



PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U16
LUBIN 2026

REGULAMIN

PZLA MISTRZOSTW POLSKI U16

MAŁEGO MEMORIAŁU JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO

1. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki

2. Termin i miejsce

19-20.09.2026, Lubin

3. Organizator

Sokół Lubin

4. Konkurencje

- Kobiety:** 100 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 2000 m, 80 m ppł, 300 m ppł, **1000 m prz (SSM)**, **chód 3000 (SSM)**, skok wzwyż, **skok o tyczce (SSM)**, skok w dal, wieloskok, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut młotem, rzut oszczepem, dwubój*
- Mężczyźni:** 100 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 2000 m, 110 m ppł, 300 m ppł, **1000 m prz (SSM)**, **chód 5000m (SSM)**, skok wzwyż, **skok o tyczce (SSM)**, skok w dal, wieloskok, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut młotem, rzut oszczepem, dwubój*
- Mieszane** 4x100 m

5. Warunki uczestnictwa

W PZLA Mistrzostwach Polski U16, w konkurencjach nie ujętych we współzawodnictwie SSM prawo startu mają wyłącznie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej urodzeni w latach 2011-2012 posiadający ważną na sezon 2026 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz ważne – co najmniej do 20 września 2026 – badania lekarskie.

W konkurencjach objętych współzawodnictwem SSM (1000 m prz. K i M, skok o tyczce K i M, chód K i M) obowiązują warunki udziału zgodnie z Regulaminem Współzawodnictwa Młodzieży Uzdolnionej Sportowo Systemu Sportu Młodzieżowego.

Start w PZLA Mistrzostwach Polski U16 zgodnie z limitem liczby uczestników.

Podstawą umieszczenia na liście rankingowej PZLA Mistrzostw Polski U16 jest uzyskanie wyniku, który został osiągnięty w sezonie letnim 2026 do dnia **13.09.2026** na zawodach kalendarzowych PZLA lub na miłyngach z kalendarza World Athletics. W chwili uzyskania wyniku obligatoryjne jest posiadanie ważnej licencji PZLA.

Zawodnik może być zgłoszony WYŁĄCZNIE do jednej konkurencji indywidualnej oraz ew. do sztafety lub tylko do konkurencji indywidualnej lub tylko do sztafety

Wyjątek od powyższej reguły stanowi fakultatywny start w dwuboju (100 metrów + skok w dal).

Zawodnicy zgłoszeni wyłącznie do sztafet, którzy nie startują indywidualnie mają prawo do uczestnictwa w oddzielnym biegu poza konkursem na 100 m. Bieg zostanie rozegrany pod warunkiem zgłoszenia minimum 3 zawodników.

Limit uczestników w PZLA Mistrzostwach Polski U16:

Konkurencja	Ilość osób (K i M) Start PZLA MP U16	Liczba serii
100 m	40	5 serii eliminacyjnych
300 m	40	5 serii na czas
600 m	40	5 serii na czas
1000 m	40	4 serie na czas
2000 m	30	3 serie na czas



80/110 m ppł.	40	5 serii eliminacyjnych
300 m ppł.	40	5 serii na czas
1000 m prz.	30	3 serie na czas
chód sportowy	24	1 seria finałowa
4x100 m MIX	16 zespołów	2 serie na czas
skok wzwyż	20	-
skok o tyczce	20	-
skok w dal	20	-
wieloskok	20	-
pchnięcie kulą	20	-
rzut dyskiem	20	-
rzut młotem	20	-
rzut oszczepem	20	-

Legenda zasad udziału w PZLA Mistrzostwach Polski U16:

Na podstawie zgłoszeń zgodnie z limitem liczbowym w każdej konkurencji indywidualnej (i biegach sztafetowych) zostanie utworzona lista rankingowa zakwalifikowanych do udziału.

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

*** Zasady rozgrywania i dopuszczenia do startu w dwuboju:**

- prawo startu w dwuboju, mają zawodnicy zakwalifikowani do udziału w mistrzostwach w biegu na 100 metrów, którzy w bieżącym sezonie letnim legitymują się wynikiem w skoku w dal (bez konieczności dodatkowych zgłoszeń – weryfikacji startujących dokonuje Delegat Techniczny)
- do rywalizacji w dwuboju kwalifikuje się 20. najlepszych zawodników wg rankingu stworzonego na podstawie wyników w skoku w dal (brane pod uwagę będą jedynie wyniki z bieżącego sezonu letniego)
- Dla zakwalifikowanych do dwuboju zawodników zostanie rozegrany osobny konkurs skoku w dal, który będzie przeprowadzony wg. schematu:

1-3 kolejka: start maksymalnie 20 zawodników

4 kolejka: start najlepszej 10

5 kolejka: start dla najlepszej 8

6 kolejka: start dla najlepszej 6

Wyniki uzyskane w biegu na 100 metrów oraz w skoku w dal przeliczone według tabel wielobojowych przełożą się na ostateczną kolejność w konkurencji.

6. Zgłoszenia zawodników oraz szkoleniowców

Do PZLA Mistrzostw Polski U16 obowiązuje wyłącznie System STARTER PZLA.

System zgłoszeń otwarty będzie do 14 września 2026, 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
MISTRZOSTWA POLSKI U16
LUBIN 2026

REGULAMIN

PZLA MISTRZOSTW POLSKI U16

MAŁEGO MEMORIAŁU JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO

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 **14 września 2026**, 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 PZLA Mistrzostw Polski U16.

7. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Podczas PZLA Mistrzostw Polski U16 2026 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 **19 września do 18 września (piątek)** do godziny **20:00**,
- dla startujących w dniu **20 września do 19 września (sobota)** do godziny **20:00**,

Brak elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA w wyznaczonym terminie 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.

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).

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

Bramka zlokalizowana będzie przy wyjściu z boiska rozgrzewkowego.

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

9. 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)

10. Zasady rozgrywania konkurencji

W biegach na 100, 80/110 metrów przez płotki odbędą się eliminacje oraz finały A i B. W pozostałych konkurencjach biegowych odbędą się od razu finały lub serie na czas. W konkurencjach technicznych odbędą się wyłącznie finały.

Informacje dot. awansów do finałów oraz szczegóły rozstawień zostaną określone w **Informacji Technicznej**



imprezy.

11. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

12. Obuwie startowe

Obuwie startowe musi być zgodne z przepisami World Athletics. Obowiązuje całkowity zakaz używania tzw. kolców karbonowych. W konkurencjach technicznych (rzuty) nie będzie prowadzona weryfikacja obuwia.

Podczas zawodów prowadzone będą **wyrywkowe** kontrole obuwia – po starcie w konkurencji lub przed jej rozpoczęciem.

13. Współzawodnictwo w SSM

W zawodach objętych SSM mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy zgodnie z Regulaminem Współzawodnictwa Młodzieży Uzdolnionej Sportowo Systemu Sportu Młodzieżowego: spełniają łącznie następujące wymagania:

- a) 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;
- b) posiadający licencję właściwego pzs lub inny dokument potwierdzający uczestnictwo zawodnika we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez dany pzs;
- c) posiadający aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania danego sportu;
- d) udział zawodników zagranicznych określają przepisy właściwego pzs, przy czym zawodnicy zagraniczni muszą spełnić kryteria wymienione powyżej (punkty od „a” do „c”) **oraz mieć prawo do reprezentowania Polski na zawodach rangi ME oraz MŚ.**

UWAGA:

- **Zawodnicy podczas Mistrzostw Polski U16 mają prawo startu w jednej konkurencji oraz łącznie w maksymalnie dwóch konkurencjach oraz dodatkowo w jednej sztafecie we wszystkich zawodach objętych SSM dla kategorii wiekowej U16.**
Biegi przełajowe zaliczane są do łącznej liczby startów zawodnika w lekkiej atletyce (np. zawodnik, który startuje w biegu przełajowym, następnie w dowolnej konkurencji indywidualnej podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw U16 (objętych SSM), to podczas mistrzostw Polski w Lubinie już nie ma prawa startu w konkurencji zaliczanej do SSM).
- Punktacja SSM obejmuje najwyżej punktowane miejsca zawodnika maksymalnie w dwóch konkurencjach. Punkty mogą nie być naliczone w przypadku, gdy zawodnik przekroczył limit startów (włączając w to inne dyscypliny aniżeli lekkoatletyka).

Na PZLA MP U16 punktacją SSM objęty zostanie skok o tyczce, bieg na 1000 metrów z przeszkodami oraz chód sportowy wg. zasady:

Skok o tyczce

- **miejsca 1-12 zaliczane z MP U16**



PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U16
LUBIN 2026

REGULAMIN

PZLA MISTRZOSTW POLSKI U16

MAŁEGO MEMORIAŁU JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO

- miejsca 13-22 zaliczane z ogólnopolskiego rankingu

Chód sportowy i bieg na 1000 metrów z przeszkodami

- miejsca 1-22 miejsca zaliczane z MP U16

Podstawą umieszczenia w ogólnopolskim rankingu U16 jest uzyskanie wyniku, który został osiągnięty w sezonie letnim 2026 do dnia **13.09.2026** na zawodach kalendarzowych lub na międzynarodowych mityngach wpisanych do kalendarzy krajowych federacji, EA lub/i WA (minimalne wymagania jak zawody kalendarzowe PZLA) posiadając ważną licencję PZLA.

Dotyczy PZLA Mistrzostw Polski U16 i Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików:

- zawodnicy startujący w chodzie sportowym (3 000 m kobiet i 5 000 m mężczyzn) oraz w skoku o tyczce mają prawo startu w jednej ww. konkurencji i w sztafecie na MMM;
- start w biegu na 1000 m prz., skoku o tyczce i w chodzie sportowym bez punktacji w ramach MMM.

Ważne:

Sztafeta 4 x 100 metrów (tradycyjna) pozostaje rozliczana w ramach SSM za MMM.

14. Podziały punktów

Wnioski o podział punktów w skoku o tyczce i chodzie sportowym należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) **do dnia 14 września 2026 do 12:00.**

Potwierdzeniem przyjęcia wniosku jest mail zwrotny. W przypadku braku potwierdzenia przyjęcia wniosku ewentualne reklamacje nie będą uwzględniane.

15. 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 umiejscowienia numeru startowego).

16. Zasady finansowania

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

17. 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.



PZLA
MISTRZOSTWA POLSKI U16
LUBIN 2026

REGULAMIN

PZLA MISTRZOSTW POLSKI U16

MAŁEGO MEMORIAŁU JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO

- Zawodnicy startujący w PZLA Mistrzostwach Polski U16 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

„PZLA Mistrzostwa Polski U16. Mały Memoriał Janusza Kusocińskiego” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki