

## 1. Kierownictwo

**Polski Związek Lekkiej Atletyki**

## 2. Termin i miejsce

11-13 września 2020, stadion im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, ul. Narutowicza 9, 26-610 Radom

## 3. Gospodarz

Radom – www.radom.pl

## 4. Organizator

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Radomiu sp. z o.o.

ul. Narutowicza 9, 26-600 Radom, tel. 48 385 10 00, sekretariat@mosir.radom.pl, www.mosir.radom.pl

## 5. Konkurencje

Kobiety: 100, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 5 000, 100ppł, 400ppł, 2 000prz, 4x100, 4x400, chód 10 000m, wżwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep

Mężczyźni: 100, 200, 400, 800, 1 500, 3 000, 5 000, 110ppł, 400ppł, 2 000prz, 4x100, 4x400, chód 10 000m, wżwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, młot, oszczep

Konkurencje rozgrywane w innych terminach:

	chód 20 km	26 września	Zaniemyśl
	sztafety nieolimpijskie	3-4 października	Łódź
SSM	wieloboje	3-4 października	Łódź

## 6. Warunki uczestnictwa

Do startu w 74. PZLA Mistrzostwach Polski U20 prawo startu mają zawodnicy urodzeni w latach 2001-2002 posiadający ważną na sezon 2020 licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki.

Start w 74. PZLA Mistrzostwach Polski U20 zgodnie z poniższymi zasadami:

- zawodnicy, którzy uzyskali wskaźnik wynikowy osiągnięty w sezonie halowym 2020 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach z kalendarzy EA lub/i WA), letnim 2019 lub 2020 do dnia 6.09.2020 na zawodach kalendarzowych lub na mityngach z kalendarzy EA lub/i WA posiadając ważną licencję PZLA.
- zgodnie z limitem liczby uczestników. Podstawą umieszczenia na liście rankingowej PZLA Mistrzostw Polski U20 jest uzyskanie wyniku, który został osiągnięty w sezonie halowym 2020 (rezultaty uzyskane w Polsce w halach ze świadectwem PZLA lub na mityngach z kalendarzy EA lub/i WA), letnim 2019 lub 2020 do dnia 6.09.2020 na zawodach kalendarzowych lub na mityngach z kalendarzy EA lub/i WA posiadając ważną licencję PZLA.

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

- numer zgodnie z przepisami ustawy z dnia 24 września 2010 r. o ewidencji ludności (tekst jednolity Dz. U. z 2019 r. poz. 1397) lub serię i numer paszportu kraju członkowskiego Unii Europejskiej,
- licencję zawodniczą wystawioną przez Polski Związek Lekkiej Atletyki potwierdzającą uczestnictwo zawodnika we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez PZLA,
- aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania lekkiej atletyki.

Zawodnicy z kategorii wiekowej U20 w ramach SSM mają prawo startu w następującej liczbie konkurencji:

- ✓ dwie konkurencje indywidualne (w tym wielobój) + 1 sztafeta lub bieg przetajowy,
- ✓ lub w jednej konkurencji indywidualnej (w tym bieg przetajowy) + 2 sztafety,
- ✓ lub w biegu przetajowym + 1 konkurencja + 1 sztafeta.

Zawodnicy zgłoszeni do biegów rozstawnych mają prawo do uczestnictwa w biegach poza konkursowych na 100 m i 400 m.

Zasady udziału i wskaźniki na 74. PZLA Mistrzostwa Polski U20:

Kobiety		Konkurencja	Mężczyźni	
PZLA MP U20 Wskaźnik	Start		PZLA MP U20 Wskaźnik	Start
12.25	32	100 m	10.85	32
25.20	32	200 m	22.10	32
57.50	32	400 m	49.80	32
2:16.00	32	800 m	1:56.00	32
4:43.00	32	1500 m	4:02.00	32
10:25.00	24	3000 m	8:55.00	24
19:15.00	24	5000 m	16:15.00	24
14.70	32	100/110 m ppł.	15.50	32
65.00	32	400 m ppł.	56.50	32
7:20.00	24	2000 m prz.	6:25.00	24
30:00.00 (b) 60:00:00	20	10 000 m chód sportowy	55:00.00 (b) 55:00:00	20
1.65	24	Wzwyż	1.95	24
3.40	24	Tyczka	4.00	24
5.50	24	W dal	6.65	24
11.20	24	Trójskok	13.20	24
11.60	24	Kula	15.00	24
37.00	24	Dysk	46.00	24
44.00	24	Młot	51.00	24
38.00	24	Oszczep	51.00	24

Legenda zasad kwalifikacji do udziału w 74. PZLA Mistrzostwach Polski U20:

Wskaźnik	wynik z sezonu halowego 2020, letniego 2019 lub 2020 zapewniający start
Start	planowana maksymalna liczba uczestników rywalizacji

Na podstawie zgłoszeń zgodnie z limitem liczbowym w każdej konkurencji indywidualnej zostanie utworzona lista rankingowa zawodników zakwalifikowanych do udziału w 74. PZLA MP U20.

Zawodnicy nie mieszczący się w limicie liczbowym 74. PZLA MP U20 w poszczególnych konkurencjach będą zawodnikami rezerwowymi (możliwy udział w przypadku rezygnacji zakwalifikowanego zawodnika).

## 7. 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, 5000 metrów oraz w chodzie sportowym na 10000 metrów zostanie rozegrany finał.

W biegach na 1500, 2000 metrów z przeszkodami oraz w sztafetach 4x100 metrów i 4x400 metrów zostaną rozegrane serie na czas.

W konkurencjach technicznych rozegrane zostaną eliminacje (po warunkiem zgłoszenia min. 17 zawodników) oraz finały.

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, 5 000m, 10 000m chód sportowy	finał	
Serie na czas:	1 500m, 2 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 naj słabszej serii.

Rozstawienie w indywidualnych konkurencjach biegowych na podstawie regulaminowych wyników uzyskanych w bieżącym sezonie letnim na imprezach kalendarzowych PZLA lub na mityngach z kalendarzy EA lub/i WA rozegranych do 6.09.2020 r.

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.

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

## 8. Podział konkurencji na dni

Piątek 11 września	Sesja poranna	Kobiety: 400 ppł. el., w dal el., wzwyż el., tyczka el., kula el., młot el., oszczep el.
		Mężczyźni: 400 ppł. el., w dal el., kula el.
	Sesja główna	Kobiety: 100 el. + f, 400 el., 800 el., 3 000 f, w dal f, kula f
		Mężczyźni: 100 el. + f, 400 el., 800 el., 3 000 f, w dal f, kula f, oszczep el.
Sobota 12 września	Sesja poranna	Kobiety: chód 10 000 f, 200 el., trójskok el., dysk el.
		Mężczyźni: chód 10 000 f, 200 el., wzwyż el., tyczka el., trójskok el., dysk el., młot el.
	Sesja główna	Kobiety: 400 f, 800 f, 400 ppł. f, 2 000 prz. f, 4x100, wzwyż f, tyczka f, młot f, oszczep f
		Mężczyźni: 400 f, 800 f, 400 ppł. f, 2 000 prz., 4x100, oszczep f
Niedziela 13 września	Sesja główna	Kobiety: 200 f, 100 ppł. el.+ f, 1 500 f, 5 000 f, 4x400, trójskok f, dysk f
		Mężczyźni: 200 f, 110 ppł. el.+ f, 1 500 f, 5 000 f, 4x400, wzwyż f, tyczka f, trójskok f, dysk f, młot f

## 9. Punktacja SSM

Punktuje się 16 miejsc wg. zasady: I-15; II-12; III-10; IV-9; V-VI-8; VII-VIII-7; IX- 6; X-5; XI-4; XII-3; XIII/XVI-2.

## 10. Podziały punktów

Wnioski o podział punktów należy składać do PZLA (podzial@pzla.pl) do dnia 6 września 2020 do godziny 15:00.

## 11. Nagrody

Za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymują medale.

## 12. Zgłoszenia

Do 74. PZLA Mistrzostw Polski U20 obowiązuje wyłącznie system „Starter PZLA”.

System zgłoszeń otwarty będzie od dnia 24 sierpnia 2020, do godziny 17:00 w dniu 7 września 2020.

Dopuszczenie do startu zawodnika zgłoszonego po terminie jest możliwe wyłącznie po uzyskaniu zgody PZLA. Zgłoszenie takie należy przestać drogą mailową na adres mistrzostwapolski@pzla.pl z załączonym potwierdzeniem dokonania płatności za zgłoszenie po terminie, w wysokości 500 zł (dotyczy osobostartu, w przypadku sztafety opłatę wnosi się za każdego zawodnika zgłoszonego po terminie). 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.

### 13. Weryfikacja – potwierdzenia i skreślenia zawodników

Na 74. 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 11 września do 10 września (czwartek) do godziny 18:00,
- ✓ dla startujących w dniu 12 września do 11 września (piątek) do godziny 18:00,
- ✓ dla startujących w dniu 13 września do 12 września (sobota) do godziny 18:00.

Klub potwierdzając start zawodnika w zawodach oświadcza, że:

- ✓ zawodnik jest zdrowy i w dniu potwierdzenia udziału w zawodach nie ma objawów COVID-19,
- ✓ zawodnik nie zamieszkiwał z osobą przebywającą na kwarantannie i nie miał kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie w okresie 14 dni przed udziałem w zawodach,
- ✓ zawodnik został zapoznany oraz jest świadom obowiązku stosowania się do wytycznych uczestnictwa w zawodach sportowych w czasie epidemii lub zagrożenia epidemicznego COVID-19.

Brak elektronicznego potwierdzenia startu z użyciem TOKENA w wyznaczonych terminach będzie skutkowało 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).

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

Bramka zlokalizowana będzie przy wyjściu z boiska rozgrzewkowego.

Limit czasu stawienia się na bramce	Wyprowadzenie na start
w konkurencjach biegowych i w chodzie sportowym na 25 minut przed startem (wyprowadzenie seriami)	10' przed startem
w skoku o tyczce 80 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji	65' przed startem
w skoku wzwyż 50 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia konkurencji	35' przed startem
w pozostałych konkurencjach technicznych i 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

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.

Prawidłowe umieszczenie numerów startowych jest następujące:

- w konkurencjach biegowych, w chodzie sportowym oraz w konkurencjach technicznych z wyłączeniem skoków obowiązek posiadania 2 numerów startowych (numer z nazwiskiem na klatce piersiowej),
- w skokach wystarczy 1 numer startowy z nazwiskiem.

### 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. Noclegi i wyżywienie

Informacja o noclegach i wyżywieniu zostanie określona przez organizatora w komunikacie organizacyjnym.

## 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,
  - ❖ jest zdrowy i w dniu udziału w zawodach nie ma objawów COVID-19,
  - ❖ nie zamieszkiwał z osobą przebywającą na kwarantannie i nie miał kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie w okresie 14 dni przed udziałem w zawodach,
  - ❖ został zapoznany oraz jest świadom obowiązku stosowania się do wytycznych uczestnictwa w zawodach sportowych w czasie epidemii lub zagrożenia epidemicznego COVID-19 (zachowanie dystansu, częste mycie rąk, zasłanianie łokciem twarzy podczas kichania itp.).
- ✓ 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.
- ✓ Zawodnicy startujący w 74. PZLA Mistrzostwach Polski U20 zobowiązani są do występowania podczas zawodów w ubiorach dopuszczonych przez klub (wyklucza się start w ubiorach reprezentacji Polski).

**Organizacja zawodów odbywać się będzie zgodnie z bieżącymi Rozporządzeniami Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii**

**Ostateczna decyzja w sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie „74. PZLA Mistrzostw Polski U20” należy do Polskiego Związku Lekkiej Atletyki**



TOTALbet

4F

4MOVE

TOYOTA  
Akce

polank

NESTLE for  
HEALTHIER KIDS

TRIP  
SPORT



Ministerstwo  
Sportu

Polski Związek Lekkiej Atletyki  
ul. Mysłowicka 4, 01-612 Warszawa

✉ pzla@pzla.pl  
🌐 www.pzla.pl

📘 polskalekkoatletyka  
📺 pzlawideo

📺 pzanews  
📺 pza1919