

1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Organizator

Podkarpacki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki

3. Miejsce

Rzeszów, Hala Uniwersytetu Rzeszowskiego

4. Kluczowe daty

13-15 lutego 2026 – PZLA Halowe Mistrzostwa Polski U18 i U20

5. Konkurencje

Kategoria U18:

Kobiety:	60, 200, 300, 600, 1 000, 2 000, 60ppł., chód 3 000, 5-bój, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula
Mężczyźni:	60, 200, 300, 600, 1 000, 2 000, 60ppł., chód 5 000, 7-bój, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula
Mieszane:	4x400 mieszana (2 kobiety i 2 mężczyzn, bieg w układzie M-K-M-K)

Kategoria U20:

Kobiety:	60, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 60ppł., chód 3 000, 5-bój, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula
Mężczyźni:	60, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 60ppł., chód 5 000, 7-bój, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula
Mieszane:	4x400 mieszana (2 kobiety i 2 mężczyzn, bieg w układzie M-K-M-K)

Podział konkurencji na dni zgodny z programem minutowym.

6. Warunki uczestnictwa

Do startu w PZLA Halowych Mistrzostwach Polski U18 i U20 Rzeszów 2026 prawo startu mają wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej w kategorii wiekowej U18 (rocznik 2009-2010) i U20 (rocznik 2007-2008), posiadający ważną na sezon 2025 (tylko w przypadku, gdy klub posiada ważną licencję na sezon 2026) lub 2026 licencją zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki.

Zawodnik musi legitymować się ważnymi co najmniej do 15 lutego 2026 badaniami lekarskimi dot. zdolności do uprawiania lekkiej atletyki.

Do konkurencji technicznych mogą być zgłoszeni zawodnicy, którzy w sezonie letnim 2025, halowym 2025 lub halowym 2026 posiadając ważną licencję PZLA uzyskali następujące minima (rezultaty uzyskane na zawodach kalendarzowych PZLA lub na międzynarodowych miłyngach wpisanych do kalendarza World Athletics Global Calendar).

Tabela wskaźników i limitów ilościowych, kategoria U18:

Kobiety		Konkurencja	Mężczyźni	
PZLA HMP U18 Wskaźnik	Start		PZLA HMP U18 Wskaźnik	Start
5.55	16	w dal	6.50	16
10.65	16	trójskok	12.90	16
1.63	16	wzwyż	1.90	16
3.10	16	tyczka	3.80	16
12.20	16	kula	14.70	16

Tabela wskaźników i limitów ilościowych, kategoria U20:

Kobiety		Konkurencja	Mężczyźni	
PZLA HMP U20 Wskaźnik	Start		PZLA HMP U20 Wskaźnik	Start



5.65	16	w dal	6.90	16
11.75	16	trójskok	13.80	16
1.65	16	wzwyż	1.93	16
3.25	16	tyczka	4.10	16
11.50	16	kula	15.10	16

Tabela wskaźników i limitów ilościowych, wieloboje, kategoria U18:

Kobiety		Sezon	Mężczyźni	
PZLA HMP U18 Wskaźnik	Start		PZLA HMP U18 Wskaźnik	Start
3050 pkt.	16	hala	3300 pkt.	12
4100 pkt.		lato	5150 pkt.	

Tabela wskaźników dla zawodników przechodzących z kategorii U16, wieloboje:

Kobiety	Sezon	Mężczyźni
PZLA HMP U18 Wskaźnik		PZLA HMP U18 Wskaźnik
2900 pkt.	2025	2900 pkt.

Tabela wskaźników i limitów ilościowych, wieloboje, kategoria U20:

Kobiety		Sezon	Mężczyźni	
PZLA HMP U20 Wskaźnik	Start		PZLA HMP U20 Wskaźnik	Start
2700 pkt.	16	hala	3500 pkt.	12
3900 pkt.		lato	5100 pkt.	

Na podstawie zgłoszeń zgodnie z limitem liczbowym w każdej konkurencji indywidualnej zostanie utworzona lista rankingowa zawodników zakwalifikowanych do udziału w PZLA Halowych Mistrzostwach Polski U18 i U20. Zawodnicy nie mieszczący się w limicie liczbowym PZLA Halowych Mistrzostw Polski U18 i U20 w poszczególnych konkurencjach będą zawodnikami rezerwowymi (możliwy udział tylko w przypadku rezygnacji zakwalifikowanego zawodnika). Dopuszczenie do startu zgodnie z wynikiem w danej konkurencji w sezonie halowym 2026 (w dalszej kolejności będzie brany pod uwagę wynik z sezonu letniego 2025).

W kategorii U18 zawodnik może być zgłoszony tylko do jednej konkurencji indywidualnej i sztafety.

W kategorii U20 zawodnik może być zgłoszony w dwóch konkurencjach indywidualnych i sztafecie, z wyjątkiem biegów na 800m i dłuższych oraz konkurencji wielobojowych (start w jednej konkurencji indywidualnej i sztafecie).

Do rywalizacji w wielobojach może zostać zgłoszony zawodnik bez minimum lub taki, który nie ukończył dotychczas rywalizacji wielobojowej. Zgoda na taki start – tylko w przypadku wolnych miejsc w limicie ilościowym określonym w powyższej tabeli – zostaje wydana każdorazowo przez Dział Szkolenia PZLA. Na decyzję wpływ będzie mieć poziom sportowy zawodnika, oceniony na podstawie wyników uzyskanych w bieżącym sezonie halowym.

7. Zasady rozgrywania konkurencji

W biegach na 60, 200, 300, 400, 600 metrów oraz 60 metrów przez płotki odbędą się eliminacje oraz finały A i B.

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



W chodzie oraz biegach na 1000, 1500, 2000 oraz 3000 metrów, a także sztafetach zostaną rozegrane serie na czas.

Kolejność biegów w seriach na czas wg zasady od najlepszej do najslabszej serii.

Rozstawienia:

- ✓ 60 metrów i 60 metrów przez płotki: rozstawienia na podstawie wyników uzyskanych w sezonie halowym 2026*.
- ✓ 200 metrów i dłuższe: rozstawienie na podstawie lepszego z wyników z sezonu letniego 2025* lub z sezonu halowego 2026*
- ✓ Sztafeta 4x400mix na podstawie lepszego z wyników sezonu letniego 2025* lub z sezonu halowego 2026* zweryfikowanych członków zespołu sztafetowego

W chodzie oraz biegach na 1000, 1500, 2000 oraz 3000 podział na serie na podstawie lepszego z wyników z sezonu letniego 2025* lub z sezonu halowego 2026*

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

W konkurencjach technicznych – bezpośrednio finaty.

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

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

Biegi na 60m i 60 m ppl

- 3 biegi - 2Q+10q
- 4 biegi - 1Q+12q
- 5 biegów - 1Q+11q
- 6 biegów - 1Q+10q
- 7 biegów i więcej - 16q

Biegi na 200m, 300m, 400m, 600m

- 3 biegi - 1Q+9q
- 4 biegi - 1Q+8q
- 5 biegów i więcej - 12q

Bieg na 800m

- 2 biegi - 3Q+2q
- 3 biegi - 2Q+2q
- 4 biegi - 1Q+4q
- 5 biegów - 1Q+3q
- 6 biegów - 1Q+2q
- 7 biegów i więcej - 8q

* rezultaty uzyskane w Polsce w zawodach kalendarzowych PZLA w halach ze świadectwem PZLA, na miłyngach zagranicznych znajdujących się w kalendarzu World Athletics Global Calendar.



8. Obuwie startowe

Obuwie startowe musi być zgodne z przepisami World Athletics.

Aktualna lista: [World Athletics LIST OF APPROVED ATHLETIC SHOES](#)

Kontrola obuwia będzie następowała po startach zawodników.

9. Zgłoszenia

Do PZLA Halowych Mistrzostw Polski U18 i U20 obowiązuje wyłącznie system „Starter PZLA”.

System zgłoszeń otwarty będzie do godziny 12:00 w dniu 9 lutego 2026.

Dopuszczenie do startu zawodnika zgłoszonego po terminie jest możliwe wyłącznie po uzyskaniu zgody Delegatów Technicznych PZLA. Zgłoszenie takie należy przesłać drogą mailową na adres mistrzostwapolski@pzla.pl z załączonym potwierdzeniem dokonania płatności (numer konta 30 1240 6247 1111 0010 1836 8892) za zgłoszenie po terminie, w wysokości:

- 500 zł za każdą konkurencję indywidualną (dotyczy osobostartu),
- 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.

Do PZLA Halowych Mistrzostw Polski U18 i U20 2026 obowiązują także zgłoszenia szkoleniowców – wyłącznie przez system STARTER PZLA. System zgłoszeń otwarty będzie w analogicznym okresie jak system do zgłaszania zawodników. 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 PZLA Mistrzostw Polski.

10. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na PZLA Halowych Mistrzostwach Polski U18 i U20 Rzeszów 2026 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 należy 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 12 lutego do 11 lutego (czwartek) do godziny 20:00,**
- **dla startujących w dniu 13 lutego do 12 lutego (piątek) do godziny 20:00,**
- **dla startujących w dniu 14 lutego do 13 lutego (sobota) do godziny 20:00.**

Brak elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA w wyznaczonych terminach będzie skutkować automatyczną weryfikacją na „NIE” oraz skreśleniem zawodnika z list startowych.

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

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

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



11. Procedura pracy bramki zawodniczej - wyprowadzenie zawodników (call room)

Call-room zlokalizowana będzie przy wyjściu z prostej rozgrzewkowej. Ostateczne czasy zgłoszeń do call room-u i wyprowadzeń na miejsca startu będą realizowane według programu szczegółowego zawodów, który będzie na bieżąco publikowany

Uwaga 1: Zawodnicy, którzy nie zgłoszą się na bramkę nie będą dopuszczeni do startu.

Uwaga 2: Zawodnicy nie posiadający prawidłowo umieszczonych numerów startowych przydzielonych przez organizatora nie zostaną dopuszczeni do startu.

Uwaga 3: Zawodnik, który nie stawiał się na bramce i został wykreślony z listy startowej, lub który pomimo potwierdzenia startu na bramce ostatecznie nie pojawił się na starcie (DNS), zostanie wykluczony z udziału we wszystkich kolejnych konkurencjach w danych zawodach, łącznie ze sztafetami.

Prawidłowe umieszczenie numerów startowych jest następujące:

- w konkurencjach biegowych, w chodzie sportowym oraz w konkurencjach technicznych z wyłączeniem skoków (w dal, trójskok, tyczka, wzwyż) obowiązek posiadania 2 numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej);
- w skokach (w dal, trójskok, tyczka, wzwyż) wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem, umieszczony na plecach bądź na klatce piersiowej.

12. Ceremonia medalowa

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

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).

Możliwość ekspozycji własnych partnerów (np. flagi miasta) jest możliwa dopiero po zakończeniu dekoracji oraz wykonaniu zdjęć przez oficjalne media.

13. Zasady finansowania

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

14. Inne

- a) Woj. ZLA proszone są o poinformowanie swoich klubów o treści niniejszego regulaminu.
- b) Uczestnik zawodów 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,
- c) 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.



PZLA
HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI
U18 i U20
RZESZÓW 2026

REGULAMIN

PZLA HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI U18 i U20

- d) Zawodnicy startujący w PZLA Halowych Mistrzostwach Polski U18 i U20 Rzeszów 2026 zobowiązani są do występowania podczas zawodów w ubiorach dopuszczonych przez klub (wyklucza się start w ubiorach reprezentacji Polski).

Ostateczna decyzja w sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie „PZLA Halowych Mistrzostwach Polski U18 i U20 Rzeszów 2026” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki