

28. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
7. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
1. MISTRZOSTWA POLSKI DZIENNIKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
Toruń, 30.06-1.07.2018

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

MIEJSCE:

Stadion Miejski im. G. Duneckiego w Toruniu, ul. Gen. J. Bema 23/29

ORGANIZATOR ZAWODÓW:

Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters: 87-100 TORUŃ, ul. Gen. J. Bema 23/29

WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Urząd Miasta Torunia, Wydział Sportu i Rekreacji
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
- Naczelna Izba Lekarska
- Kujawsko-Pomorska Okręgowa Izba Lekarska
- Stowarzyszenie Dziennikarzy RP

ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia on-line na stronie <http://zawodypzwla.atp-web.eu/> od 1.05.2018 r.

Ponadto, osoby nie mające dostępu do Internetu mogą dokonać zgłoszenia tradycyjnie pocztą.

Kartę zgłoszenia wraz z kserokopią dowodu opłaty startowej należy przesłać

na adres: PZLAM w Toruniu, ul. Bema 23/29 w nieprzekraczalnym terminie **do 16.06.2018r.**

Decyduje data wpływu karty zgłoszenia do PZLAM.

Organizatorzy nie przewidują możliwości zgłaszania się do startu w dniu zawodów!

Wzór karty zgłoszenia – w załączeniu na końcu niniejszego komunikatu. Karty Zgłoszenia są dostępne ponadto w siedzibie Związku w Toruniu oraz na stronie internetowej: **www.pzlam.pl**

OPŁATY:

Kwoty opłat startowych podano w karcie zgłoszenia.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzyma materiały informacyjne

- Opłaty należy wpłacać na konto: **BANK MILLENNIUM SA 39 1160 2202 0000 0000 6171 8777**

NAGRODY: **1. MPMasters** - medale dla 3 najlepszych w każdej kategorii wiekowej, puchary dla najlepszych zawodników mistrzostw oraz w grupach konkurencji, dyplomy.

2. MPLekarzy - medale dla 3 najlepszych w konkurencji, w kat. open, puchary dla najlepszych zawodników

3. MPDziennikarzy – nagrody jak w MPL

ZAKWATEROWANIE i wyżywienie: we własnym zakresie, catering będzie na stadionie

Proponujemy:

Hotel Meeting, ul. Bema 73-89, tel.56 655 00 50

Hotel Akademicki, ul. Szosa Chelmińska 83, Tel. 56 611 28 00

Camping Tramp, ul. Kujawska 14, Tel. 56 654 71 87

Hostel MCSM, ul. Łokietka 3, Tel. 656 70 20

Dom Pielgrzyma, ul. Św. Józefa 23/25, Tel. 56 651 18 41

RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW:

Uwaga !!! możliwość zmian. **Ostateczny na kilka dni przed zawodami** dostępny na www.pzlam.pl

29 czerwca

15.00 rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów

20.00 **Zebranie Zarządu PZLAM**

30 czerwca , I dzień zawodów

7.30 rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów

10.00 10000 m K+M65+, oszczep M60-65

11.00 1000 m, M35-60, w dal M35, oszczep M65

12.00 chód 3000 K+ M, w dal M40-45, wżwyz M70-85, oszczep M35-45

13.00 **UROCZYSTE OTWARCIE ZAWODÓW**

od 13.30 konkurencje:

100m K+ M, 400m K+ M, 1500, 300,400 m. ppł. K+ M, 2000,3000 przesz., dal K +M, wżwyz K+ M, oszczep K, M50-55,M70+, dysk K, M

17.30 **Walne Zebranie Sprawozdawczo Wyborcze Członków PZLAM**

20.00 **Spotkanie Integracyjne**

1 lipca , II dzień zawodów

8.30 sekretariat

od 9.10 konkurencje:

CHÓD 5000K + M, 200m K+M, 800m K+M, 5000m K+M, , 80m ppł. K40-70 + M70-80, 100m ppł. K30-35 + M50-65, 110m ppł. M35-45, trójskok K + M, tyczka M, dysk K, M, kula K,M

ok. 14.00 **ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW**

**28. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
7. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
1. MISTRZOSTWA POLSKI DZIENNIKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
Toruń, 30.06-1.07.2018**

REGULAMIN TECHNICZNY

Zawodniczki i zawodnicy mają prawo wystartować maksymalnie w 6 konkurencjach.

W czasie odbywania konkurencji ze względów organizacyjnych zawodnicy różnych kategorii wiekowych startować mogą wspólnie.

W MP Masters klasyfikacja końcowa prowadzona jest oddzielnie dla każdej płci i kategorii wiekowej.

W MP Lekarzy oddzielnie dla każdej płci w poszczególnych konkurencjach w kat. open.

W MP Dziennikarzy jak u lekarzy.

Lekarze i dziennikarze mogą być klasyfikowani (o ile spełnią kryteria wiekowe dla mastersów – ukończone 35 lat w dniu zawodów.) zarówno w MP Lekarzy, Dziennikarzy i Masters.

W konkurencjach biegowych:

- serie na czas bez finałów, drugi falstart w biegu powoduje dyskwalifikację
- 100m, 400m - nie więcej niż 8 osób w serii
- 800m - nie więcej niż 12 osób w serii
- 1 500m, 2 000m prz., 3 000m prz.- nie więcej niż 16 osób w serii
- 5 000m oraz chód - nie więcej niż 22 osoby w seri

Konkurencje techniczne:

- skok wzwyż i o tyczce - pierwsza wysokość dowolna
- skok w dal, trójskok – 5 skoków bez finału
- rzuty – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w kat. kolejne 2 rzuty)

Biegi przez płotki i przeszkody:

Dystanse	Kategorie wiekowe	Wysokość płotków	Dobieg	Między płotkami	Wybieg
110m ppł.	M 35-49	99,1cm	13,72m	9,14m	14,02m
100m ppł.	M 50-59	91,4cm	13,00m	8,50m	10,50m
100m ppł.	M 60-69	84,0cm	12,00m	8,00m	16,00m
80m ppł.	M 70-79	76,2cm	12,00m	7,00m	19,00m
80m ppł.	M 80+	68,6cm	12,00m	7,00m	19,00m
100m ppł.	K 30-39	84,0cm	13,00m	8,50m	10,50m
80m ppł.	K 40-49	76,2cm	12,00m	8,00m	12,00m
80m ppł.	K 50-59	76,2cm	12,00m	7,00m	19,00m
80m ppł.	K 60+	68,6cm	12,00m	7,00m	19,00m
200m ppł.	M 80+	68,6cm	20,00m	35,00m	40,00m
200m ppł.	K 70+	68,6cm	20,00m	35,00m	40,00m
300m ppł.	K50-59, M 60-69	76,2cm	50,00m	35,00m	40,00m
300m ppł.	K60+, M70+	68,8cm	50,00m	35,00m	40,00m
400m ppł.	M 35-49	91,4cm	45,00m	35,00m	40,00m
400m ppł.	M 50-59	84,0cm	45,00m	35,00m	40,00m
400m ppł.	K35-49	76,2cm	45,00m	35,00m	40,00m
3000 m pprz	M35-55	91,4 cm			
2000 m pprz	M60+	76,2 cm			

Rzuty – waga sprzętu dla poszczególnych kategorii wiekowych:

Kategoria wiekowa	WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH				
	kula	młot	dysk	oszczep	
K30-K49	4,00 kg	4,00 kg	1	600	KOBIEТЫ
K50-59	3,00 kg	3,00 kg	1	500	
K60-74	3,00	3,00	1	400	
K75+	2,00	2,00	0,75	400	
M35-M49	7,26 kg	7,26 kg	2	800	MEŻCZYŻNI
M50-M59	6,00 kg	6,00 kg	1,5	700	
M60-M69	5,00 kg	5,00 kg	1	600	
M70-M79	4,00 kg	4,00 kg	1	500	
M80+	3,00 kg	3,00 kg	1	400	

Zgłoszenia do startu - w miejscu rozgrywania konkurencji 20 minut przed planowanym terminem do konkurencji rzutowych i skokowych, skok o tyczce – 40 min

Długość kolców: do 6 mm. w konkurencjach biegowych, do 11 w skoku wzwyż i oszczepie

Dekoracja zwycięzców odbywa się bezpośrednio. po zakończonej konkurencji.

Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w czasie rozgrywania zawodów.

W przypadkach nie ujętych w niniejszym regulaminie postępuje się zgodnie z przepisami zawodów stosowanymi przez IAAF i WMA

28. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
7. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
1. MISTRZOSTWA POLSKI DZIENNIKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
Toruń, 30.06-1.07.2018

Nazwisko:				Imię:		
Data urodzenia:	Dzień:	Miesiąc:	Rok:	Płeć: K/M	Kategoria wiek. K/M	Lekarz Tak/nie
Adres zamieszkania i do korespondencji:						
Województwo:						
Tel.		E-mail		nr koszulki - S, M, L, XL, XXL, XXXL – zaznacz		

KONKURENCJE 1. proszę zaznaczyć maks. 6 konkurencji
 2. Konkurencje obowiązujące w MP Lekarzy i Dziennikarzy **wyłączone**. Lekarze i dziennikarze zainteresowani udziałem w innych konkurencjach proszeni o wcześniejszy kontakt z organizatorem tel. 504 101 375, e-mail – julekp@onet.pl

Kobiety >>	100m 200m 400m	800m 1500m 5000m 10000 m	80m ppł. 100m ppł. 200 ppł, 300 ppł, 400 ppł Chód 3000 i 5000 m	Skok w dal Skok wzwyż Trójskok	Pchnięcie kulą Rzut dyskiem Rzut oszczepem Rzut młotem
Mężczyźni >>	100m 200m 400m	800m 1500m 5000m 10000m	80m ppł., 100m ppł., 110m ppł., 200 ppł, 300 ppł, 400 ppł 2000m pprz., 3000m pprz. Chód 3000 i 5000 m	Skok w dal Skok wzwyż Trójskok Skok o tyczce	Pchnięcie kulą Rzut dyskiem Rzut oszczepem Rzut młotem
KATEGORIE WIEKOWE :	co pięć lat – o zakwalifikowaniu do poszczególnych kategorii wiekowych decyduje dokładna data urodzenia w odniesieniu do dnia rozpoczęcia Mistrzostw. W poszczególnych kategoriach mogą startować osoby, które ukończyły np. 35, 40, 45, itd. lat. Np. kobieta, która urodziła się 1.07.1968 r. i w dniu rozpoczęcia Mistrzostw Polski tj. 30.06.2018 r. nie ukończyła 50 lat - zostanie zakwalifikowana do kategorii K45.				
Kobiety:	K30, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, itd.			Mężczyźni:	M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, itd.

OPŁATY :

1. Opłata startowa za konkurencje 1,2,3, za każdą X 20 zł		
2. Opłata startowa za konkurencje 4,5,6 X 30 zł		
3. Dodatkowa opłata na PZLAM - dotyczy zawodników nie będących członkami PZLAM	50 zł	
4. Zaległa składka członkowska za rok 2017	80 zł	
5. Składka członkowska za rok 2018	80 zł	
6. Wpisowe – wyłącznie dla nowych członków razem z deklaracją członkowską	10 zł	
7. Komunikat końcowy	10 zł	
8. Spotkanie integracyjne	30 zł	
Kwotę w wysokości sumy opłat należy wpłacić na konto PZWLA: BANK MILLENIUM O/TORUŃ 39 1160 2202 0000 0000 6171 8777	RAZEM =	zł

OŚWIADCZENIE

- ☞ Oświadczam, że jestem zdrowy i odpowiednio przygotowany do uczestnictwa w zawodach lekkoatletycznych.
- ☞ Zwalniam organizatorów 28 Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce Masters, 7 Mistrzostw Polski Lekarzy i 1. Mistrzostw Polski Dziennikarzy w L.A. z odpowiedzialności za ewentualne kontuzje, uszkodzenia ciała, utratę sprawności oraz utratę własności, których mogę doznać w trakcie lub w związku z mistrzostwami.
- ☞ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z ustawą o Chronieniu Danych Osobowych z dn. 29.08.97 - Dz. U. nr 133 poz. 883, z późniejszymi zmianami

data i czytelny podpis

