

30. HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS - TORUN' 2021

4. HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY 2. HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI DZIENNIKARZY

Regulamin Techniczny

1. Zawodniczki i zawodnicy mają prawo wystartować maks. w 3 konkurencjach.
W czasie odbywania konkurencji zawodnicy różnych kategorii wiekowych ze względów organizacyjnych mogą startować wspólnie. Klasyfikacja końcowa prowadzona jest oddzielnie dla każdej płci i kategorii wiekowej.
2. W konkurencjach biegowych:
 - serie na czas bez finałów, drugi fałstart w biegu powoduje dyskwalifikację,
 - 60m - nie więcej niż 8 osób w serii;
 - 60mppl – K+ M, maksymalnie 8 osób w jednej serii; wysokość płotków w zależności od płci i kategorii wiekowej,
 - 800 m – nie więcej niż 12 osób w serii
 - 3000 m, 3000 m chód - nie więcej niż 21 osób w serii. Nie ustala się limitów czasów dla poszczególnych kategorii wiekowych, lecz w sytuacji znacznego odbiegania poziomem sportowym od pozostałych uczestników dopuszcza się możliwość ukończenia konkurencji z jednoczesnym rozpoczęciem kolejnej serii biegowej lub chodu.
3. Konkurencje techniczne:
 - skok wzwyż, tyczka - pierwsza wysokość dowolna zaczynająca się od cyfry 2 lub 7
 - skok w dal, trójskok, kula, ciężarek – dla kategorii powyżej 8 uczestników po 3 kolejach finał (dla 8 najlepszych w kat. kolejne 2 skoki lub rzuty)

Kategoria wiekowa	WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH				
	kula	ciężarek			
K30-K49	4,00	9,08			KOBIETY
K50-59	3,00	7,26			
K60-74	3,00	5,45			
K75+	2,00	4,00			
M35-M49	7,26	15,88			MEŻCZYŹNI
M50-M59	6,00	11,34			
M60-M69	5,00	9,08			
M70-M79	4,00	7,26			
M80+	3,00	5,45			

Kategoria wiekowa	WYSOKOŚCI I USTAWIENIE PŁOTKÓW W BIEGU NA 60mppl.					
	Wysokość płotków	Dobieg do 1. płotka	Odstępy pom. płotkami	Wybieg po 5. płotku	Ilość płotków	Obciążenie płotka
K 35-39	84,00 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5	3,6kg
K 40-49	76,20 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5	2,7kg
K 50-59	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg
K 60 +	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg
M 35-49	100,00 cm	13,72 m	9,14 m	9,72 m	5	3,6kg
M 50-59	91,40 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5	3,6kg
M 60-69	84,00 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5	3,6kg
M 70-79	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg
M 80 i starsi	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg

4. Zgłoszenia do startu - obowiązkowo w miejscu "bramki la" (call room): konkurencje biegowe - 15 minut, rzuty i skoki - 25 minut, skok o tyczce – 50 min przed planowanym terminem konkurencji
5. Wszystkich uczestników mistrzostw obowiązuje bezwzględny nakaz przestrzegania przepisów epidemiologicznych a w szczególności noszenia maseczek i utrzymywaniu dystansu społecznego. Nie przestrzeganie obowiązujących zasad będzie karane wykluczeniem z zawodów. Szczegółowe wytyczne w oddzielnym dokumencie.
6. Zawody rozgrywane są na nawierzchni t. Mondo. Dopuszczalna długość kolców w obuwiu wynosi: do 6 mm dla wszystkich konkurencji.
7. Podanie niewłaściwej kategorii wiekowej powoduje dyskwalifikację zawodniczki / zawodnika.
8. Zawodniczki / zawodnicy otrzymają pamiątkowe dyplomy w Sekretariacie zawodów.
9. Trzech najlepszych w każdej konkurencji i kategorii wiekowej otrzymuje medale. W konkurencjach w których zawodnik zagraniczny zajmie jedno z 3 pierwszych miejsc **nagradzanie medalami będzie podwójne: zawodnika zagranicznego i polskiego.**
Najlepsi w grupach konkurencji – puchary.
10. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w czasie rozgrywania konkurencji.