tir (Hanche)
<b>2</b>	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"	
<b>3</b>	Attention de ne pas se laisser influencer par les personnes extérieures (entraîneurs, 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)		
<b>4</b>	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.**

<b>1</b>	Doit superviser tous les juges : Tenue comportement .		
<b>2</b>	Vigilant au moindre bras levé d'un juge de poste		
<b>3</b>	Est responsable du chronomètre / temps d'échauffement /timing jusqu'au départ.		
<b>4</b>	S'adapter s' il y a un problème technique, être capable de déplacer un athlète rapidement sur le poste réserve.		
<b>5</b>	Savoir définir une pénalité 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"		