

**3. Mistrzostwa Świata**  
**w Biegach Górskich i Terenowych**  
**Canfranc-Pirineos /ESP/ 25-28.09.2025**  
**ZASADY KWALIFIKACJI PZLA**



**I. Maksymalna liczba zawodników w kadrze reprezentacji Polski na Mistrzostwa świata w biegach górskich i trailowych 2025**

	maksymalna liczba zawodników
Kobiety	24
Mężczyźni	24
Razem	48

Poniższa tabela przedstawia maksymalną liczbę dostępnych miejsc dla poszczególnych konkurencji podczas Mistrzostw świata w biegach górskich i trailowych 2025

Kobiety	Konkurencja MŚ	Mężczyźni
6	Long Trail [82km +-5700m]	6
6	Short Trail [44,5km +-3700]	6
4	Classic up & down [15km +-820m]	4
4	Uphill Mountain [6,5km + 986m]	4
4	Classic up & down U20 [8km +-400m]	4

**II. Kryteria kwalifikacyjne**

**Zgodność z regulaminami PZLA i innymi przepisami WA i EA**

Wszyscy zawodnicy muszą respektować i stosować się do aktualnie obowiązujących przepisów i regulaminów Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, European Athletics oraz World Athletics.

Tylko zawodnicy posiadający aktualną licencję zawodniczą PZLA i aktualne badania lekarskie w momencie uzyskiwania kwalifikacji mogą uzyskać kwalifikacje do Reprezentacji Polski na mistrzostwa świata w biegach górskich i trailowych.

## Certyfikat „I Run Clean”

Aby móc uczestniczyć w Mistrzostwach świata w biegach górskich i trailowych zawodnicy muszą posiadać aktualny certyfikat „I Run Clean”. Więcej informacji oraz ścieżka certyfikacji znajdują się pod adresem: <https://www.irunclean.org> (również w wersji polskojęzycznej)

### III. Zasady kwalifikacji

Wszystkie wyniki muszą zostać osiągnięte podczas zawodów organizowanych lub autoryzowanych przez ITRA, WA, EA lub PZLA, zgodnie z przepisami World Athletics, WMRA i PZLA i opublikowane w kalendarzu ITRA i PZLA

### Biegi kwalifikacyjne

Konkurencja	bieg kwalifikacyjny	okres kwalifikacji
Long Trail	Dowolny na dystansie 70km – 105km (+2 km) w kalendarzu ITRA przy minimalnym przewyższeniu +250m na każdym 5km dystansu.	01.08.2024r – 30.06.2025r
Short Trail	Wielka Prehyba (43,7km +-2060m)	Pieniny Ultra-Trail® 25-27.04.2025r
Classic up & down	Chyża Durbaszka (20,6km +910m -1050m)	Pieniny Ultra-Trail® 25-27.04.2025r
Uphill	Lubań Vertical (6,5km +920m -90m)	Pieniny Ultra-Trail® 25-27.04.2025r
Classic up & down U20	Palenica Trail (5,7km +-300)	Pieniny Ultra-Trail® 25-27.04.2025r

### Normy kwalifikacyjne

Kobiety	Konkurencja	Mężczyźni
Zwycięzcy biegu Chudy Wawrzyniec MP 80 km 2024  Do 5 najlepszych zawodniczek, które uzyskają minimum 720pkt*. ITRA w dowolnym biegu na dystansie 70 – 105km [z kalendarza ITRA] przy minimalnym przewyższeniu +250m na każdym 5km dystansu. W wyznaczonym okresie 01.08.2024r – 30.06.2025r	Long Trail	Zwycięzca biegu Chudy Wawrzyniec MP 80 km 2024  Do 5 najlepszych zawodników, którzy uzyskają minimum 860pkt*. ITRA w dowolnym biegu na dystansie 70 – 105km [z kalendarza ITRA] przy minimalnym przewyższeniu +250m na każdym 5km dystansu. W wyznaczonym okresie 01.08.2024r – 30.06.2025r

Zwycięzcy biegu Wielka Prehyba Zawodniczki z miejsc 2-6 biegu Wielka Prehyba, pod warunkiem uzyskania w tym biegu minimum 720 pkt. ITRA	Short Trail	Zwycięzca biegu Wielka Prehyba Zawodnicy z miejsc 2-6 biegu Wielka Prehyba, pod warunkiem uzyskania w tym biegu minimum 860 pkt. ITRA
Zwycięzcy biegu Chyża Durbaszka	Classic Up & down	Zwycięzca biegu Chyża Durbaszka
Zawodniczki z miejsc 2-4 biegu Chyża Durbaszka pod warunkiem uzyskania w tym biegu minimum 720 pkt. ITRA		Zawodnicy z miejsc 2-4 biegu Chyża Durbaszka pod warunkiem uzyskania w tym biegu minimum 860 pkt. ITRA
Zwycięzcy biegu Lubań Vertical	Uphill	Zwycięzca biegu Lubań Vertical
Zawodniczki z miejsc 2-4 biegu Lubań Vertical pod warunkiem uzyskania w biegu minimum 720 pkt. ITRA		Zawodnicy z miejsc 2-4 biegu Lubań Vertical pod warunkiem uzyskania w biegu minimum 860 pkt. ITRA
Zwycięzcy biegu Palenica Trail Do 3 zawodniczek z miejsc 2-4, pod warunkiem uzyskania w biegu minimum 660 pkt. ITRA	Classic up & down U20	Zwycięzca biegu Palenica Trail Do 3 zawodników z miejsc 2-4, pod warunkiem uzyskania w biegu minimum 760 pkt. ITRA

\*Na dystansie Long Trail i Short Trail istnieje możliwość wystąpienia pełnego zespołu na podstawie średniej zespołu powyżej 720pkt ITRA kobiety i 860pkt ITRA mężczyźni, po zatwierdzeniu przez dział szkolenia PZLA.

Okres kwalifikacji kończy się – w zależności od konkurencji – w dniach 27 kwietnia 2025 lub 30 czerwca 2025.

**Ostateczną decyzję o powołaniu do reprezentacji na 3. Mistrzostwach Świata w Biegach Górskich i Terenowych podejmuje Zarząd PZLA na wniosek Zespołu Szkoleniowego PZLA.**

**Zatwierdzone przez Zarząd PZLA w dn. 07.10.2024**