

32. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
11. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
TORUŃ, 18/19.06.2022 r.
KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

MIEJSCE:

Stadion im. G. Duneckiego
Adres: ul. Gen. J. Bema 23/29, 87 – 100 Toruń

ORGANIZATOR ZAWODÓW:

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

WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego
- Miasto Toruń
- Naczelna Izba Lekarska
- Okręgowa Izba Lekarska w Toruniu

Strona internetowa mistrzostw: pzlam.pl

ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia on-line na stronie <http://zawodypzlwa.atp-web.eu/> do 5.06.2022 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 w nieprzekraczalnym terminie do 5.06.2022 r.

Decyduje data wpływu karty zgłoszenia do PZLAM.

Organizatorzy nie przewidują możliwości zgłaszania do startu ani zmiany konkurencji po 5.06.2022 r.

Karty zgłoszenia są dostępne także w siedzibie Związku w Toruniu oraz na stronie internetowej: **www.pzlam.pl**

OPLATY:

Kwoty opłat startowych: za pierwsze 3 konkurencje po 20 zł za każdą i za kolejne 3 po 30 zł. Dla osób nie będących członkami PZLAM – dodatkowa opłata 50 zł.
Kwoty te podano w karcie zgłoszenia.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzyma materiały informacyjne, koszulkę, numer i dyplom.

Warunkiem wpisania na listy startowe jest dokonanie wpłaty w w/w terminie.

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

NAGRODY:

32. Mistrzostwa Polski Masters

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji i kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn
- puchary dla najlepszych zawodników mistrzostw oraz w grupach konkurencji
- puchary dla najlepszych z Województwa Kujawsko - Pomorskiego oraz z Torunia
- dyplomy, numery startowe i koszulki dla wszystkich zgłoszonych

11. Mistrzostwa Polski Lekarzy

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

Noclegi i wyżywienie we własnym zakresie.

Istnieje możliwość zamówienia obiadów w cenie 30 zł. Opłatę za obiad (y) należy przekazać na w/w konto do 5.06.2022 r.

PROGRAM WSTĘPNY

17 czerwiec

14.00 rozpoczęcie pracy biura zawodów
20.00 Zebranie Zarządu PZLAM

18. czerwiec, I dzień zawodów

7.30 rozpoczęcie pracy biura zawodów
9.20 bieg na 10 000 m
10-11.00 młot M, oszczep K, M kula K
12.00 chód 3000 K+ M, młot M, oszczep K, M, kula K, M
13.00 UROCZYSTE OTWARCIE MISTRZOSTW
od 13.20 **konkurencje:** 100m K+ M, 400m K+ M, 1500, 300,400 m. ppł. K+ M,
2000 i 3000 m. z przeszkodami, skok w dal K +M, wzwyż K+ M, oszczep M, młot M, kula K, M, dysk
18.00 Walne Zebranie Sprawozdawczo – Wyborcze, potem Spotkanie Integracyjne

19 czerwiec, II dzień zawodów

8.00 otwarcie biura zawodów
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 M, dysk K + M,
ok. 18.30 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 oddzielnie dla każdej płci w poszczególnych konkurencjach w kategorii open.

Lekarze mogą być klasyfikowani (o ile spełnią kryteria wiekowe dla kategorii masters – ukończone 35 lat w dniu zawodów) zarówno w MP Lekarzy jak i 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 i 3 000m z przeszkodami- nie więcej niż 16 osób w serii

5 000m i 10 000 m oraz chód 3 000 m i 5 000 m - 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	KOBIETY
K50-59	3,00 kg	3,00 kg	1	500	
K60-74	3,00	3,00	1	400	
K75+	2,00	2,00	0,75	400	
M35-M49	7,26 kg	7,26 kg	2	800	
M50-M59	6,00 kg	6,00 kg	1,5	700	MĘŻCZYŹNI
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 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, PZLA i WMA