



Regulamin ogólny Małopolska Liga Lekkoatletyczna

1. Warunki uczestnictwa:

- a) Do Małopolskiej Ligi Lekkoatletycznej (dalej: MML) mogą przystąpić kluby posiadające ważną licencje PZLA na 2025 rok,
- b) W MML prawo startu mają zawodnicy/zawodniczki posiadający ważną licencje PZLA na 2025 rok,
- c) Drużynę reprezentującą dany klub mogą stanowić zawodnicy/zawodniczki w kategoriach wiekowych U12-U14-U16,
- d) Klub ma prawo wystawić dowolną liczbę zawodników i sztafet,
- e) Zawodnik/zawodniczka ma prawo startu w jednej konkurencji i sztafecie oraz może zgłosić kolejny start w jako **PK w drugiej konkurencji** (nie będzie ona wliczana do punktacji). Zgłoszenie w dwóch konkurencjach bez PK będzie brany pod uwagę słabszy wynik punktowy.

2. Program zawodów:

- a) Zawody podzielone są na 4 bloki lekkoatletyczne oraz sztafetę:
 - Blok sprinterski (100m, 300m, 80m ppł, 110m ppł, 300m ppł),
 - Blok skocznościowy (w dal, wzwyż),
 - Blok wytrzymałościowy (600m, 1000m),
 - Blok rzutowy (pchnięcie kulą (3kg, 5kg), rzut oszczepem (500g K, 600g M, piłeczka palantowa),
 - Sztafeta MIX 4*100m - kolejność dowolna, ale musi zawierać przynajmniej 2xK
- b) Rozstaw i wysokość płotków jak dla kategorii wiekowej U16,
- c) Biegi rozgrywane w seriach na czas,
- d) W konkurencjach technicznych po 4 próby.
- e) Pozostałe ustalenia wynikać będą z zapisów regulaminów szczegółowych poszczególnych rzutów MLL.

3. Punktacja:

- a) osiągnięte w bezpośredniej rywalizacji wyniki przelicza się na punkty wg tabel punktowych. (załącznik nr 1),
- b) na wynik drużyny składa się 9 (lub mniej) wyników tj. po 2 najlepsze wyniki z każdego z bloków (szybkościowy, wytrzymałościowy, skocznościowy, rzutowy) oraz sztafety,
- c) przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez kluby zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decyduje wynik przeliczony na punkty najlepszego zawodnika, a jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.



www.pzla.pl



www.orlen.pl



REGULAMIN

Małopolska Liga Lekkoatletyczna Finał – Miting Lekkoatletyczny

1. Cel imprezy: Popularyzacja lekkiej atletyki
2. Organizator: Małopolski Związek Lekkiej Atletyki
3. Kierownik zawodów: Marcin Zagrodzki tel. 883 542 611, mail: marcin.zagrodzki@mzla.pl
4. Miejsce: Stadion Lekkoatletyczny AKF, Al. Jana Pawła II 78, Kraków
5. Termin: 14.09.2025, godz. 11:00
6. Warunki uczestnictwa:
 - a. w zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy z klubów posiadający ważną licencje PZLA na 2025 rok w kategoriach wiekowych U12, U14, U16
 - b. Dopuszcza się starty PK
7. Konkurencje:
 - a. K- 80m ppł, 100m, 300m, 300m ppł, 600m, 1000m, skok w dal, skok wzwyż, Kula, Oszczep, piłeczka palantowa, sztafeta 4x100m MIX
 - b. M- 110m ppł, 100m, 300m, 300m ppł, 600m, 1000m, skok w dal, skok wzwyż, Kula, Oszczep, piłeczka palantowa.
8. Konkurencje dodatkowe w ramach mitingu
 - a. K- 80m ppł, 100m ppł, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 2000m, skok w dal, skok wzwyż, wieloskok, Kula, Oszczep, dysk, 4X100m
 - b. M- 100m ppł, 110m ppł, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 2000m, skok w dal, skok wzwyż, wieloskok, Kula, Oszczep, dysk, 4X100m
9. Sposób i warunki rozgrywania konkurencji:
 - a. W ramach ligi

O sposobie i warunkach rozgrywania zawodów stanowi regulamin ogólny Małopolskiej Ligi Lekkoatletycznej (załącznik nr.1)
 - b. W ramach Mitingu Lekkoatletycznego
 - W konkurencjach biegowych rozegrane zostaną wyłącznie finały
 - W konkurencjach technicznych każdy zawodnik ma prawo do maksymalnie 4 prób,
 - sprzęt do rzutów zgodny z przepisami dla danej kategorii wiekowej.
 - warunkiem rozegrania konkrecji jest zgłoszenie się na start minimum 3 zawodników.





WAŻNE!

Zawodnik/zawodniczka ma prawo startu w jednej konkurencji i sztafecie oraz może zgłosić kolejny start w jako **PK w drugiej konkurencji** (nie będzie ona wliczana do punktacji). Zgłoszenie w dwóch konkurencjach bez PK będzie brany pod uwagę słabszy wynik punktowy.

10. Zgłoszenia:

- a. obowiązuje wyłącznie system zgłoszeń elektronicznych PZLA Starter - <https://starter.pzla.pl>. System zgłoszeń otwarty jest do dnia 12.09.2025 do godz. 20.00.
- b. obowiązkiem przedstawiciela klubu przy zgłaszaniu jest podanie aktualnych numerów startowych swoich zawodników. Za każdą zmianę numeru startowego klub zgłaszający zawodnika do zawodów będzie obciążony dodatkową regulaminową opłatą określoną w pkt. 13.

11. Opłata startowa:

- a. Dla zawodników klubów zrzeszonych w MZLA – 30 zł osobostart,
- b. Dla pozostałych- 35 zł osobostart.

12. Opłaty regulaminowe:

- a. za niedotrzymanie terminu zgłoszenia do zawodów opłata startowa 50,00 zł – zgłoszenia przyjmowane będą mailowo na adres marcin.zagrodzki@mzla.pl do 13.09.2025 do godziny 17:00
- b. za dokonanie zmiany numeru startowego po zamknięciu listy zgłoszeń - 30,00 zł od każdej zmiany numeru.

13. Ubezpieczenie: zgodnie z art. 38 „Ustawy o sporcie” z 25.06.2010 roku (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 2048) obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do klubu, którego zawodnik jest członkiem.

14. Inne:

- a. Zawodnik przystępując do startu w zawodach oświadcza, że:
 - i. zapoznał się z treścią niniejszego regulaminu, zaakceptował go i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Nieprzestrzeganie niniejszego Regulaminu może skutkować wykluczeniem zawodnika ze startu w zawodach.



www.pzla.pl



www.ornlen.pl



- ii. zapoznał się z informacją organizacyjną oraz techniczną, zaakceptował ją i zobowiązuje się do jej przestrzegania. Nieprzestrzeganie ujętych w informacji organizacyjnej i technicznej zasad może skutkować wykluczeniem zawodnika ze startu w zawodach.
 - iii. zapoznał się z treścią regulaminem obiektu, na którym przeprowadzone zostaną zawody zaakceptował go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
 - iv. 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 Małopolski
 - v. Związek Lekkiej Atletyki,
- b. Interpretacja regulaminu należy do Organizatora,
15. Kwestie sporne rozstrzyga Organizator.



www.pzla.pl



www.orlen.pl