

31. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
10. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
4. MISTRZOSTWA POLSKI DZIENNIKARZY
OLSZTYN, 26/27.06.2021r.

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

MIEJSCE:

Stadion Uniwersytetu Warmińsko - Mazurskiego
Adres: ul. Oczapowskiego 12, 10 - 718 Olsztyn

ORGANIZATOR ZAWODÓW:

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

Organizacja Środowiskowa AZS Województwa Warmińsko - Mazurskiego, ul. Oczapowskiego 12, Olsztyn

WSPÓŁORGANIZATORZY:

Samorząd Województwa Warmińsko - Mazurskiego

Miasto Olsztyn

Uniwersytet Warmińsko - Mazurski

Naczelna Izba Lekarska

Okręgowa Izba Lekarska w Olsztynie

Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich

Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego, Głos Seniora

Strona internetowa mistrzostw: pzlam.pl

ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia on-line na stronie <http://zawodypzwla.atp-web.eu/> do 13.06.2021 r.

Osoby nie mające dostępu do Internetu mogą przesłać zgłoszenia pocztą tradycyjną.

Kartę zgłoszenia wraz z kserokopią dowodu opłaty startowej należy przesłać

na adres: PZLAM, 87 - 100 Toruń, ul. Bema 23/29 w nieprzekraczalnym terminie **do 13.06.2021r.**

Decyduje data wpływu karty zgłoszenia do PZLAM.

Organizatorzy nie przewidują możliwości zgłaszania do startu ani zmiany konkurencji po 13.06.

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: za pierwsze 3 konkurencje po 20 zł i za kolejne 3 po 30 zł. Dla osób nie będących członkami PZLAM - dodatkowa opłata 50 zł. Kwoty te podano w karcie zgłoszenia.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzyma materiały informacyjne i koszulkę i dyplom

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

NAGRODY:

31. Mistrzostwa Polski Masters

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji i kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn

- puchary dla najlepszych zawodników mistrzostw oraz w grupach konkurencji

- puchary dla najlepszych z Województwa Warmińsko - Mazurskiego oraz z Olsztyna

- dyplomy, numery startowe i koszulki dla wszystkich zgłoszonych

10. Mistrzostwa Polski Lekarzy

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji w kat.open kobiet i mężczyzn

- puchary dla najlepszych zawodników,

- dyplomy dla wszystkich startujących 3.

4. Mistrzostwa Polski Dziennikarzy -

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji w kat. open,

- puchary dla najlepszych zawodników,

- dyplomy dla wszystkich startujących

Współorganizator MP - Organizacja Środowiskowa AZS Województwa Warmińsko - Mazurskiego proponuje noclegi i wyżywienie w domach studenckich usytuowanych w bezpośrednim sąsiedztwie stadionu.

Do dyspozycji są pokoje jedno i dwuosobowe z łazienkami.

Koszt noclegu ze śniadaniem: jedyńka - 100 zł, dwójka - po 80 zł od osoby

W stołówce studenckiej można zamówić obiad i kolację po 28 zł za każdy posiłek

Zamówienia: noclegi i wyżywienie do 13.06.2021 mail: ewa.chmielewska@uwm.edu.pl tel. 695 150 716.

Po tym terminie informacje w w/w sprawach: mateusz.lewandowski@uwm.edu.pl tel. 796 059 226

Opłaty za noclegi i wyżywienie wnosimy na konto Organizacji Środowiskowej AZS Województwa Warmińsko - Mazurskiego Nr: 58 1240 5598 1111 0000 5021 8064

PROGRAM WSTĘPNY

25 czerwiec

14.00 rozpoczęcie pracy biura zawodów

20.00 **Zebrańie Zarządu PZLAM**

26 czerwiec, I dzień zawodów

7.30 rozpoczęcie pracy biura zawodów

9.20 bieg na 10 000 m

10-11.00 młot M, oszczep K, M kula K

12.00 chód 3000 K+ M, młot M, oszczep K, M, kula K, M

13.00 **UROCZYSTE OTWARCIE MISTRZOSTW**

od 13.30 konkurencje:

100m K+ M, 400m K+ M, 1500, 300,400 m. ppł. K+ M, 2000 i 3000 m. z przeszkodami,

5 000 m, skok w dal K +M,

wzwyż K+ M, oszczep M, młot M, kula K, M, dysk

19.00 **Spotkanie Integracyjne**

27 czerwiec, II dzień zawodów

8.00 otwarcie biura zawodów

od 8.45 konkurencje:

CHÓD 5000K + M, 200m K+M, 800m K+M, 5 000m 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,

ok. 17.30 **ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW**

REGULAMIN TECHNICZNY

Zawodniczki i zawodnicy mają prawo wystartować maksymalnie w 6 konkurencjach.

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

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

W MP Lekarzy i Dziennikarzy oddzielnie dla każdej płci w poszczególnych konkurencjach w kategorii open.

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

Konkurencje techniczne:

- skok wzwyż i o tyczce - pierwsza wysokość dowolna
- skok w dal, trójskok – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w każdej kategorii wiekowej – 2 skoki)
- rzuty – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w kategorii wiekowej - 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	KOBIETY
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