



## Zawody objęte Systemem Sportu Młodzieżowego.

### 1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

### 2. Termin i miejsce

11-12 lipca 2026, 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	19 kwietnia	Augustów
SSM	Sztafety 4 x 100 i 4 x 400 mix	31 maja	Piaseczno
SSM	bieg na 5 000 m	31 maja	Gliwice
SSM	wieloboje	24-26 lipca	Białystok
SSM	chód na 10 km	5 września	Gdańsk
	biegi przełajowe	28 listopada	Kwidzyn

### 5. Warunki uczestnictwa

Do startu w 43. PZLA Mistrzostwach Polski U23 prawo startu mają zawodnicy urodzeni w latach **2004-2006** posiadający ważną na sezon 2026 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki, obywatelstwo RP oraz ważne – co najmniej do 12 lipca 2026 – badania lekarskie.

Start w 43. PZLA Mistrzostwach Polski U23 zgodnie z poniższymi zasadami:

- zawodnicy, którzy uzyskali wskaźnik wynikowy osiągnięty w sezonie halowym 2026 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar), letnim 2025 lub 2026 do dnia 5 lipca 2026 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 2026 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar), letnim 2025 lub 2026 do dnia 5 lipca 2026 na zawodach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar.

### 6. System Sportu Młodzieżowego

Szczegółowe regulacje dot. uprawnień do startu w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego regulują zapisy regulaminów współzawodnictwa sportowego publikowane przez Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy.

**Punktacja SSM dla kategorii U23** obejmuje najwyżej punktowane miejsca zawodnika w maksymalnie w trzech (3) konkurencjach

Zawodnik, we wszystkich Mistrzostwach Polski U23 objętych Systemem Sportu Młodzieżowego ma prawo startu łącznie maksymalnie w trzech konkurencjach oraz dodatkowo w jednej sztafecie.

**UWAGA: Biegi przełajowe, sztafetowe i wielobój rozgrywane dla danej kategorii wiekowej zawodnika w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego zaliczane są do łącznej liczby startów w ramach SSM w lekkiej atletyce.**

Klub zgłaszający zawodnika nieposiadającego obywatelstwa polskiego musi liczyć się z konsekwencjami prawnymi.

**W imprezach zaliczanych do SSM nie ma możliwości dopuszczenia do startów PK zawodników nieuprawnionych.**

Zawodnicy, we wszystkich Mistrzostwach Polski U23 objętych punktacją SSM łącznie mają prawo startu maksymalnie w trzech konkurencjach (w tym w biegu przełajowym 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.

## 7. 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 2026, letniego 2025 lub 2026 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 imprezie.

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 43. PZLA Mistrzostwach Polski U23.

Kwalifikacja dodatkowych zawodników nie spełniających ww. warunków udziału w 43. PZLA Mistrzostwach Polski U23 nie wpłynie na zmniejszenie liczby zakwalifikowanych zawodników.

### 8. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do 43. PZLA Mistrzostw Polski U23 obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do **6 lipca 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](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 **6 lipca 2026, 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.

### 9. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na 43. 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 **11 lipca do 10 lipca (piątek)** do godziny **20:00**,
- dla startujących w dniu **12 lipca do 11 lipca (sobota)** do godziny **20:00**.

Brak elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA w wyznaczonym terminie będzie skutkowało 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 umożliwi 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).

### 10. Procedura pracy bramki zawodniczej – wyprowadzenie zawodników (call room)

Ostateczne czasy zgłoszeń do call room-u i wyprowadzeń na miejsca startu będą realizowane według programu szczegółowego zawodów, który będzie na bieżąco publikowany.

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.

### 11. 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.

### 12. Zasady rozgrywania konkurencji

W biegach na 100, 100/110 metrów przez płotki odbędą się eliminacje oraz finały. 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 2026** na imprezach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar rozegranych do 5 lipca 2026 r.

Pełna informacja zasad rozgrywania konkurencji zostanie określona w Informacji Technicznej.

### 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 strefie post-event po zakończeniu rywalizacji.

### 14. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

### 15. 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).

#### **16. Podziały punktów**

Wnioski o podział punktów w SSM należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) **do dnia 6 lipca 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  
„43. PZLA Mistrzostw Polski U23” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki**