



1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

22-23 sierpnia 2025, stadion im. Zdzisława Krzyszkowiaka w Bydgoszczy

3. Organizator

Kujawsko-Pomorski Związek Lekkiej Atletyki

4. Konkurencje

Kobiety:	100, 200, 400, 800, 1 500, 5 000, 100ppł, 400ppł, 3 000prz, 4x100, 4x400, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep, chód 10 000
Mężczyźni:	100, 200, 400, 800, 1 500, 5 000, 110ppł, 400ppł, 3 000prz, 4x100, 4x400, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep, chód 10 000

Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

półmaraton	23 lutego	Wiązowna
chód na 35 km	22 marca	Dudince
bieg na 10 000 m	26 kwietnia	Warszawa
chód na 20 km	4 maja	Warszawa
sztafeta 4 x 400 mix	17 maja	Opole
wieloboje	7-8 czerwca	Warszawa
maraton	28 września	Warszawa

5. Warunki uczestnictwa

W 101. PZLA Mistrzostwach Polski prawo startu mają wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej posiadający ważną na sezon 2025 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 23 sierpnia 2025 – badania lekarskie.

Start w mistrzostwach jest możliwy zgodnie z zasadami i minimami, które zostały osiągnięte w sezonie halowym 2025 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na miłyngach zagranicznych zamieszczonych w World Athletics Global Calendar), letnim 2024 lub 2025 do dnia **17 sierpnia 2025** na zawodach kalendarzowych PZLA lub na miłyngach zagranicznych zamieszczonych w World Athletics Global Calendar przez zawodników posiadających w dniu uzyskania ważną licencję PZLA.

W biegu na 100 m K i M dla zawodników z miejsc rankingowych (wg. SB z sezonu letniego 2025) 17-40 rozegrane zostaną preeliminacje celem wyłonienia 8 zawodników. Zawodnicy zgłoszeni do sztafety 4 x 400 m, którzy nie mają indywidualnego minimum lub nie mieszczą się w limicie ilościowym mają prawo do uczestnictwa w biegu poza konkursem na 400 m.

6. Wskaźniki i zasady udziału

Kobiety			Konkurencja	Mężczyźni		
minimum A	Start	minimum B		minimum A	Start	minimum B
11.80	24	preeliminacje	100 m	10.55	24	preeliminacje
24.20	24	24.80	200 m	21.40	24	21.90
53.80	24	56.60	400 m	47.20	24	49.00
2:07.00	24	2:14.80	800 m	1:50.00	24	1:54.20
4:22.00	24	4:35.00	1500 m	3:48.00	24	3:56.00
16:40.00	24	18:00.00	5000 m	14:40.00	24	15:10.00
13.90	24	15.40	100/110 m ppł.	14.70	24	16.20
60.20	24	64.40	400 m ppł.	53.50	24	56.00

REGULAMIN

101. PZLA MISTRZOSTW POLSKI

10:40.00	16	11:20.00	3000 m prz.	9:30.00	16	9:50.00
bw.	x	2:00.00 – 20km	10 000 chód	bw.	x	1:40.00 – 20km
1.74	16	1.66	Wzwyż	2.08	16	1.96
3.90	16	3.40	Tyczka	4.80	16	4.40
6.10	16	5.60	W dal	7.45	16	6.80
12.40	16	11.60	Trójskok	15.20	16	13.80
14.00	16	12.00	Kula	18.00	16	15.20
46.00	16	38.00	Dysk	52.00	16	42.00
58.00	16	45.00	Młot	60.00	16	45.00
50.00	16	40.00	Oszczep	74.00	16	58.00

Legenda:

minimum A	wynik z sezonu halowego 2025, letniego 2024 lub 2025 zapewniający start
minimum B	wynik sezonu halowego 2025, letniego 2024 lub 2025 pozwalający na udział w rywalizacji pod warunkiem spełnienia miejsca limitowego
start	planowana maksymalna liczba uczestników rywalizacji

Minimalna liczba uczestników w konkurencjach bez względu na poziom sportowy:

Biegowych	100 m	24 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu letniego 2024 lub 2025
	Pozostałe konkurencje	16 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu halowego 2025, letniego 2024 lub 2025
Chodu sp.	12 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu halowego 2025, letniego 2024 lub 2025	
Technicznych	12 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu halowego 2025, letniego 2024 lub 2025	

7. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do 101. PZLA Mistrzostw Polski obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do 18 sierpnia 2025, do godziny 12:00.

Dopuszczenie do startu zawodnika zgłoszonego po terminie jest możliwe wyłącznie po uzyskaniu zgody Delegatów Technicznych PZLA. Zgłoszenie takie należy przestać drogą mailową na adres mistrzostwapolski@pzla.pl z załączonym potwierdzeniem dokonania płatności (numer konta PZLA 30 1240 6247 1111 0010 1836 8892) za zgłoszenie po terminie, w wysokości 500 zł (100 zł za każdego członka zespołu sztafetowego). Przesłanie zgłoszenia wraz z potwierdzeniem dokonania płatności nie zobowiązuje PZLA do wyrażenia zgody na start zawodnika zgłoszonego po terminie. W przypadku niedopuszczenia zawodnika do startu opłata za zgłoszenie po terminie nie będzie zwracana.

System zgłoszeń dla trenerów otwarty będzie do **18 sierpnia 2025, do godziny 12:00**. W systemie można zgłosić tylko szkoleniowców z ważnymi licencjami PZLA. Zgłoszenie jest obowiązkowe. Przedstawiciele klubów, którzy nie dopełnią formalności nie będą uprawnieni do wejścia do poszczególnych stref rozgrywania 101. PZLA Mistrzostw Polski.

8. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na PZLA Mistrzostwach Polski będzie prowadzone elektroniczne potwierdzenie startu z użyciem TOKENA.

TOKEN można pobrać w panelu klubowym systemu „Starter PZLA” i przekazać przedstawicielowi klubu.

Po zalogowaniu się z użyciem TOKENA można potwierdzić start wybierając TAK lub dokonać wykreślenia wybierając NIE.

REGULAMIN

101. PZLA MISTRZOSTW POLSKI

Potwierdzenia startu zawodników i zawodniczek należy dokonać WYŁĄCZNIE elektronicznie.

Potwierdzenie lub skreślenie zawodników należy dokonać w następującym terminie i do wyznaczonej godziny:

- dla startujących w dniu **22 sierpnia do 21 sierpnia (czwartek)** do godziny **18:00**,
- dla startujących w dniu **23 sierpnia do 22 sierpnia (piątek)** do godziny **18:00**.

Brak elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA w wyznaczonym terminie będzie skutkować automatyczną weryfikacją na NIE oraz skreśleniem zawodnika z list startowych.

Ponowne zgłoszenie zawodnika zweryfikowanego z użyciem TOKENA na NIE wiąże się z opłatą regulaminową jak za zgłoszenie po terminie.

Rezygnacja ze startu po wyznaczonych terminach elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA nie umożliwia startu kolejnym zawodnikom rezerwowym.

Na 75 minut przed wyprowadzeniem sztafety przedstawiciel Klubu zobligowany jest do potwierdzenia składu zespołu w wyznaczonym miejscu (miejsce wskazane zostanie w Informacji Technicznej).

9. Procedura pracy bramki zawodniczej – wyprowadzenie zawodników (call room)

Limit czasu stawienia się na bramce	Wyprowadzenie na start
w konkurencjach biegowych na 30 minut przed startem (wyprowadzenie seriami)	10' przed startem
w skoku o tyczce 80 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji	65' przed startem
w konkurencjach technicznych (oprócz skoku o tyczce) 55 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji	35' przed startem
w biegach przez płotki na 35 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji (wyprowadzenie seriami)	20' przed startem
w biegach sztafetowych na 30 minut przed startem (wyprowadzenie seriami)	15' przed startem

Przed wyprowadzeniem na start zawodnicy zobowiązani są do poddania się kontroli obuwia startowego.

Zawodnicy, którzy nie zgłoszą się na bramkę nie będą dopuszczeni do startu.

10. Numery startowe

Zawodnicy startują z numerami startowymi zapewnionymi przez organizatora. Osoby nie posiadający prawidłowo umieszczonych numerów startowych przydzielonych przez organizatora nie zostaną dopuszczeni do startu.

Prawidłowe umieszczenie numerów startowych jest następujące:

- w konkurencjach biegowych oraz w konkurencjach technicznych z wyłączeniem skoków (tyczka i wzwyż) obowiązek posiadania 2 numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej),
- w skokach wysokich (tyczka i wzwyż) wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem.

Liderzy tabel otrzymują numer z niebieskim tłem, obrońca tytułu z żółtym.

11. Zasady rozgrywania konkurencji

W rywalizacji na 100m odbędą się 2 lub 3 biegi preeliminacyjne.

Zasady awansu do kolejnej rundy (Q-awans miejscem, q-awans czasem):

w przypadku II serii:	3Q + 2q
w przypadku III serii:	2Q + 2q

W biegach do 800m włącznie (wraz z biegami płotkarskimi) rozegrane zostaną eliminacje i finał. W pozostałych konkurencjach biegowych będą przeprowadzone od razu finały. W konkurencjach technicznych rozegrane zostaną wyłącznie finały.

REGULAMIN

101. PZLA MISTRZOSTW POLSKI

Zasady awansu do finału (Q-awans miejscem, q-awans czasem):

w przypadku II serii:	3Q + 2q
w przypadku III serii:	2Q + 2q

Kolejność biegów w seriach eliminacyjnych jest losowana, a zawodnicy z jednego klubu będą w miarę możliwości rozstawiani w różnych biegach eliminacyjnych.

Rozstawienie w indywidualnych konkurencjach biegowych na podstawie regulaminowych wyników uzyskanych w bieżącym sezonie letnim na imprezach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zamieszczonych w World Athletics Global Calendar rozegranych do 17 sierpnia 2025.

W chodzie sportowym, na podstawie art. 54.7.3, obowiązuje bezwzględne stosowanie przepisu dotyczącego tzw. Penalty Zone (strefy kary), dla zawodników, którzy otrzymali trzy czerwone kartki.

Odległość "belki" od zeskoczni będzie wynosić w trójskoku kobiet **11**, a w trójskoku mężczyzn **13** metrów.

W skokach długich nastąpi odwrócenie kolejności po 5. kolejce.

Pełna informacja zasad rozgrywania konkurencji zostanie określona w Informacji Technicznej imprezy.

12. Obuwie startowe

Obuwie startowe musi być zgodne z przepisami World Athletics, w kwestii grubości podeszwy oraz liczby i rozmiarów kolców. Procedura sprawdzania obuwia odbywa się w call-roomie przed zawodami, a w uzasadnionych przypadkach w strefie post-event po zakończeniu rywalizacji.

13. Punktacja

Punktuje się 12 miejsc wg. zasady: I-40, II-35, III-30, IV-26, V-22, VI-18, VII- 15, VIII-13, IX-8, X-5, XI-3, XII-1.

14. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

15. Dekoracja medalowa

Zawodnik przystępujący do ceremonii dekoracji medalowej zobowiązany jest nosić dedykowany numer medalowy przygotowany do dekoracji medalowej. Numer medalowy zostanie przekazany zawodnikowi w miejscu przygotowania do dekoracji medalowej przez osoby sprawujące nadzór nad dekoracją. Zawodnik zobligowany jest do umieszczenia go na ubraniu, z przodu, w widocznym miejscu (tj. analogicznie do umiejscowienia numeru startowego).

16. Zasady finansowania

Koszty organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą zgłaszające kluby.

17. Inne

- Woj. ZLA proszone są o poinformowanie swoich klubów o treści niniejszego regulaminu.
- Zawodnik przystępując do startu w zawodach oświadcza, że:
 - zapoznał się z treścią niniejszego Regulaminu i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Nieprzestrzeganie niniejszego Regulaminu może skutkować wykluczeniem zawodnika ze startu w zawodach lub z udziału w ceremonii dekoracji medalowej,
 - zapoznał się z informacją organizacyjną oraz techniczną i zobowiązuje się do ich przestrzegania. Nieprzestrzeganie ujętych w informacji organizacyjnej i technicznej zasad może skutkować wykluczeniem zawodnika ze startu w zawodach,

REGULAMIN

101. PZLA MISTRZOSTW POLSKI

- wyraża zgodę na nieodpłatne utrwalenie wizerunku w formie rejestracji foto i video, a także publikację i udostępnienie wizerunku w dokumentach sprawozdawczych, wydawnictwach oraz w internecie przez Polski Związek Lekkiej Atletyki,
- Zgodnie z art. 38 Ustawy o sporcie z 25 czerwca 2010 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 1669 z późn. zm.) obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do klubu, którego zawodnik jest członkiem.
- W zawodach wyklucza się start w ubiorach reprezentacji Polski.

Ostateczna decyzja w sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie

„101. PZLA Mistrzostw Polski” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki