

Regulament Cupa României Laser Run

Timișoara 16.10.2022

Laser Run – una dintre cele 5 probe ale **Pentatlonului Modern**

Competiția de Laser Run este alcătuită din două probe combinate: alergare și tir.

Proba de alergare constă în parcurgerea distanței conforme cu categoria de vârstă a sportivului, intercalată cu trageri la tir.

Tragerea la tir, presupune ochirea cu pistolul, cu laser, a punctului negru din mijlocul țintei, de 5 ori, pentru fiecare intrare în poligon.

Categorii de vârstă:

Individual			
Categorie	Distanță de alergare	Număr de trageri	Distanță țintă
9 ani	2x300m	2 trageri x 5 ochiri	5m (2 mâini opțional)
10 ani	2x300m	2 trageri x 5 ochiri	5m (2 mâini opțional)
11 ani	3x300m	3 trageri x 5 ochiri	5m
12 ani	3x300m	3 trageri x 5 ochiri	7m
13 ani	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	7m
14 ani	3x600m	3 trageri x 5 ochiri	10m
15-16 ani	4x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
17-18 ani	4x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
Juniori(19-21 ani)	4x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m
Seniori(22 + ani)	4x600m	4 trageri x 5 ochiri	10m

Premierea se face conform tabelului mai sus atașat.

Data desfășurării competiției : 16 octombrie 2022

Ora de începere a competiției 12:00 (în funcție de numărul de sportivi înscriși, programul poate suferi ușoare modificări)

Încălzirea se face cu 30 min înainte de ora de start.

Program (Ore de START)

Reuniunea I

9-10 ani : 12:00

11- 12 ani: 12:00

13-14 ani: 12:45

Reuniunea a II a

15-16 ani: 14:00

17-18 ani: 14:30

19-21 ani: 15:00

22+ ani: 15:30

Locul de desfășurare: Competiția se va desfășura în aer liber la **Baza 2 Politehnica, Str. Păunescu Podeanu nr.2, (lângă Stadionul Dan Paltinișanu), Timișoara.**

Perioada de înscriere: 30.09 - 14.10.2022

Pentru înscriere, se trimite în format excel **formularul de înscriere** la adresa de mail legitimatii@frnpm.ro și în format fizic la secretariat, în ziua competiției.

Pentru mai multe detalii vă stăm la dispoziție la: **0727824524**

Taxa de participare: 50 lei/sportiv.

Pot participa și sportivii legitimați la ramura sportivă: **natație**

Penalizări:- start fals – 10 sec.

- nepoziționarea pistolului în condiții de siguranță – 10 sec.
- neatingerea mesei cu pistolul înainte de fiecare tragere - 1 dată - avertizare
- a 2 a dată - 10 sec.
- neterminarea cursei – eliminare
- deviația intenționată/neintenționată de la traseu – eliminare
- tragerea pe altă țintă – eliminare
- încercarea de a pleca din poligon, după ochirea a 4 ținte, fără a aștepta scurgerea timpului regulamentar* de tragere în poligon – eliminare

* Timp maxim regulamentar de tragere în poligon – 50 sec.

Timpul este cronometrat de țintă, acesta pornește când fasciculul de lumină lovește ținta.