

33. HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS
7. HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY
TORUŃ – 24.02.2024 R.

Komunikat organizacyjny i techniczny

TERMIN: 24.02.2024 r. godzina 9.00

MIEJSCE: Hala Sportowo- Widowiskowa „ARENA” Toruń, ul. Bema 73/89
Stadion MOSiR, ul. Bema 23/29

ORGANIZATOR: Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters w Toruniu

WSPÓŁORGANIZATORZY: Naczelna Izba Lekarska
Kujawsko – Pomorska Okręgowa Izba Lekarska w Toruniu

KONKURENCJE: K i M – 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, chód 3000 m, 60mpł, skok w dal, wzwyż, o tyczce, trójskok, pchnięcie kulą, rzut ciężarkiem.

Każdy zawodnik ma prawo startu **maksymalnie** w 3 (trzech) konkurencjach. W czasie odbywania konkurencji zawodnicy różnych kategorii wiekowych ze względów organizacyjnych mogą startować wspólnie. Klasyfikacja końcowa prowadzona będzie oddzielnie dla każdej płci i kategorii wiekowej.

Zasady współzawodnictwa:

1. W konkurencjach biegowych:

- serie na czas - bez finałów, drugi falstart w biegu powoduje dyskwalifikację,
- 60ppł – K+ M - wysokość i rozstaw płotków w zależności od płci i kategorii wiekowej,
- 800 m, 1500 m – nie więcej niż 12 osób w serii
- 3000 m, 3000 m chód - nie więcej niż 22 osoby w serii.

Uwaga: W sytuacji znaczącego odbiegania poziomem sportowym od pozostałych uczestników sędziowie będą mieli prawo zobowiązać taką/takiego zawodniczkę/zawodnika do zejścia z bieżni.

Konkurencje techniczne:

- skok wzwyż, o tyczce - pierwsza wysokość w zależności od kategorii wiekowej
- skok w dal, trójskok, kula, ciężarek – w kategoriach wiekowych w których startuje powyżej 8 uczestników po 3 próbach, dalsze 2 finałowe dla 8 najlepszych, jeżeli startuje mniej niż 8 osób-wszyscy mają 5 prób

Skok wzwyż – wysokości minimalne:

Kategorie wiekowe	Pierwsza wysokość	Kolejne wysokości	Kategoria wiekowa	Pierwsza wysokość	Kolejne wysokości
M 35	145 cm	5 cm			
M 40	140 cm	5 cm	K 35	115 cm	5 cm
M 45	135 cm	5 cm	K 40	110 cm	5 cm
M 50	130 cm	5 cm	K 45	105 cm	5 cm
M 55	125 cm	3 cm	K 50	100 cm	3 cm
M 60	118 cm	3 cm	K 60	95 cm	3 cm
M 65	110 cm	3 cm	K 65	80 cm	3 cm
M 70	100 cm	3 cm	K 70	80 cm	3 cm
M 75	90 cm	3 cm	K 75	70 cm	3 cm
M 80	80 cm	3 cm			
M 85	70 cm	3 cm			

WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH

KOBIETY

	<u>kula</u>	<u>ciężarek</u>
K 35- K49	4,00 kg	9,08 kg
K 50- K59	3,00 kg	7,26 kg
K 60- K74	3,00 kg	5,45 kg
K 75+	2,00 kg	4,00 kg

MEŻCZYŹNI

M 35- M49	7,26 kg	15,88 kg
M 50- M59	6,00 kg	11,34 kg
M 60- M69	5,00 kg	9,08 kg
M 70- M79	4,00 kg	7,26 kg
M 80+	3,00 kg	5,45 kg

Bieg na 60mopl.

Kategoria wiekowe	Wysokości	Dobieg do płotka	Rozstaw płotków	dobieg do mety	ilość płotków
<u>KOBIETY</u>					
K 35- K39	84,00 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5
K 40- K49	76,20 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5
K 50- K59	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5
K 60 +	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5
<u>MEŻCZYŹNI</u>					
M 35- M49	100,00 cm	13,72 m	9,14 m	9,72 m	5
M 50- M59	91,40 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5
M 60- M69	84,00 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5
M 70- M79	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5
M 80 i starsi	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5

ZGŁOSZENIA: On-line <https://zawodypzwla.atp-web.eu/>, lub pocztą na adres: Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters, 87-100 Toruń, ul. Bema 23/29 lub mailem: biuro@pzlam.pl w **nieprzekraczalnym terminie do 11.02.2024 r.** Decyduje data dostarczenia zgłoszenia.

Nie przewiduje się żadnych zmian konkurencji w trakcie MISTRZOSTW.

Wszelkich zmian jak również rezygnacji ze startu można dokonać do 18.02.2024r. wysyłając e-mail na adres: tom.gov@op.pl

Wzór "Karty zgłoszenia" do wypełnienia i odesłania oraz powielenia dla zainteresowanych - w załączeniu i na stronie: pzlam.pl

OPŁATY: Startowe: 40 zł za pierwszą konkurencję i po 30 zł za dwie kolejne konkurencje.

Oplaty startowe wpłacamy na konto: **39 1160 2202 0000 0000 6171 8777 w terminie – 11.02.2024 r.**

NAGRODY 33.HMPwLAM:

1. medale dla 3 najlepszych w każdej kategorii wiekowej kobiet i mężczyzn
2. puchary dla najlepszych w punktacji open oraz w grupach konkurencji,
3. puchary dla najlepszych z Województwa Kujawsko – Pomorskiego i z Torunia
4. Dyplomy, numery startowe i koszulki dla wszystkich zgłoszonych

NAGRODY 7. HMPLekarzy:

1. medale dla 3 najlepszych w każdej konkurencji w kat. open
2. puchary dla najlepszych
3. dyplomy dla wszystkich

PRZYJAZD: we własnym zakresie.

ZAKWATEROWANIE: rezerwacja noclegów we własnym zakresie, koszty pokrywają uczestnicy, polecamy:

1. Hotel Mercury, ul. Kraszewskiego 1/3, Kontakt: **tel. 56 6196350** lub e-mail h3421-re@accor.com **tel. 56 6196550** (na hasło Mistrzostwa Polski Masters)
2. Hotel Uniwersytecki (Liceum Akademickie .) ul Szosa Chełmińska 83, **tel. 56 6112800,**
3. Hotel "Tramp" ul. Kujawska 14, **tel. 56 6547187,** e-mail tramp@mosir,
4. Dom Pielgrzyma ul. Św. Józefa 23/25 **tel. 56 6511841.**

WYŻYWIENIE: we własnym zakresie lub zamawiając u organizatora i dokonując wpłaty na w/ w konto (z zaznaczeniem w przelewie czego dotyczy wpłata) w wysokości **35 zł za posiłek jednodaniowy** (bez zupy) i **40 zł za posiłek dwudaniowy** (z zupa).

UWAGA!!!

Program minutowy opracowany zostanie po upływie terminu zgłoszeń, najpóźniej do 15.02.2024 r.