



1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

19 kwietnia 2026, Augustów

3. Organizator

Podlaski Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki, klub Technik Augustów

4. Warunki uczestnictwa

Do startu w PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 10 000 metrów prawo mają wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej posiadający ważną na sezon 2026 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 19 kwietnia – badania lekarskie dot. zdolności do uprawiania lekkiej atletyki,

W ramach kategorii U23 (**rocznik 2004-2006**), w rywalizacji wchodzącej do Systemu Sportu Młodzieżowego prowadzonej przez Ministerstwo Sportu i Turystyki mogą uczestniczyć zawodnicy spełniający wytyczne **regulaminu Systemu Sportu Młodzieżowego – Regulamin Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej, część C - lekkoatletyka**.

Zawodnicy z kategorii wiekowej U23 w ramach SSM mają prawo startu w trzech konkurencjach.

Uprawnione roczniki oraz warunki uczestnictwa w PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 10 000m:

Kategoria	Uprawnione roczniki	Warunek uczestnictwa
U23	zawodnicy urodzeni w latach 2004-2006	bez minimum
Senior	zawodnicy urodzeni w latach 2003 i starsi	bez minimum

5. Zasady rozgrywania konkurencji

Rywalizacja w PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 10 000 metrów odbędzie się bez podziału na kategorie wiekowe. W przypadku dużej liczby zgłoszeń mogą być rozegrane serie na czas.

6. Punktacja SSM dla kategorii U23

Zgodna z regulaminem współzawodnictwa sportowego młodzieży uzdolnionej (część C – lekkoatletyka).

7. Podziały punktów dla kategorii U23

Wnioski o podział punktów należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) do dnia **13 kwietnia 2026 r, do 12:00**.

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

8. Klasyfikacja indywidualna

W PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 10 000 metrów klasyfikacja indywidualna oddzielnie dla kobiet i mężczyzn w kategoriach wiekowych U23 i Senior.

9. Klasyfikacja drużynowa

W ramach PZLA Mistrzostw Polski w biegu na 10 000 metrów prowadzone będą klasyfikacje:

- ✓ Drużynowego mistrza Polski kobiet w biegu na 10 000 metrów
- ✓ Drużynowego mistrza Polski mężczyzn w biegu na 10 000 metrów

Klub może być reprezentowany przez nie więcej niż jeden zespół w ramach danej kategorii (kobiety, mężczyźni). W skład drużyny klubowej PZLA Mistrzostw Polski w biegu na 10 000 metrów wchodzi wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej.

Wynik klubu zostaje ustalony na podstawie sumy trzech najlepszych czasów zawodniczek lub zawodników



z danego klubu (bez podziału na kategorie wiekowe). Wygrywa drużyna klubowa, która osiągnie najniższy łączny czas 3 zawodniczek lub zawodników. W przypadku uzyskania przez drużyny jednakowej sumy czasów o miejscu decyduje najlepszy czas najwolniejszego zawodnika drużyny.

11. Numery startowe

Zawodnicy startują z numerami startowymi zapewnionymi przez organizatora. Osoby nie posiadające prawidłowo umieszczonych numerów startowych przydzielonych przez organizatora nie zostaną dopuszczeni do startu.

Prawidłowe umieszczenie numerów startowych jest następujące:

- w konkurencjach biegowych obowiązek posiadania 2 numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej),

12. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale, a drużyny puchary.

13. Zgłoszenia

Do PZLA Mistrzostw Polski w biegu na 10 000 metrów obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do 13 kwietnia 2026, 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 z załączonym potwierdzeniem dokonania płatności (numer konta PZLA 30 1240 6247 1111 0010 1836 8892) za zgłoszenie po terminie, w wysokości 500 zł. 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.

14. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 10 000 metrów 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 **do 18 kwietnia (sobota) do godziny 20:00.**

Brak elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA w wyznaczonym terminie będzie skutkować automatyczną weryfikacją na NIE oraz skreśleniem zawodnika z list startowych.

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

15. 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.

Zawodnicy nie posiadający dwóch prawidłowo umieszczonych numerów startowych, przydzielonych przez organizatora nie będą dopuszczeni do startu (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej).

16. Obuwie startowe

Obowiązkiem każdego zawodnika jest wskazanie obuwia startowego, w którym planuje start (możliwość



wskazania większej liczby butów startowych). Obuwie winno być zgodnie z bieżącą listą zatwierdzoną przez World Athletics. Dokument weryfikacyjny zostanie udostępniony klubom po zamknięciu zgłoszeń.

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.
- Zawodnicy startujący w PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 10 000 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 niniejszym regulaminie

„PZLA Mistrzostw Polski w biegu na 10 000 metrów” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki