



36. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
15. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
31.07 - 02.08.2026 Bydgoszcz

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

MIEJSCE: Stadion lekkoatletyczny im. Zdzisława Krzyszkowiaka

ORGANIZATOR ZAWODÓW: Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters: 87-100 TORUŃ, ul. Gen. J. Bema 23/29

WSPÓLORGANIZATORZY: Urząd Miasta Bydgoszczy
Naczelna Izba Lekarska,

ZGŁOSZENIA: on-line na stronie <http://zawodypzvla.atp-web.eu/> do **12.07.2026** r. Osoby nie mające dostępu do Internetu mogą przesłać zgłoszenia pocztą tradycyjną. Kartę zgłoszenia wraz z kserokopią dowodu opłaty startowej należy przesłać na adres: PZLAM, 87–100 Toruń, ul. Bema 23/29 lub mailem na adres: ela-ry@o2.pl w nieprzekraczalnym terminie do **12.07.2026** r. Decyduje data wpływu karty zgłoszenia do PZLAM.

Termin zgłoszenia dotyczy wszystkich zawodników. Skreślenia i zmiany konkurencji do **16.07.2026** tom.gov@op.pl. Organizatorzy nie przewidują możliwości zmiany konkurencji **po 16.07.2026** r.

Wzór karty zgłoszenia – w załączeniu na końcu niniejszego komunikatu. Karty zgłoszenia są dostępne ponadto w siedzibie Związku w Toruniu oraz na stronie internetowej: www.pzlam.pl
OPŁATY: Kwoty opłat startowych: za pierwsze 3 konkurencje **po 50 zł** i za kolejne **3 po 40 zł wpłaty do 12.07.2026** r. Brak wpłaty to brak zawodnika na liście zgłoszonych. Dla osób nie będących członkami PZLAM – dodatkowa opłata **80 zł**. Kwoty te podano w karcie zgłoszenia. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzyma materiały informacyjne, koszulkę i dyplom.

Opłaty należy wpłacać na konto: **BANK PKO SA 76 1240 1936 1111 0011 5479 5604**

NAGRODY:

36. Mistrzostwa Polski MASTERS

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji i kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn
- puchary dla najlepszych zawodników mistrzostw
- puchary dla najlepszych z Bydgoszczy i Województwa Kujawsko - Pomorskiego

15. Mistrzostwa Polski Lekarzy

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji w kategorii open kobiet i mężczyzn
- puchary dla najlepszych zawodników
- dyplomy dla wszystkich startujących

PROGRAM - konkurencje:

Kobiety: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5 000m, 10 000m, 2000m prz. 80m ppł **K40+**, 100m ppł **K30-39**, 200m ppł **K70+**, 300m ppł **K50-69**, 400m ppł **K30-49**, Chód 3000 m i 5000m, trójskok, w dal, wżwyż, tyczka, kula, oszczep, dysk, młot, ciężarek

Mężczyźni: 100m, 200m, 400m, 800m, 1 500m, 5 000m, 10 000m, 2000m prz **M60+**, 3 000 m prz. **M35-59**, Chód 3 000m i 5 000m, 80m ppł. **M70+**, 100m ppł. **M50-69**, 110m ppł. **M35-49**, 200m ppł **M80+**, 300m ppł **M60-79**, 400m ppł **M35-59**, trójskok, w dal, wżwyż, tyczka, kula, oszczep, dysk młot, ciężarek



REGULAMIN TECHNICZNY

Zawodniczki i zawodnicy mają prawo wystartować **maksymalnie w 6 konkurencjach**. W czasie odbywania konkurencji ze względów organizacyjnych zawodnicy różnych kategorii wiekowych mogą startować wspólnie. W **MP MASTERS** klasyfikacja końcowa prowadzona będzie oddzielnie dla każdej płci i kategorii wiekowej.

Nie ma startów po **za konkursem** dla innych kategorii wiekowych.

Lekarze mogą być klasyfikowani (o ile spełnią kryteria wiekowe – ukończone 35 lat w dniu rozpoczęcia zawodów – 31.07.2026 r.) zarówno w MP Lekarzy jak i Masters.

W konkurencjach biegowych:

♣ we wszystkich biegach serie na czas, biegi przez płotki i przeszkody: rozstaw i wysokość odpowiedni dla płci i poszczególnych kategorii wiekowych

♣ 800m - nie więcej niż 12 osób w serii

♣ 1 500m, 2 000m prz., 3 000m prz.- nie więcej niż 16 osób w serii

♣ 5 000m, 10 000m oraz chód - nie więcej niż 24 osoby w serii

Zawodnicy znacząco odbiegający poziomem sportowym w biegach długich oraz chodzie mogą być zdjęci przez sędziów z bieżni (5000 m, 10000m, bieg z przeszkodami) lub chodu (3000m i 5000m) nie będą wtedy sklasyfikowani oraz gdy przekroczą limit czasowy określony dla tych konkurencji – **5000 m- 30`**, **10000 m – 60`**, **przeszkody – 15-20`**, **chód 25` i 40`**

Konkurencje techniczne:

♣ skok wzwyż i o tyczce - pierwsza wysokość dowolna kolejne o 5 cm wyżej

♣ skok w dal, trójskok – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w każdej kategorii wiekowej – kolejne 3 skoki)

♣ rzuty – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w kategorii wiekowej - kolejne 3 rzuty). Jeżeli w skokach lub rzutach będzie mniej niż 8 zawodników w kategorii wiekowej to każdy zawodnik ma prawo do 6 prób w każdej z tych konkurencji.

Rzuty – waga sprzętu dla poszczególnych kategorii wiekowych:

WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH

KOBIETY

	kula	młot	dysk	oszczep
K30-K49	4,00 kg	4,00 kg	1 kg	600 g
K50-59	3,00 kg	3,00 kg	1 kg	500 g
K60-74	3,00 kg	3,00 kg	1 kg	500 g
K75+	2,00 kg	2,00 kg	0,75 kg	400 g

MEŹCZYŹNI

M35-M49	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	800 g
M50-M59	6,00 kg	6,00 kg	1,5 kg	700 g
M60-M69	5,00 kg	5,00 kg	1 kg	600 g
M70-M79	4,00 kg	4,00 kg	1 kg	500 g
M80+	3,00 kg	3,00 kg	1 kg	400 g

Zgłoszenia do startu - w miejscu rozgrywania konkurencji 10 minut dla konkurencji biegowych, 20 minut przed planowanym terminem do konkurencji rzutowych i skokowych, skok o tyczce – 40 min

Długość kołców: do 6 mm. w konkurencjach biegowych, do 11 w skoku wzwyż i oszczepie

Dekoracja zwycięzców odbywa się bezpośrednio. po zakończonej konkurencji.

Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w czasie rozgrywania zawodów.

W przypadkach nie ujętych w niniejszym regulaminie postępuje się zgodnie z przepisami zawodów stosowanymi przez WA, WMA i PZLA.