

**30. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
9. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
3. MISTRZOSTWA POLSKI DZIENNIKARZY**

Lublin, 22/23.08.2020r.

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

MIEJSCE:

Stadion MOSiR

Adres: Józefa Piłsudskiego 22, 20 – 001 Lublin

ORGANIZATOR ZAWODÓW:

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

Klub Środowiskowy AZS Lublin, Ul. Głębocka 31, 20 – 621 Lublin

WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Miasto Lublin
- Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego
- Naczelna Izba Lekarska
- Okręgowa Izba Lekarska w Lublinie
- MOSiR Lublin

Strona internetowa mistrzostw: pzlam.pl

ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia on-line na stronie <http://zawodypzwla.atp-web.eu/> do 13.08.2020 r.

Osoby nie mające dostępu do Internetu mogą dokonać zgłoszenia tradycyjnie pocztą.

Kartę zgłoszenia wraz z kserokopią dowodu opłaty startowej należy przesłać

na adres: PZLAM w Toruniu, ul. Bema 23/29 w nieprzekraczalnym terminie **do 13.08.2020r.**

Decyduje data wpływu karty zgłoszenia do PZLAM.

Organizatorzy nie przewidują możliwości zgłaszania się do startu po w/w terminie.

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 podano w karcie zgłoszenia.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzyma materiały informacyjne i koszulkę

- Opłaty należy wpłacać na konto: **BANK MILLENNIUM SA 39 1160 2202 0000 0000 6171 8777**

NAGRODY:

1. Mistrzostwa Polski Masters

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji i kategorii wiekowej,
- puchary dla najlepszych zawodników mistrzostw oraz w grupach konkurencji,
- dyplomy i koszulki dla wszystkich zgłoszonych

2. Mistrzostwa Polski Lekarzy

- medale dla 3 najlepszych w konkurencji, w kat. open, puchary dla najlepszych zawodników, dyplomy dla wszystkich startujących 3.

3. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy -

- medale dla 3 najlepszych w konkurencji, w kat. open, puchary dla najlepszych zawodników, dyplomy dla wszystkich startujących 3.

Proponujemy noclegi:

Hotel Victoria, ul. Narutowicza 58/60, Nr rezerwacji 130/230

Ceny noclegu ze śniadaniem: pokój jednoosobowy – 150 zł, dwu – 220 zł, trzy – 300 zł

Kontakt: mail - info@victorialublin.pl te. 81 532 70 11

„LUBHOTEL”, ul. Krańcowa 107 A,

Ceny ze śniadaniem: Pokój jednoosobowy – 150 zł, dwuosobowy – 210 zł

Nocleg, śniadanie i obiadokolacja odpowiednio 180 zł i 270 zł

Podziemny parking bezpłatny, W/w ceny na hasło „masters”

Kontakt: tel. 81 477 95 04 mail – info@lubhotel.plela

21 sierpień

14.00 rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów

20.00 **Zebranie Zarządu PZLAM****22 sierpień, I dzień zawodów**

7.30 rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów

10-12.00 10000 K+M, oszczep M, dysk K+M

12.00 chód 3000 K+M, oszczep M, dysk K+M

13.00 **UROCZYSTE OTWARCIE ZAWODÓW**

od 13.30 konkurencje:

100m K+M, 400m K+M, 1500m K+M, 300,400 m. ppł. K+M, 2000 i 3000 m. z przeszkodami, skok w dal K+M, wzwyż K+M, oszczep K+M, dysk K+M

19.00 **Spotkanie Integracyjne****23 sierpień, II dzień zawodów**

8.00 sekretariat

od 8.45 konkurencje:

CHÓD 5000K+M, 200m K+M, 800m K+M, 5 000m K+M, 80m ppł. K40-70 + M70-80,

100m ppł. K30-35 + M50-65, 110m ppł. M35-45, trójskok K+M, tyczka K+M, młot K+M, kula K+M

ok. 14.30 **ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW****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 jest oddzielnie dla każdej płci i kategorii wiekowej.

W MP Lekarzy i Dziennikarzy oddzielnie dla każdej płci w poszczególnych konkurencjach w kategorii open.

Lekarze i Dziennikarze mogą być klasyfikowani (o ile spełnią kryteria wiekowe dla mastersów – ukończone 35 lat w dniu zawodów) zarówno w MP Lekarzy i Dziennikarzy oraz Masters.

W konkurencjach biegowych:

- serie na czas bez finałów, drugi falstart w biegu powoduje dyskwalifikację
- 100m - 400m - nie więcej niż 8 osób w serii
- 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 oraz chód - nie więcej niż 22 osoby w serii

Konkurencje techniczne:

- skok wzwyż i o tyczce - pierwsza wysokość dowolna
- skok w dal, trójskok – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w każdej kategorii wiekowej – 2 skoki)
- rzuty – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w kategorii wiekowej - kolejne 2 rzuty)

Biegi przez płotki i przeszkody:

Dystanse	Kategorie wiekowe	Wysokość płotków	Dobieg	Między płotkami	Wybieg
110m ppł.	M 35-49	99,1cm	13,72m	9,14m	14,02m
100m ppł.	M 50-59	91,4cm	13,00m	8,50m	10,50m
100m ppł.	M 60-69	84,0cm	12,00m	8,00m	16,00m
80m ppł.	M 70-79	76,2cm	12,00m	7,00m	19,00m
80m ppł.	M 80+	68,6cm	12,00m	7,00m	19,00m
100m ppł.	K 30-39	84,0cm	13,00m	8,50m	10,50m
80m ppł.	K 40-49	76,2cm	12,00m	8,00m	12,00m
80m ppł.	K 50-59	76,2cm	12,00m	7,00m	19,00m
80m ppł.	K 60+	68,6cm	12,00m	7,00m	19,00m
200m ppł.	M 80+	68,6cm	20,00m	35,00m	40,00m
200m ppł.	K 70+	68,6cm	20,00m	35,00m	40,00m
300m ppł.	K50-59, M 60-69	76,2cm	50,00m	35,00m	40,00m
300m ppł.	K60+, M70+	68,8cm	50,00m	35,00m	40,00m
400m ppł.	M 35-49	91,4cm	45,00m	35,00m	40,00m
400m ppł.	M 50-59	84,0cm	45,00m	35,00m	40,00m
400m ppł.	K35-49	76,2cm	45,00m	35,00m	40,00m
3000 m pprz	M35-55	91,4 cm			
2000 m pprz	M60+	76,2 cm			

Rzuty – waga sprzętu dla poszczególnych kategorii wiekowych:

Kategoria wiekowa	WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH				
	kula	młot	dysk	oszczep	
K30-K49	4,00 kg	4,00 kg	1	600	KOBIECY
K50-59	3,00 kg	3,00 kg	1	500	
K60-74	3,00	3,00	1	500	
K75+	2,00	2,00	0,75	400	
M35-M49	7,26 kg	7,26 kg	2	800	MEŻCZYŻNI
M50-M59	6,00 kg	6,00 kg	1,5	700	
M60-M69	5,00 kg	5,00 kg	1	600	
M70-M79	4,00 kg	4,00 kg	1	500	
M80+	3,00 kg	3,00 kg	1	400	

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

Długość kolców: 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 World Athletics (ex. IAAF) i WMA.