

---

**LATVIJAS REPUBLIKAS  
MODERNĀS PIECCĪNAS  
FEDERĀCIJA**

Rīga, Grostonas iela 6B  
[info@pieccina.lv](mailto:info@pieccina.lv)  
Tel. +371 20232687



---

**LATVIAN  
MODERN PENTATHLON  
FEDERATION**

Riga, Grostonas street 6B  
[info@pieccina.lv](mailto:info@pieccina.lv)  
Tel. +371 20232687

---

## **Laser Run čempionāts (Rīga) 30.08.2020.**

### **NOLIKUMS**

#### **Mērķis un uzdevumi**

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Latvijā;
- Popularizēt Moderno pieccīņu Latvijas iedzīvotāju vidū;
- Iesaistīt Latvijas iedzīvotājus sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos absolūtos uzvarētājus.

#### **Programma**

##### **30.08.2020**

Plkst. 10:00 Iesildīšanās U9 (15min), 10:20 Starts

Apbalvošana

Plkst. 11:00 Iesildīšanās U11 (15min), 11:20 Starts

Apbalvošana

Plkst. 12:00 Iesildīšanās U13 (15min), 12:20 Starts

Apbalvošana

Plkst. 13:00 Iesildīšanās U15 + U17 (15min), 13:20 Starts

Apbalvošana

Plkst. 14:00 Iesildīšanās U19 + Junioriem + Senioriem (15min), 14:20 Starts

Apbalvošana

Plkst. 15:30 Iesildīšanās visiem kas vēlās piedalīties (20min), 16:00 Starts

Apbalvošana

Plkst. 16:30 Iesildīšanās visiem, kas vēlas piedalīties MIX stafetes (15 min), 16:45 Starts

Apbalvošana

**Laser Run norises vieta:** LUCAVSALA ATVĒRTA DAUGAVAS PLUDMALE - RĪGA

Sportisti sacensībās sacenšas atbilstoši savam vecumam atbilstoši zemāk minētajai tabulai.  
Uzvarētāji (sievietes un vīrieši) katrā grupā tiek apbalvoti ar medaļām un balvām.

Dalība iepriekš ir jāpiesaka pieteikuma anketā.



LMPF - Member of UIPM/UIPM

## Dalībnieku reģistrācija

Pieteikšanās sacensībām pa e-pastu: [andra.novicka@inbox.lv](mailto:andra.novicka@inbox.lv) +371 29685688 **līdz 28.08.2020**

Dalījums grupās:

<i>Grupa</i>	<i>Vecums</i>	<i>Disciplīnas</i>
<b>U-9</b>	8 un jaunāk	2x200m run + 2x5hits (mērķis 3m attālumā)
<b>U-11</b>	9-10	2x400m run + 2x5hits (mērķis 3m attālumā)
<b>U-13</b>	11-12	3x400m run + 3x5hits (mērķis 5m attālumā)
<b>U-15</b>	13-14	4x400m run + 4x5hits (mērķis 5m attālumā)
<b>U-17</b>	15-16	4x400m run + 4x5hits (mērķis 10m attālumā)
<b>U-19</b>	17-18	4x800 run + 4x5hits (mērķis 10m attālumā)
<b>Juniors</b>	19-21	4x800 run + 4x5hits (mērķis 10m attālumā)
<b>Seniors</b>	22 un vecāk	4x800 run + 4x5hits (mērķis 10m attālumā)
<b>Masters</b>	40 +	4x400 run + 4x5 hits (10 m)








LMPF - Member of UIPM/UIPM