



Regulamin organizacyjny i techniczny

23. Mistrzostwa Polski Masters w Rzutach Nietypowych Nowe Miasto Lubawskie 16 -17.05.2026 r.

Organizator:	Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters w Toruniu		
Współorganizator:	Burmistrz Nowego Miasta Lubawskiego pan Jacek Wolski		
Termin i miejsce:	16 -17.05.2026 r. Początek zawodów godz.: 9:00 Stadion MOSiR w Nowym Mieście Lubawskim, ul Jagiellońska 20		
Konkurencje:	Pięciobój-shotorama (pchnięcie kulą z miejsca); trójbój-shotorama (rzuty kulami z miejsca sposobem dyskowym); trójbój-speerorama (rzuty kulami z miejsca sposobem oszczepniczym); trójbój ciężarkowy (rzuty z koła o średnicy 2,5m jednorącz lub oburącz ciężarkami o długości 50 cm); dysk antyczny; granat sportowy; cegła, slingball (rzut piłką lekarską na rzemieniu); młot szkocki; ciężar 25,4kg		
Zgłoszenia:	Za pośrednictwem internetu pod adresem: https://kalkulator.atp-web.eu/ lub wypełnione zgłoszenie wysłane mailem na adres ela-ry@o2.pl lub pocztą tradycyjną na adres PZLAM, Bema 23/29, 87-100 Toruń. Nieprzekraczalny termin - do dnia 03.05.2026 r. - karta zgłoszenia znajduje się na stronie www.pzlam.pl UWAGA! Warunkiem umieszczenia zgłoszonego zawodnika na listach startowych jest dokonanie opłaty startowej w terminie do 03.05.2026 r. na konto bankowe PZLAM. Konto: Polska Kasa Opieki SA, Oddział w Toruniu Nr 76 1240 1936 1111 0011 5479 5604		
Opłaty:	Wysokość indywidualnej opłaty startowej wynika z treści zgłoszenia zawodnika oraz poniższej tabeli stawek konkurencji. Osoby zgłoszone do startu, które nie są członkami PZLAM zobowiązane są do uiszczenia dodatkowej opłaty w wysokości 80 zł lub zapisanie się do Związku, - obowiązuje 50 % składki rocznej.		
Konkurencje	Dzień zawodów	Charakterystyka konkurencji	Opłata startowa za konkurencje
Shotorama - pięciobój	I dzień	Pięciobój w pchnięciach z miejsca pięcioma różnymi kulami. Wagi kul są różne dla każdej kategorii wiekowej.	50,00 zł
Schockorama - trójbój	I dzień	Trójbój w rzutach z miejsca trzema różnymi kulami sposobem dyskowym. Wagi kul są różne dla każdej kategorii wiekowej.	40,00 zł
Rzut dyskiem antycznym	I dzień	Rzut ciężkim dyskiem z miejsca. Waga dysku jest różna dla każdej kategorii wiekowej.	30,00 zł
Rzut slingballem	I dzień	Rzut sprzętem w formie piłki lekarskiej na rzemiennym uchwycie o długości 30cm. Waga sprzętu różna dla każdej kategorii wiekowej.	30,00 zł
Rzut cegłą	I dzień	Pchnięcie z rozbiegu sprzętem w formie metalowej kostki. Waga sprzętu jest różna dla każdej kategorii wiekowej.	30,00 zł
Trójbój ciężarkowy (50cm)	II dzień	Trójbój w rzucie trzema różnymi ciężarkami o długości 50 cm z koła o średnicy 2,5m techniką dowolną jedno - lub oburącz. Waga poszczególnych ciężarków jest różna dla każdej kategorii wiekowej.	40,00 zł
Speerorama - trójbój	II dzień	Trójbój w rzutach z miejsca trzema różnymi kulami sposobem oszczepniczym. Wagi kul są różne dla każdej kategorii wiekowej.	40,00 zł
Rzut granatem sportowym	II dzień	Rzut sprzętem w formie imitującej granat bojowy. Waga sprzętu różna dla każdej kategorii wiekowej.	30,00 zł
Rzut młotem szkockim	II dzień	Rzut sprzętem w formie ruchomej głowicy na sztywnym drążku o długości 110 cm z uchwytem. Waga sprzętu jest różna dla każdej kategorii wiekowej.	30,00 zł
Rzut ciężarem	II dzień	Rzut oburącz ciężarem o długości 41,5 cm. Waga ciężaru jest jednakowa dla wszystkich kategorii wiekowych i wynosi 25,4 kg.	30,00 zł
Biuro zawodów:	Czynne w przeddzień zawodów w godz. 15:00 - 19:00 i w dniu zawodów od godz. 8:00 w miejscu wskazanym przez Organizatora.		
Weryfikacja sprzętu:	Weryfikacja sprzętu możliwa będzie w przeddzień zawodów w godz. 15:00 - 19:00 w miejscu wskazanym przez Organizatora oraz w dniu zawodów - 30 min. przed rozpoczęciem danej konkurencji.		
Zakwaterowanie:	We własnym zakresie - poniżej propozycje Organizatora: - Hotel MOSiR (zlokalizowany na stadionie) tel.: 56 474 20 13; Hotel Tiffany tel: 56 474 21 81		
Dojazd:	We własnym zakresie – parkingi dla samochodów na terenie stadionu.		
Uwagi końcowe:	Za rzeczy zagubione podczas zawodów Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Każdy zawodnik zgłaszając się na Mistrzostwa Polski Masters w Rzutach Nietypowych w Nowym Mieście Lubawskim wyraża zgodę na publikację danych osobowych oraz wizerunku (zdjęcia, filmy) na stronach internetowych prowadzonych przez Organizatora oraz innych obsługiwanych przez prasę i TV zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami RODO. W sprawach organizacyjnych można dzwonić: Mieczysław Kubacki: tel.: 504 121 361 lub Grzegorz Tyrolski tel.: 601 459 708		

Specyfikacja sprzętu rzutowego

KONKURENCJA	SPRZĘT RZUTOWY KOBIET	SPRZĘT RZUTOWY MĘŻCZYŹN
SHOTORAMA	Dla kategorii K35-45 = kule 3-4-5-6-7,26kg; dla kategorii K50+ = kule 2,5-3-4-5-6kg.	Dla kategorii M35-45 = kule 5-6-7,26-10-15kg; dla kategorii M50-65 = kule 4-5-6-7,26-10kg; dla kategorii M70+ = kule 3-4-5-6-7,26kg.
SCHOCKORAMA	Dla kategorii K35-45 = kule 2-2,5-3kg; dla kategorii K50+ = kule 1,5-2-2,5kg.	Dla kategorii M35-45 = kule 3-4-5kg; dla kategorii M50-65 = kule 2,5-3-4kg; dla kategorii M70+ = kule 2-2,5-3kg.
SPEERORAMA	Dla kategorii K35-45 = kule 1,5-2-2,5kg; dla kategorii K50+ = kule 1-1,5-2kg.	Dla kategorii M35-45 = kule 2-2,5-3kg; dla kategorii M50-65 = kule 1,5-2-2,5kg; dla kategorii M70+ = kule 1-1,5-2kg.
DYSK ANTYCZNY	Dla kategorii K35-45 = dysk 2,5kg; dla kategorii K50+ = dysk 2kg.	Dla kategorii M35-45 = dysk 5kg; dla kategorii M50-55 = dysk 3,75kg; dla kategorii M60-65 = dysk 3,0kg; dla kategorii M70+ = dysk 2,5kg.
MŁOT SZKOCKI IGMANDER	Dla kategorii K35-45 = młot 5kg, dł. 110cm. dla kategorii K50+ = młot 3kg, dł. 110cm.	Dla kategorii M35-45 = młot 13kg, dł. 110cm; dla kategorii M50-65 = młot 8kg, dł. 110cm; dla kategorii M70-75 = młot 5kg, dł. 110cm; dla kategorii M80+ = młot 3kg, dł. 110cm;
CIĘŻAR 25,4	-----	Dla mężczyzn ciężar 25,4kg, dł.41,5cm.
CEGŁA	Dla kategorii K35-45 = cegła 7,5kg; dla kategorii K50-55 = cegła 5kg; dla kategorii K60+ = cegła 3kg.	Dla kategorii M35-45 = cegła 15kg; dla kategorii M50-55 = cegła 10kg; dla kategorii M60-65 = cegła 7,5kg; dla kategorii M70+ = cegła 5kg.
GRANAT	Dla kobiet = granat 250g	Dla kategorii M35-55 = granat 500g; dla kategorii M60+ = granat 250g.
TRÓBÓJ CIĘŻAKOWY	Dla kobiet = ciężarki 3-5-7,5kg	Dla kategorii M35-45 = ciężarki 10-12,5-15,88kg; dla kategorii M50-55 = ciężarki 7,5-10-12,5kg; dla kategorii M60-65 = ciężarki 5-7,5-10kg; dla kategorii M70+ = ciężarki 3-5-7,5kg;
SLINGBALL	Dla kobiet = piłka 1kg, dł.28cm.	Dla kategorii M35-55 = piłka 1,5kg, dł.28cm; dla kategorii M60+ = piłka 1kg, dł.28cm.