

Omówienie zmian w przepisach przeprowadzania zawodów w lekkoatletyce wprowadzone po Kongresie IAAF w sierpniu 2015 roku w Pekinie

Na obradującym w Pekinie przed 15. Mistrzostwami Świata sprawozdawczo-wyborczym Kongresie IAAF, obok wyboru nowych władz IAAF, Kongres zatwierdził szereg zmian w przepisach, które obowiązują od 1 listopada 2015 r. do końca 2017 r. Wydany też został tekst jednolity przepisów, (tytuł oryginalny wydawnictwa – „Competition Rules 2016-2017”).

Dość znaczne zmiany w przepisach nastąpiły w rozdziałach I-IV, w których mowa o przepisach antydopingowych, rozstrzyganiu sporów, uprawnieniach zawodnika do udziału w zawodach oraz procedurze postępowania dyscyplinarnego. Ponieważ przepisy zawarte w tych rozdziałach nie są związane bezpośrednio z przeprowadzaniem zawodów nie będą one przedmiotem poniższego omówienia. Skoncentrujemy się zatem na zmianach wprowadzonych w rozdziale V (artykuły 100-277), które regulują sposób przeprowadzania zawodów w lekkoatletyce.

1. Do istotnych zmian należy wprowadzenie nowej pozastadionowej konkurencji biegowej. W dotychczasowych przepisach mowa była o biegach przełajowych, ulicznych i górskich. Do tych trzech kategorii dodano bieg w oryginale nazwany „trail running”, który tymczasowo dla celów tego omówienia nazwiemy „biegami trailowymi”, gdyż nie wiemy jeszcze, jaka oficjalna polska nazwa zostanie przyjęta (bieg w terenie, po szlakach, po bezdrożach...). W przepisach „bieg trailowy” jest definiowany w nowym art. 252, w którym określono, że taki bieg jest przeprowadzany w terenie różnorodnym (np. na drogach gruntowych, leśnych ścieżkach lub wąskich pojedynczych szlakach), na otwartej przestrzeni w naturalnym środowisku takim jak góry, pustynie, lasy lub równiny. Wprowadzono ograniczenie, że podłoże może być betonowe lub asfaltowe tylko tam, gdzie jest to konieczne lub niezbędne, ale nie może pokrywać więcej niż 20% trasy. Nie narzucono natomiast żadnych ograniczeń co do długości dystansu lub sumy pokonywanych wzniesień/spadków terenu. Przepisy w tej nowej konkurencji dotyczące samego startu, wymagań co do trasy i sposobu pomiaru czasu pokonywania przez zawodnika dystansu są podobne jak w biegach przełajowych czy ulicznych. Podstawowa różnica polega na tym, że zawodnik ma być w zasadzie samowystarczalny, jeśli chodzi o wyżywienie i napoje w czasie biegu, jak również sam ma zadbać o stosowne ubranie i wyposażenie podczas biegu, gdyż organizator może mu udzielić ewentualnej pomocy jedynie w tzw. punktach pomocy rozstawionych na trasie.

2. W efekcie wprowadzenia tej nowej konkurencji nastąpiły zmiany zapisów niektórych artykułów (np. art. 115 oraz nowy 252), w których uzupełniono treść zapisu o nazwę tej nowej konkurencji lub dodano sędziów międzynarodowych tej specjalności.

3. Zmianą nomenklaturową, która spowoduje wprowadzenie zmian w niektórych artykułach jest zaprzestanie używania tradycyjnych dotychczas nazw zawodów w różnych kategoriach wiekowych. I tak zamiast zawodów w kategorii juniorów (np. ME juniorów) zastosowano nomenklaturę wiekową „poniżej 20 lat” (w oryg. „U20”). Dla młodzieżowców odpowiednio „poniżej 23 lat” („U23”) a dla młodszych juniorów – „poniżej 18 lat” („U18”).

4. Kolejną zmianą nomenklaturową jest wprowadzenia nazwy system informacji startowej (skrót „SIS” – identyczny ze stosowanym w oryginalnych przepisach), która określa używane przez zespół starterów urządzenie do automatycznego wykrywania nieprawidłowego startu. Za wprowadzeniem tej nowej nazwy przemawia fakt, że stosowana aparatura jest coraz bardziej złożona i coraz mniej przypominająca dawną aparaturę falstartową.

5. W art. 115.1 mowa jest o obowiązkach ITO. Wg obecnego zapisu do każdej konkurencji szef ITO desygnuje, w porozumieniu z delegatem technicznym, jednego ITO, który obejmuje funkcję arbitra tej konkurencji. Powyższe oznacza de facto zwiększenie kompetencji i zakresu decyzyjności ITO w stosunku do dotychczasowej praktyki. Oznacza to również, że na danych zawodach międzynarodowych, na które będą nominowani ITO, lokalne władze sędziowskie nie wyznaczają arbitrów.

6. Wprowadzanie nowych technik i technologii do przeprowadzania zawodów wymusza powstawanie nowych funkcji i stanowisk przy obsłudze tychże zawodów. W rezultacie w artykułach 118, 120 i 129 dodano nowe funkcje sędziowskie:

- szefa/kierownika fotofiniszu
- jednego lub więcej arbitrów rejestracji video.
- szefa/kierownika – wraz z odpowiednią liczbą sędziów pomocniczych – ds. aparatury pomiarowej stosowanej w konkurencjach technicznych.
- zastępców sędziego głównego, ich liczba ma być odpowiednia do rangi zawodów,
- szefa/kierownika aparatury odczytującej dane z transponderów.

Konsekwencją powyższego są też m.in. zmiany wprowadzone w art. 125 mówiącym o obowiązkach poszczególnych arbitrów. W pkt 1 tego artykułu dodano zapis o wprowadzeniu, tam gdzie to jest pożądane, arbitra (lub paru) rejestracji video, który powinien pełnić swoją funkcję w pomieszczeniu z aparaturą video i mieć możliwość szybkiej komunikacji z pozostałymi arbitrami. W art. 125.4 dodano zapis o konieczności rozstrzygnięcia wszystkich kwestii spornych zaistniałych w czasie udziału zawodnika w zawodach, liczonego od przybycia zawodnika na stadion rozgrzewkowy do ceremonii dekoracji (włącznie). Artykuł ten został uzupełniony w pkt 5 o uwagi dotyczące praktyki stosowania żółtych i czerwonych kartek. Podkreśla się, że w szczególnych okolicznościach arbiter może zastosować czerwoną kartkę bez uprzedniego użycia żółtej, jeśli tego wymaga zaistniała sytuacja. Jeśli zawodnik uprzednio otrzymał jedną żółtą kartkę, a obecnie – drugą żółtą, to natychmiast po niej arbiter powinien pokazać mu czerwoną kartkę.

7. Do obowiązków torowych (zgodnie z art. 127.4) należy nadzorowanie i zaznaczenie na bieżni ewentualnie zaistniałych przekroczeń zawodników. W uwadze po tym punkcie dodano, że torowy może zanotować zaobserwowane naruszenie przepisów na papierze lub w formie elektronicznej.

8. Coraz częściej zdarza się organizowanie zawodów, w których biorą udział zawodnicy różnych grup wiekowych lub startują jednocześnie mężczyźni i kobiety (tzw. konkurencje „mixed”). Mając na uwadze powyższe rozszerzono zapisy art. 132 zobowiązując sekretariat do umieszczenia w komunikacie zawodów informacji o warunkach przeprowadzania imprezy. W szczególności w przypadku stosowania przez zawodników różnego sprzętu (np. w konkurencjach rzutowych lub wysokości płotków w biegach), fakt ten powinien być odnotowany, a końcową klasyfikację zawodników należy przedstawić oddzielnie dla każdej grupy startującej w tych samych warunkach. Również należy odnotować start zawodników z udziałem osób wspomagających (np. w przypadku osób niewidomych) lub korzystających z dodatkowych pomocy mechanicznych (np. w zawodach niepełnosprawnych) i oddzielnie poprowadzić klasyfikacje.

9. Zdefiniowano skróty, których należy używać przy prezentacji wyników lub w protokołach sędziowskich, co jest praktycznie usankcjonowaniem dotychczasowej praktyki. I tak:

Nie przystąpił do startu – „DNS”

Nie ukończył konkurencji – „DNF”

Nie uzyskał ważnego wyniku – „NM”

Zdyskwalifikowany/dyskwalifikacja – „DQ”

Ważna próba w skokach wysokich – „O”

Nieważna próba w skokach wysokich – „X”

Opuszczenie/rezygnacja z próby w konkurencjach technicznych – „-”

Rezygnacja/wycofanie się z udziału w trakcie trwania konkurencji – „r”

Kwalifikacja do wyższej rundy eliminacyjnej lub finału w wyniku zajętego miejsca w konkurencjach biegowych – „Q”

Kwalifikacja do wyższej rundy eliminacyjnej lub finału w wyniku uzyskanego czasu w konkurencjach biegowych – „q”

Kwalifikacja z eliminacji do finału w konkurencji technicznej w rezultacie osiągnięcia minimum kwalifikacyjnego – „Q”

Kwalifikacja z eliminacji do finału w konkurencji technicznej bez uzyskania minimum kwalifikacyjnego – „q”

Awans do następnej rundy w wyniku decyzji arbitra – „qR”

Awans do następnej rundy w wyniku decyzji komisji odwoławczej – „q”J

Brak wyprostu nogi w kolanie (dotyczy chodu sportowego) – „>”

Brak kontaktu z podłożem (dotyczy chodu sportowego) – „~”

Żółta kartka – „YC”

Druga żółta kartka – „YRC”

Czerwona kartka – „RC”

10. W odniesieniu do rozgrywania wspólnych konkursów z udziałem kobiet i mężczyzn (o czym mowa w art. 147) podkreślono, że klasyfikacja powinna być prowadzona oddzielnie dla każdej płci, a w przypadku konkurencji biegowych (poza adnotacją o biegu wspólnym/mieszanym) przy każdym uczestniku powinna być zaznaczona jej/jego płeć. Ponadto podkreślono, że wspólne biegi kobiet i mężczyzn mogą być organizowane na bieżni tylko wtedy, gdy uzasadnione jest to niewystarczającą liczbą uczestników zgłoszonych do startu jednej lub obydwu płci. Wówczas bieg ma być tak przeprowadzony, aby żadna zawodniczka lub zawodnik nie uzyskali pomocy od osoby drugiej płci (np. przez poprowadzenie biegu).

11. W art. 142.2 jest mowa o udziale zawodnika w kilku konkurencjach jednocześnie. W takiej sytuacji przepisy dopuszczają możliwość zmiany kolejności wykonywania próby w konkurencjach technicznych za zgodą arbitra. Obecnie uściśła się tę możliwość w ten sposób, że w konkursach, w których mamy więcej niż trzy kolejki, zmiana kolejności wykonywania próby w danej kolejce przez zawodnika jest nadal dopuszczalna z wyjątkiem ostatniej finałowej kolejki, w której już jest niedozwolona.

12. W ostatnich latach dominowała, czy też była zalecana praktyka stosowania przede wszystkim ostrzeżeń za nieprawidłowe zachowanie się zawodnika, po czym jeśli sytuacja się powtórzyła, należało zawodnika zdyskwalifikować. Jakkolwiek obecne przepisy nie zmieniają tej praktyki, to podkreślają, że w niektórych uzasadnionych przypadkach należy od razu sięgnąć po czerwoną kartkę. O tym była już mowa przy obowiązkach arbitra (art. 125), a art. 143 został uzupełniony o nowy punkt stanowiący, że jeśli zawodnik odmawia spełnienia decyzji arbitra, powinien być zdyskwalifikowany. Podobny zapis dodano w art. 144 (dotyczy pomocy zawodnikowi), który wskazuje, że w przypadku korzystania przez zawodnika z niedozwolonej pomocy, powinien on być zdyskwalifikowany bez uprzedniego ostrzeżenia. W dziale mówiącym o konkurencjach biegowych dodano zdanie, że jeśli zawodnik otrzymuje informacje o międzyczasach w sposób nieuprawniony czy nieprawidłowy, należy traktować to jako niedozwoloną pomoc i mają zastosowanie zapisy art. 144.2 mówiące o niedozwolonej pomocy.

13. Art. 144.3 rozszerzono o kolejne przykłady niedozwolonej pomocy – zabrania się używania przez zawodnika jakichkolwiek mechanicznych urządzeń z wyjątkiem tych, które nie ułatwiają mu wykonania próby lub też nie ułatwiają uzyskania lepszego wyniku. Dodano, że zawodnik nie ma prawa otrzymywania jakichkolwiek porad lub wskazówek od sędziów dotyczących wykonanej próby. W szczególności sędzia nie ma prawa pokazywania zawodnikowi np. miejsca odbicia, udzielania rad trenerskich czy też podawania międzyczasów. Wyjątek w tym wypadku stanowi możliwość, czy nawet obowiązek wskazania miejsca odbicia w skokach długich przy skoku przekroczonym/nieważnym.

14. Z kolei w art. 144.4 mówiącym o dozwolonych formach pomocy dodano możliwość stosowania przez zawodnika innych indywidualnych urządzeń monitorujących stan jego organizmu, poza dotychczas dozwolonymi tzn. czujnikami pracy serca, prędkości biegu lub krokomierzami.

KONKURENCJE BIEGOWE

15. W art. 160 uszczegółowiono wymiary krawężnika na bieżni. Według obecnie obowiązujących przepisów krawężnik powinien mieć wysokość od 50 mm do 65 mm i szerokość od 50 mm do 250 mm.

16. Jak wiadomo pomiar dystansu na bieżni dokonuje się w odległości 30 cm od krawężnika lub 20 cm, gdy takiego krawężnika nie ma. W art. 160.2 dodano, że na dobiegu pomiędzy bieżnią a rowem z wodą, dystans ten powinien być mierzony w odległości 20 cm od linii wewnętrznej wyznaczającej ten dobieg.

17. Zgodnie z obowiązującymi przepisami nachylenie bieżni (dotyczy to także rozbiegów w konkurencjach technicznych) w kierunku biegu nie może być większe niż 1:1000 oraz w kierunku poprzecznym – do 1:100. Utrzymując dotychczasowe standardy w nowych przepisach dodano jednakże klauzule, że mogą zaistnieć nietypowe okoliczności dające powód do uzyskania specjalnego zezwolenia IAAF, uzasadniające złagodzenie powyższych warunków.

18. Do zdania (art. 162.2) „Wszystkie biegi należy rozpoczynać na wystrzał w górę z pistoletu startera”, dodano słowo „normalnie”, co może oznaczać, że w szczególnych warunkach dopuszczalne jest nierespektowanie tego zapisu.

19. Do niedawna sygnał z prawidłowo działającej aparatury falstartowej (obecnie SIS) był traktowany jako niepodważalny dowód na popełnienie przez zawodnika falstartu. Obecnie w art. 162.6 po usłyszeniu sygnału z SIS na startera nakłada się obowiązek bezwłocznego sprawdzenia czasów reakcji a także innych dostępnych informacji uzyskanych z SIS, celem potwierdzenia, czy dany zawodnik/(-cy) popełnił/(-li) falstart.

20. W dotychczasowym brzmieniu art. 163.1 definiowano, że kierunek biegu powinien być taki, aby boisko wewnątrz bieżni było po lewej stronie. Obecnie przepis ten obowiązuje jedynie dla biegów rozgrywanych z co najmniej jednym wirażem, tzn. że biegi na dystansach do 110 m włącznie można rozgrywać „w drugą stronę”, oczywiście pod warunkiem spełnienia wszystkich wymagań dotyczących oznakowania bieżni, wolnej przestrzeni bezpośrednio za metą oraz właściwych warunków pracy komisji sędziowskiej i obsługi fotofinisu.

21. W art. 165.19 dodano, że sędzia główny fotofinisu po zapoznaniu się przed zawodami z aparaturą pomiarową powinien sprawdzić wszystkie stosowne ustawienia systemu. Dodano wymagania określające parametry techniczne fotofinisu.

22. Ponieważ coraz częściej zdarza się, że zamiast przeprowadzania rund eliminacyjnej i finałowej konkurencje biegowe rozgrywane są w seriach na czas, w art. 166 dodano akapit, w którym podkreśla się, że w takich wypadkach regulamin zawodów powinien ściśle określać i zawierać wszystkie istotne informacje o sposobie przeprowadzania konkurencji (w tym sposób rozstawienia zawodników i losowania serii).

23. W art. 168.6 (dot. biegów przez płotki) dodano, że zawodnika, który w sposób pośredni lub bezpośredni przewróci, lub znacząco przesunie płotek, na innym torze niż sam biegnie, należy zdyskwalifikować.

BIEGI SZTAFETOWE

24. Do oficjalnych biegów sztafetowych dodano (art. 170) bieg pokonywany przez czterech zawodników na dystansach 1200 m-400 m-800 m-1600 m.

25. Na imprezach najwyższej rangi (a dokładnie tych wymienionych w art. 1.1 (a), (b), (c) i (f)) dostarczone zawodnikom na stadionie pałeczki powinny być ponumerowane, każda o innym kolorze oraz mogą mieć zamontowane wewnątrz transpondery do pomiaru czasu. Tam gdzie jest to możliwe, na liście startowej powinny być zamieszczone informacje, jaki kolor pałeczki jest przyporządkowany sztafecie biegnącej na danym torze.

26. Dodano zapis o tym, że jeśli zawodnik sztafety przejmie lub podniesie pałeczkę, która należała do innego zespołu sztafetowego, to jego sztafeta powinna być zdyskwalifikowana. W takiej sytuacji sztafeta, której pałeczkę odebrano, nie powinna ponosić żadnej konsekwencji, chyba że zyskała jakąkolwiek korzyść z tego powodu.

27. Do art. 170.11 dodano zapis, który sankcjonuje dotychczasową praktykę. A mianowicie przepisy wymagają, aby zawodnicy sztafety biegali w takiej kolejności, jaka została zadeklarowana przed startem i umieszczona na liście startowej.

KONKURENCJE TECHNICZNE

28. Dodatkowe wymagania dotyczące przygotowania rozbiegu do skoku o tyczce zostały postawione organizatorom. A mianowicie na zewnątrz rozbiegu powinny być ustawione znaczniki wskazujące odległość danego miejsca rozbiegu od tzw. „linii zerowej”, tj. od górnej krawędzi tylnego końca skrzynki. Znaczniki powinny być położone co 0,5 m, gdy odległość do „linii zerowej” wynosi od 2,5 m do 5,0 m i co 1 metr, gdy ta odległość wynosi 5 m ÷ 18 m.

29. W uwadze do art. 183.1 sprecyzowano, że linia poprowadzona na powierzchni zeskoku (jej krawędź bliższa rozbiegowi odpowiada górnej krawędzi tylnego końca skrzynki), znajdująca się w tej samej płaszczyźnie co „linia zerowa”, ma mieć szerokość do 50 mm.

30. W kwalifikacjach w skokach wysokich, jeśli wysokość zaliczona przez zawodnika gwarantuje mu udział w finale, pomimo tego że jest niższa niż wyznaczone minimum kwalifikacyjne, nie należy go dalej dopuszczać do wykonywania prób w konkursie kwalifikacyjnym.

31. Przepisy dopuszczają lub wręcz nakazują umożliwienie wykonania zawodnikowi dodatkowej próby, jeśli przeszkodzono mu w jej wykonaniu lub też nie można np. z powodów trudności technicznych jej zmierzyć. Obecnie przepisy te odnoszą się do takiej sytuacji stwierdzając, że w takim przypadku nie należy zmieniać kolejności wykonywania prób i należy dać zawodnikowi racjonalnie określony czas na wykonanie tej dodatkowej próby związany z zaistniałymi okolicznościami. W przypadku, gdy inni zawodnicy wykonali już próby i zawodnik nie może wykonać jej w prawidłowej kolejności, należy umożliwić mu wykonanie jej niezwłocznie, w momencie kiedy to jest możliwe.

32. W art. 182 zawierającym przypadki, w których próbę w skoku wzwyż należy uznać za nieważną, dodano punkt (c) o dotknięciu przez zawodnika poprzeczki lub płaszczyzny wyznaczonej przez stojaki w czasie przebiegnięcia zawodnika bez wykonania skoku.

33. Rozszerzono wymagania dotyczące rozbiegu w skoku wzwyż poprzez dodanie, że minimalna szerokość rozbiegu wynosi 16 m, a minimalna długość rozbiegu na największych zawodach (wymienionych w art. 1.1. punkty (a), (b), (c), (e) i (f)) powinna wynosić 25 m.

34. Jakkolwiek o arbitrze i jego obowiązkach mówi art. 125, to dodany zapis w art. 184.11 jednoznacznie wskazuje, że za prawidłowe ustawienie urządzenia do pomiaru siły wiatru jest odpowiedzialny właściwy arbiter nadzorujący przeprowadzenie danej konkurencji.

35. Jak wiadomo, zawodnik w konkurencjach rzutowych może używać substancji (np. talku) do uzyskania lepszego uchwytu sprzętu. Obecnie dodano jednak, że używane substancje nakładane na ręce lub sprzęt muszą być łatwo zmywalne przy użyciu mokrego materiału nie pozostawiając po sobie żadnego śladu na sprzęcie.

36. W art. 200.12 mowa jest o sposobie rozstrzygnięcia miejsca w konkurencji wieloboju, gdy zawodnicy uzyskali tę samą liczbę punktów. Dodano do niej krótką uwagę, że warunek opisany w podpunkcie (a) nie ma zastosowania w przypadku, gdy mamy więcej niż dwóch zawodników, którzy uzyskali ten sam wynik w wieloboju (nie sprawdza się, kto z tych zawodników „wygrał” więcej konkurencji).

ZAWODY HALOWE

37. W biegach na 800 m i dłuższych, jeśli start jest przeprowadzany jest w dwóch grupach, to linia zejścia powinna być usytuowana na końcu pierwszego lub drugiego wirażu (modyfikacja art. 214.6 (c), (d)). Powyższe dotyczy także przeprowadzania biegów sztafetowych 4x400 m i 4x800 m (art. 218).

CHÓD SPORTOWY

38. W art. 230.1 zapisano, że oficjalnymi dystansami w chodzie sportowym są 3000 m i 5000 m na hali oraz 5000 m, 10 km, 10 000m, 20 km, 20 000 m, 50 km i 50 000 m na otwartej przestrzeni.

39. Podtrzymując warunek, że na zawodach międzynarodowych (dotyczy to głównie zawodów zapisanych w art. 1.1a.) nie więcej niż jeden sędzia chodu z danego kraju może pełnić funkcje sędziego chodu, zaznaczono, że warunek ten nie dotyczy sędziego głównego chodu.

40. Od kilku lat mówiło się o wprowadzeniu do regulaminu zawodów w chodzie sportowym nowych zasad tzw. „Pit Lane”. Były też już przeprowadzane zawody (szczególnie w młodszych kategoriach wiekowych) na szczeblu międzynarodowym przy zastosowaniu tej zasady. Obecnie przepisy te weszły do oficjalnych przepisów IAAF i obowiązują one na wszystkich zawodach organizowanych przez IAAF. Przyjęcie powyższej zasady zmienia sposób przeprowadzania zawodów w chodzie sportowym w ten sposób, że dyskwalifikacja zawodnika następuje po otrzymaniu od sędziów oceniających czwartej czerwonej kartki, podczas gdy otrzymanie trzeciej czerwonej kartkę skutkuje wstrzymaniem dalszego marszu zawodnika i skierowaniem go do specjalnie przygotowanej strefy – nazwijmy ją „oczekiwań” – gdzie ma obowiązek przebywać pod nadzorem sędziów przez ściśle określony czas. Po upływie tego czasu może kontynuować chód. W przepisach też zaznaczono, że odmowa zawodnika wejścia do tzw. strefy „oczekiwań” lub też niepozostanie w nim przez przewidziany w regulaminie czas, skutkuje jego dyskwalifikacją. Opis tej nowej zasady zawarty jest w art. 230.7(c).

ZATWIERDZANIE WYNIKÓW REKORDOWYCH

41. Zmianom uległy zapisy art. 260 mówiącego o warunkach, jakie muszą być spełnione przy zatwierdzeniu rekordów. Uściślono i rozszerzono listę dokumentacji niezbędnej przy złożeniu aplikacji do zatwierdzenia rekordu świata. M.in. dodano dokumentację z SIS i z testu kontroli zera systemu fotofiniszu (w konkurencjach biegowych) oraz dokumentację związaną z pomiarem i przygotowaniem trasy w chodzie lub konkurencjach biegowych rozgrywanych poza stadionem. Ponieważ nie zmieniają one sposobu przeprowadzania zawodów zrezygnowano z ich omawiania w tym materiale. Wszystkie szczegóły zmian zawarte w tym artykule będą uwidocznione w wydanym tłumaczeniu przepisów IAAF ważnych w latach 2016-2017. Dodano nowe konkurencje, w których notuje się rekordy świata seniorów: sztafeta 1200 m-400 m-800 m-1600 m oraz chód kobiet na dystansie 50 km na trasie i 50 000 m na bieżni.

Opracowanie: CKS PZLA (Janusz Krynicki i Janusz Rozum)