

**35. HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
TORUŃ – 2026
9. HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY**

Komunikat Organizacyjny i Techniczny

TERMIN: 14.02.2026 r. godzina 9.00

MIEJSCE: KUJAWSKO POMORSKA „ARENA” Toruń, ul. Bema 73/89
Stadion MOSiR, ul. Bema 23/29

ORGANIZATOR: Polski Związek Lekkiej Atletyki MASTERS w Toruniu

WSPÓŁORGANIZATORZY: Urząd Miasta Torunia
Naczelna Izba Lekarska
Kujawsko – Pomorska Okręgowa Izba Lekarska w Toruniu

KONKURENCJE: K i M – 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 M, 3000 m, chód 3000 m, 60ppł, skok w dal, trójskok, skok wzwyż, skok o tyczce, pchnięcie kulą, rzut ciężarkiem.

Każdy zawodnik ma prawo startu w 3 (trzech) konkurencjach w ramach Mistrzostw Polski oraz w kolejnych konkurencjach pk za dodatkową opłatą – 80 zł za każdą, ponad 3 konkurencję. Ze względów organizacyjnych dopuszcza się wspólny start zawodników obu płci i różnych kategorii wiekowych w jednej konkurencji. Klasyfikacja końcowa prowadzona będzie oddzielnie dla obu płci i w każdej kategorii wiekowej.

Zasady współzawodnictwa - w konkurencjach biegowych:

- serie na czas bez finałów, drugi fałstart w biegu powoduje dyskwalifikację,
- 60ppł – K+ i M - wysokość płotków w zależności od płci i kategorii wiekowej,
- 800 m – nie więcej niż 15 osób w serii
- 1 500 m, 3 000 m, 3 000 m chód - nie więcej niż 22 osób w serii.

Dopuszcza się możliwość zdjęcia zawodnika z bieżni w sytuacji znacznego odbiegania poziomem sportowym od pozostałych uczestników biegu.

Konkurencje techniczne:

- skok o tyczce i wzwyż - pierwsza wysokość w zależności od kategorii wiekowej, poprzeczka - co 5 cm
 - skok w dal, trójskok, kula, ciężarek – dla kategorii wiekowej powyżej 8 uczestników po 3 próbach finał.
- Jeżeli w kategorii wiekowej jest mniej zawodników niż 8, wtedy każdy ma po 6 prób.

WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH

KOBIETY	kula	ciężarek
K 35- K49	4,00 kg	9,08 kg
K 50- K59	3,00 kg	7,26 kg
K 60- K74	3,00 kg	5,45 kg
K 75+	2,00 kg	4,00 kg
<u>MEŻCZYŹNI</u>		
M 35- M49	7,26 kg	15,88 kg
M 50- M59	6,00 kg	11,34 kg
M 60- M69	5,00 kg	9,08 kg
M 70- M79	4,00 kg	7,26 kg
M 80+	3,00 kg	5,45 kg

WYSOKOŚĆ I ROZSTAWIENIE PŁOTKÓW W BIEGU NA 60mpł.

<u>KOBIETY</u>					
K 35- K39	84,00 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5
K 40- K49	76,20 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5
K 50- K59	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5
K 60 +	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5
<u>MEŻCZYŹNI</u>					
M 35- M49	100,00 cm	13,72 m	9,14 m	9,72 m	5
M 50- M59	91,40 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5
M 60- M69	84,00 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5
M 70- M79	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5
M 80+	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5

ZGŁOSZENIA: : Online <https://zawodypzwa.atp-web.eu/>, lub e-mail: ela-ry@o2.pl w nieprzekraczalnym terminie do **25.01.2026 r.** Decyduje data dostarczenia zgłoszenia.

Organizator nie dopuszcza możliwości zmian konkurencji w trakcie MISTRZOSTW. Ewentualne zmiany lub skreślenia z listy można dokonać do 31.01.2026r. wysyłając e-mail: tom.gov@op.pl
Zawodnicy chcący wystartować w więcej niż 3 konkurencjach mogą to zrobić startując poza Konkurencją, po dokonaniu dodatkowej opłaty 80 zł za każdą konkurencję poza ustalonym limitem.
Zgodnie z przepisem 5.3 regulacji dotyczących butów lekkoatletycznych (C2.1A): Od 1 listopada 2024 roku wszystkie buty w zawodach rozgrywanych na stadionie i w hali (konkurencje biegowe i techniczne), a także buty z kolcami stosowane w biegach przełajowych mogą mieć maksymalną grubość podeszwy wynoszącą 20 mm.

Wzór "Karty zgłoszenia" do wypełnienia i odesłania oraz powielenia dla zainteresowanych - w załączeniu i w Internecie na stronie **www: pzlam.pl**

OPŁATY:

Startowe: 50 zł za pierwszą oraz po 40 zł za drugą i trzecią konkurencję.

Opłata dodatkowa dla osób nie będących członkami PZLAM – 80 zł.

Opłata za start poza konkurencją – za każdą powyżej regulaminowych 3 – po 80 zł za każdą.

Wszystkie opłaty startowe wpłacamy **wyłącznie przelewem** na konto:

Bank Pekao SA numer: **76 1240 1936 1111 0011 5479 5604** w nieprzekraczalnym terminie do dnia 25.01.2026 r.

NAGRODY 35.HMPwLAM: 1. medale dla 3 najlepszych w każdej kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn
2. puchary dla najlepszych w punktacji open oraz w grupach konkurencji,
3. puchary dla najlepszych z Województwa Kujawsko – Pomorskiego i z Torunia
4. Dyplomy, numery startowe i koszulki dla wszystkich zgłoszonych

NAGRODY 9. HMPLekarzy: 1. medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji w kat. open
2. puchary dla najlepszych
3. dyplomy dla wszystkich

PRZYJAZD: we własnym zakresie.

ZAKWATEROWANIE: rezerwacja noclegów we własnym zakresie, koszty pokrywają uczestnicy, polecamy:

- Hotel Meeting – ul. Bema 73-89, tel. stacjonarny 56 665 00 50, mail: repcja@hotelmeeting.pl
- Hotel Mercury, ul. Kraszewskiego 1/3, tel. stacjonarne 56 619 63 50 i 56 619 65 50 lub e-mail: h3421-re@accor.com (na hasło Mistrzostwa Polski Mastersów)
- Hotel "Tramp" ul. Kujawska 14, tel. stacjonarny 56 654 71 87 tramp@mosir.
- Dom Pielgrzyma ul. Św. Józefa 23/25 tel. stacjonarny 56 651 18 41

WYŻYWIENIE: we własnym zakresie – na hali dostępne będzie stoisko z daniami barowymi, przekąskami, napojami i daniami obiadowymi.

Uwaga: Rejestracja online zostanie udostępniona 10 grudnia 2025 r.