

Kelt: Bonyhád, 2026.03.16.

10 000 méteres Futó és Gyalogló Magyar Bajnokság 2026

*U23 és U20 10 000 méteres Magyar Bajnokság 2026
Atlétikai Magyar Csapatbajnokság 2026 – 10.000 méter*

1. A bajnokság helye és ideje:

Bonyhádi Sportcentrum
7150 Bonyhád, Sport utca 5.

2026. április 25. (szombat)

2. A bajnokság rendezője:

Magyar Atlétikai Szövetség és az Atlétikai Club Bonyhád

3. A bajnokság célja:

A 2026. évi bajnoki címek eldöntése 10 000 méteres távokon síkfutásban, illetve gyaloglásban.

Megemlékezés Garay Sándor, Kovács József és Tóth Béla egykori kiváló atlétákról.

A 2026-os Atlétikai Magyar Csapatbajnokság 10.000 méteres futó és gyalogló versenyszámainak lebonyolítása.

4. Díjazás:

A síkfutó versenyszámok győztesei elnyerik a (Abszolút, U23, U20) **„Magyarország 2026. évi 10 000 méteres Futó Bajnoka”** címet.

A gyalogló versenyszámok győztesei elnyerik a **„Magyarország 2026. évi 10 000 méteres Gyalogló Bajnoka”** címet.

A bajnokságok 1-3. helyezettjei éremdíjazásban részesülnek.

A női felnőtt 10 000 méteres síkfutás versenyszám győztese a Garay Sándor vándordíjat, míg az U23-as 10 000 méteres síkfutás versenyszám győztese a Tóth Béla vándordíjat.

A férfi felnőtt 10 000 méteres síkfutás versenyszám győztese a Kovács „Bütyök” József vándordíjat.

Míg az U20 férfi 10 000 méteres síkfutás versenyszám első helyezettje a Simon Dénes által felajánlott vándordíjat kapja.

5. Versenybíróság:

Elnöke:

Technikai vezetője:

Titkára:

6. Résztvevők:

Mind a síkfutás, mind a gyaloglás tekintetében azon **2010-ben vagy korábban született (U18 korosztály vagy idősebb)** atléták, akik a MIR-ben érvényes versenyengedéllyel és sportorvosi igazolással rendelkeznek, valamint az egyesületük a nevezési határidő lejártáig benevezte őket.

U23-as és U20-as korosztály értékelése 10 000 méter síkfutás esetén:

Az U23, illetve U20 korú indulók eredménye a saját, illetve az abszolút kategória értékelésébe is beszámít a futás esetén.

Az U18-as korú atléták csak az abszolút értékelésben vehetnek részt az elért eredményükkel.

7. A bajnokság versenyszámjai:

Férfi abszolút: 10 000 méter síkfutás, 10 000 méter gyaloglás

Női abszolút: 10 000 méter síkfutás, 10 000 méter gyaloglás

Férfi U23: 10 000 méter síkfutás

Női U23: 10 000 méter síkfutás

Férfi U20: 10 000 méter síkfutás

Női U20: 10 000 méter síkfutás

A nevezés módja:

Kizárólag előnevezéssel a MIR-ben lehetséges!

Nevezés indul: **2026.04.13. 00:00**

Nevezés zárul: **2026.04.20. 23:59**

Helyszíni nevezés nem lehetséges!

Nevezési díj:

Felnőtt és U23 (U18 is): 3000 Forint / fő / versenyszám

U20: 2000 Forint / fő / versenyszám

A nevezési díj megfizetésének módja:

Átutalással számla ellenében, az elfogadott nevezések után.

8. Atlétikai Magyar Bajnokság 2026 – 10.000 méteres síkfutás és gyaloglás versenyszámok:

A csapatbajnokság 10.000 méteres versenyszámai a 10.000 méteres Magyar Bajnokság keretében kerülnek megrendezésre 2026.04.25-én.

Nemenként maximum 4-4 atléta nevezhető, akinek az eredménye a Csapatbajnokság értékelésébe is beleszámít.

Természetesen az ily módon nevezett atléták indulása is beleértendő az egy csapat rendelkezésére álló 50 rajthelyébe.

A nevezés a CSB 10.000 méteres versenyszámaira:

A 10.000 m futás, illetve gyaloglás egyéni indulói közül a 4-4 (vagy kevesebb) CSB-re nevezett atléta nevét **ELŐRE** meg kell jelölni a Csapatbajnokság MIR felületén történő nevezéssel **2026.04.23. 12:00-ig**.

Azaz CSÜTÖRTÖK délig!

Ennek hiányában az elért eredmény nem kerül beszámításra a Csapatbajnokság pontjai közé.

Szintén felhívjuk a figyelmet, hogy a fent megjelölt **2026.04.23. 12:00**-s időpont után a csapatbajnokság 10 000 méter versenyszámára leadott nevezések **NEM vonhatók vissza!**

9. Síkfutás futambeosztások:

Amennyiben a nevezési számok indokolják, mind a két nem esetén 2 futam kerül megrendezésre.

Több futam esetén a 2., vagyis az erősebb futamba azok az atléták kerülnek, akik a 2024-es, a 2025-ös vagy a 2026-os évből a következő nevezési eredménnyel (**QB**) rendelkeznek:

A Spiriev-féle WA pontérték táblázat legutóbbi kiadása alapján 645 pontnak megfelelő eredmény a következő számokban:

Férfi:		Női
1-12. helyezett	2025-os 10.000 méteres magyar bajnokság	1-12. helyezett
4:19.05	1500 m	5:20.60
9:18.67	3000 m	11:35.97
15:58.14	5000 m	20:06.54
34:00.00	10 000 m	42:38.98
1:15:05	félmaraton	1:33:45
10:33.42	3000 akadály	13:31.76

10. Jelentkezés és rajtszámátvétel:

Helye: A fedett lelátó cél felőli oldalán kialakított jelentkezőhelyen.

A jelentkeztetőhely az első versenyszám kezdete előtt **1,5 órával** nyit és az adott versenyszám kezdete előtt **75 perccel** lezárul.

11. Öltözési lehetőség:

A Sportcentrum öltözőiben.

12. Bemelegítés:

A stadion műfüves pályáján (bejárat a 200 m rajthoz közel, szöges cipő használata tilos a műfüves pályán). Az edzőpályák felőli oldalon lehet a szöges cipős futásokat végezni, ügyelve arra, hogy ne zavarják az éppen aktuális futószámokat. A pálya belső területén tilos a bemelegítés.

13. Call room:

Helye: A fedett lelátó rajt felőli oldalán.

Megjelenés a Call room-ban a megadott legkésőbbi megjelenési időpontig és az onnan történő versenybíró általi bevezetés - **kizárás terhe mellett** - kötelező!

	legkésőbbi megjelenés a Call Room-ban a versenyszám kezdete előtt	a versenyszám helyszínén rendelkezésre álló idő a Call Room-ból történt bevezetést követően
Futószámok:	10 perccel	5 perc

Cipőellenőrzés:

A Call Room-ban szűrőpróbaszerű cipőellenőrzést végzünk a Word Athletics honlapján található legfrissebb lista alapján: <https://certcheck.worldathletics.org>
Minden egyéb tudnivaló a cipőket érintő szabályokról (WA Technical Information / ATHLETIC SHOES):
<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

Amennyiben egy versenyző olyan cipőben szeretne versenyezni, amely nincs rajta a listán, kérjük, hogy a modell pontos megnevezését és egy fényképet küldjön meg a versenyiroda@atletika.hu e-mailcímre a nevezési határidőig.

Call roomra vonatkozó egyéb információk:

- A Call Room-ban nem kerülnek elvételre a segítségnek minősülő, a versenyterületen nem használható elektronikus eszközök (pl. fülhallgató, videó, rádió, mobil telefon vagy más hasonló készülék), azonban minden versenyző figyelmét felhívják, hogy tegyék el a táskájukba és a versenyterületen nem engedett elővenni és/vagy használni, mert az figyelmeztetést/kizárást vonhat maga után.
- Ha egy versenyzőt egyidejűleg zajló futó-, illetve ügyességi számra, vagy több egy időben zajló ügyességi számra neveztek, a Call Room-ban és az adott ügyességi szám vezetőbírója számára is jelezze ezt.

14. Eredményhirdetések:

Az eredményhirdetéseket a férfi 10 000 m versenyszám végét követően, együtt tartjuk.

Kérjük a dobogósokat, hogy az eredményhirdetésekről a helyszíni műsorközlő információi alapján tájékozódjanak.

15. Büfé:

Az atlétikai centrum területén büfé üzemel.

16. Parkolás:

A Sportcentrum parkolóiban.

17. Egyéb:

Minden olyan kérdésben, amelyben ez a versenykiírás nem rendelkezik, a MASZ, illetve a WA versenyszabályai az irányadók.

A versenyző csak az arra kijelölt helyen, kizárólag bevezetéssel léphet be a pályára és csak a kijelölt helyen keresztül hagyhatja el azt.

Az öltözőben vagy a sportközpont egész területén bárhol őrizetlenül hagyott értéktárgyakért a rendező nem vállal felelősséget!

18. Atlétikai Magyar Csapatbajnokság 2026 általános kiírás:

<https://www.atletika.hu/default/files/masz/csatolt-dokumentumok/2026/AtlétikaiMagyarCsapatbajnoksag2026.pdf>

10 000 méteres Magyar Bajnokság 2026 tájékoztató időrendje

2026.04.25. szombat

09:00	10 000 m gyaloglás	férfi	
10:00	10 000 m gyaloglás	női	
17:10	10 000 m síkfutás	női	1. futam
18:00	10 000 m síkfutás	női	2. futam
18:50	10 000 m síkfutás	férfi	1. futam
19:30	10 000 m síkfutás	férfi	2. futam

A szervezők a változtatás jogát fenntartják!