



STAROGARD GDAŃSKI

Regulamin LRCT Starogard Gdański 2019

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 8 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 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:

Pomorski Okręgowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego w Gdańsku,

UIPM (Międzynarodowa Organizacja Pięcioboju Nowoczesnego),

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego,

Urząd Miasta Starogard Gdański,

Urząd Marszałka Województwa Pomorskiego,

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Starogardzie Gdańskim

Uczniowski Klub Sportowy „Ósemka” Starogard Gdański



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: 15.06.2019

Starogard Gdański



STAROGARD GDAŃSKI

