

Komunikat organizacyjny
Mistrzostwa Województwa Pomorskiego
Laser Run City Tour Gdynia 24.09.2022 r.

1. Informacje ogólne.

🚦 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 2x100 metrów, 3x100 metrów, 4x100 metrów w tym od dwóch do czterech rund strzelania z pistoletu laserowego z odległości 3/5 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 200, 300 lub 400 metrów.

🚦 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. Strzelnice można opuścić po uzyskaniu 5 trafień lub upłynięciu 50 sekund w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Następnie pokonują obwód o długości 100 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.

🚦 Kategorie wiekowe i dystans.

W zależności od kategorii wiekowej zawodnicy mają do pokonania:

Kategorie wiekowe	Roczniki	Dystans	Serie strzeleckie
U10 Do 9 lat	2013 i młodszy	2 x 100 metrów	2 x 5 trafień
U12 10-11 lat	2012-2011	3 x 100 metrów	3 x 5 trafień
U14 12-13 lat	2010-2009	4 x 100 metrów	4 x 5 trafień
U16 14-15 lat	2008-2007	4 x 100 metrów	4 x 5 trafień

🚦 Strzelanie – sprawy organizacyjne.

- Podczas zawodów zawodnicy będą korzystali ze strzelnicy usytuowanej za linią startu, przed startem każdy z zawodników będzie miał przydzielone stanowisko strzeleckie oznaczone numerem. Na stanowisko strzeleckie składa się:
 - Stolik na którym znajduje się pistolet laserowy,
 - Tarcza oddalona o 3 lub 5 metrów (oznaczona numerem odpowiadającym numerowi stanowiska strzeleckiego).
- Za stanowiskami strzeleckimi będą znajdowali się sędziowie.



- Sędzia informuje uczestników o czasie po którym może opuścić strzelnicę i kontynuować bieg jeżeli nie udało im się trafić pięciokrotnie w tarcze.
- **Zabronione jest oddalanie się ze stanowiska strzeleckiego razem z pistoletem.**
- Zabronione jest dotykane soczewki lasera znajdującej się na końcu lufy.
- Zabronione jest rzucanie pistoletem lub uderzanie o twarde przedmioty.

2. Organizatorzy i współorganizatorzy.

- a. Pomorski Okręgowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego,
- b. Polski Związek Pięcioboju nowoczesnego,
- c. Uczniowski Klub Sportowy „Gromik” Gdynia,
- d. Urząd Marszałka Województwa Pomorskiego,
- e. Pomorska Federacja Sportu w Gdańsku,
- f. Szkoła Podstawowa nr 10 Gdynia,
- g. Akademia Młodych Sportowców Gdynia.

3. Cel imprezy.

- Popularyzacja pięcioboju nowoczesnego oraz konkurencji wchodzących w skład dyscypliny.
- Podnoszenie sprawności fizycznej wśród dzieci i młodzieży.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Promocja miasta Gdynia
- Integracja społeczności lokalnej.

4. Data i miejsce zawodów.

- **Data: 24.09.2022 r.**
- Szkoła Podstawowa nr 10 w Gdyni ul. Morska 192
- Biuro zawodów będzie czynne w dniu imprezy od godz. 11:00 – wydawanie nr startowych.
- Trasa biegu na terenie Szkoły Podstawowej nr 10, bieżnia 100 m, boisko wielofunkcyjne, podłoże tartanowe.

5. Zgłoszenie do zawodów.

- Rejestracja odbywa się przez stronę internetową:
- lub przez odesłanie wypełnionego formularza pobranego ze strony: www.pozpn.pl/zgloszenie.xls na adres e-mail: kontakt@pozpn.pl, można również zapisać się w dniu zawodów.
- Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.

6. Wpisowe.

Opłata startowa wynosi 10,00 zł.

7. Program minutowy.

11:00 – Otwarcie biura zawodów.

11:10 – Oficjalne otwarcie zawodów.

11:15 – Start pierwszej kategorii wiekowej, po niej następne kategorie.



8. Nagrody.

- a. Pierwsze trójki w poszczególnych kategoriach wiekowych z podziałem na mężczyzn i kobiety otrzymają dyplomy. Wręczenie nagród , 20 minut po zakończeniu ostatniego biegu.

Organizator przewiduje dodatkowe nagrody i upominki w miarę możliwości organizacyjnych.

9. Postanowienia końcowe.

- I. W celu weryfikacji każdy zawodnik lub rodzic/opiekun musi zgłosić się osobiście do biura zawodów.
- II. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- III. Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w zawodach.
- IV. Każdy uczestnik zawodów akceptuje warunki niniejszego Regulaminu oraz wyraża zgodę na wykorzystywanie i przetwarzanie swoich danych osobowych oraz wizerunku zgodnie z RODO przez organizatora oraz w kanałach dystrybucji elektronicznej i lokalnych mediach zgodnie z treścią dołączonego do niniejszego Regulaminu załącznika;
- V. Uczestnicy imprezy zobowiązani są do posiadania ubezpieczenia NNW we własnym zakresie.
- VI. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania ładu, porządku i zasad bezpieczeństwa w miejscu przeprowadzania imprezy (dotyczy miejsca imprezy oraz obiektów i miejsc przyległych/dostępnych).
- VII. Uczestnicy są zobowiązani do zachowania się na zawodach zgodnie z "etyką sportowca". W przypadku niesportowego zachowania uczestników (zawodników, opiekuna, osób towarzyszących) organizator ma prawo wykluczenia ich z zawodów;
- VIII. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione, szkody osobowe, rzeczowe, majątkowe i in. powstałe przed, w trakcie i po zakończeniu zawodów;
- IX. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w Regulaminie zawodów;
- X. Kwestie sporne rozstrzyga organizator. Decyzje sędziego są ostateczne;

10. Kontakt do organizatora.

Organizator Główny – 500183643

Zapisy –tel. 500183643

E-mail: kontakt@pozpn.pl



