**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, 60mppł, 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 kula ciężarek**

**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 60mppł.**

**Kategoria wiekowe Wysokości Dobieg do płotka Rozstaw płotków dobieg do mety ilość płotków**

**KOBIETY**

**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**

**MĘŻCZYŹNI**

**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](mailto: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***](mailto: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.**

Opłaty 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***](mailto:h3421-re@accor.com)

**tel. 56 6196550** ( na hasło Mistrzostwa Polski Masters )

1. Hotel Uniwersytecki ( Liceum Akademickie .) ul Szosa Chełmińska 83, **tel. 56 6112800**,

3. Hotel ”Tramp” ul. Kujawska 14, **tel. 56 6547187, e-mail** [**tramp@mosir**](mailto:tramp@mosir)**,**

1. 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 zupą).

**UWAGA!!!**

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