



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Program

Regulamin Laser Run City Tour Starogard Gdański 2022

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, w tym od dwóch do trzech 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, a całkowity dystans do pokonania to 800,1200 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 5,95cm w czasie 50 sekund. Strzelnicę można opuścić po uzyskaniu 5 trafień lub upływie 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 lub trzy 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: 05.06.2022

Starogard Gdański PSP 1 ul. Zblewska 18



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

08:00 – Otwarcie biura zawodów.

09:00 – Oficjalne otwarcie zawodów.

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

Wpisowe 20,00 zł od zawodnika. Nie dotyczy mieszkańców powiatu starogardzkiego.

Wręczenie nagród 20 minut po zakończeniu zawodów.

Kategorie wiekowe	Roczniki	Dystans	Serie strzeleckie
U10 9-10 lat	2012 - 2013	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
U12 11-12 lat	2010 - 2011	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
U14 13-14 lat	2008 - 2009	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
U18 15-18 lat	2004 - 2007	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
Junior 19-39 lat	1983 – 2003	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
Senior 40-59 lat	1963 – 1982	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
Masters (60+)	1962	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień

