

1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

28 lutego-1 marca 2026, Kujawsko-Pomorska Arena Toruń

3. Organizator

Kujawsko-Pomorski Związek Lekkiej Atletyki

4. Konkurencje

Kobiety:	60, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 60ppł., 5-bój, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula,
Mężczyźni:	60, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 60ppł., 7-bój, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula
Sztafety	4x200 kobiet, 4x200 mężczyzn, 4x400 mieszana (2 kobiety i 2 mężczyzn, bieg w układzie M-K-M-K)

Konkurencje rozgrywane w innym terminie:

chód sportowy – 31 stycznia, Rzeszów

5. Warunki uczestnictwa

W 70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski prawo startu mają wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej posiadający ważną na sezon 2025 (tylko w przypadku, gdy klub posiada ważną licencję na sezon 2026) lub 2026 licencją zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 1 marca – badania lekarskie.

Start w 70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski zgodnie z zasadami i minimami, które zostały osiągnięte w sezonie letnim 2025, halowym 2025 lub 2026 posiadając ważną licencję PZLA uzyskali następujące minima (rezultaty uzyskane na zawodach kalendarza World Athletics Global Calendar oraz na zawodach kalendarzowych PZLA):

Kobiety			Konkurencja	Mężczyźni		
HMP Minimum A	Start	HMP Minimum B		HMP Minimum A	Start	HMP Minimum B
7.54	24	7.78	60 m *	6.83	24	7.00
24.29	20	24.80	200 m	21.43	20	21.92
54.37	24	56.60	400 m	47.48	24	49.09
2:06.68	18	2:14.77	800 m	1:51.37	18	1:54.11
4:26.71	24	4:40.00	1500 m	3:49.54	24	3:57.51
9:44.94	24	10:29.90	3000 m **	8:21.10	24	8:48.70
8.68	24	9.55	60 m ppł. ***	8.31	24	9.20
6.12	12	5.64	w dal	7.46	12	6.85
12.47	12	11.62	trójskok	15.25	12	13.86
1.75	12	1.65	wzwyż	2.08	12	1.96
3.90	12	3.20	tyczka	4.82	12	4.20
14.08	12	11.93	kula	18.55	12	14.12
14:45.00 hala 54:00 1:55:00	12	16:45.00 hala 58:00 1:58.00	Chód sportowy ****	20:30.00 hala 42:30:00 1:35:00	12	24:00.00 hala 49:00:00 1:45:00
3600 hala/ 4800 lato	12	3000 hala 3800 lato	Wielobój *****	5200 hala 6400 lato	9	4600 hala 4400 lato

			Wielobój 2006 *****	4800 hala 6400 lato	3	3700 hala 5000 lato
--	--	--	----------------------------	------------------------	---	------------------------

Legenda zasad kwalifikacji do udziału w 70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski:

Minimum A	wynik sezonu letniego 2025, halowego 2025 lub 2026 roku zapewniający start
Start	planowana maksymalna liczba uczestników rywalizacji
Minimum B	wynik sezonu letniego 2025, halowego 2025 lub 2026 roku pozwalający na udział w rywalizacji pod warunkiem spełnienia miejsca limitowego

Minimalna liczba uczestników w konkurencjach:

Biegowych	16 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu letniego 2025, halowego 2025 lub 2026 roku z zastrzeżeniem posiada minimum II klasy sportowej z minionego sezonu letniego
Chodu sp.	10 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu letniego 2025, halowego 2025 lub 2026 roku z zastrzeżeniem posiada minimum II klasy sportowej z minionego sezonu letniego
Wielobój	8 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu letniego 2025, halowego 2025 lub 2026 roku z zastrzeżeniem posiada minimum II klasy sportowej z minionego sezonu letniego
Technicznych	10 zawodników wg. rankingu wynikowego z sezonu letniego 2025, halowego 2025 lub 2026 roku z zastrzeżeniem posiada minimum II klasy sportowej z minionego sezonu letniego

Legenda zasad udziału w 70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski:

Na podstawie zgłoszeń zgodnie z limitem liczbowym w każdej konkurencji indywidualnej zostanie utworzona lista zawodników zakwalifikowanych do udziału w 70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski.

Zawodnicy posiadający minimum B nie mieszczący się w limicie liczbowym 70. PZLA Halowych Mistrzostw Polski w poszczególnych konkurencjach będą zawodnikami rezerwowymi (możliwy udział w przypadku rezygnacji zakwalifikowanego zawodnika).

* wyniki z lata 2025 z biegu na 100 metrów to odpowiednio minimum A 11.87 i minimum B 12.01 oraz minimum A 10.61 i minimum B 10.76

** wyniki z lata 2025 w biegu na 5000 metrów to odpowiednio minimum A 16:37.51 i minimum B 18:02.08 oraz minimum A 14:28.87 i minimum B 15:04.98

*** wyniki z lata 2025 w biegach na 100 i 110 metrów przez płotki to odpowiednio minimum A 14.28 i minimum B 15.98 oraz minimum A 14.65 i minimum B 17.73

**** wyniki z chodu na 3000 metrów kobiet i 5000 metrów mężczyzn z sezonu halowego 2025 i 2026 oraz wyniki na 10 i 20 kilometrów w sezonie letnim 2025

***** wyniki z wieloboju w sezonie letnim 2025 oraz halowym 2025 i 2026, a dla mężczyzn z rocznika 2006 w sezonie halowym i letnim 2025

W konkurencjach biegowych zawodnicy posiadający minimum A na dystansie krótszym mają prawo startu na dystansie dłuższym zgodnie z poniższą zasadą:

- posiadanie minimum A na 60m pozwala na start w biegu na 200 m,
- posiadanie minimum A na 200m pozwala na start w biegu na 400 m,
- posiadanie minimum A na 800m pozwala na start w biegu na 1500 m,
- posiadanie minimum A na 1500m pozwala na start w biegu na 3000 m.

Decyzją pionu szkolenia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki do startu mogą zostać dodatkowo dopuszczeni zawodnicy posiadający wynik minimum klasy mistrzowskiej w sezonie 2023 lub 2024 w przypadku absencji w startach w wybranej konkurencji w 2025 i 2026.

Rozstawienia w biegach eliminacyjnych na 60 metrów i 60 metrów przez płotki będą odbywać się na podstawie wyników sezonu halowego 2026.

W biegach na 200 metrów i dłuższych, w tym 4x200 i 4x400 MIX, rozstawienia będą dokonywane na podstawie lepszego z dwóch parametrów: wyniku z sezonu letniego 2025 lub wyniku z sezonu halowego 2026.

6. Zgłoszenia

Do 70. PZLA Halowych Mistrzostw Polski obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do **23 lutego 2026**, do godziny **12:00**.

Dopuszczenie do startu zawodnika zgłoszonego po terminie jest możliwe wyłącznie po uzyskaniu zgody Delegatów Technicznych PZLA. Zgłoszenie takie należy przesłać drogą mailową na adres mistrzostwapolski@pzla.pl z załączonym potwierdzeniem dokonania płatności (numer konta 30 1240 6247 1111 0010 1836 8892) za zgłoszenie po terminie, w wysokości:

- 500 zł za każdą konkurencję indywidualną (dotyczy osobostartu),
- 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.

Do 70. PZLA Halowych Mistrzostw Polski obowiązują także zgłoszenia szkoleniowców – wyłącznie przez system STARTER PZLA. System zgłoszeń otwarty będzie w analogicznym okresie jak system do zgłaszania zawodników. W systemie można zgłosić tylko szkoleniowców z ważnymi licencjami PZLA. Zgłoszenie jest obowiązkowe. Przedstawiciele klubów, którzy nie dopełnią formalności nie będą uprawnieni do wejścia do poszczególnych stref rozgrywania PZLA Mistrzostw Polski.

7. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na 70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski 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 I dniu zawodów do piątku (**27.02.2026**) do godziny **20:00**,
- dla startujących w II dniu zawodów do soboty (**28.02.2026**) do godziny **20:00**.

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

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

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

8. Obuwie startowe

Obuwie startowe musi być zgodne z przepisami World Athletics.

Aktualna lista: [World Athletics LIST OF APPROVED ATHLETIC SHOES](#)

Kontrola obuwia będzie następowała po startach zawodników.

9. Zasady rozgrywania konkurencji

W biegach na 60, 200, 400, 800 oraz 60 metrów przez płotki odbędą się eliminacje oraz finał.

W biegach na 1500, 3000 metrów zostaną rozegrane serie na czas.

W konkurencjach technicznych rozegrane zostaną wyłącznie finały.

Pełna informacja zasad rozgrywania konkurencji zostanie określona w Informacji Technicznej imprezy.

10. Procedura pracy bramki zawodniczej - wyprowadzenie zawodników (call room)

Call-room zlokalizowany będzie przy wyjściu z hali rozgrzewkowej. Ostateczne czasy zgłoszeń do call room-u i wyprowadzeń na miejsca startu będą realizowane według programu szczegółowego zawodów, który będzie

na bieżąco publikowany.

Uwaga 1: zawodnicy, którzy nie zgłoszą się na bramkę nie będą dopuszczeni do startu.

Uwaga 2: zawodnicy nie posiadający prawidłowo umieszczonych numerów startowych przydzielonych przez organizatora nie zostaną dopuszczeni do startu.

Uwaga 3: zawodnik, który nie stawiał się na bramce i został wykreślony z listy startowej, lub który pomimo potwierdzenia startu na bramce ostatecznie nie pojawił się na starcie (DNS), zostanie wykluczony z udziału we wszystkich kolejnych konkurencjach w danych zawodach, łącznie ze sztafetami.

Prawidłowe umieszczenie numerów startowych jest następujące:

- w konkurencjach biegowych, w chodzie sportowym oraz w konkurencjach technicznych z wyłączeniem skoków (w dal, trójskok, tyczka, wzwyż) obowiązek posiadania 2 numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej);
- w skokach (w dal, trójskok, tyczka, wzwyż) wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem, umieszczony na plecach bądź na klatce piersiowej

11. Zasady rozgrywania rywalizacji w kat. U23

Zawodnicy z kategorii U23 w konkurencjach, w których odbywają się eliminacje do finału (konkurencje biegowe), zostają sklasyfikowani wg. wyniku uzyskanego w rundzie finałowej. W przypadku, gdy w rundzie finałowej zostało sklasyfikowanych mniej niż trzech zawodników np. w sytuacji, gdy mniejsza ich liczba awansowała do finału lub część z nich z różnych powodów nie zostało w niej sklasyfikowanych (DNS, DNF, DQ) klasyfikacja odbywa się na podstawie wyników finału, a zawodnicy niesklasyfikowani w rundzie finałowej zostają sklasyfikowani na kolejnych pozycjach na podstawie wyniku uzyskanego w rundzie eliminacyjnej (dotyczy to również zawodników, którzy zakwalifikowali się do rundy finałowej).

W konkurencjach technicznych na podstawie wyników zawodników urodzonych w latach 2004, 2005, 2006 stworzona będzie klasyfikacja mistrzostw kat. U23.

12. Ceremonia medalowa

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale. W ramach 70. PZLA Halowych Mistrzostw Polski odbędzie się także dekoracja medalistów rywalizacji indywidualnej w kategorii U23 (z wyłączeniem biegów sztafetowych).

Zawodnik przystępujący do ceremonii dekoracji medalowej zobowiązany 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 umiejscowienia numeru startowego).

Możliwość ekspozycji własnych partnerów (np. flagi miasta) jest możliwa dopiero po zakończeniu dekoracji.

13. Zasady finansowania

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

14. Noclegi i wyżywienie

Organizator dla uczestników 70. PZLA Halowych Mistrzostw Polski nie zabezpiecza noclegów i wyżywienia.

15. Pozostałe postanowienia i zgody

- a) Woj. ZLA proszone są o poinformowanie swoich klubów o treści niniejszego regulaminu.
- b) 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 Polsk i Związek Lekkiej Atletyki,
- c) 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.
- d) Zawodnicy startujący w 70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski zobowiązani są do występowania podczas zawodów w ubiorach dopuszczonych przez klub (wyklucza się start w ubiorach reprezentacji Polski).

Ostateczna decyzja w sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie „70. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki