

Regulamin

**Polish Run Archery Sprint Cup 2025 -
Puchar Polski w Sprincie Run Archery
(łucznictwie biegowym)**

(otwarty dla wszystkich stowarzyszeń i klubów)



Wersja 2.0
01-09-2025

1 Runarchery (łucznictwo biegowe)

1.1 Definicja

Runarchery (łucznictwo biegowe) to połączenie sportu biegowego i łuczniczego, gdzie trasa biegu może być również trasą przełajową.

Niniejsze zasady nawiązują do międzynarodowych zasad World Archery Europe (WAE) i do zasad zawodów Polskiego Związku Łuczniczego. W związku z powyższym wszyscy zawodnicy z różnych krajów i klubów, grup wiekowych i klas łuków, z wyjątkiem łuków bloczkowych, mogą wziąć udział w Pucharze Polski w Sprincie Run Archery.

Organizatorzy poszczególnych rund pucharu mają prawo odmówić rejestracji do zawodów zawodnikom i klubom, które mają nieuregulowane zobowiązania względem Organizatora.

2 Kategorie

2.1 Płeć

Zawodnicy startują w podziale na kobiety i mężczyzn oraz kategorie sprzętowe. Organizator ma prawo łączenia kategorii w przypadku zgłoszeń do 5 osób na kategorię.

2.2 Grupy wiekowe

Grupy wiekowe klasyfikowane są zgodnie z międzynarodowymi zasadami Run-Archery (WAE).

- U12 (dzieci)
- U15 (młodzicy)
- U18 (juniorzy młodsi)
- 18 + (seniorzy)

Długość trasy biegowej różni się w zależności od grupy wiekowej i jest niezależna od klasy łuku zgodnie z Tabelą 1. W przypadku określenia długości dystansu zakresem odległości dla grupy wiekowej, wybór długości trasy należy do Organizatora i zostanie od ogłoszony w komunikacie organizacyjnym rundy.

Tabela 1: Grupy wiekowe i dystanse biegu

Grupy wiekowe	Liczba i dystans okrążeń	Dystans rundy karnej (ok. 15% okrążeń)
U12	3 x 300 – 400 m	ok. 45 – 60 m
Wszyscy pozostali	3 x 400 m	ok. 60 m

2.3 Rodzaje łuków

W Pucharze Polski w Sprincie dozwolone są rodzaje łuków: Tradycyjne, Standardowe. **Udział w zawodach z łukami bloczkowymi jest niedozwolony.**

Jeśli przeprowadzane są podczas jednych zawodów biegi w rodzajach łuków tradycyjnych i standardowych klasyfikacja będzie prowadzona rozdzielnie. Dozwolone jest wielokrotne zgłoszenie w wyżej wymienionych klasach łuków.

Definicja klas łuków:

- a. **Tradycyjny:** łuk myśliwski, długi, jeździecki, barebow lub intuicyjny bez dodatkowego wsparcia, takiego jak button, klikier, celownik lub stabilizator z techniką chwytu: „śródziemnomorska” (palec wskazujący nad punktem naciągu, pozostałe dwa pod spodem) lub „podchwyt” (palec wskazujący bezpośrednio pod punktem naciągu, a pozostałe palce za nim).
- b. **Standardowy:** to łuk refleksyjny (klasyczny) lub barebow, niezależnie od materiału, ewentualnie z buttonem, klikierem i/lub celownikiem. Jeśli używany jest celownik, technika chwytu jest „śródziemnomorska”, zaś bez celownika można również stosować „na cięciwie” (string walking).

2.4 Cele i odległości strzału

2.4.1 Cele

Rozmiar pojedynczego celu wynosi 16 lub 20 cm i dotyczy wszystkich klas łuków. Wielkość celu oraz jego wygląd (ilość i rodzaj użytych kolorów) określa organizator zawodów w komunikacie organizacyjnym.

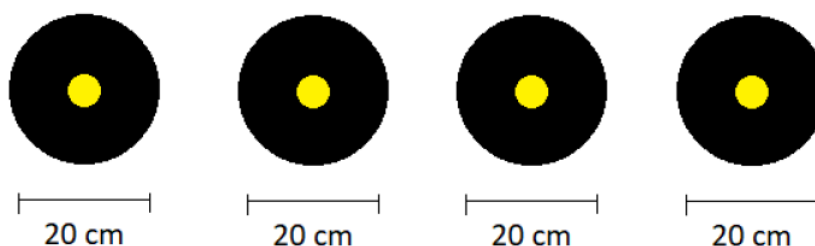
Tabela 2: Grupy wiekowe, klasy łuków i rozmiar celu

Grupy wiekowe	Klasy łuków	Rozmiar celu
U12 i U15	tradycyjne standardowe	20 cm 20 cm
Wszyscy pozostali	tradycyjne standardowe	16-20 cm 16-20 cm

Cele mogą być papierowe (lub z innego odpowiedniego materiału) i umieszczone na matach łuczniczych lub w formie celów ruchomych, które są wyrównane w płaszczyźnie poziomej (patrz Rysunek 1). Do czterech celów strzela się czterema strzałami, jedną strzałą do każdego celu. Trafienie zostaje zaliczone tylko wtedy, gdy strzała znajduje się wewnątrz tarczy. Podczas korzystania z papierowych celów można określić kolejność strzelania. Zaleca się strzelanie od lewej do prawej. Po każdej serii każdy cel musi zostać trafiony jedną strzałą, tylko wtedy strzelanie uznaje się za bezbłędne.

Jeśli jeden lub więcej celów nie zostało trafionych, wiąże się to z koniecznością przebiegnięcia rund karnych. Liczba rund karnych odpowiada liczbie chybionych celów. Na przykład:

jeden błąd oznacza jedną rundę karną, a dwa błędy – dwie rundy itd.



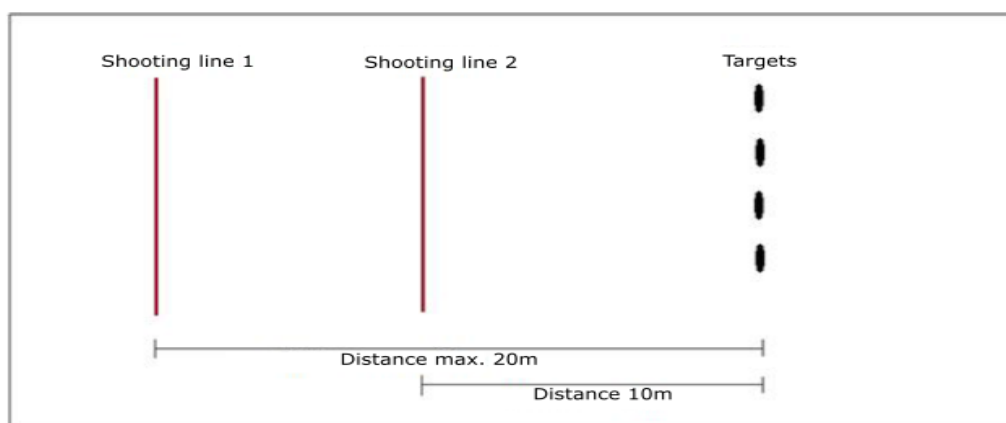
Rysunek 1. Przykładowe cele

2.4.2 Odległości strzału

Odległość między linią strzału a celem zależy od grupy wiekowej. Sportowcy w grupach wiekowych do U15 i młodsi strzelają z krótszej odległości, 10 m (linia strzału nr 2). Wszystkie inne grupy wiekowe strzelają z odległości 15-20 m. W związku z powyższym są dwie linie strzału o odległości 10 m i 15-20 m od celów. Odległość linii strzału nr 1 określa organizator zawodów w komunikacie organizacyjnym.

Tabela 3: Grupy wiekowe i odległości strzałów

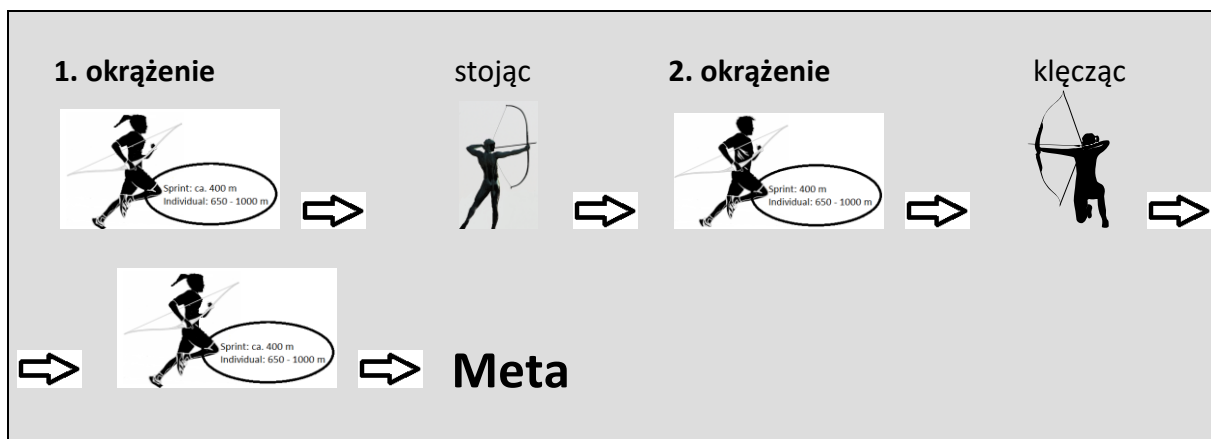
Grupy wiekowe	Odległość strzału	linia strzału
U12 i U15	10 m	2
wszyscy pozostali	15 - 20 m	1



Rysunek 2: Odległości strzału

2.4.3 Bieg i pozycje strzelania

Wszystkie grupy wiekowe biegają trzy okrążenia i strzelają dwa razy (po pierwszych dwóch okrążeniach) z czterema strzałami na każdym strzelaniu plus po dwie strzały do ewentualnego dobrania, w związku z czym każdy zawodnik potrzebuje łącznie posiadać 12 strzał. Wszyscy zawodnicy z grupy wiekowej U18 i starsi strzelają na stojąco po pierwszym okrążeniu, klęczą na drugim (patrz Rysunek 3: Przebieg biegu i strzelania). Zawodnicy z grup wiekowych do U15 mogą strzelać w pozycjach naprzemiennych lub tylko na stojąco. W przypadku nietrafienia w tarczę pomimo możliwości dobrania strzały zawodnik biegnie karną rundę za każdy nietrafiony cel w serii. Organizator zawodów może jednak zrezygnować z wymogu strzelania w pozycji klęczącej.



Rysunek 3: Przebieg biegu i strzelania

- 2.4.3 Organizacja startu zawodników i przydziału stanowisk na strzelnicy
W przypadku możliwości zapewnienia przez organizatora pomiaru czasu w starcie interwałowym oraz dynamicznego przydziału stanowisk na strzelnicy zaleca się taką formę przeprowadzenia zawodów. W innym wypadku dopuszczalny jest start zawodników w grupach o maksymalnej liczebności równej stanowiskom na strzelnicy oraz przypisanie zawodników do konkretnych stanowisk.

3 Organizacja zawodów

3.1 Konkurencje

Grupy wiekowe	Dystans i konkurencja	Okrążenia biegowe	Pozycja strzelecka 4 strzały na strzelanie i pozycję strzelecką	Rundy karne ok. 15% okrążenia biegowego
U12	0,9-1,2 km Sprint indywidualnie +/- 5%	3 x 300-400 m	stojąc, klęcząc ⁱ , po 2 strzały dodatkowe na każdym strzelaniu	45 - 60 m
Pozostałe grupy wiekowe	1,2 km Sprint indywidualnie +/- 5%	3 x 400 m	stojąc, klęcząc ⁱ , po 2 strzały dodatkowe na każdym strzelaniu	60 m
Wszyscy	1,2 km Sztafety trzech zawodników tej samej płci (lub w składzie mieszanym) ⁱⁱ +/- 5%	400 m na każdego zawodnika	Pierwszy zawodnik stojąc, drugi klęcząc ⁱ , trzeci stojąc, po 2 strzały dodatkowe na każdego zawodnika	60 m
Wszyscy	0,8 km Miksty dwóch zawodników różnej płci (pierwsza kobieta, drugi mężczyzna) ⁱ +/- 5%	400 m na każdego zawodnika	Pierwszy zawodnik stojąc, drugi klęcząc ⁱ , po 2 strzały dodatkowe na każdego zawodnika	60 m

ⁱ Zawodnicy grupy wiekowej U12 i U15 mogą swobodnie zmieniać pozycję strzelecką lub strzelać wyłącznie na stojąco.

ⁱⁱ Jeśli zawodnicy uzgodnią start w takim składzie

4 System punktacji

4.1 Dokumentowanie wyników zawodów

Do dokumentowania wyników zawodów sportowców w ramach pucharu stosuje się system punktowy. Zawodnicy, którzy zdobyli najwięcej punktów w sezonie pucharowym, wygrywają puchar. Wszystkie zawody będą punktowane, ale tylko dwa najlepsze wyniki zostaną uwzględnione w klasyfikacji generalnej Pucharu. Zawodnicy muszą wziąć udział w co najmniej dwóch rundach pucharu, aby zostać sklasyfikowanym. W przypadku uzyskania tej samej liczby punktów wyższą pozycję w klasyfikacji uzyskuje zawodnik o niższym czasie łącznym uzyskanych w biegach w poszczególnych rundach.

4.2 System punktacji

1. miejsce	30 punktów;
2. miejsce	25 punktów;
3. miejsce	20 punktów;
4. miejsce	16 punktów;
5. miejsce	13 punktów;
6. miejsce	10 punktów;
7. miejsce	7 punktów;
8. miejsce	5 punktów;
9. miejsce	3 punktów;
10. miejsce	1 punkt;

5 Ceremonia wręczenia nagród

5.1 Ceremonia wręczenia nagród podczas rund Pucharu

Podczas każdej z rund trzej pierwsi zawodnicy w grupach wiekowych, podzieleni na klasy łucznicze i płeć, otrzymają nagrodę np. w formie medalu, pucharu, nagrody rzeczowej lub podobnej. Ponadto do szóstego miejsca przyznawany jest dyplom. Dyplom powinien zawierać dane dotyczące wyniku zawodnika, a także informacje o wszystkich klubach i sponsorach, którzy będą realizować i wspierać Puchar.

5.2 Zdobyć Pucharu w klasyfikacji generalnej

Za pierwsze miejsca w każdej z wyżej wymienionych grup wiekowych i odpowiadających im klasach łuku, w podziale na kobiety i mężczyzn, zostanie przyznane trofeum lub nagroda rzeczowa. Uroczystość wręczenia odbędzie się po ostatniej rundzie Pucharu.

6 Terminy, miejsca i organizatorzy zawodów

6.1 Terminarz Pucharu w roku 2025:

1. runda - 7.09.2025 r. - Warszawa (2. runda Zawodów o Puchar Burmistrza Mokotowa), organizator Mokotowski Klub Łuczniczy Strzała w Warszawie
2. runda - 21.09.2025 r. - Smolec k. Wrocławia (1. Smolecki Bieg Łuczniczy), organizator UKS Luks Smolec

6.2 Każdy z ww. organizatorów rundy zawodów zobowiązany jest opublikować komunikat zawodów na co najmniej 14 dni przed zawodami.

7 Opłaty startowe i zgłoszenia

- 7.1 Opłaty startowe w sezonie 2025 wynoszą: 50 zł – U17 i starsi oraz 30 zł - U12/U14 za start w każdej kategorii sprzętowej.
- 7.2 W rywalizacji sztafet i mikstów mogą wziąć udział wyłącznie zawodnicy zgłoszeni do startów indywidualnych.
- 7.3 Sposób i terminy zgłoszeń oraz sposób wnoszenia opłat startowych określone zostaną przez każdego z organizatorów w komunikacie organizacyjnym.