



33. MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS

12. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W LEKKIEJ ATLETYCE
26/27.08.2023 Łódź

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

MIEJSCE: Stadion AZS Łódź ul. P. Lumumby 22/26

ORGANIZATOR ZAWODÓW: Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters: 87-100 TORUŃ,
ul. Gen. J. Bema 23/29

WSPÓLORGANIZATORZY: AZS Łódź, Łódzki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki
Naczelna Izba Lekarska, Okręgowa Izba Lekarska w Łodzi

ZGŁOSZENIA: on-line na stronie <http://zawody.atp-web.eu/> do **5.08.2023** r.

Osoby nie mające dostępu do Internetu mogą przesłać zgłoszenia pocztą tradycyjną.

Kartę zgłoszenia wraz z kserokopią dowodu opłaty startowej należy przesłać

na adres: PZLAM, 87–100 Toruń, ul. Bema 23/29 w nieprzekraczalnym terminie do **5.08.2023r.**

Decyduje data wpływu karty zgłoszenia do PZLAM. **Termin zgłoszenia dotyczy wszystkich**

zawodników. Zmiany konkurencji, w wyjątkowych sytuacjach - **do 20.08.2023** tom.gov@op.pl

Organizatorzy nie przewidują możliwości zgłaszania do startu ani zmiany konkurencji **po 20.08.2023**

Wzór karty zgłoszenia – w załączeniu na końcu niniejszego komunikatu. Karty zgłoszenia są

dostępne ponadto w siedzibie Związku w Toruniu oraz na stronie internetowej: www.pzlam.pl

OPŁATY: Kwoty opłat startowych: za pierwsze 3 konkurencje **po 30 zł** i za kolejne **3 po 40 zł**. Dla osób nie będących członkami PZLAM – dodatkowa opłata **60 zł**. Kwoty te podano w karcie zgłoszenia. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzyma materiały informacyjne, koszulkę i dyplom.

Opłaty należy wpłacać na konto: **BANK MILLENNIUM SA 39 1160 2202 0000 0000 6171 8777**

NAGRODY:

33. Mistrzostwa Polski MASTERS

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji i kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn

- puchary dla najlepszych zawodników mistrzostw oraz w grupach konkurencji

- puchary dla najlepszych z Łodzi i Województwa Łódzkiego

12. Mistrzostwa Polski Lekarzy

- medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji w kategorii open kobiet i mężczyzn

- puchary dla najlepszych zawodników

- dyplomy dla wszystkich startujących

Współorganizator MPMasters – ŁOZLA proponuje noclegi i wyżywienie w domach studenckich usytuowanych w bezpośrednim sąsiedztwie stadionu. Do dyspozycji są pokoje dwuosobowe o różnym standardzie i cenach – szczegóły: 607 131 351 lub mail: tom.gov@op.pl.

Komunikat związany z zakwaterowaniem i wyżywieniem - niżej.

PROGRAM - konkurencje:

Kobiety: 100m, 200m, 400m, 800m, 1 500m, 5 000m, 10 000m, 2 000m i 3 000m przeszkody, 80m i 100m płotki, 200m, 300m i 400m płotki, chód 3 000 m i 5 000m, trójskok, w dal, wzwyż, tyczka, kula, oszczep, dysk, młot,

Mężczyźni: 100m, 200m, 400m, 800m, 1 500m, 5 000m, 10 000m, 2 000m i 3 000 m z przeszkodami, chód 3 000m i 5 000m, 80m, 100m i 110m przez płotki, 200m, 300m i 400m przez płotki, trójskok, w dal, wzwyż, tyczka, kula, oszczep, dysk młot,



REGULAMIN TECHNICZNY



Zawodniczki i zawodnicy mają prawo wystartować maksymalnie w 6 konkurencjach. W czasie odbywania konkurencji ze względów organizacyjnych zawodnicy różnych kategorii wiekowych mogą startować wspólnie. W **MP MASTERS** klasyfikacja końcowa prowadzona jest oddzielnie dla każdej płci i kategorii wiekowej.

Nie ma startów po **za konkursem** dla innych kategorii wiekowych.

Lekarze mogą być klasyfikowani (o ile spełnią kryteria wiekowe dla Mastersów – ukończone 35 lat w dniu zawodów) zarówno w MP Lekarzy jak i Masters.

W konkurencjach biegowych:

- ♣ serie na czas bez finałów, drugi falstart w biegu powoduje dyskwalifikację
- ♣ 100m - 400m - nie więcej niż 8 osób w serii
- ♣ 800m - nie więcej niż 12 osób w serii
- ♣ 1 500m, 2 000m i 3 000m przeszkody - nie więcej niż 16 osób w serii
- ♣ 5 000m, 10 000m oraz chód - nie więcej niż 24 osób w serii

Konkurencje techniczne:

- ♣ skok wzwyż i o tyczce - pierwsza wysokość dowolna kolejne o 5 cm wyżej
- ♣ skok w dal, trójskok – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w każdej kategorii wiekowej – kolejne 2 skoki)
- ♣ rzuty – po 3 kolejkach finał (dla 8 najlepszych w kategorii wiekowej - kolejne 2 rzuty)

Jeżeli w danej kategorii wiekowej jest mniej niż 8 uczestników – wszyscy wykonują po 5 prób.

Biegi przez płotki i przeszkody: Rozstaw, wysokość odpowiedni dla poszczególnych kategorii

Rzuty – waga sprzętu dla poszczególnych kategorii wiekowych:

WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH

KOBIETY

	kula	młot	dysk	oszczep
K30-K49	4,00 kg	4,00 kg	1 kg	600 g
K50-59	3,00 kg	3,00 kg	1 kg	500 g
K60-74	3,00 kg	3,00 kg	1 kg	400 g
K75+	2,00 kg	2,00 kg	0,75 kg	400 g

MĘŻCZYŹNI

M35-M49	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	800 g
M50-M59	6,00 kg	6,00 kg	1,5 kg	700 g
M60-M69	5,00 kg	5,00 kg	1 kg	600 g
M70-M79	4,00 kg	4,00 kg	1 kg	500 g
M80+	3,00 kg	3,00 kg	1 kg	400 g

Zgłoszenia do startu - w miejscu rozgrywania konkurencji 20 minut przed planowanym terminem do konkurencji rzutowych i skokowych, skok o tyczce – 40 min
Długość kolców: do 6 mm. w konkurencjach biegowych, do 11 w skoku wzwyż i rzucie oszczepem
Dekoracja zwycięzców odbywa się bezpośrednio po zakończonej konkurencji.
Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w czasie rozgrywania zawodów.
W przypadkach nie ujętych w niniejszym regulaminie postępuje się zgodnie z przepisami zawodów stosowanymi przez WA, WMA i PZLA



Komunikat nr 1
Dotyczy wyżywienia i zakwaterowania podczas Mistrzostw Polski MASTERS
w lekkiej atletyce

Adres: stadion - AZS Łódź – ul. Lumumby 22/26
Termin: 26 – 27.08.2023 r.

Podczas Mistrzostw Polski proponujemy zakwaterowanie w akademikach pokoje dwuosobowe o różnym standardzie i wyżywienie w stołówce akademickiej w pobliżu stadionu na którym będą rozgrywane zawody w dniach 26.08.- 27.08.2023 r.

Prosimy w miarę możliwości o dobieranie się w odpowiednie składy osobowe oraz określenie z jakiego wyżywienia będzie się korzystało podczas MPMasters przesyłając swoje propozycje na adres mail: tom.gov@op.pl . tel. 607 13 13 51 podając **nazwisko i imię** oraz wersję standardu. Istnieje też możliwość skorzystania z kolacji (cena 30 zł) w dniu 25.08. w stołówce akademickiej w godz. 18 - 20.30 wówczas prosimy to zaznaczyć przy wpłacie i wybranym przez siebie standardzie.

Zamówienia na noclegi i wyżywienie oraz na spotkanie integracyjne 26.08. (40 zł)
składamy w nieprzekraczalnym terminie do **5.08.2023 r.**
a wpłatę za nocleg i wyżywienie oraz spotkanie wnosimy na konto:

ŁOZLA 97 1240 3028 1111 0000 2822 1902

Standard niższy: ilość miejsc ograniczona

- | | |
|--|----------|
| 1. - koszt noclegu ze śniadaniem za dobę | - 110 zł |
| 2. – koszt noclegu ze śniadaniem i obiadem za dobę | - 140 zł |
| 3. – kolacja 25.08. w godz. 18 – 20.30 | - 30 zł |

Standard wyższy:

- | | |
|--|----------|
| 1. - koszt noclegu ze śniadaniem za dobę | - 130 zł |
| 2. – koszt noclegu ze śniadaniem i obiadem za dobę | - 160 zł |
| 3. – kolacja 25.08. w godz. 18 – 20.30 | - 30 zł |

Zakwaterowanie

Nazwisko	Imię	25/26.08.	26/27.08.	standard	
NP. Kowalscy	Jan, Zofia	2	2	N	W

Wyżywienie

Nazwisko	Imię	Kolacja 25.08	Śniadanie 26.08.	Obiad 26.08.	Śniadanie 27.08.	Obiad 27.08.	Spotkanie integracja
Np. Kowalscy		-	2	2	2	2	2

