



STAROGARD GDAŃSKI



URZĄD MARSZAŁKOWSKI  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

## Regulamin Laser Run City Tour Starogard Gdański 2020

### 1. Co to jest Laser Run?

Laser-Run jest najnowszym oryginalnym dziełem UIPM (Międzynarodowej Organizacji Pięcioboju Nowoczesnego) pochodzi z połączenia biegania i strzelania, ostatniej konkurencji pełnego Pięcioboju Nowoczesnego. Konkurencja weszła do rywalizacji w 2015 roku. W zawodach mogą uczestniczyć osoby w wieku od 9 do 80 lat.

Laser-Run łączy bieganie i strzelanie w szybkich i dynamicznych wyścigach, bieganie odbywa się w rundach 2x400 metrów, 3x400 metrów, 4x400 metrów w tym od dwóch do czterech rund strzelania z pistoletu laserowego z odległości 5 metrów. Zawodnicy muszą trafić cel 5 razy, zanim będą mogli biegać. Całkowita liczba trafień dla biegających wynosi 10, 15, 20, a całkowity dystans do pokonania to 800, 1200 lub 1600 metrów.



### 2. Przebieg wyścigu:

Uczestnicy rozpoczynają wyścig krótkim sprintem 10-20 metrów na strzelnicę. Na strzelnicy z przygotowanego pistoletu laserowego, strzelają do tarczy, dopóki nie zarejestrują 5 udanych trafień w czarne pole o średnicy 5,95 cm w czasie 50 sekund. Strzelnice można opuścić po uzyskaniu 5 trafień lub upłynięciu 50 sekund w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Następnie pokonują obwód o długości 400 metrów, powracając do strzelnicy do drugiej rundy strzelania. Pokonują ten obwód dwa, trzy lub cztery razy na przemian, biegając i strzelając w zależności od kategorii wiekowej.



### **3. Organizatorzy i współorganizatorzy:**

**Uczniowski Klub Sportowy „Ósemka” Starogard Gdański**

Pomorski Okręgowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego w Gdańsku

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Starogardzie Gdańskim

Starostwo Powiatu starogardzkiego

Urząd Miasta Starogard Gdański

Urząd Marszałka województwa pomorskiego

Pomorska Federacja Sportu

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Starogardzie Gdańskim



### **4. Cel imprezy:**

Popularyzacja biegania i strzelania jako nowej dyscypliny sportu wśród mieszkańców, młodzieży szkolnej miasta Starogard Gdański.

Podnoszenie sprawności fizycznej oraz wyrabianie nawyków rywalizacji wśród dzieci i młodzieży.

Propagowanie zdrowego stylu życia.

Promocja miasta Starogard Gdański.

Integracja społeczności lokalnej.

### **Data i miejsce zawodów:**

Data: 20.09.2020

Starogard Gdański PSP 1 ul. Zblewska 18



**STAROGARD GDAŃSKI**

**5. Kategorie wiekowe i dystanse, godz. startu:**

08:00 – Otwarcie biura zawodów.

09:00 – Oficjalne otwarcie zawodów.

09:10 – Start pierwszej kategorii wiekowej, następnie kategorie według porządku poniżej.

Wręczenie nagród 20 minut po zakończeniu zawodów.

Kategoriewiekowe	Roczniki	Dystans	Serie strzeleckie
<b>U11</b> 9-10 lat	2010 – 2011	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
<b>U13</b> 11-12 lat	2008 – 2009	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
<b>U15</b> 13-14 lat	2006 – 2007	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
<b>U17</b> 15-16 lat	2004 – 2005	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
<b>U19</b> 17-18 lat	2002 – 2003	4 x 400 metrów	4 x 5 trafień
<b>Junior</b> 19-21 lat	1999 – 2001	4 x 400 metrów	4 x 5 trafień
<b>Senior</b> 22-39 lat	1981 – 1998	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
<b>Masters (40+)</b>	1971 – 1980	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
<b>Masters (50+)</b>	1961 – 1970	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
<b>Masters (60+)</b>	Poniżej 1960	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień

**6. Zgłoszenia do zawodów:**

- Rejestracja odbywa się przez stronę internetową:  
<https://elektronicznezapisy.pl/event/5143.html>
- ZAPISY GRUPOWE!!  
Dla grup oraz klubów, istnieje możliwość wysłania zgłoszenia zbiorowego na email:  
kontakt@pozpn.pl  
Formularz do pobrania znajduje się pod adresem:  
[http://www.pozpn.pl/zgloszenie\\_laser\\_run.xls](http://www.pozpn.pl/zgloszenie_laser_run.xls)
- Istnieje możliwość zgłoszenia swojego udziału w imprezie, w dniu zawodów.
- Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność

ZADANIE DOFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

