

OLYMPIADES 2024

Règlement individuel

EPREUVES

Voici les 6 épreuves individuelles auxquelles vous allez être confrontées (+ possibilité d'Ekiden seul voir règlement par équipe). Pour les épreuves dites collectives se référer au règlement par équipe.

LONGUEUR

Saut en longueur en 3 essais maxi. Le meilleur essai est conservé.

N.B.: Cette épreuve nécessite un échauffement sérieux et adapté pour éviter tout risque de blessure. Le responsable d'épreuve est là pour vous conseiller.

POIDS

Lancer du poids en 3 essais maxi (mordu = essai perdu). Le meilleur essai est conservé.

- F : 4kg
- H : 7kg

HALTERES

Levers de barre en développé couché, jusqu'à une charge maximale. Charge de départ et progression choisies par le participant. Ajout minimum de 2kg par 2kg. Le retrait de poids après un essai est interdit. Départ bras tendus, descendre la barre en contact avec la poitrine et remonter la barre bras tendus. Après 3 essais invalidés (non-contact ou impossibilité de soulever la barre), l'épreuve est terminée pour le candidat.

N.B : Cette épreuve ne présente pas de difficulté technique particulière, ni de risque majeur pour les non-initiés. Il est simplement recommandé de suivre les consignes d'échauffement et la démonstration du mouvement donnée par le responsable d'épreuve.

Le nombre de points est calculé en fonction du rapport poids du participant/poids soulevé.

PETANQUE

- 15 pointés : placer sa boule dans un cercle de 0,5m de rayon dont le centre est situé à 7m de la ligne.
- 15 tirs : sortir une boule d'un cercle de 0,5m dont le centre est situé à 7m de la ligne.

Boule sur le cercle : bonne si pointée, mauvaise si tirée.

FLECHETTES

Faire un maximum de points en 10 salves de 3 fléchettes. Les zones de points sont délimitées suivant les règles habituelles des fléchettes.

Le participant doit être placé à 2,37m de la cible. Le centre de la cible doit être à 1,73m du sol.

BALLONS

- Basket : 15 lancers francs dans les conditions réglementaires du basket .
- Foot : 15 tirs au but du point de penalty dans 4 fenêtres 1x1m définies aux 4 angles de l'embut, sans que la balle touche le sol avant la ligne des 6m. Fenêtres matérialisées par 4 cordes tendues. Pas plus de 4 tirs réussis dans la même fenêtre.

BAREME

Chaque performance est cotée en points dans une table de 0 à 1100 points. Le calcul des points se fait par interpolation dans cette table.

Voir le .pdf du barème pour plus d'informations

CONVOCATIONS

Toutes les épreuves se déroulent le midi. Chaque concurrent est convoqué à la date choisie lors de son inscription, tout changement doit être notifié aux responsables d'épreuves et / ou aux organisateurs dans la mesure du possible.

CLASSEMENTS

A l'issue des épreuves, il est établi plusieurs classements :

- classement scratch général féminin et masculin
- classement féminin et masculin par épreuve

ENCADREMENT

Pour chaque discipline, des responsables d'épreuve assurent l'encadrement et enregistrent les performances sur leur fiche de résultats. Ils contrôlent le bon déroulement de l'épreuve et l'application du présent règlement.

Ils peuvent annuler/déplacer une session d'épreuve si les conditions sont jugées trop défavorables.

Chaque équipe qui va gérer une session sur Saint-Mandé se verra accorder un bonus de x points. Pour les DIRs, faudra contacter la trésorerie de l'AS.

CHALLENGE COOPAL

La COOPAL remettra un prix aux concurrents les mieux déguisés pendant l'épreuve de relais. Thème : Couleurs

RESULTATS

Pendant toute la durée des épreuves, seront publiés tous les résultats et classements provisoires sur le site Internet.

CEREMONIE DE CLOTURE

Un pot sera organisé en fin d'Olympiades et chaque participant qu'ils soit en individuel ou par équipe se verra remettre un petit présent (qui ne sera pas une encyclopédie Larousse).

Règlement par équipes

EQUIPES

La composition d'une équipe est la suivante : équipes de **4 à 10 personnes**. Chaque équipe doit inclure **au moins une femme et au moins un homme**.

Chaque membre de l'équipe est obligatoirement inscrit individuellement et s'engage donc à respecter le règlement individuel. En particulier, il s'engage à participer à quatre épreuves minimum pour voir ses points comptabilisés. Une même personne ne peut faire partie que d'une équipe.

EPREUVES

Quatre épreuves supplémentaires impliquent 4 membres de l'équipe (dont une femme minimum et un homme minimum), il s'agit :

- du relais 100m, 200m, 300m, 400m
- de la course d'orientation
- de l'Ekiden
- de l'épreuve Bonus

RELAIS 100m, 200m, 300m, 400 m

Départ sans starting blocks (à vos marques, prêt, tez !). Les premiers relayeurs de chaque équipe effectuent 100m, les relayeurs suivants 200m, les suivants 300m et les derniers 400m.

Le passage de relais s'effectue par passage de témoin (à apporter par les concurrents) à l'intérieur de la zone réglementaire.

NB : Il n'y aura pas de disqualification en cas de perte du témoin tant que celui-ci est ramassé. Une pénalité de 5 secondes pourra cependant être appliquée si le témoin est passé au-delà de la zone de passage de relais.

Comme pour les épreuves individuelles, les points sont attribués selon une grille de points en fonction du temps total réalisé par l'équipe.

COURSE D'ORIENTATION

Chaque équipe est constituée de 4 membres.

L'épreuve se déroulera comme suit :

- 2 membres de chaque équipe se verront attribuer chacun la carte avec les balises du premier parcours ;

- Ils ont ensuite 15 minutes pour choisir comment ils se répartissent les balises ET aller les poinçonner. L'objectif est de prendre un maximum de balises sans dépasser le temps limite ;
- Ensuite, les 2 autres membres de l'équipe se voient attribuer chacun la carte avec les balises du deuxième parcours et font de même.

Le barème est défini comme suit :

- Chaque balise de zone A (8) rapporte 15 points ;
- Chaque balise de zone B (7) rapporte 27 points ;
- Chaque balise de zone C (6) rapporte 40 points ;
- Chaque minute (entamée ?) de retard retire 50 points.

L'emplacement des balises a été choisi avec les critères suivants :

- La somme maximale totale des points remportés par une équipe (en prenant l'ensemble des balises sur les 2 circuits et sans pénalité de retard) est de 1098 points ;
- Les deux circuits sont tracés pour être équilibrés (549 points chacun et chronométrages tests équivalents).

Il est recommandé aux participants de venir équipés d'une boussole (pas obligatoire). Le contrôle des passages aux balises se fera par puce électronique fournie par l'organisation.

EKIDEN

15 kms de course à pied à partager en n participants avec un minimum de 1,5 kms par participant et participation d'à minima un homme et une femme obligatoire. Minimum de 4 participants et maximum de 10 participants par équipe à annoncer aux encadrants de l'épreuve la veille.

Pour les éventuels individuels qui sont chauds, possibilité de courir les 15 kms.

EPREUVEZ BONUS

A déterminer

BAREME

Le barème des épreuves est le même qu'en individuel excepté pour le relais (100/200/300/400m), la course d'orientation, l'Ekiden et l'épreuve Bonus qui disposent de leur propre barème.

Pour chaque épreuve :

- L'équipe aligne au minimum 4 personnes, dont au moins une femme.
- Le score de l'épreuve est obtenu en divisant par 4 la somme des 4 meilleurs scores obtenus au sein de l'équipe (dont au moins un score d'une femme et au moins un homme).
- Un bonus de 10 points est accordé pour les équipes ayant fait participer 5 personnes sur l'épreuve, un bonus de 20 points pour 6 personnes, 30 points pour 7 personnes et plus.

- Si le nombre de 4 participants n'est pas atteint, on divise quand même la somme des points obtenus par 4.
- En particulier, si aucune femme ou aucun homme n'a fait l'épreuve, on considère que le score du concurrent manquant est nul. Seuls les 3 meilleurs résultats sont additionnés puis divisés par 4.

ENGAGEMENT

Tout concurrent s'engage à effectuer au minimum quatre épreuves (individuelles ou par équipe). Le choix des quatre épreuves est libre. Dans le cas contraire, ses résultats ne pourront être pris en compte pour le score de son équipe. Il sera classé uniquement en individuel sur la base des épreuves réalisées.

BONUS NOM D'EQUIPE

Durant toute la durée du Décathlon, chaque participant individuel pourra voter pour ce qu'il trouve être le meilleur nom d'équipe. L'équipe comptant le plus grand nombre de votes à la fin du Décathlon se verra accorder 50 points supplémentaires.

Un concurrent ne pouvant pas voter pour le nom de sa propre équipe.

BONUS ENCADREMENT

Chaque année, on galère à trouver des encadrants pour le bon déroulement des épreuves. Chaque encadrant rapportera des points à son équipe. Pour les DIRs, rapprochez vous de la trésorerie de l'AS pour gratter un petit billet.

CLASSEMENTS

Au final chaque équipe aura participé à 10 épreuves (les 6 épreuves des Olympiades individuelles + les épreuves par équipe).

Etablissement du classement final par équipe :

- Les bonus sont ajoutés au total obtenu.
- Si l'un des membres de l'équipe n'a pas effectué ses quatre épreuves minimum alors ses résultats ne rentrent pas en compte dans le classement.

CEREMONIE DE CLOTURE

Un pot sera organisé en fin d'Olympiades et chaque participant qu'ils soit en individuel ou par équipe se verra remettre un petit présent (qui ne sera pas une encyclopédie Larousse).