

Zawody objęte Systemem Sportu Młodzieżowego.

1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

17-19 lipca 2026, Zamość

3. Organizator

KS Agros Zamość

4. Konkurencje

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

Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

| | | | |
|-----|--------------------------------|---------------|-----------|
| SSM | sztafety 4 x 100 i 4 x 400 mix | 31 maja | Piaseczno |
| SSM | bieg na 5 000 m | 31 maja | Gliwice |
| SSM | wieloboje | 27-28 czerwca | Warszawa |
| SSM | biegi przelajowe | 28 listopada | Kwidzyn |

5. Warunki uczestnictwa

Do startu w 80. PZLA Mistrzostwach Polski U20 prawo startu mają zawodnicy urodzeni w latach **2007-2008** posiadający ważną na sezon 2026 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki, obywatelstwo RP oraz ważne – co najmniej do 19 lipca 2026 – badania lekarskie.

Start w 80 PZLA Mistrzostwach Polski U20 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 12 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 12 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.

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 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)

80. PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20

- 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 80. PZLA MPU20 w Zamościu (np. 100, 200, w dal + 4 x 100)
 - 2 indywidualnych i 2 sztafetach rozgrywanych podczas 80. PZLA MPU20 w Zamościu (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.

7. Wskaźniki i zasady udziału

| Kobiety | | | Mężczyźni | |
|-------------------------|-------|----------------|-------------------------|-------|
| PZLA MP U20 Wskaźnik | Start | Konkurencja | 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 |
| 60:00.00 (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 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.

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

80. PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20

* 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

8. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do 80. PZLA Mistrzostw Polski U20 obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do **13 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 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 **13 lipca 2026, 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 80. PZLA Mistrzostw Polski U20.

9. 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 **17 lipca do 16 lipca (czwartek)** do godziny **20:00**,
- dla startujących w dniu **18 lipca do 17 lipca (piątek)** do godziny **20:00**,
- dla startujących w dniu **19 lipca do 18 lipca (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.

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).

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

12. 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 naj słabszej 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 rozegranych do dnia 12 lipca 2026.

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.

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

13. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

14. 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.

15. Podziały punktów

80. PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20

Wnioski o podział punktów należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) do dnia **13.07.2026 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 „80. PZLA Mistrzostw Polski U20” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki