

REGULAMIN PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20 I U23 W BIEGU NA 5 000 METRÓW

Zawody objęte Systemem Sportu Młodzieżowego.

1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

31 maja 2026, Gliwice

3. Organizator

GKS Piast Gliwice

4. Warunki uczestnictwa

W PZLA Mistrzostwach Polski U20 i U23 w biegu na 5 000m w rywalizacji wchodzącej do systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii wiekowej U20 (rocznik **2007-2008**) i U23 (rocznik **2004-2006**) prawo startu mają zawodnicy posiadający obywatelstwo RP, ważną na sezon 2026 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne co najmniej do dnia 31 maja 2026 badania lekarskie.

5. 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 U20 obejmuje najwyżej punktowane miejsca zawodnika w maksymalnie w trzech (3) konkurencjach

Zawodnik we wszystkich Mistrzostwach Polski U20 objętych Systemem Sportu Młodzieżowego ma prawo startu łącznie maksymalnie w trzech konkurencjach oraz dodatkowo w jednej sztafecie.

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.

Zawodnicy z kategorii wiekowej U23 i U20 w ramach SSM mają prawo startu w **3 konkurencjach**.

Rywalizacja w PZLA Mistrzostwach Polski U20 i U23 w biegu na 5 000m odbędzie się z podziałem na płeć w następujących kategoriach wiekowych oraz na podstawie poniższych warunków:

Kategoria	Warunek uczestnictwa
U23	bez minimum
U20	bez minimum

REGULAMIN PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20 I U23 W BIEGU NA 5 000 METRÓW

6. Zasady rozgrywania konkurencji

W przypadku dużej liczby zgłoszeń mogą być rozegrane serie na czas.

7. Zgłoszenia

Do PZLA Mistrzostw Polski w biegu na 5 000m obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do **25 maja 2026, do godziny 12:00**.

Dopuszczenie do startu zawodnika zgłoszonego po terminie jest możliwe wyłącznie po uzyskaniu zgody Delegatów Technicznych PZLA. Zgłoszenie takie należy przesać 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.

8. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na PZLA Mistrzostwach Polski w biegu na 5000m 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 30 maja (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.

9. Klasyfikacja drużynowa

PZLA Drużynowe Mistrzostwa Polski U20 w biegu na 5 000m

Klub może być reprezentowany przez nie więcej niż jeden zespół. W skład drużyny klubowej PZLA Mistrzostw Polski w biegu na 5 000m wchodzi wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej.

Wynik klubu zostaje ustalony na podstawie sumy trzech najlepszych czasów zawodniczek lub zawodników z danego klubu (bez podziału na płcie). Wygrywa drużyna klubowa, która osiągnie najkrótszy łączny czas 3 zawodniczek lub zawodników. W przypadku uzyskania przez drużyny jednakowej sumy czasów o miejscu decyduje najlepszy czas najwolniejszego zawodnika drużyny.

Zgodnie z regulaminem w skład drużyny wchodzi zawodnicy z rocznika 2007-2008.

PZLA Drużynowe Mistrzostwa Polski U23 w biegu na 5 000m

Klub może być reprezentowany przez nie więcej niż jeden zespół. W skład drużyny klubowej PZLA Mistrzostw Polski w biegu na 5 000m wchodzi wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej.

Wynik klubu zostaje ustalony na podstawie sumy trzech najlepszych czasów zawodniczek lub zawodników z danego klubu (bez podziału na płcie). Wygrywa drużyna klubowa, która osiągnie najkrótszy łączny czas 3 zawodniczek lub zawodników. W przypadku uzyskania przez drużyny jednakowej sumy czasów o miejscu decyduje najlepszy czas najwolniejszego zawodnika drużyny.

Zgodnie z regulaminem w skład drużyny wchodzi zawodnicy z rocznika 2004-2006.

REGULAMIN PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20 I U23 W BIEGU NA 5 000 METRÓW

10. Podziały punktów

Wnioski o podział punktów należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) do dnia **25.05.2026 do godziny 12:00**. Potwierdzeniem przyjęcia wniosku jest mail zwrotny. W przypadku braku potwierdzenia przyjęcia wniosku ewentualne reklamacje nie będą uwzględniane.

11. Nagrody

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

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

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).

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. Zasady finansowania

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

15. 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 5 000m 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 U20 i U23 w biegu na 5 000 metrów” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki