
Regulamin 91. Mistrzostw Polski Seniorów

1. Kierownictwo: - Polski Związek Lekkiej Atletyki.

2. Termin, organizator: 19-21.07.2015 r. – AZS-AWF Kraków

3. Program:

K: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 100pł, 400pł, 3000prz, 4x100, 4x400, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep, chód 20km,

M: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 110pł, 400pł, 3000prz, 4x100, 4x400, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep, chód 20km,

Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

maraton K	19.04	Łódź
maraton M	26.04	Warszawa
10 000 m K i M	16.05	Wieliczka
7-bój i 10-bój	6-7.06	Kraków
półmaraton K i M	06.09	Piła
chód 50km M	21.03	Dudince (SVK)

4. Warunki uczestnictwa: - do udziału w Mistrzostwach uprawnieni są zawodnicy bez względu na wiek, którzy w regulaminowych warunkach w roku 2014 oraz do dnia 12.07.2015 uzyskają minima na zawodach letnich, ujętych w kalendarzach PZLA (min. I kl.) i EAA (*patrz tabela minimów*). Zawodnik ma prawo startu tylko w konkurencji, w której uzyskał minimum. Dodatkowo, w miarę możliwości, mogą być dopuszczeni zawodnicy z klasą I: do 24 startujących w konkurencjach biegowych oraz do 16 - w konkurencjach technicznych.

W konkurencjach rozgrywanych w innych terminach, dla których nie określono minimum, obowiązują zasady uczestnictwa podane w regulaminach wydanych przez poszczególnych organizatorów (w uzgodnieniu z PZLA).

Warunkiem rozegrania danej konkurencji jest zweryfikowanie i zgłoszenie na start min. 3 zawodników (-czek).

5. Sposób rozgrywania konkurencji:

– w biegach do 800m K i M (łącznie z biegami płotkarskimi) odbędą się eliminacje i finały

- w pozostałych biegach (w tym w sztafetach) odbędą się od razu finały lub serie na czas,
- rozstawienia biegów dokonywane będą wyłącznie na podstawie wyników osiągniętych w bieżącym sezonie na imprezach ujętych w kalendarzu PZLA, których komunikaty zostały dostarczone do Związku; kolejność biegów w seriach jest losowana, a zawodnicy z jednego klubu będą w miarę możliwości rozstawiani w różnych biegach eliminacyjnych. W przypadku, gdy zawodnik nie posiada wyniku z roku bieżącego, a posiada klasę MM do rozstawień brany jest wynik z roku 2014.
- wysokości w skokach (w finałach):

Wzwyż K - 1.65, 1.70, 1.74, 1.78, 1.82, 1.86, 1.89, 1.92, 1.95 i dalej co 2 cm,

Wzwyż M - 2.00, 2.04, 2.08, 2.12, 2.16, 2.19, 2.22, 2.25, 2.28, 2.31 i dalej co 2 cm,

Tyczka K - 3.30, 3.50, 3.70, 3.80 i co 10 cm do 4.30 i dalej co 5 cm,

Tyczka M - 4.40, 4.60, 4.80, 4.90, 5.00 i co 10 cm do 5.50, dalej co 5 cm

6. Podział konkurencji na dni:

19.07 – rano

K: chód 20km, 7-bójMMP (100pt, wzwyż)

M: chód 20km, 10-bój MMP(100, w dal, kula)

19.07 - po południu

K: 100 el,f, 400 el, 800 el, 400pt el., 5000 f, trójskok f, kula f, oszczep f,
7-bój MMP (kula, 200)

M: 100 el,f, 400 el, 800 el, 5000 f, 400pt el, trójskok f, oszczep f, 10-bój MMP (wzwyż ,400)

20.07 – rano

K 7-bój MMP (w dal, oszczep)

M 10-bój MMP (110pt, dysk, tyczka)

20.07- po południu

K: 200 el, 400 f, 800 f, 400pt f, 4x100 serie, wzwyż f, 7-bój MMP (800)

M: 200 el, 400 f, 800 f, 400pł f, 4x100 serie, tyczka f, dysk f, młot f, 10-bój MMP (oszczep, 1500)

21.07 - po południu

K: 200 f, 1500 f, 100pł el,f, 3000prz f, 4x400 serie, tyczka f, w dal f, dysk f, młot f

M: 200 f, 1500 f, 110pł el,f, 3000prz f, 4x400 serie, wzwyż f, w dal f, kula f

7. Punktacja: - punktuje się **12** miejsc według 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

8. Nagrody: - za zdobycie miejsc I-III zawodnicy otrzymają medale.

9. Zasady finansowania: - koszty organizacji zawodów pokrywa organizator, a koszty osobowe uczestniczące kluby.

10. Zgłoszenia: - zamówienia na noclegi i wyżywienie należy składać do organizatora w terminie przez niego podanym.

Zgłoszenia imienne: obowiązuje wyłącznie system zgłoszeń elektronicznych, który wraz z instrukcją zamieszczony jest pod adresem: <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia/> . System zgłoszeń otwarty jest od dnia 29.06.2015 r. do godz. 20.00 w dniu 13.07.2015 r.

W przypadku niezwyfikowania zawodników na 2 godziny przed danym seansem zawodów, w którym rozgrywane są eliminacje, delegat techniczny skreśla tych zawodników z listy startowej we wszystkich zgłoszonych konkurencjach.