

18. Mistrzostwa Polski Masters w Rzutach Nietypowych

Toruń, 24 lipca 2021 r.

REGULAMIN

Organizator: Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters w Toruniu

Termin i miejsce: 24.07.2021 r. Stadion MOSiR w Toruniu, ul. Bema 23/29

Początek zawodów, godzina 10.00,

Konkurencje: shotorama, shocorama, speerorama,
dysk antyczny, cegła, granat, ciężarek, młot szkocki, ciężarek 25.4kg(tylko M), slingball

Zgłoszenia: Internetow, poprzez poniższy link:
http://www.pkwla.cba.pl/pkwla/index.php?option=com_ckforms&view=ckforms&id=31&Itemid=64
lub pocztą tradycyjną do 18 lipca 2021 r. Formularz zgłoszenia na stronie: pzlam.pl

Uwaga !!! Warunkiem umieszczenia zawodnika na listach startowych

jest dokonanie w terminie opłaty startowej na konto bankowe PZLAM.

Bank Millennium: 39 1160 2202 0000 0000 6171 8777

Opłaty Opłaty startowe - zgodne z kartą zgłoszenia.

Osoby zgłoszone do startu nie będące Członkami Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Masters i nie mające na bieżąco opłaconych składek członkowskich ponoszą dodatkową opłatę w wysokości 50 zł

Konkurencje	Opłata startowa	Opłata dodatkowa dla osób nie będących Członkami PZLAM
shotorama	35.00 zł	
shockorama	25.00 zł	
speerorama	25.00 zł	
dysk antyczny	15.00 zł	
młot szkocki	15.00 zł	
granat	15.00 zł	
ciężarek	15.00 zł	
cegła	15.00 zł	
ciężarek 25,4 kg (M)	15.00 zł	
slingball	15.00 zł	

Po regulaminowym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane !!!

Sekretariat zawodów: czynny od godz. 8.00 w pomieszczeniach pod trybuną główną stadionu w dniu zawodów.

Nagrody: Medale za 3 najlepsze wyniki w każdej konkurencji i kategorii wiekowej Kobiet i Mężczyzn.
Koszulki dla wszystkich uczestników. Puchary dla najlepszych zawodniczek i zawodników w kategorii open .

Zakwaterowanie: We własnym zakresie.

Hotel Meeting, ul. Bema 83/89

Hotel Akademicki, Szosa Chełmińska 83

Hotel Helios, ul Kraszewskiego

Camping TRAMP, ul. Kujawska

Wyżywienie: Organizatorzy zapewniają dla wszystkich uczestników wodę do picia i zupę w naczyniach jednorazowych. Istnieje możliwość zamówienia obiadu w naczyniach jednorazowych w wysokości 20 zł.

Uwagi końcowe: Za rzeczy zagubione podczas trwania zawodów organizator nie ponosi odpowiedzialności.

Program zawodów Program zawodów zostanie udostępniony na stronie: pzlam.pl dzień po upływie terminu zgłoszeń.

ZAWODY ZOSTANĄ PRZEPROWADZONE PRZY UWZGLĘDNIENIU RYGORÓW STANU PANDEMII.

MISTRZOSTWA POLSKI MASTERS W RZUTACH NIETYPOWYCH

1. SHOTORAMA – Pięciobój, pchnięcie kulą z miejsca po 3 kolejki

Kobiety: K 30 – 45 lat – waga kul: 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,26 kg

K 50 + 2,5 kg, 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg

Mężczyźni: M 35 – 45 – kule: 5 kg, 6 kg, 7,26 kg, 10 kg, 15 kg

M 50 – 65 - kule: 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,26 kg, 10 kg

M 70 + kule: 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,26 kg

2. SCHOCKORAMA – Trójbój w rzutach kulami – rzuty z miejsca stylem dyskowym

Kobiety: K 30 – 45 waga kul: 2 kg, 2,5 kg, 3 kg

K 50 + 1,5 kg, 2 kg, 2,5 kg

Mężczyźni: M 35 – 45 kule: 3 kg, 4 kg, 5 kg

M 50 - 65 2,5 kg, 3 kg, 4 kg

M 70 + 2 kg, 2,5 kg, 3 kg

3. SPEERORAMA – Trójbój w rzutach kulami – rzuty z miejsca stylem oszczepniczym

Kobiety: K 30 – 45 waga kul: 1,5 kg, 2 kg, 2,5 kg

K 50 + 1 kg, 1,5 kg, 2 kg

Mężczyźni: M 35 – 45 kule: 2 kg, 2,5 kg, 3 kg

M 50 – 65 1,5 kg, 2 kg, 2,5 kg

M 70 + 1 kg, 1,5 kg, 2 kg

4. RZUT DYSKIEM GRECKIM – ANTYCZNYM

Kobiety: K 30 – 45; dysk 2,5 kg, K 50 + dysk 2 kg

Mężczyźni: M 35 – 45 dysk 5 kg, M 50 – 55 dysk 3,75 kg, M 60 – 65 dysk 3 kg, M70+ dysk 2,5 kg

5. RZUT MŁOTEM SZKOCKIM

Kobiety – młot 5 kg, długość – 110 cm

Mężczyźni: M 20 – 45 młot 13 kg, M 50 – 65 młot 8 kg, M 70+ młot 5 kg, długość – 110 cm

6. RZUT CIĘŻARKIEM

Kobiety: K 20 – 45 ciężarek - 9,08 kg, K 50 – 55 - 7,26 kg, K 60 + 5,45 kg,

Mężczyźni: M 20 – 45 ciężarek - 15,88 kg, M 50 – 65 - 11,34 kg, M 60 – 65 9,08 kg,

M 70 – 75 - 7,26 kg, M 80 + - 5,45 kg

7. Rzut cegłą:

Kobiety: K 30 – 45 cegła 7,5 kg, K 50 – 55 cegła 5 kg, K 60+ 3 kg

Mężczyźni: M 35 – 45 cegła 15 kg, M 50 – 55 c. 10 kg, M 60 – 65 c. 7,5 kg, M 70+ c. 5 kg

8. RZUT GRANATEM SPORTOWYM

Kobiety – 250 g, Mężczyźni M 35 – 55 granat 500 g, M 60+ granat 250 g

9. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ Z UCHWYTEM (SLINGBALL)

Kobiety – 1 kg, Mężczyźni: M 35 – 55 piłka 1,5 kg, M 60+ piłka 1 kg długość do 54 cm

10. Ciężarek 25,4 kg – Mężczyźni – wszystkie kategorie wiekowe