



REGULAMIN ZAWODÓW „MISTRZOSTWA GRUDZIĄDZA W DWUBOJU W FORMULE LASER RUN”

1. Co to jest Laser Run?

Laser-Run jest najnowszym oryginalnym dziełem UIPM (Międzynarodowej Organizacji Pięcioboju Nowoczesnego) i 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 5,95cm 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:

Grudziądzki Klub Pływacki „ORKA”

Pomorski Okręgowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego w Gdańsku

Szkoła Podstawowa nr 20 w Grudziądzu

Urząd Miejski w Grudziądzu

4. Cel imprezy:

Popularyzacja biegania i strzelania jako nowej dyscypliny sportu wśród młodzieży szkolnej miasta Grudziądz.

Podnoszenie sprawności fizycznej oraz wyrabianie nawyków rywalizacji wśród dzieci i młodzieży

Propagowanie zdrowego stylu życia.

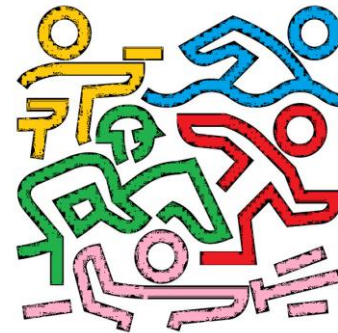
Promocja miasta Grudziądz..

5. Data i miejsce zawodów:

10.10.2020r. sobota

Szkoła Podstawowa nr 20 w Grudziądzu ul.Sobieskiego 20

Boiska szkolne lub sale gimnastyczne (w zależności od pogody)



6. Uczestnicy:

W zawodach prawo startu mają uczniowie grudziądzkich szkół:

- zgłoszeni przez nauczyciela lub opiekuna
- nie mający przeciwwskazań do udziału w zajęciach wych.-fiz.
- urodzeni w latach **2006-2011**
- posiadający pisemną zgodę rodziców na udział w zawodach**

7. Zasady rywalizacji:

1. Serie startują w poszczególnych rocznikach z podziałem na dziewczęta i chłopców.
2. W przypadku małej ilości startujących w starszych rocznikach może dojść do startu wspólnego dziewcząt i chłopców
3. Klasyfikacja prowadzona będzie w rocznikach: 2011,2010,2009,2008,2007,2006 z podziałem na dziewczęta i chłopców

8. Zgłoszenia do zawodów:

Listę startową (imię, nazwisko, rok urodzenia, szkoła , orientacyjny czas biegu na 600m) należy przestać na adres e-mail: **gkporka@poczta.onet.pl** do dnia 08.10.20r lub zgłaszać bezpośrednio u trenerów GKP „ORKA”

9. Komisja sędziowska:

1. Komisję sędziowską stanowią trenerzy GKP „ORKA” i nauczyciele SP 20
2. Kierownik zawodów-Damian Zbrzeźny 604 416 197
- Sędzia główny-Jan Szymczuk (przedstawiciel POZPNow)

10. Zasady finansowania:

1. Koszty organizacyjne pokrywa GKP „ORKA”.
2. Impreza dofinansowana jest ze środków Gmina-Miasto Grudziądz

11. Nagrody:

1. Trzem pierwszym zawodnikom w poszczególnych kategoriach przyznane zostaną medale i dyplomy.
2. Wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowy dyplom i słodki upominek

12. Inne:

1. Zawody rozegrane zostaną z uwzględnieniem aktualnie panujących zasad reżimu sanitarnego
2. Zgłoszenie do zawodów jest jednoznaczne ze zgodą na wykorzystanie wizerunku uczestnika w materiałach promocyjnych i informujących o przebiegu zawodów

13. Program zawodów

09:20-9.40 – Rozgrzewka roczników 2008-2006 na strzelnicy, rozgrzewka do biegu roczników 2011-2009

09:40-10.00 - Rozgrzewka roczników 2011-2009 na strzelnicy, rozgrzewka do biegu roczników 2008-2006

10.05 – Oficjalne otwarcie zawodów.

10:10 – Start dziewcząt pierwszej kategorii wiekowej, następne kategorie według porządku poniżej.

14. Kategorie wiekowe i dystanse, godz. startu:

Kategorie wiekowe	Roczniki	Dystans	Serie strzeleckie
9 lat	2011	2 x 150 metrów	2 x 5 trafień
10 lat	2010	2 x 150 metrów	2 x 5 trafień
11 lat	2009	2 x 150 metrów	2 x 5 trafień
12 lat	2008	2x 300 metrów	2 x 5 trafień
13 lat	2007	2 x 300 metrów	2 x 5 trafień
14 lat	2006	2 x 300 metrów	2 x 5 trafień

