



Regulamin Laser Run City Tour Starogard Gdański 2021

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 strzelnicę z przygotowanego pistoletu laserowego, strzelają do tarczy, dopóki nie zarejestrują 5 udanych trafień w czarne pole o średnicy 5,95cm w czasie 50 sekund. Strzelnice 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, 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

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: 20.06.2021

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.

Kategorie wiekowe	Roczniki	Dystans	Serie strzeleckie
U11 (9-10 lat)	2011 - 2012	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
U13 (11-12 lat)	2009 - 2010	2 x 400 metrów	3 x 5 trafień
U15 (13-14 lat)	2007 - 2008	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
U17 (15-16 lat)	2005 - 2006	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
U19 (17-18 lat)	2003 - 2004	4 x 400 metrów	4 x 5 trafień
Junior (19-21 lat)	2000 - 2002	4 x 400 metrów	4 x 5 trafień
Senior (22-39 lat)	1982 - 1999	3 x 400 metrów	4 x 5 trafień
Masters (40+)	1972 - 1981	3 x 400 metrów	3 x 5 trafień
Masters (50+)	1962 - 1971	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień
Masters (60+)	Poniżej 1961	2 x 400 metrów	2 x 5 trafień