



1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

24-26 lipca 2026, Stadion im. Wojciecha Nowickiego w Białymstoku

3. Organizator

Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji

4. Konkurencje

Kobiety:	100, 200, 400, 800, 1 500, 5 000, 100ppł, 400ppł, 3 000prz, 4x100, 4x400, wżwż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep, chód 10 000, 7-bój, 7-bój U23
Mężczyźni:	100, 200, 400, 800, 1 500, 5 000, 110ppł, 400ppł, 3 000prz, 4x100, 4x400, wżwż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep, chód 10 000, 10-bój, 10-bój U23

Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

maraton	12 kwietnia	Łódź
bieg na 10 000 m	19 kwietnia	Augustów
półmaraton	25 kwietnia	Gdynia
chód półmaratoński	25 kwietnia	Warszawa
sztafety mieszane	31 maja	Piaseczno
chód maratoński	24 października	Żytawa /GER
przetąje	28 listopada	Kwidzyn

5. Warunki uczestnictwa

W 102. PZLA Mistrzostwach Polski prawo startu mają wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej posiadający ważną na sezon 2026 licencją zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 26 lipca 2026 – badania lekarskie.

Start w mistrzostwach jest możliwy zgodnie z zasadami i minimami, które zostały osiągnięte w sezonie halowym 2026 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach zagranicznych zamieszczonych w World Athletics Global Calendar), letnim 2025 lub 2026 do dnia **19 lipca 2026** na zawodach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych zamieszczonych w World Athletics Global Calendar przez zawodników posiadających w dniu uzyskania ważną licencję PZLA.

W biegu na 100 m K i M dla zawodników z miejsc rankingowych (wg. SB z sezonu letniego 2026) 17-40 rozegrane zostaną preeliminacje, celem wyłonienia 8 zawodników. Zawodnicy zgłoszeni do sztafety 4 x 400 m, którzy nie mają indywidualnego minimum lub nie mieszczą się w limicie ilościowym mają prawo do uczestnictwa w biegu poza konkursem na 400 m.

W klasyfikacji wielobojów K i M U23 zostaną uwzględnione jedynie osoby urodzone w latach 2004-2006. Start w wielobojach U23 obciąża limit konkurencji Systemu Sportu Młodzieżowego i odbywa się zgodnie z obostrzeniami regulaminu Systemu Sportu Młodzieżowego publikowanego przez Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy.

6. Wskaźniki i zasady udziału

Kobiety			Konkurencja	Mężczyźni		
minimum A	Start	minimum B		minimum A	Start	minimum B
11.80	24	preeliminacje	100 m	10.55	24	preeliminacje
24.20	24	24.80	200 m	21.40	24	21.90
53.80	24	56.60	400 m	47.20	24	49.00



2:07.00	24	2:14.80	800 m	1:50.00	24	1:54.20
4:22.00	24	4:35.00	1500 m	3:48.00	24	3:56.00
16:40.00	24	18:00.00	5000 m	14:40.00	24	15:10.00
13.90	24	15.40	100/110 m ppł.	14.70	24	16.20
60.20	24	64.40	400 m ppł.	53.50	24	56.00
10:40.00	16	11:20.00	3000 m prz.	9:30.00	16	9:50.00
bw.	x	2:00.00 – 20km	10 000 chód	bw.	x	1:40.00 – 20km
1.74	16	1.66	Wzwyż	2.08	16	1.96
3.90	16	3.40	Tyczka	4.80	16	4.40
6.10	16	5.60	W dal	7.45	16	6.80
12.40	16	11.60	Trójskok	15.20	16	13.80
14.00	16	12.00	Kula	18.00	16	15.20
46.00	16	38.00	Dysk	52.00	16	42.00
58.00	16	45.00	Młot	60.00	16	45.00
50.00	16	40.00	Oszczep	74.00	16	58.00
-	16	-	Wieloboje	-	16	-

Legenda:

minimum A	wynik z sezonu halowego 2026, letniego 2025 lub 2026 zapewniający start
minimum B	wynik sezonu halowego 2026, letniego 2025 lub 2026 pozwalający na udział w rywalizacji pod warunkiem spełnienia miejsca limitowego
start	planowana maksymalna liczba uczestników rywalizacji*

*** Polski Związek Lekkiej Atletyki pozostawia sobie prawo niedopuszczenia do startu zawodników mieszczących się w limicie ilościowym, ale niespełniających kryteriów sportowych (ocena poziomu sportowego przez Zespół Szkoleniowy PZLA), w tym posiadających wyniki na poziomie poniżej klasy sportowej I.**

7. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do 102. PZLA Mistrzostw Polski obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do **20 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 **20 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 102. PZLA Mistrzostw Polski.

8. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na PZLA Mistrzostwach Polski 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 **24 lipca do 23 lipca (czwartek)** do godziny **20:00**,
- dla startujących w dniu **25 lipca do 24 lipca (piątek)** do godziny **20:00**,
- dla startujących w dniu **26 lipca do 25 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.

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).

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

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

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.

10. Numery startowe

Zawodnicy startują z numerami startowymi zapewnionymi przez organizatora.

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 wysokich wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem.

Liderzy tabel otrzymują numer z niebieskim tłem, obrońca tytułu z żółtym.

11. Zasady rozgrywania konkurencji

W rywalizacji na 100m odbędą się 2 lub 3 biegi preeliminacyjne.

Zasady awansu do kolejnej rundy (Q-awans miejscem, q-awans czasem):

w przypadku II serii: 3Q + 2q

w przypadku III serii: 2Q + 2q



W biegach do 800m włącznie (wraz z biegami płotkarskimi) rozegrane zostaną eliminacje i finał. W pozostałych konkurencjach biegowych będą przeprowadzone od razu finały. W konkurencjach technicznych rozegrane zostaną włącznie finały.

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

w przypadku II serii: $3Q + 2q$

w przypadku III serii: $2Q + 2q$

Kolejność biegów w seriach eliminacyjnych jest losowana, a zawodnicy z jednego klubu będą w miarę możliwości rozstawiani w różnych biegach eliminacyjnych.

Rozstawienie w indywidualnych konkurencjach biegowych na podstawie regulaminowych wyników uzyskanych w bieżącym sezonie letnim na imprezach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zamieszczonych w World Athletics Global Calendar rozegranych do 19 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.

Odległość "belki" od zeskoczni będzie wynosić w trójskoku kobiet **11**, a w trójskoku mężczyzn **13** metrów.

W skokach długich oraz konkurencjach rzutowych nastąpi dodatkowe odwrócenie kolejności po 5. kolejce.

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

12. 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.

13. Punktacja

Punktuje się 12 miejsc wg. zasady: I-40, II-35, III-30, IV-26, V-22, VI-18, VII- 15, VIII-13, IX-8, X-5, XI-3, XII-1.

14. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

15. Dekoracja medalowa

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).

16. Zasady finansowania

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

17. Inne

- Woj. ZLA proszone są o poinformowanie swoich klubów o treści niniejszego regulaminu.
- Zawodnik przystępując do startu w zawodach oświadcza, że:



- zapoznać 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,
- zapoznać 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
„102. PZLA Mistrzostw Polski” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki**