

REGULAMIN ZAWODÓW LASER RUN – SPORT DLA KAŻDEGO ORGANIZOWANYCH W DNIU 16.05.2026 W WARSZAWIE

1. Organizator

- Dzielnicą Bemowo
- Stowarzyszenie „Pięciobój Polski” - CWKS Legia

2. Cel zawodów

- Upowszechnienie kultury fizycznej poprzez organizację imprezy sportowej.
- Umożliwienie mieszkańcom Dzielnicy Bemowo uczestnictwa w wydarzeniach sportowych jako alternatywa spędzenia czasu wolnego oraz propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.
- Popularyzacja różnych dyscyplin sportu, umożliwienie mieszkańcom uczestnictwa w wydarzeniach sportowych, jako sposobu spędzania czasu wolnego.
- Kształtowanie poprzez sport potrzeby systematycznej aktywności fizycznej.
- Podnoszenie umiejętności sportowych uczestników.
- Promowanie prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości aktywności fizycznej.
- Popularyzacja Laser Run wśród dzieci i młodzieży jako dyscypliny wpływającej na wszechstronny rozwój zdolności ruchowych.
- Budowanie w dzieciach postawy otwartej na aktywność fizyczną, ze szczególnym ukierunkowaniem na Laser Run.
- Promowanie zdrowego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem rozbudzania i rozwoju zainteresowań biegowych i strzeleckich wśród dzieci i młodzieży.
- Zapoznanie uczestników z procedurami oraz atmosferą profesjonalnych zawodów Laser Run.

3. Komunikaty i ogłoszenia

- Wszystkie oficjalne wyniki dotyczące zawodów pojawiać się będą na oficjalnej stronie internetowej Stowarzyszenia „Pięciobój Polski” - CWKS Legia – www.pieciobojlegia.pl lub na panelu „DO STARTU” - [Laser Run - sport dla każdego | DO:ST:AR:TU](#)

4. Uczestnictwo

- Zawody rozgrywane są w pięciu kategoriach wiekowych:
 - roczniki: 2016-2018 – bieg 4 x 75 m + 4 strzelania
 - roczniki: 2015-2013 – bieg 4 x 150 m + 4 strzelania
 - roczniki: 2012-2010 – bieg 4 x 150 m + 4 strzelania
 - roczniki: 2009 i starsi – bieg 4 x 150 m + 4 strzelania
 - Rodzice – bieg 4 x 150 m + 4 strzelania
- Dodatkowo w ramach zawodów „Laser Run – sport dla każdego” zostaną rozegrane tylko biegi w dwóch kategoriach wiekowych na następujących dystansach: **75m dla roczników 2023-2021 i 150m dla roczników 2020-2019**
- W zawodach Laser Run – sport dla każdego mogą wziąć udział osoby, które przedstawią podpisane oświadczenie, które otrzymają na adres email po zgłoszeniu w panelu „DO STARTU”. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia ww. oświadczenia podpisanego przez rodzica lub innego opiekuna prawnego.
- Organizator dopiero po otrzymaniu podpisanego ww. oświadczenia wyda numer startowy.

5. Program i sposób przeprowadzania zawodów

- Zawody rozgrywane są jednego dnia (sobota 16.05.2026r.) w godz. 11.00 – 14.00 na boisku sportowym Szkoły Podstawowej nr 150 ul. Thommego 1, 01-491 Warszawa



- Przebieg rywalizacji: Zawodnicy zostaną podzieleni na serie startowe. Serie startowe zostaną przygotowane po zakończeniu zapisów online. Zawodnicy zgłaszają się do odprawy 5 minut przed startem swojej serii w wyznaczonym do tego miejscu. Następnie wchodzi na teren strzelnicy oraz trasy biegu, na której będą rozgrywane zawody. Przed rozpoczęciem rywalizacji zawodnicy na stanowisku strzeleckim, na którym będą startować mają 5 minut na zapoznanie się z pistoletem laserowym i dokonanie próbnego strzelania. Na wezwanie sędziego, zawodnicy przerywają strzelanie próbne i stają na starcie. Następnie na sygnał sędziego startują wszyscy zawodnicy serii. Po starcie zawodnicy dobiegają do strzelnicy. Każdy zawodnik podbiega do wyznaczonego dla niego stanowiska strzeleckiego i strzela do tarczy, dopóki nie zarejestruje 5 udanych trafień w czarne pole w czasie 50 sekund. Strzelnicę można opuścić po uzyskaniu 5 trafień lub upływie 50 sekund w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Po zakończeniu strzelania, zawodnik odkłada pistolet i rozpoczyna bieg po wyznaczonej trasie na określonym dla swojej kategorii wiekowej dystansie. Po przebiegnięciu wyznaczonego dystansu zawodnik zatrzymuje się na strzelnicy do drugiego strzelania. Zawodnik pokonuje w ten sposób 4 cykle strzelanie-bieg i kończy rywalizację. Wynik zawodnika to czas od startu do pokonania wyznaczonej liczby rund, czas strzelania wlicza się do czasu zawodnika.
- Zawody przeprowadzane są seriami na czas. O uzyskanym miejscu w zawodach Laser Run – sport dla każdego w poszczególnych kategoriach wiekowych decyduje czas końcowy.

6. Zgłoszenia do zawodów

- Zgłoszenia do zawodów należy przestać w nieprzekraczalnym terminie do **14.05.2026r. do godziny 23:59** na panelu do STARTU (poniżej link do panelu)

[Laser Run - sport dla każdego | DO:ST:AR:TU](#)



- Liczba zgłoszeń jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń. Ze względu na duże zainteresowanie zawodami prosimy o wcześniejsze przesyłanie zgłoszeń.
- Zgłoszenie do zawodów równoznaczne jest z akceptacją postanowień niniejszego regulaminu.

7. Nagrody

- Wszyscy uczestnicy zawodów (zawodnicy / zawodniczki) otrzymują pamiątkowy medal uczestnictwa.
- Pierwsze trzy osoby w każdej kategorii wiekowej z podziałem na klasyfikację kobiet i mężczyzn otrzymają puchary. **Nie dotyczy zawodów tylko biegowych!**

8. Informacje dodatkowe

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki, zguby, zniszczenia i kradzieże, powstałe nie z jego winy.
- Za bezpieczeństwo i zachowanie zawodników na obiekcie odpowiada rodzic lub inny opiekun prawny.