



## 1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

## 2. Termin i miejsce

4-5 lipca 2025, Kraków (stadion AKF)

## 3. Organizator

Małopolski Związek Lekkiej Atletyki

## 4. Konkurencje

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

Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

SSM	bieg na 10 000 m	26 kwietnia	Warszawa
SSM	sztafeta 4 x 400 mix	17 maja	Opole
SSM	wieloboje	7-8 czerwca	Warszawa
SSM	bieg na 5 000 m	14 czerwca	Gdańsk
SSM	chód na 10 km	6 września	Gdańsk
	biegi przełajowe	22 listopada	Lubin

## 5. Warunki uczestnictwa

Do startu w 42. PZLA Mistrzostwach Polski U23 prawo startu mają zawodnicy urodzeni w latach **2003-2005** posiadający ważną na sezon 2025 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 5 lipca 2025 – badania lekarskie.

Start w 42. PZLA Mistrzostwach Polski U23 zgodnie z poniższymi zasadami:

- zawodnicy, którzy uzyskali wskaźnik wynikowy osiągnięty w sezonie halowym 2024 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar), letnim 2024 lub 2025 do dnia 29 czerwca 2025 na zawodach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar.
- zgodnie z limitem liczby uczestników. Podstawą umieszczenia na liście rankingowej jest uzyskanie wyniku, który został osiągnięty w sezonie halowym 2025 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar), letnim 2024 lub 2025 do dnia 29 czerwca 2025 na zawodach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar.

W 42. PZLA Mistrzostwach Polski U23 oraz w rywalizacji wchodzącej do Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii wiekowej U23 (rocznik 2003-2005) prawo startu mają zawodnicy:

- zarejestrowani w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności (PESEL) lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i indywidualny i niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze,
- posiadający ważną na sezon 2025 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki,
- ważne – co najmniej do 5 lipca – orzeczenie lekarskie,
- dodatkowo prawo uczestnictwa mają zawodnicy zagraniczni, gdy posiadają ważną licencję PZLA przez co najmniej trzy kolejne sezony (tzn. możliwy jest udział we współzawodnictwie SSM dopiero w trzecim kolejnym sezonie) lub po uzyskaniu odrębnej zgody PZLA.



Zawodnicy, we wszystkich Mistrzostwach Polski U23 objętych punktacją SSM łącznie mają prawo startu maksymalnie w trzech konkurencjach (w tym bieg przelajowym i wieloboju) oraz dodatkowo w jednej sztafecie.

Punktacja w kategorii U23 w ramach SSM obejmuje najwyższej punktowane miejsca zawodnika maksymalnie w trzech konkurencjach.

Zawodnicy zgłoszeni do biegów rozstawnych mają prawo do uczestnictwa w biegach pozakonkursowych na 100 m i 400 m. Zawodnicy Ci nie zmniejszają limitu zawodników w tych konkurencjach

#### 6. Wskaźniki i zasady udziału

Kobiety		Konkurencja	Mężczyźni	
PZLA MP U23 Wskaźnik	Start		PZLA MP U23 Wskaźnik	Start
12.10	32	100 m	10.80	32
24.75	24	200 m	21.90	24
56.80	24	400 m	49.20	24
2:14.00	24	800 m	1:52.20	24
4:33.00	24	1500 m	3:51.80	24
14.80	16	100/110 m ppł.	16.20	16
63.00	16	400 m ppł.	55.60	16
11:30.00 (7:30.00)	16	3000 m prz. (2000 prz.)	10:00.00 (6:10.00)	16
1.64	16	Wzwyż	1.98	16
3.00	16	Tyczka	4.00	16
5.65	16	W dal	6.90	16
11.60	16	Trójskok	13.80	16
12.00	16	Kula	15.00	16
35.00	16	Dysk	40.00	16
40.00	16	Młot	50.00	16
40.00	16	Oszczep	56.00	16

#### Legenda:

- wskaźnik      wynik z sezonu halowego 2025, letniego 2024 lub 2025 zapewniający start
- start          planowana maksymalna liczba uczestników rywalizacji

Na podstawie zgłoszeń zgodnie z limitem liczbowym w każdej konkurencji indywidualnej zostanie utworzona lista rankingowa zawodników zakwalifikowanych do udziału w 42. PZLA Mistrzostwach Polski U23.

W biegu na 3000 m z przeszkodami w pierwszej kolejności prawo startu mają zawodnicy posiadający wskaźnik wynikowy na dystansie 3000 m z przeszkodami, a następnie na 2000 m z przeszkodami. Lista rankingowa zawodników zakwalifikowanych do udziału zostanie utworzona również wg. powyższej zasady.

Zawodnicy nie mieszczący się w limicie liczbowym w poszczególnych konkurencjach (określonych w powyższej tabeli) będą zawodnikami rezerwowymi (możliwy udział w przypadku rezygnacji zakwalifikowanego zawodnika).

Decyzją pionu szkolenia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki do startu mogą zostać dodatkowo dopuszczeni zawodnicy nie spełniający powyższych warunków udziału w 42. PZLA Mistrzostwach Polski U23.



Kwalifikacja dodatkowych zawodników nie spełniających ww. warunków udziału w 42. PZLA Mistrzostwach Polski U23 nie wpłynie na zmniejszenie liczby zakwalifikowanych zawodników.

## 7. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do 42. PZLA Mistrzostw Polski U23 obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do **30 czerwca 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](mailto: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 **30 czerwca 2025, do godziny 12:00**. Możliwe jest zgłoszenie wyłącznie szkoleniowców z ważnymi licencjami PZLA. Zgłoszenie jest obowiązkowe. Przedstawiciele klubów, którzy nie dopełnią formalności nie będą uprawnieni do wejścia do poszczególnych stref rozgrywania 42. PZLA Mistrzostw Polski U23.

## 8. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na 42. PZLA Mistrzostwach Polski U23 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.

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 **4 lipca do 3 lipca (czwartek)** do godziny **18:00**,
- dla startujących w dniu **5 lipca do 4 lipca (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.

W wyjątkowej sytuacji na mocy decyzji Delegatów Technicznych PZLA godzina potwierżeń może ulec zmianie (wydłużeniu).

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 stawiania 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	20' przed startem



konkurencji (wyprowadzenie seriami)

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 obowiązek posiadania 2 numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej),
- w skokach wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem.

## 11. Zasady rozgrywania konkurencji

W biegach na 100, 100/110 metrów przez płotki odbędą się eliminacje oraz finał. W pozostałych biegach od razu finały lub serie na czas. W konkurencjach technicznych rozegrane zostaną wyłącznie finały.

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

w przypadku II serii: 3Q + 2q

w przypadku III serii: 2Q + 2q

w przypadku IV serii: 1Q + 4q

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

Kolejność biegów w seriach na czas rozgrywana będzie wg następujących zasad:

- na 200m, 400m i 400m ppł. oraz 800 m - od najstarszej do najlepszej,

Rozstawienie w indywidualnych konkurencjach biegowych na podstawie regulaminowych wyników uzyskanych **w bieżącym sezonie letnim 2025** na imprezach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar rozegranych do 4 lipca 2025 r.

Kolejność wykonywania prób w ostatnich trzech kolejkach konkursu konkurencji technicznych powinna być odwrotna do kolejności miejsc zajmowanych przez zawodników po trzech pierwszych kolejkach.

Pełna informacja zasad rozgrywania konkurencji zostanie określona w Informacji Technicznej.

## 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. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

## 14. Dekoracja medalowa

Zawodnik przystępujący do ceremonii dekoracji medalowej obowiązany 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).

### 15. Punktacja SSM

Zgodnie z obowiązującym regulaminem Systemu Sportu Młodzieżowego.

### 16. Podziały punktów

Wnioski o podział punktów w SSM należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) **do dnia 30 czerwca 2025, do godziny 12:00.**

Potwierdzeniem przyjęcia wniosku jest mail zwrotny. W przypadku braku potwierdzenia przyjęcia wniosku ewentualne reklamacje nie będą uwzględniane.

### 17. Zasady finansowania

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

### 18. 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,
  - 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 „42. PZLA Mistrzostw Polski U23” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki**