

1. ÉPREUVES

La compétition se déroulera sur une journée.

Une journée avec des épreuves « sprint » et des relais longue distance.

La liste des participants sera remise à l'organisateur avant le **24 février 2023** par message électronique à : alexandre.rosinski@polytechnique.edu et arnaud.daietti@polytechnique.edu

Les épreuves distinctes sont définies selon le règlement suivant :

1.1. 2000m par équipe en relais 4x500m

Quatre rameurs (dont au moins une fille) se relayent sur un ergomètre sur la distance de 2000 mètres (4 x 500 mètres) avec un passage de témoin. Une équipe ne respectant pas la composition demandée, sera classée dernière et marquera que les points associés à cette place.

Chaque membre de l'équipe (4 rameurs) est positionné derrière une ligne située à 6 mètres de son ergomètre.

Après une petite course à pied, chacun effectue sur son ergomètre la distance de 500 mètres (+ ou – 30 mètres) le plus rapidement possible, avant de revenir vers sa ligne de départ pour transmettre le témoin au prochain rameur de son équipe.

L'ordre des passages des rameurs est libre.

1.2. 1 minute individuel (homme ou femme)

Deux rameurs de l'équipe devront effectuer une distance maximale pendant 1 minute.

1.3. 500m individuel (homme ou femme)

Deux rameurs de l'équipe devront effectuer un chronomètre sur la distance de 500 mètres.

1.4. 1000m individuel (homme ou femme)

Deux rameurs de l'équipe devront effectuer un chronomètre sur la distance de 1000 mètres.

Attention, pour les épreuves individuelles, un rameur ne peut participer qu'à une seule des 3 épreuves.

1.5. 1 heure par équipe en relais

Six rameurs (dont au moins 2 filles), small team, réalisent la plus grande distance durant un temps défini d'une heure. Une équipe ne respectant pas la composition demandée, sera classée dernière et ne marquera que les points associés à cette place.

L'ordre de passage des rameurs est fixe et devra rester le même tout le temps de la course. En cas de non-respect de cette règle, l'équipe recevra une pénalité par faute constatée.

REMARQUE :

Pour l'ensemble des épreuves, les équipes choisissent librement leur « drag factor » (niveau de résistance). Il n'est pas autorisé de modifier le matériel, ni même les fixations des pieds, d'origine !

2. CATÉGORIES ET HANDICAPS

Les rameurs seront distingués par genre (homme ou femme) et par poids (toute catégorie ou poids léger).

Homme TC	Supérieur à 75kg
Homme PL	Inférieur ou égale à 75kg
Femme TC	Supérieur à 61,5kg
Femme PL	Inférieur ou égale à 61,5kg

La pesée devra être effectuée au moins une heure avant le début des épreuves.

Afin de mettre tout le monde sur un pied d'égalité, chaque rameur, selon sa catégorie, se verra affecter un coefficient de "handicap" qui sera multiplié à la distance ou au temps qu'il réalisera.

Dans les épreuves en équipe, les coefficients de chaque rameur seront additionnés.

	Homme TC	Homme PL	Femme TC	Femme PL
Temps	coef. : 1	coef. : 0.94	coef. : 0.87	coef. : 0.81
Distance	coef. : 1	coef. : 1.06	coef. : 1.13	coef. : 1.19

3. SYSTÈME DE COURSE

Les appareils utilisés sont des ergomètres Concept2, modèle D, écrans PM4 et PM5.

Les épreuves sont des courses en ligne de 5 équipes.

Les ergomètres sont reliés par un système de course qui analyse et projette en temps réel la vitesse moyenne et la position des équipes sur un écran géant.

4. CLASSEMENT & RÉCOMPENSE

Chaque épreuve octroie un certain nombre de points décroissants suivant la place des équipes.

2000m par équipe	500m individuel	1000m individuel	1 minute individuel	1 heure par équipe
Coef. : 4	Coef. : 1	Coef. : 1	Coef. : 1	Coef. : 8

L'école ayant acquis le plus grand nombre de points remporte le classement général.

En cas d'égalité à la fin des cinq épreuves, le classement du relais 4 x 500 départagera les équipes.

Si le relais 4 x 500 ne permet toujours pas de départager des équipes, alors sera pris le relai 1h.

L'équipe classée première recevra une coupe et un fanion.

RAPPEL :

Le protocole des récompenses fait partie de l'organisation sportive et vient clôturer le tournoi. La présence de l'ensemble des participants est obligatoire et aucune absence ne sera permise.

Pour le personnel récompensé (individuellement ou collectivement), toute absence à la cérémonie des récompenses entraînera la disqualification des intéressés (ou de l'équipe) et une rétrogradation à la dernière place.

5. EFFECTIF PAR DÉLÉGATION

Chaque école présente 7 personnes maximum :

- 1 entraîneur ;
- 6 rameurs (dont au moins 2 femmes et au moins 2 hommes).

Total : 7

BOXE ANGLAISE

L'épreuve se déroulera dans le grand gymnase, sur un ring de 5m x 5m, le vendredi matin et l'après-midi.

La formule de cette compétition est celle de la boxe anglaise éducative ; c'est-à-dire à la touche. Les boxeurs/euses seront jugés sur leur maîtrise technico tactique et la précision de leurs touches. **La recherche du KO est exclue.**

1. ÉPREUVE :

Selon le nombre d'équipes, le tournoi sera aménagé sous forme de coupe avec plusieurs assauts ou élimination directe.

Une décision sera rendue après chaque assaut : soit une victoire, soit une défaite, pas de match nul.

Un abandon par blessure ou jet de l'éponge ou une disqualification sera considéré comme une défaite.

Si une équipe n'est pas complète (exemple : pas de femme), elle se verra attribuer une défaite à chaque tour.

Les rencontres se feront sous forme de 3 x 1'30, récupération 1'

Pour les finales, 3 x 2', récupération 1'.

L'arbitrage sera effectué par **un seul arbitre officiel central** (diplômé d'état) qui sera à même de délivrer les avertissements, les disqualifications et la désignation du vainqueur.

2. CATÉGORIES DE POIDS ET TAILLE DES GANTS :

Hommes et Femmes :

Chaque unité participante doit aligner une équipe de trois boxeurs (deux hommes et une femme) et aucun changement ne pourra être effectué à l'issue de la pesée.

Le poids total de l'équipe ne devra pas dépasser 220 kgs.

L'homme le plus léger rencontrera le plus léger de l'équipe adverse, idem pour le plus lourds. Les femmes se rencontreront.

La taille des gants sera universelle : poids 12 oz (hommes) et 10 oz (femmes).

3. INSCRIPTIONS :

Chaque unité enverra par message électronique avant le jeudi 2 mars 2023 à jerome.sanson@polytechnique.edu et jonathan.pouru@polytechnique.edu le tableau dument rempli.

Le jour de la pesée chaque compétiteur devra présenter un certificat « apte à la pratique de la boxe anglaise éducative en compétition » datant de moins de trois mois.

4. PROGRAMME :

Vendredi

08h30 - 09h30 :	pesée (grand gymnase) ;
09h45 :	affichage ordre des rencontres pour la durée du tournoi ;
10h00 :	début des rencontres. Fin : 12h00 ;
13h30 :	reprise des rencontres ;
15h00 :	finales. Fin prévue 16h.

La pesée s'effectue automatiquement en sous vêtement ou tenue de boxe sans protections ni chaussures.

5. TENUES :

Chaque compétiteur devra **obligatoirement être équipé d'un short sans poches** ni fermetures éclairs – **chaussures de boxe** – débardeur ou t-shirt sans manches près du corps – protège dents - bandes.

- **Hommes** : coquille :
- **Femmes** : protection pubienne – protection poitrine.

Le port du piercing, lunettes et bijoux de toute sorte sont interdits

Les casques et les gants (uniquement) seront fournis par les organisateurs

6. DIVERS :

Récompenses : 3 premières équipes récompensées (3 médailles d'or, 3 d'argent, 3 de bronze)

En cas d'égalité entre plusieurs équipes, la différence se fait au nombre de victoire, puis au poids total de l'équipe.

Le règlement peut être à même d'évoluer selon le retour des équipes engagées jusqu'au moment de la réunion des responsables d'équipes.

Questions diverses concernant la discipline contacter MAJ Sanson : 06.62.81.71.74

Organisateurs École polytechnique : MAJ Sanson – SCH Pouru.

**FORMULAIRE D'ENGAGEMENT
BOXE ANGLAISE ÉDUCATIVE
TSGED 2023**

NOM de la formation :

Responsable d'équipe :

Tel portable :

ÉQUIPE HOMMES	NOMS	PRÉNOMS	POIDS	CERTIFICAT MÉDICAL
FEMME				

5. EFFECTIF MAXIMUM PAR DÉLÉGATION

Chaque école peut présenter pour cette épreuve au maximum :

- 1 entraîneur ;
- 3 boxeurs (2 hommes et 1 femme).

Total : 4

COURSE D'ORIENTATION

1. ÉPREUVE

Cette compétition se déroule sur une course unique et déterminera les classements individuels et par équipe.

La perte de la puce électronique est facturée 40,00 € (nouvelle puce) à l'école.

Les compétiteurs s'affronteront sur un circuit homme et un circuit féminin d'une durée de 15 minutes pour les meilleurs (Circuit type urbain).

Une école peut présenter jusqu'à 8 orienteurs (au minimum 3 hommes et 2 femmes).

Si les équipes ne sont pas suffisantes en effectif elles pourront participer mais ne seront pas classées.

La liste des participants sera remise à l'organisateur avant le **24 février 2023** par messagerie électronique à : mickael.molle@polytechnique.edu et arnaud.daietti@polytechnique.edu

La course se déroule le vendredi 10 mars 2023.

Les départs s'échelonnent toutes les minutes.

L'organisateur a toute latitude pour définir l'écart en temps des départs des concurrents appartenant à la même école.

Un tirage au sort déterminera l'ordre des départs des concurrents dans chaque plage horaire.

Les écoles répartiront leurs participant(e)s équitablement dans les 3 plages horaires.

2. CLASSEMENTS

Le classement par équipe est réalisé par addition des temps obtenus individuellement par les coureurs(se)s classé(e)s. cette somme est établie dans l'ordre croissant des temps chronométrés par catégories sous conditions que les orienteurs aient validé leur course.

Les constitutions d'équipes ne seront pas établies à l'avance.

Les 3 premiers hommes et les 2 premières femmes de chaque école composeront l'équipe fanion.

En cas d'égalité de cumul des temps, les équipes seront départagées par la meilleure place de leur dernier(ère) coureur(se). L'équipe victorieuse sera celle qui aura obtenu le total de temps le moins élevé.

3. RÉCOMPENSES

L'équipe classée première recevra une coupe et un fanion.

RAPPEL :

Le protocole des récompenses fait partie de l'organisation sportive et vient clôturer le tournoi. La présence de l'ensemble des participants est obligatoire et aucune absence ne sera permise.

Pour le personnel récompensé, toute absence à la cérémonie des récompenses entrainera la disqualification des intéressés (ou de l'équipe) et une rétrogradation à la dernière place.

4. EFFECTIF MAXIMUM PAR DÉLÉGATION

- 1 entraîneur ;
- 8 orienteurs.

Total : 9

CROSS-COUNTRY

1. ÉPREUVE

Les compétiteurs s'affronteront sur un parcours d'environ 8000 mètres (boucle d'environ 500m). À compter du 4^e tour à chaque passage sur la ligne de départ les trois derniers concurrents seront éliminés et ce jusqu'au 13^e tour inclus.

Une école peut présenter jusqu'à 9 coureurs (au minimum 4 hommes et 3 femmes).

- épreuve masculine : 1 équipe de 5 coureurs max, classement de l'équipe sur les 4 premiers ;
- épreuve féminine : 1 équipe de 4 concurrentes max, classement de l'équipe sur les 3 premières.

Le classement par équipe est réalisé par addition des places obtenues dans le classement scratch individuel.

Les 4 premiers hommes et les 3 premières femmes de chaque école constitueront l'équipe fanion.

Les équipiers éliminés auront leur classement attribué en fonction de leur place de sortie de course.

En cas d'égalité de points, les équipes seront départagées par la meilleure place de leur dernier coureur entrant dans le classement par équipe.

L'équipe victorieuse sera celle qui aura obtenu le total de points le moins élevé.

Si les équipes ne sont pas suffisantes en effectif elles pourront participer mais ne seront pas classées.

2. RÉCOMPENSES

L'équipe classée première recevra une coupe et un fanion.

3. DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES

Inscription :

Liste des engagés à renvoyer par mail à : nicolas.vitalis@polytechnique.edu et christophe.compagnon@intradef.gouv.fr avant le **24 février 2023**.

4. RAPPEL :

Le protocole des récompenses fait partie de l'organisation sportive et vient clôturer le tournoi. La présence de l'ensemble des participants est obligatoire et aucune absence ne sera permise.

Pour le personnel récompensé, toute absence à la cérémonie des récompenses entraînera la disqualification des intéressés (ou de l'équipe) et une rétrogradation à la dernière place.

5. EFFECTIF MAXIMUM PAR DÉLÉGATION

Chaque école peut présenter pour cette épreuve au maximum :

- 1 entraîneur ;
- 9 coureurs.

Total : 10

L'évolution en milieu aquatique, activité socle de l'EPMS, sera présente au TSGED sous un format compétitif et utilitaire.

Cette activité se déroulera dans le centre aquatique Caroline Aigle à l'École polytechnique. Il sera, pour cette occasion, organisé en 8 couloirs de 25m.

La formule de cette compétition se déroule en 2 parties. La première partie est composée d'un relais de nage libre par équipe. La seconde partie consistera en une épreuve collective de natation utilitaire.

Les équipes sont obligatoirement mixte.

1. ÉPREUVE

1.1. Épreuve de relais

Il s'agit pour chaque équipe de réaliser la plus grande distance par relais de 50m pendant 10 min.

L'ordre des nageurs est fixe et ne doit pas être changé pendant la course.

Le nageur relayeur ne peut commencer à bouger sur le plot de départ uniquement quand le nageur relayé a touché le mur.

1.2. Épreuve collective natation utilitaire

Il s'agit de réaliser un parcours collectif le plus rapidement possible.

L'ordre de départ des équipes est l'ordre inverse du classement du relais.

Une vidéo de démonstration sera envoyée aux écoles.

Les 4 nageurs partent en même temps au signal de départ.

Ils récupèrent chacun un poids (compris entre 10 et 16kg) au fond de l'eau et doivent le transporter sur 12.5m. Ils peuvent s'entraider, lâcher le poids et reprendre leur respiration.

Ils réalisent ensuite un parcours de nage sans appuis d'une longueur d'environ 15m comprenant un passage subaquatique de 2.5m.

Ils enchaînent par la récupération d'un mannequin de sauvetage à une profondeur de 4,3m puis le tractent sur une longueur de 25m. Toutes immersions des voies respiratoires du mannequin ne doivent pas dépasser 3 secondes ou 3 fois une seconde. Une pénalité de 30 secondes sera reportée sur le temps final. Plusieurs pénalités peuvent être prononcées en cas de continuité de faute.

Après contact avec le mur, les nageurs peuvent lâcher les mannequins et passent sous un filet horizontal de 2,5m.

Ils effectuent un parcours de nage de 25m comprenant 2 obstacles à franchir par le haut et sortent du bassin par le mur du couloir de nage.

Le chronomètre s'arrête lorsque chaque nageur est sorti de l'eau et a une main en contact avec une table en bord de bassin.

1.3. Tenues

Tenue maillot de bain type réglementation FFN, bonnet, lunettes pour l'épreuve de relais.

Treillis (F2 ou félin) sans lunettes pour l'épreuve de natation utilitaire sauf prescription médicale.

Chaque école équipe ses compétiteurs en treillis.

2. PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Le programme est établi sur la prévision de 12 écoles participantes. Il sera confirmé lors de la réunion technique. Un tirage au sort aura lieu la semaine précédant le tournoi afin de répartir les équipes dans les séries.

Pour 12 écoles participantes

Épreuve des relais :

- 08h00 : ouverture du bassin, échauffement ;
- 09h00 : départ 1° série relais 50m 10min ;
- 09h15 : départ 2° série relais 50m 10min ;
- 09h30 : départ 3° série relais 50m 10min.

Épreuve natation utilitaire :

- 10h00 : départ 1° équipe ;
- 10h06 : départ 2° équipe ;
- 10h12 : départ 3° équipe ;
- 10h18 : départ 4° équipe ;
- 10h24 : départ 5° équipe ;
- 10h30 : départ 6° équipe ;
- 10h36 : départ 7° équipe ;
- 10h42 : départ 8° équipe ;
- 10h48 : départ 9° équipe ;
- 10h54 : départ 10° équipe ;
- 11h00 : Départ 11° équipe ;
- 11h06 : départ 12° équipe ;
- 11h20 : PODIUMS.

3. CLASSEMENT

Chaque épreuve rapporte des points, l'équipe ayant le plus de points au total des 2 épreuves remportent la compétition.

En cas d'égalité, l'équipe ayant le meilleur résultat à la natation utilitaire l'emporte.

4. DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES

Inscription :

Liste des engagés à renvoyer par mail à : matthieu.albouy@polytechnique.edu et jauffrey.dussert@intradef.gouv.fr avant le **24 février 2023**.

5. EFFECTIF MAXIMUM PAR DÉLÉGATION

- 1 entraîneur ;
- 4 nageurs (avec au minimum 1 homme et 1 femme).

Total : 5

ÉQUITATION

1. ÉPREUVE

Lieu et date : manège Drouot, le vendredi 10 mars 2023.

Type d'épreuve : Le TSGED équitation se déroule sur une épreuve de saut d'obstacles de type difficultés progressives avec joker, au chronomètre.

2. CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉPREUVE

Difficulté progressive au chronomètre (vitesse 350 m/mn).

10 obstacles avec joker (+/- 20 points) sur le dernier, hauteur maximale 1 m.

3. CONDITIONS GÉNÉRALES

Chaque délégation d'école ne peut engager qu'une seule équipe de quatre concurrents (trois minimum).

La liste des participants sera remise à l'organisateur avant le **24 février 2023** par messagerie électronique à : jean-philippe.quichard@intradef.gouv.fr et kevin.pauchard@polytechnique.edu .

Les chevaux sont fournis par l'EME et sont tirés au sort lors de la réunion des chefs d'équipe.

À chaque lot de chevaux correspond un ordre de passage.

Les trois premiers cavaliers de chaque équipe passeront groupés et les quatrièmes à la fin de l'épreuve.

4. CLASSEMENT

Est déclarée vainqueur l'équipe ayant totalisé le plus grand nombre de points, le total des points par équipe étant la somme des points obtenus par les trois meilleurs cavaliers de chaque équipe.

Si un concurrent est éliminé ou abandonne, il est crédité de 0 point.

En cas d'égalité de points, l'addition des chronomètres des trois meilleurs cavaliers de chaque équipe les départagera.

5. RÉCOMPENSES

L'équipe classée première se verra attribuer une coupe et un fanion.

RAPPEL :

Le protocole des récompenses fait partie de l'organisation sportive et vient clôturer le tournoi. La présence de l'ensemble des participants est obligatoire et aucune absence ne sera permise.

Pour le personnel récompensé, toute absence à la cérémonie des récompenses entrainera la disqualification des intéressés (ou de l'équipe) et une rétrogradation à la dernière place.

6. EFFECTIF MAXIMUM PAR DÉLÉGATION

- 1 entraîneur ;
- 4 cavaliers.

Total : 5

1. ÉPREUVE

Difficulté.

Compétition par équipe sous forme de « Contest », avec un classement établi en fonction des résultats individuels par addition du chiffre correspondant à la place.

Exemple :

<u>Équipe 1</u>		<u>Équipe 2</u>	
- G1 = 1 ^{er}	1	- G1 = 2 ^e	2
- G2 = 6 ^e	6	- G2 = 3 ^e	3
- G3 = 12 ^e	12	- G3 = 10 ^e	10
- Points =	19	- Points =	15

Le classement se fait du plus petit au plus grand nombre de points.

Équipe 2 première.

2. RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE

14 voies du 5b au 7b+ (5b-5b+-5c-5c+-6a-6a+ 6b-6b+6c-6c+7a-7a+7b-7b+).

Un essai max par voie.

Le grimpeur aura droit à un essai par voie et 6 min maximum par voie.

En cas d'échec, il ne pourra pas retenter la même cotation.

La voie est validée lorsque la dégaine du relais est clippée (**pas de saut de dégaines**).

Une voie à valeur de 1000 points divisés par le nombre de réussites.

Toutes les voies seront chronométrées et en cas d'égalité c'est le temps de la voie la plus dure réalisée qui sera pris en compte dans le classement.

Un grimpeur qui valide trois voies consécutives d'un niveau supérieur se verra attribué le top des voies inférieures.

Exemple 1 : si le grimpeur effectue la série complète 6c au 7a, il valide la série du 5b au 6b+.

*Exemple 2 : si le grimpeur ne fait que le 6a, le 6c et le 7b, **il ne valide que ces 3 voies.***

Gain de la zone :

Une prise de zone sera identifiée dans le 6C+ ,7A, 7A+,7B et le 7B+ = valeur 1000 points divisés par le nombre de réussites dans la voie et de réussites de prise de zone.

Exemple : 4 grimpeurs TOP le 7A et 4 grimpeurs TOP la prise de zone :
 1000 Points divisés par 4 soit 500 points par G et 1000 divisés par 8 soit 125 points pour les 4 G ayant topé la zone;
 4 grimpeurs TOP le 7A et personne d'autre la prise de zone :
 1000 Points divisés par 4.

3. CONDITIONS GÉNÉRALES

Chaque école peut présenter jusqu'à 5 grimpeurs maximum (au minimum 2 hommes et 2 femmes).

Si les équipes ne sont pas suffisantes en effectif elles pourront participer mais ne seront pas classées.

4. RÉCOMPENSES

L'équipe classée première recevra une coupe et un fanion.

RAPPEL :

Le protocole des récompenses fait partie de l'organisation sportive et vient clôturer le tournoi. La présence de l'ensemble des participants est obligatoire et aucune absence ne sera permise.

Pour le personnel récompensé, toute absence à la cérémonie des récompenses entrainera la disqualification des intéressés (ou de l'équipe) et une rétrogradation à la dernière place.

5. EFFECTIF MAXIMUM PAR DÉLÉGATION

Chaque école pourra présenter pour cette épreuve au maximum :

- 1 entraîneur ;
- 5 grimpeurs (sans distinction de sexe).

Total : 6

LASER RUN

Le Laser Run est une discipline issue du Pentathlon Moderne, c'est la dernière épreuve appelée communément le combiné. Le Laser Run est devenu depuis quelques années, une discipline sportive à part entière avec des championnats nationaux et internationaux.

Il s'agit d'une épreuve combinée de course à pied et de tirs au pistolet laser effectués par alternance. Le principe est d'enchaîner des séquences de course à pieds et des séquences de tir, un peu comme en biathlon.

Pour la course à pieds, elle s'effectue sur des distances de 800 à 3200 mètres, en parcourant des tronçons de 400 à 800 mètres répétées 2 à 4 fois suivant les catégories. Les séquences de tir se font aux abords du circuit de course à pieds lors de chaque tronçon. Le premier tir se fait quelques mètres après le début de la course à pieds. L'objectif est de toucher 5 fois en moins de 50 secondes le rond noir sur la cible (+-59mm) à une distance de 5 à 10 mètres suivant les catégories. Le nombre de tirs est illimité et contrairement au Biathlon, il n'y a pas de pénalité. Des pistolets laser normalisés et des cibles spécifiques sont utilisés.

Concernant le TSGED 2023, la compétition se déroulera sur une journée est sera composée de courses individuelles hommes et femmes avec séries qualificatives et finales, d'une épreuve « Relais mixte ». La distance de la boucle de course à pieds sera d'environ 400m et le tir se fera à une main à une distance de 7 mètres.

1. ÉPREUVES

L'épreuve se déroulera autour du terrain de Rugby (400m). En fonction des conditions météo, l'organisation se réserve le droit d'autoriser les chaussures à pointes.

Il y aura 12 postes de tir numérotés de 12 à 1 dans le sens de la course et un de réserve. Les cibles sont fournies par l'organisateur.

Les pistolets sont mis à disposition par l'organisateur. Un pistolet sera attribué pour chaque course. La perception se fera à l'échauffement. Les athlètes souhaitant utiliser leur propre pistolet pourront le faire.

Une zone dédiée à l'échauffement sera mise en place avec tables et cibles.

Tenue : Les athlètes devront revêtir le maillot aux couleurs de leurs écoles. L'usage de gants est interdit.

Quatre épreuves sont proposées :

- individuel femme (2 athlètes minimum par écoles) ;
- individuel homme (4 athlètes minimum par écoles) ;
- relais mixte (1 relais par école).

1.1. Individuel femme

2 séries qualificatives et une finale.

Chaque série comprend 12 athlètes, une par école. La meilleure athlète de chacune des écoles sera qualifiée en finale. Il n'y aura pas d'autres courses.

Distance : 3 x 400 mètres – Tir à 7 mètres.

Déroulement d'une course : Départ – 1^{er} tir – 400m – 2^e tir – 400m – 3^e tir – 400m – arrivée.

1.2. Individuel homme

4 séries qualificatives et une finale.

Chaque série comprend 12 athlètes, un par école. Le meilleur athlète de chacune des écoles sera qualifié en finale. Il n'y aura pas d'autres courses.

Distance : 3 x 400 mètres – Tir à 7 mètres

Déroulement d'une course : Départ – 1^{er} tir – 400m – 2^e tir – 400m – 3^e tir – 400m – arrivée.

1.3. Relais mixte

Une finale avec les 12 écoles. Un relais est composé d'une femme et d'un homme de la même école.

Distance : 4 x 400 mètres (2x400 F – 2x400 H) – Tir à 7 mètres

Déroulement de la course : L'athlète féminin part en premier. Effectue son parcours puis transmet le relais au l'athlète masculin. Départ F – 1^{er} tir – 400m – 2^{ème} tir – 400m – Relais – Départ H – 1^{er} tir – 400m – 2^{ème} tir – 400m – Arrivée.

Le relais n'est pas matérialisé, la transmission du relais est réalisée lorsque l'athlète féminin entre dans la zone de relais située niveau de la ligne de départ/arrivée ce qui autorise l'athlète masculin à prendre le départ.

2. COMPOSITION DES ÉQUIPES

Chaque école présentera une équipe composée de 6 à 10 athlètes et d'un entraîneur.

Les équipes devront être composées au minimum de 4 hommes et de 2 femmes et au maximum de 6 hommes et 4 femmes (hors entraîneur).

Un athlète peut doubler si son équipe n'est pas complète en participant également au « Relais mixte » ou à l'épreuve inclusive. Les formulaires d'inscriptions devront être renseignés en mentionnant ces doublons.

Sauf cas particuliers statués par le jury d'appel, aucune modification ne pourra être réalisée après la réunion technique.

Chaque école confirmera sa participation et la composition de son équipe en renvoyant par mail au Major Jean-Paul MAUDUIT jean-paul.mauduit@intradef.gouv.fr et Maître Arnaud D'AIETTI arnaud.daietti@polytechnique.edu avant le **24 février 2023** le formulaire en annexe.

PS : De manière à améliorer la lisibilité et la prise en compte des informations, le formulaire devra être renseigné de manière informatique et non pas par écrit. La version dématérialisée du document est à demander par mail au Maître D'AIETTI.

3. RÉGLEMENT PARTICULIER

Règlement course à pieds : Le départ des courses se fera en Mass Start. Les athlètes se positionneront sur la ligne de départ dans l'ordre décroissant de leur dossard de la corde vers l'extérieur.

Règlement du tir : Le tir s'effectue à une main à une distance de 7 mètres. Le pistolet doit obligatoirement toucher la table entre deux tirs. Le tireur à 50 secondes pour atteindre 5 fois le visuel. Il ne peut repartir de son poste de tir que lorsque les 5 diodes vertes sont allumées ou lorsque les 50 secondes sont terminées.

Échauffement : Les athlètes pourront s'échauffer en course à pieds sans contraintes particulières. Pour la partie tir, l'accès au stand de tir d'échauffement ne sera possible qu'après l'appel de la série ou de la finale. La durée de cet échauffement sera au minimum de 8'.

Pénalités : le règlement de la Fédération française de pentathlon moderne adapté de la façon ci-dessous s'applique.

FAUTES	PÉNALTÉS		
	1 ^{re} pénalité	À chaque autre pénalité	Due
Ne pas respecter les commandements de l'arbitre lors de l'échauffement	Avertissement	10"	Au départ
Convenir aux règles d'habillement (tenue)	10"		Au départ
Faux départ	10"		Au stand
Ne pas toucher la table avec le pistolet entre chaque tirs	Avertissement	10"	Au stand ou sur la zone de pénalité
Couper ou ne pas terminer le parcours	Élimination		
Aide extérieure non autorisée			
Tirer sur une autre cible que la sienne			
Ne pas s'arrêter pour effectuer une pénalité			
Tenir le pistolet ou le bras à 2 mains			
Quitter le stand de tir avant les 5 diodes vertes ou les 50"			
Gêner, bousculer ou faire tomber un autre athlète			

4. DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Le stand de tir sera ouvert dès le matin de manière à permettre au plus grand nombre de s'initier ou de s'entraîner (fermeture 14h30).

La compétition se déroulera dans l'ordre suivant. Elle commencera par les séries femmes, puis les séries hommes, la finale femmes, la finale hommes, le relais inclusif et le relais mixte. Si une modification de l'ordre des courses devait avoir lieu, la décision serait prise avant la fin de la réunion technique.

Programme de principe :

- 14h00 : réunion technique avec les entraîneurs et confirmation des engagements ;
- 15h00 : départ de la première série femmes et à suivre ;
- 15h30 : départ de la première série hommes et à suivre ;
- 16h20 : départ de la finale femmes ;
- 16h35 : départ de la finale hommes ;
- 16h50 : départ du relais mixte.

Organisation type d'une course :

- T - 15' < 20' : appel des athlètes de la course (série ou finale) à suivre.
- Récupération des pistolets pour ceux en ayant besoin :
- T - 14' : échauffement spécifique au stand de tir d'échauffement (8') ;
- T - 6' : fin de l'échauffement spécifique ;

- T - 5' : mise en place au stand de tir de la course ;
- T - 1' : appel des athlètes sur la ligne de départ ;
- T 0 : départ de la course ;
- T + 10' ou à l'issue de l'arrivée du dernier : fin de la course, récupération des pistolets.

Un tableau d'affichage et un speaker annonceront les heures exactes de l'appel des courses.

5. CLASSEMENTS – RÉCOMPENSES

5.1. Classement

Le classement par équipes se fera aux points, par addition des places obtenues dans toutes les courses (séries H/F, finales H/F et Relais mixte) soit un total de 9 courses. Seul les temps des 4 premiers hommes et 2 premières femmes compteront pour le classement général, ces 6 temps constitueront l'équipe fanion.

L'école vainqueur du classement général par équipe sera celle ayant le moins de points. Si les équipes ne sont pas suffisantes en effectif elles pourront participer mais ne seront pas classées.

5.2. Récompenses

L'équipe classée première se verra attribuer une coupe et un fanion.

6. EFFECTIF PAR DÉLÉGATION

Chaque école présentera 9 personnes maximum :

- 1 entraîneur ;
- 8 participants (4 à 5 hommes + 2 à 3 femmes).

Total : 9

