



1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

25-27 lipca 2025, Włocławek

3. Organizator

LKS Vectra Włocławek

4. Konkurencje

Kobiety:	100, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 100ppł, 400ppł, 3 000prz, chód 10 000, 4x100, 4x400, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep
Mężczyźni:	100, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 110ppł, 400ppł, 3 000prz, chód 10 000, 4x100, 4x400, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep

Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

SSM	sztafeta 4 x 400 mix	17 maja	Opole
SSM	bieg na 5 000 m	14 czerwca	Gdańsk
SSM	wieloboje	28-29 czerwca	Warszawa
SSM	biegi przełajowe	22 listopada	Lubin

5. Warunki uczestnictwa

Do startu w 79. PZLA Mistrzostwach Polski U20 prawo startu mają zawodnicy urodzeni w latach **2006-2007** posiadający ważną na sezon 2025 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 27 lipca 2025 – badania lekarskie.

Start w 79. PZLA Mistrzostwach Polski U20 zgodnie z poniższymi zasadami:

- zawodnicy, którzy uzyskali wskaźnik wynikowy osiągnięty w sezonie halowym 2025 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar), letnim 2024 lub 2025 do dnia 20 lipca 2025 na zawodach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar.
- zgodnie z limitem liczby uczestników. Podstawą umieszczenia na liście rankingowej jest uzyskanie wyniku, który został osiągnięty w sezonie halowym 2025 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar), letnim 2024 lub 2025 do dnia 20 lipca 2025 na zawodach kalendarzowych PZLA lub na mityngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar.

W zawodach Systemu Sportu Młodzieżowego prowadzonych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki mogą uczestniczyć zawodnicy:

- zarejestrowani w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności (PESEL) lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i indywidualny i niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze ,
- posiadający licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki potwierdzającą uczestnictwo zawodnika we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez PZLA,
- ważne – co najmniej do 27 lipca – orzeczenie lekarskie;
- dodatkowo prawo uczestnictwa mają zawodnicy zagraniczni, gdy posiadają ważną licencję PZLA przez co najmniej trzy kolejne sezony (tzn. możliwy jest udział we współzawodnictwie SSM dopiero w trzecim kolejnym sezonie), dotychczas nie reprezentowali na arenie międzynarodowej innego kraju lub po uzyskaniu odrębnej zgody PZLA.



Zawodnicy, we wszystkich Mistrzostwach Polski U20 objętych punktacją SSM łącznie mają prawo startu w następującej liczbie konkurencji:

- 3 indywidualnych + sztafeta mix (np. 100, 200, w dal + 4 x 400 mix)
- 2 indywidualnych i 1 sztafecie + sztafeta mix (np. wielobój, skok wzwyż, 4x100, 4 x 400 mix),
- 1 indywidualnej i 2 sztafetach + sztafeta mix (np. 100m, 4x100, 4x400, 4 x 400 mix)

• **Wyklucza się starty w następującej liczbie konkurencji:**

- 3 indywidualnych + sztafeta rozgrywana podczas 79. PZLA MPU20 we Włocławku (np. 100, 200, w dal + 4 x 100)
- 2 indywidualnych i 2 sztafetach rozgrywanych podczas 79. PZLA MPU20 we Włocławku (np. 100, 200, 4x100, 4x400)
- Start w więcej niż 3 konkurencjach indywidualnych

Punktacja w kategorii U20 w ramach SSM obejmuje najwyższej punktowane miejsca zawodnika maksymalnie w trzech konkurencjach.

Zawodnicy zgłoszeni do biegów rozstawnych mają prawo do uczestnictwa w biegach pozakonkursowych na 100 m i 400 m. Zawodnicy Ci nie zmniejszają limitu zawodników w tych konkurencjach

6. Wskaźniki i zasady udziału

Kobiety			Mężczyźni		
PZLA MP U20 Wskaźnik	Start	Konkurencja	PZLA MP U20 Wskaźnik	Start	
12.45	32	100 m	11.10	32	
25.60	32	200 m	22.50	32	
59.50	32	400 m	49.80	32	
2:18.50	32	800 m	1:56.00	32	
4:46.00	32	1500 m	4:04.00	32	
10:35.00	24	3000 m	9:00.00	24	
15.40	32	100/110 m ppł.	15.80	32	
67.50	32	400 m ppł.	58.50	32	
12:00.00	24	3000 m prz.*	10:00.00	24	
30:00.00 (b)	20	10 000 m	57:30.00 (b)	20	
65:00:00		chód sportowy	57:30:00		
1.65	24	Wzwyż	1.95	24	
3.00	24	Tyczka	4.00	24	
5.40	24	W dal	6.50	24	
11.20	24	Trójskok	13.00	24	
11.00	24	Kula	14.40	24	
34.00	24	Dysk	43.00	24	
42.00	24	Młot	50.00	24	
36.00	24	Oszczep	50.00	24	

W konkurencjach, w których ilość zgłoszeń nie będzie większa od limitu startowego prawo startu uzyskują wszyscy zawodnicy.

Legenda:

wskaźnik	wynik z sezonu halowego 2025, letniego 2024 lub 2025 zapewniający start
start	planowana maksymalna liczba uczestników rywalizacji



79. PZLA MISTRZOSTW POLSKI U20

Na podstawie zgłoszeń zgodnie z limitem liczbowym w każdej konkurencji indywidualnej zostanie utworzona lista rankingowa zawodników zakwalifikowanych do udziału w imprezie.

Zawodnicy nie mieszczący się w limicie liczbowym w poszczególnych konkurencjach będą zawodnikami rezerwowymi (możliwy udział w przypadku rezygnacji zakwalifikowanego zawodnika).

* lub wynik 7:30.00 dla kobiet oraz 6:30:00 dla mężczyzn z biegu na 2000 metrów z przeszkodami dla zawodników przechodzących z kategorii U18

7. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do 79. PZLA Mistrzostw Polski U20 obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do 21 lipca 2025, do godziny 12:00.

Dopuszczenie do startu zawodnika zgłoszonego po terminie jest możliwe wyłącznie po uzyskaniu zgody Delegatów Technicznych PZLA. Zgłoszenie takie należy przestać drogą mailową na adres mistrzostwapolski@pzla.pl z załączonym potwierdzeniem dokonania płatności (numer konta PZLA 30 1240 6247 1111 0010 1836 8892) za zgłoszenie po terminie, w wysokości 500 zł (100 zł za każdego członka zespołu sztafetowego). Przesłanie zgłoszenia wraz z potwierdzeniem dokonania płatności nie zobowiązuje PZLA do wyrażenia zgody na start zawodnika zgłoszonego po terminie. W przypadku niedopuszczenia zawodnika do startu opłata za zgłoszenie po terminie nie będzie zwracana.

System zgłoszeń dla trenerów otwarty będzie do **21 lipca 2025**, do godziny **12:00**. W systemie można zgłosić tylko szkoleniowców z ważnymi licencjami PZLA. Zgłoszenie jest obligatoryjne. Przedstawiciele klubów, którzy nie dopełnią formalności nie będą uprawnieni do wejścia do poszczególnych stref rozgrywania 79. PZLA Mistrzostw Polski U20.

8. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na PZLA Mistrzostwach Polski U20 będzie prowadzone elektroniczne potwierdzenie startu z użyciem TOKENA. TOKEN można pobrać w panelu klubowym systemu „Starter PZLA” i przekazać przedstawicielowi klubu.

Po zalogowaniu się z użyciem TOKENA można potwierdzić start wybierając TAK lub dokonać wykreślenia wybierając NIE.

Potwierdzenia startu zawodników i zawodniczek należy dokonać WYŁĄCZNIE elektronicznie.

Potwierdzenie lub skreślenie zawodników należy dokonać w następującym terminie i do wyznaczonej godziny:

- dla startujących w dniu **25 lipca do 24 lipca (czwartek)** do godziny **18:00**,
- dla startujących w dniu **26 lipca do 25 lipca (piątek)** do godziny **18:00**,
- dla startujących w dniu **27 lipca do 26 lipca (sobota)** do godziny **18:00**,

Brak elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA w wyznaczonym terminie będzie skutkować automatyczną weryfikacją na NIE oraz skreśleniem zawodnika z list startowych.

W wyjątkowej sytuacji na mocy decyzji Delegatów Technicznych PZLA godzina potwierdzeń może ulec zmianie (wydłużeniu).

Ponowne zgłoszenie zawodnika zweryfikowanego z użyciem TOKENA na NIE wiąże się z opłatą regulaminową jak za zgłoszenie po terminie.

Rezygnacja ze startu po wyznaczonych terminach elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA nie umożliwia startu kolejnym zawodnikom rezerwowym.

Na 75 minut przed wyprowadzeniem sztafety przedstawiciel Klubu zobligowany jest do potwierdzenia składu zespołu w wyznaczonym miejscu (miejsce wskazane zostanie w Informacji Technicznej).

9. Procedura pracy bramki zawodniczej – wyprowadzenie zawodników (call room)



Limit czasu stawienia się na bramkę	Wyprowadzenie na start
w konkurencjach biegowych na 30 minut przed startem (wyprowadzenie seriami)	10' przed startem
w skoku o tyczce 80 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji	65' przed startem
w konkurencjach technicznych (oprócz skoku o tyczce) 55 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji	35' przed startem
w biegach przez płotki na 35 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji (wyprowadzenie seriami)	20' przed startem
w biegach sztafetowych na 30 minut przed startem (wyprowadzenie seriami)	15' przed startem

Zawodnicy, którzy nie zgłoszą się na bramkę nie będą dopuszczeni do startu.

10. Numery startowe

Zawodnicy startują z numerami startowymi zapewnionymi przez organizatora. Osoby nie posiadające prawidłowo umieszczonych numerów startowych przydzielonych przez organizatora nie zostaną dopuszczeni do startu.

Prawidłowe umieszczenie numerów startowych jest następujące:

- w konkurencjach biegowych oraz w konkurencjach technicznych z wyłączeniem skoków (obowiązek posiadania 2 numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej),
- w skokach (tyczka i wzwyż oraz w dal i trójskok) wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem.

11. Zasady rozgrywania konkurencji

W biegach na 100, 200, 400, 100/110 metrów przez płotki oraz 400 metrów przez płotki odbędą się eliminacje oraz finały A i B. Finał B zostanie rozegrany pod warunkiem startu w eliminacjach minimum 17 zawodników.

W biegu na 800 metrów odbędą się eliminacje oraz finał A.

W biegu na 3000 metrów oraz w chodzie sportowym na 10 000 metrów zostaną rozegrane finały.

W biegach na 1500, 3000 metrów z przeszkodami oraz w sztafetach 4x100 metrów i 4x400 metrów zostaną rozegrane serie na czas.

W konkurencjach technicznych rozegrane zostaną eliminacje (pod warunkiem zgłoszenia min. 17 zawodników) oraz finały. Wyjątek stanowić będzie skok o tyczce, gdzie rozegrany zostanie tylko finał.

Zasady awansu do finałów (Q-awans miejscem, q-awans czasem).

Awans do finału A:	100m, 200m, 400m, 100m/110m ppł., 400m ppł., 800m	w przypadku II serii:	3Q + 2q
		w przypadku III serii:	2Q + 2q
		w przypadku IV serii:	1Q + 4q
Awans do finału B:	100m, 200m, 400m, 100m/110m ppł., 400m ppł.	kolejnymi czasami	
Finały:	3 000m, 10 000m chód sportowy	finał	
Serie na czas:	1 500m, 3 000m prz., 4x100m, 4x400m	serie na czas	

Kolejność biegów w seriach eliminacyjnych jest losowana, a zawodnicy z jednego klubu będą w miarę możliwości rozstawiani w różnych biegach eliminacyjnych.

Kolejność biegów w seriach na czas wg zasady od najlepszej do najgorszej serii.

Rozstawienie w indywidualnych konkurencjach biegowych na podstawie regulaminowych wyników uzyskanych w bieżącym sezonie letnim na imprezach kalendarzowych PZLA lub na miotyngach zagranicznych z kalendarza World Athletics Global Calendar do dnia 20 lipca 2025.

W chodzie sportowym, na podstawie art. 54.7.3, obowiązuje bezwzględne stosowanie przepisu dotyczącego tzw. Penalty Zone (strefy kary), dla zawodników, którzy otrzymali trzy czerwone kartki.



Kolejność wykonywania prób w ostatnich trzech kolejkach konkursu konkurencji technicznych powinna być odwrotna do kolejności miejsc zajmowanych przez zawodników po trzech pierwszych kolejkach.

Pełna informacja zasad rozgrywania konkurencji zostanie określona w Informacji Technicznej.

12. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

13. Obuwie startowe

Obuwie startowe musi być zgodne z przepisami World Athletics, w kwestii grubości podeszwy oraz liczby i rozmiarów kolców. Procedura sprawdzania obuwia odbywa się w strefie post-event po zakończeniu rywalizacji.

14. Punktacja SSM

Zgodnie z obowiązującym regulaminem Systemu Sportu Młodzieżowego.

15. Podziały punktów

Wnioski o podział punktów należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) do dnia **21.07.2025 do godziny 12:00**. Potwierdzeniem przyjęcia wniosku jest mail zwrotny. W przypadku braku potwierdzenia przyjęcia wniosku ewentualne reklamacje nie będą uwzględniane.

16. Dekoracja medalowa

Zawodnik przystępujący do ceremonii dekoracji medalowej obowiązany jest nosić dedykowany numer medalowy przygotowany do dekoracji medalowej. Numer medalowy zostanie przekazany zawodnikowi w miejscu przygotowania do dekoracji medalowej przez osoby sprawujące nadzór nad dekoracją. Zawodnik zobligowany jest do umieszczenia go na ubraniu, z przodu, w widocznym miejscu (tj. analogicznie do umieszczenia numeru startowego).

17. Zasady finansowania

Koszty organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą zgłaszające kluby.

18. Inne

- Woj. ZLA proszone są o poinformowanie swoich klubów o treści niniejszego regulaminu.
- Zawodnik przystępując do startu w zawodach oświadcza, że:
 - zapoznał się z treścią niniejszego Regulaminu i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Nieprzestrzeganie niniejszego Regulaminu może skutkować wykluczeniem zawodnika ze startu w zawodach lub z udziału w ceremonii dekoracji medalowej,
 - zapoznał się z informacją organizacyjną oraz techniczną i zobowiązuje się do ich przestrzegania. Nieprzestrzeganie ujętych w informacji organizacyjnej i technicznej zasad może skutkować wykluczeniem zawodnika ze startu w zawodach,
 - wyraża zgodę na nieodpłatne utrwalenie wizerunku w formie rejestracji foto i video, a także publikację i udostępnienie wizerunku w dokumentach sprawozdawczych, wydawnictwach oraz w Internecie przez Polski Związek Lekkiej Atletyki,
- Zgodnie z art. 38 Ustawy o sporcie z 25 czerwca 2010 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 1669 z późn. zm.) obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do klubu, którego zawodnik jest członkiem.
- W zawodach wyklucza się start w ubiorach reprezentacji Polski.

**Ostateczna decyzja w sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie
„79. PZLA Mistrzostw Polski U20” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki**