



### 1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

### 2. Termin i miejsce

25-27 lipca 2025, Włocławek

### 3. Organizator

LKS Vectra Włocławek

### 4. Konkurencje

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

#### Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

SSM	sztafeta 4 x 400 mix	17 maja	Opole
SSM	bieg na 5 000 m	14 czerwca	Gdańsk
SSM	wieloboje	28-29 czerwca	Warszawa
SSM	biegi przełajowe	22 listopada	Lubin

### 5. Warunki uczestnictwa

Do startu w 79. PZLA Mistrzostwach Polski U20 prawo startu mają zawodnicy urodzeni w latach **2006-2007** posiadający ważną na sezon 2025 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 27 lipca 2025 – badania lekarskie.

Start w 79. PZLA Mistrzostwach Polski U20 zgodnie z poniższymi zasadami:

- zawodnicy, którzy uzyskali wskaźnik wynikowy 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 20 lipca 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 20 lipca 2025 na zawodach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar.

W zawodach Systemu Sportu Młodzieżowego prowadzonych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki mogą uczestniczyć 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 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki potwierdzającą uczestnictwo zawodnika we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez PZLA,
- ważne – co najmniej do 27 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 U20 objętych punktacją SSM łącznie mają prawo startu w następującej liczbie konkurencji:

- 3 indywidualnych + sztafeta mix (np. 100, 200, w dal + 4 x 400 mix)
- 2 indywidualnych i 1 sztafecie + sztafeta mix (np. wielobój, skok wzwyż, 4x100, 4 x 400 mix),
- 1 indywidualnej i 2 sztafetach + sztafeta mix (np. 100m, 4x100, 4x400, 4 x 400 mix)
- **Wyklucza się starty w następującej liczbie konkurencji:**
  - 3 indywidualnych + sztafeta rozgrywana podczas 79. PZLA MPU20 we Włocławku (np. 100, 200, w dal + 4 x 100)
  - 2 indywidualnych i 2 sztafetach rozgrywanych podczas 79. PZLA MPU20 we Włocławku (np. 100, 200, 4x100, 4x400)
  - Start w więcej niż 3 konkurencjach indywidualnych

Punktacja w kategorii U20 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 U20 Wskaźnik	Start		PZLA MP U20 Wskaźnik	Start
12.45	32	100 m	11.10	32
25.60	32	200 m	22.50	32
59.50	32	400 m	49.80	32
2:18.50	32	800 m	1:56.00	32
4:46.00	32	1500 m	4:04.00	32
10:35.00	24	3000 m	9:00.00	24
15.40	32	100/110 m ppł.	15.80	32
67.50	32	400 m ppł.	58.50	32
12:00.00	24	3000 m prz.*	10:00.00	24
30:00.00 (b)	20	10 000 m	57:30.00 (b)	20
65:00:00		chód sportowy	57:30:00	
1.65	24	Wzwyż	1.95	24
3.00	24	Tyczka	4.00	24
5.40	24	W dal	6.50	24
11.20	24	Trójskok	13.00	24
11.00	24	Kula	14.40	24
34.00	24	Dysk	43.00	24
42.00	24	Młot	50.00	24
36.00	24	Oszczep	50.00	24

W konkurencjach, w których ilość zgłoszeń nie będzie większa od limitu startowego prawo startu uzyskują wszyscy zawodnicy.

### 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

## 79. PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20

lista rankingowa zawodników zakwalifikowanych do udziału w imprezie.

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

\* lub wynik 7:30.00 dla kobiet oraz 6:30:00 dla mężczyzn z biegu na 2000 metrów z przeszkodami dla zawodników przechodzących z kategorii U18

### 7. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do 79. PZLA Mistrzostw Polski U20 obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do **21 lipca 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 **21 lipca 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 79. PZLA Mistrzostw Polski U20.

### 8. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na PZLA Mistrzostwach Polski U20 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 **25 lipca do 24 lipca (czwartek)** do godziny **18:00**,
- dla startujących w dniu **26 lipca do 25 lipca (piątek)** do godziny **18:00**,
- dla startujących w dniu **27 lipca do 26 lipca (sobota)** 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 potwierdzeń 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 konkurencji (wyprowadzenie seriami)	20' przed startem
w biegach sztafetowych na 30 minut przed startem (wyprowadzenie seriami)	15' przed startem

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 (tyczka i wzwyż oraz w dal i trójskok) wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem.

## 11. Zasady rozgrywania konkurencji

W biegach na 100, 200, 400, 100/110 metrów przez płotki oraz 400 metrów przez płotki odbędą się eliminacje oraz finały A i B. Finał B zostanie rozegrany pod warunkiem startu w eliminacjach minimum 17 zawodników.

W biegu na 800 metrów odbędą się eliminacje oraz finał A.

W biegu na 3000 metrów oraz w chodzie sportowym na 10 000 metrów zostaną rozegrane finały.

W biegach na 1500, 3000 metrów z przeszkodami oraz w sztafetach 4x100 metrów i 4x400 metrów zostaną rozegrane serie na czas.

W konkurencjach technicznych rozegrane zostaną eliminacje (pod warunkiem zgłoszenia min. 17 zawodników) oraz finały. Wyjątek stanowić będzie skok o tyczce, gdzie rozegrany zostanie tylko finał.

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

Awans do finału A:	100m, 200m, 400m, 100m/110m ppł., 400m ppł., 800m	w przypadku II serii:	3Q + 2q
		w przypadku III serii:	2Q + 2q
		w przypadku IV serii:	1Q + 4q
Awans do finału B:	100m, 200m, 400m, 100m/110m ppł., 400m ppł.	kolejnymi czasami	
Finały:	3 000m, 10 000m chód sportowy	finał	
Serie na czas:	1 500m, 3 000m prz., 4x100m, 4x400m	serie na czas	

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 wg zasady od najlepszej do najgorszej serii.

Rozstawienie w indywidualnych konkurencjach biegowych na podstawie regulaminowych wyników uzyskanych w bieżącym sezonie letnim na imprezach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar do dnia 20 lipca 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.

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. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

### 13. 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.

### 14. Punktacja SSM

Zgodnie z obowiązującym regulaminem Systemu Sportu Młodzieżowego.

### 15. Podziały punktów

Wnioski o podział punktów należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) do dnia **21.07.2025 do godziny 12:00**. Potwierdzeniem przyjęcia wniosku jest mail zwrotny. W przypadku braku potwierdzenia przyjęcia wniosku ewentualne reklamacje nie będą uwzględniane.

### 16. 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).

### 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 „79. PZLA Mistrzostw Polski U20” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki**