

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 Warmińskiego - 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 Warmińskiego - Mazurskiego, ul. Oczapowskiego 12, Olsztyn

WSPÓŁORGANIZATORZY:

Samorząd Województwa Warmińskiego - Mazurskiego
Miasto Olsztyn
Uniwersytet Warmiński - 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 się do startu ani zmiany konkurencji po 13.06.

Karta zgłoszenia - dostępna 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 Warmińskiego - 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.

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 Warmińskiego - 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

Druga wersja: nocleg, śniadanie i obiadokolacja (szwedzkie stoły) - odpowiednio 130 zł i 110 zł od osoby

W stołówce studenckiej można zamówić również obiad serwowany z deserem po 35 zł

Zamówienia noclegów i wyżywienia do 13.06.2021 mailem: ewa.chmielewska@uwm.edu.pl

lub 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: 58 1240 5598 1111 0000 5021 8064

PROGRAM WSTĘPNY

Dostępny na stronie mistrzostw, aktualizowany po wpłynięciu zgłoszeń w dniach 15-19.06.

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
- 5 000, 10000 m 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	KOBIEТЫ
K50-59	3,00 kg	3,00 kg	1	500	
K60-74	3,00	3,00	1	500	
K75+	2,00	2,00	0,75	400	
M35-M49	7,26 kg	7,26 kg	2	800	
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 WA i WMA