



PZLA Mistrzostwa Polski w biegu na 10 000 metrów

1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

19 kwietnia 2026, stadion lekkoatletyczny CSiR im. Jolanty Sowól, ul. Tytoniowa 1, Augustów

3. Organizator

Podlaski Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki – Joanna Kleszczewska, tel. 601 326 426

4. Obsada sędziowska (funkcje kierownicze)

Delegat techniczny PZLA: Stanisław Krzywicki 505 206 844

Sędzia główny zawodów: Krzysztof Smarkusz

Komisja Odwoławcza - Ewa Jałoszyńska-Stelmach, Krzysztof Smarkusz, Stanisław Krzywicki

Arbiter Startu – Magdalena Zielińska

Arbiter Biegów – Andrzej Kowalczyk

Sędzia fotofinisz – Irena Sakowicz

Kontroler obuwia – Dariusz Tomulewicz

5. Biuro zawodów: stadion CSiR im. Jolanty Sowól, ul. Tytoniowa 1, czynne od godz.: 10:00.

Numer startowy będą do odebrania w biurze zawodów w godzinach 10:00 -16:00.

6. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Warunki uczestnictwa w PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 10000 metrów określa Regulamin Mistrzostw opublikowany na stronie www.pzla.pl . Przypominamy o posiadaniu ważnych badań lekarskich.

Potwierdzenia startu zawodniczek i zawodników należy dokonać WYŁĄCZNIE elektronicznie z użyciem TOKENA w systemie „Starter PZLA” do 18 kwietnia 2026 (sobota) do godziny 20:00.

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

7. Numery startowe

Zawodnicy startują z numerami startowymi zapewnionymi przez organizatora. Zawodnik ma obowiązek posiadania dwóch numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej). Zawodnicy nie posiadający prawidłowo umieszczonych numerów startowych przydzielonych przez organizatora nie zostaną dopuszczeni do startu.

8. Oświadczenie dotyczące obuwia

Wypełniony dokument należy przesłać w nieprzekraczalnym terminie

tn. do piątku 17 kwietnia 2026, do godziny 12:00 na adres e-mail mistrzostwapolski@pzla.pl .

Listę obuwia zatwierdzonego przez World Athletics znajdą Państwo na stronie: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

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

Limit czasu stawienia się na bramce - 20 minut przed startem

Wyprowadzenie na start - 10 minut przed startem

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

10. Program zawodów

16:30 10000 m mężczyzn bieg B

17:20 10000 m kobiet bieg A

18:10 10000 m mężczyzn bieg A

11. Komunikacja na stadionie - patrz mapka poniżej

- Wejście na stadion dla zawodników, trenerów i kierowników drużyn w miejscach wyznaczonych przez organizatora.
- Obiekty rozgrzewkowe przy przeciwległej prostej + boisko piłkarskie z nawierzchnią ze trawy syntetycznej (patrz mapka poniżej).
- Bramka (call room) jest obowiązkowa – znajduje się w okolicy początku drugiego wirażu.
- Wyjście ze stadionu dla zawodników po zakończonej konkurencji przez strefę mieszaną (mixed zone) – za metą i dalej ścieżką za ogrodzeniem bieżni w kierunku bramki.



12. Procedura składania protestów do arbitra i odwołań do Komisji Odwoławczej

- Ustny protest należy zgłaszać niezwłocznie, najpóźniej w ciągu 30 minut od ogłoszenia oficjalnych wyników konkurencji do odpowiedniego arbitra. Protest może być złożony przez zawodnika (lub osobę działającą w jego imieniu), który uczestniczy w tej samej rundzie konkurencji (np. eliminacje).
- Od podjętej przez arbitra decyzji można się odwołać do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone do 30 minut od ogłoszenia wyników lub podjęcia decyzji przez arbitra. Dodatkowo, odwołanie musi być sporządzone na piśmie na udostępnionym przez biuro zawodów



formularzu i złożone w biurze wraz z dowodem opłacenia kaucji w wysokości 300 zł. W przypadku nieuznania odwołania wpłacona kaucja nie będzie zwracana.

13. Dekoracja medalowa

Zawodnik przystępujący do ceremonii zobowiązany jest nosić dedykowany numer przygotowany do dekoracji medalowej. Numer zostanie przekazany zawodnikowi w miejscu przygotowania do ceremonii dekoracji 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).

Ceremonia medalowa po biegu kobiet, po dwóch biegach mężczyzn.

Szczegółowe instrukcje dla medalistów będą udzielane przez Koordynatora Dekoracji Medalowej.

INFORMACJA SPORTOWA

1. Sposób rozgrywania konkurencji:

W rywalizacji kobiet na 10000 m rozegrany będzie jeden bieg, a w rywalizacji mężczyzn odbędą się dwa biegi – serie na czas.

Kolejność biegów w seriach od statystycznie słabszej.

2. Rozstawienie zawodników do serii:

Rozstawienie na podstawie regulaminowych wyników uzyskanych w sezonie letnim **2025 i 2026** na imprezach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar rozegranych do 13 kwietnia 2026 r.

INFORMACJA DODATKOWA

- ✓ Zawodnik przystępując do startu w zawodach oświadcza, że:
 - zapoznał się z treścią Regulaminu i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Nieprzestrzeganie 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,
 - 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.
- ✓ Zawodnicy startujący w Mistrzostwa Polski w biegu na 10000 metrów zobowiązani są do występowania podczas zawodów w ubiorach dopuszczonych przez klub (wyklucza się start w ubiorach reprezentacji Polski).

**Ostateczna decyzja w sprawach nieujętych w niniejszej informacji technicznej
PZLA Mistrzostwa Polski w biegu na 10 000 metrów należy do Polskiego Związku Lekkiej
Atletyki**