

Podnoszenie ciężarów**1. Organizator**

Organizatorem jest komitet organizacyjny na terenie, którego rozgrywana jest OOM. Kierownictwo Sportowe sprawuje Polski Związek Podnoszenia Ciężarów oraz Okręgowy Związek Podnoszenia Ciężarów na terenie, którego organizowane są zawody.

**2. Termin zawodów**

Finały: lipiec 2019

Eliminacje w strefach: w terminie nie później niż 3 tygodnie przed datą finału.

**3. Program**

Zawody rozegrane będą w następujących kategoriach wagowych:

**Dziewczeta** – 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81kg, +81kg

**Chłopcy** - 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102kg, +102kg.

**4. Warunki uczestnictwa**

W zawodach mogą brać udział zawodnicy zgodnie z zasadami podanymi w części ogólnej Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej. w wieku 16-17 lat legitymujący się oficjalnym dowodem tożsamości (tymczasowy dowód osobisty, paszport, ważna legitymacja szkolna z fotografią) i posiadający:

- numer PESEL;
- ważną licencje zawodnicza PZPC;
- aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania danego sportu i **wpisem do formuły antydopingowej;**

Do zawodów finałowych kwalifikują się zawodnicy którzy wyłonieni zostali w kwalifikacjach strefowych

Podział na strefy wg regulaminu Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

Strefa - A	Strefa - B	Strefa - C	Strefa - D
Pomorskie	Warmińsko-Mazurskie	Lubelski	Lubuskie
Zachodnio-Pomorskie	Mazowieckie	Świętokrzyskie	Dolnośląskie
Kujawsko-Pomorskie	Podlaskie	Podkarpackie	Opolskie
Wielkopolskie	Łódzkie	Małopolskie	Śląskie

Do zawodów finałowych kwalifikuje się:

**1. Dziewczeta:**

Zawodniczki wyłonione w eliminacjach strefowych:

- a) po 5 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych (8 kat x 5 zaw. =40 zawodniczki)
- b) 16 najlepsze zawodniczki wg tabeli Sinclaira ze wszystkich kategorii wagowych,
- c) zawodniczki kadry narodowej — reprezentantki kraju, wytypowane przez Trenera Kadry (maksymalnie 6 zawodniczek), zatwierdzone przez Kierownika Wyszkozenia

Łączna liczba startujących dziewcząt w OOM wynosi 62 zawodniczek.

## 2. Chłopcy:

- a) zawodnicy, którzy zajęli miejsca pierwsze w poszczególnych kategoriach wagowych w 4 strefach (9 kat x 1zaw. x 4 strefy = 36 zawodników)
- b) dodatkowo 8 zawodników w każdej wadze, którzy uzyskali najlepsze wyniki w 2-boju ze wszystkich stref (8 zaw. X 9 kat = 72 zawodników)
- c) 16 najlepszych zawodników wg tabeli Sinclaira ze wszystkich kategorii wagowych,
- d) zawodnicy kadry narodowej, reprezentanci kraju wytypowani przez Trenera Kadry (maksymalnie 6 zawodników), zatwierdzeni przez Kierownika Wyszkożenia.

**PZPC ma prawo zmienić liczbę zawodników w poszczególnych kategoriach wagowych w ramach ogólnego limitu miejsc.**

**Łączna liczba startujących chłopców w OOM wynosi 130 zawodników.**

**Na koszt organizatora finałów OOM startuje łącznie 192 zawodniczek i zawodników.**

3. Dodatkowo prawo startu w zawodach finałowych uzyskają dziewczęta i chłopcy którzy nie awansowali z eliminacji strefowych, którzy zostaną umieszczeni na liście uzupełniającej wg punktacji Sinclaira (ranking do 15 zawodników i do 15 zawodniczek). Lista zostanie ogłoszona do 21 przed Finałem OOM. Podstawą do opracowania list będą łączne wyniki uzyskane w czasie eliminacji do OOM we wszystkich strefach. Zawody muszą znajdować się w kalendarzu PZPC w danym roku a sędziowie byli wytypowani przez Komisję Sędziowską przy PZPC.

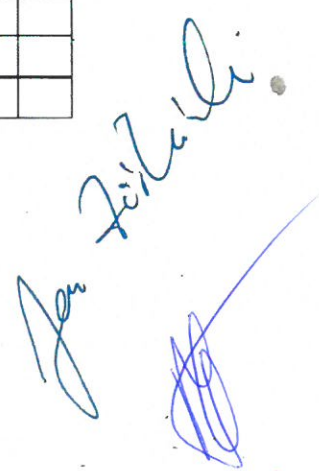
**Koszty uczestnictwa dodatkowych zawodników i zawodniczek opłacane są wg. zasad ustalonych pomiędzy organizatorem a PZPC.**

## 4. Punktacja w kategoriach

### Dziewczęta

	kat. wag. PZPC	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii dziewcząt													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	49	37	9	7	6	5	4	3	2	1						
2	55	37	9	7	6	5	4	3	2	1						
3	59	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2				
4	64	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2				
5	71	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2				
6	76	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2				
7	81	37	9	7	6	5	4	3	2	1						
8	+ 81	37	9	7	6	5	4	3	2	1						
	<b>Razem</b>	<b>340</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>				

*Jan Fikowski*





## Chłopcy

	kat. wag. PZPC	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii chłopców																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	55	57	9	7	6	6	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1						
2	61	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
3	67	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
4	73	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
5	81	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
6	89	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
7	96	57	9	7	6	6	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1						
8	102	47	9	7	6	6	5	4	3	2	2	1	1	1								
9	+ 102	47	9	7	6	6	5	4	3	2	2	1	1	1								
	<b>Razem</b>	<b>538</b>	<b>81</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>41</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>5</b>				

## 6. Sposób przeprowadzenia zawodów

Zgodnie z przepisami IWF, PZPC oraz niniejszym regulaminem.

-Zawodnicy, którzy nie zaliczą rwania nie mają prawa startu w podrzucie.

-Weryfikacja zawodników przeprowadzona na konferencji technicznej zamyka ostatecznie listę startową zawodników.

-Zawodnicy startują w kategoriach wagowych, w których uzyskali awans. Istnieje możliwość zmiany kategorii wagowej na konferencji technicznej o jedną kategorię wagową wyżej lub niżej.

-Po weryfikacji zawodnik może startować tylko w potwierdzonej na konferencji technicznej kategorii wagowej.

-W przypadku nieuzyskania limitu podczas ważenia, zawodnik-zawodniczka zostaje skreślona z listy uczestników zawodów.

## Program

I dzień przyjazd do kolacji, konferencja techniczna

II dzień zawody

III dzień zawody

IV dzień zawody, zakończenie OOM-MPJM, wyjazd po obiedzie

**liczba uczestników na koszt organizatora OOM: zawodników –192 (62 dz. i 130 chl.), trenerów - 45, sędziów - 20, pzs – 2**

## 7. Zgłoszenia

Zgłoszenie według regulaminu Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

Zgłoszenie do zawodów należy nadsyłać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym Nr 1 dla danej imprezy. Nie później jak na 5 dni przed konferencją techniczną na Finale OOM.

#### D. System oceny

#### Podnoszenie ciężarów

I. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski U23 – kobiet i mężczyzn (21-23 lata)

#### 1. Program

##### Kategorie i grupy startujące w zawodach

Kobiety – 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 76 kg, 87 kg +87 kg.  
Mężczyźni - 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 96 kg, 109 kg, +109 kg

#### 2. Punktacja w kategoriach

##### Kobiety

	kat. wag. PZPC	limit kg.w kat	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii kobiet									
				1	2	3	4	5	6	7	8		
1	49	87	90	25	20	15	12	10	8				
2	55	95	90	25	20	15	12	10	8				
3	59	100	90	25	20	15	12	10	8				
4	64	105	90	25	20	15	12	10	8				
5	76	114	90	25	20	15	12	10	8				
6	87	122	90	25	20	15	12	10	8				
7	plus 87	125	90	25	20	15	12	10	8				
			630	175	140	105	84	70	56				

##### Mężczyźni

	kat. wag. PZPC	limit kg. w kat	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii mężczyzn											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	61	135	124	25	21	18	16	14	12	10	8				
2	67	150	133	25	21	18	16	14	12	10	8	6	3		
3	73	160	133	25	21	18	16	14	12	10	8	6	3		
4	81	170	133	25	21	18	16	14	12	10	8	6	3		
5	96	188	133	25	21	18	16	14	12	10	8	6	3		
6	109	202	133	25	21	18	16	14	12	10	8	6	3		
7	plus 109	208	124	25	21	18	16	14	12	10	8				
			913	175	147	126	112	98	84	70	56	30	15		

**UWAGA! – jeżeli zawodnik zajmie punktowane miejsce a nie uzyska limitu kg w kategorii wagowej nie przyznaje się mu pkt Systemu Sportu Młodzieżowego.**

W kategorii młodzieżowiec w SSM obowiązują kategorie wagowe zgodnie z programem igrzysk olimpijskich



## II. Mistrzostwa Polski Juniorów U20 – kobiet i mężczyzn (18-20 lat)

### 1. Program

### 2. Kategorie i grupy startujące w zawodach

**Kobiety**– 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81kg, 87kg, +87kg.

**Mężczyźni** - 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 109 kg, +109 kg.

### Punktacja w kategoriach

#### Kobiety

	kat. wag. PZPC	limit kg. w kat	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii kobiet																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
1	49	72	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
2	55	80	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
3	59	90	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
4	64	95	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
5	71	100	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
6	76	110	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
7	81	115	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
8	87	120	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
9	+87	125	64	15	12	10	8	7	6	4	2										
			<b>576</b>	<b>135</b>	<b>108</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>18</b>										

#### Mężczyźni

	kat. wag. PZPC	limit kg. w kat	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii mężczyzn																			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	55	110	60	15	12	10	8	6	4	3	2												
2	61	120	79	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	1	1						
3	67	130	83	15	12	10	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1					
4	73	140	84	15	12	10	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1				
5	81	150	84	15	12	10	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1				
6	89	160	83	15	12	10	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1					
7	96	168	80	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	1	1	1					
8	109	180	79	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	1	1						
9	+109	185	76	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	1								
			<b>708</b>	<b>135</b>	<b>108</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**UWAGA!** – jeżeli zawodnik zajmie punktowane miejsce a nie uzyska limitu kg w kategorii wagowej nie przyznaje się mu pkt Systemu Sportu Młodzieżowego.

*Jan Piński*

### III . Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży U17 - dziewcząt i chłopców (16-17 lat)

#### 1. Program

Zawody rozegrane będą w następujących kategoriach wagowych:

Dziewczeta – 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, +81kg

Chłopcy - 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102 kg, +102 kg.

#### Punktacja w kategoriach

##### Dziewczeta

	kat. wag. PZPC	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii dziewcząt																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	49	37	9	7	6	5	4	3	2	1									
2	55	37	9	7	6	5	4	3	2	1									
3	59	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2							
4	64	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2							
5	71	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2							
6	76	48	9	7	6	5	5	4	4	3	3	2							
7	81	37	9	7	6	5	4	3	2	1									
8	+81	37	9	7	6	5	4	3	2	1									
		340	72	56	48	40	36	28	24	16	12	8							

##### Chłopcy

	kat. wag. PZPC	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii chłopców																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	55	57	9	7	6	6	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1						
2	61	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
3	67	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
4	73	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
5	81	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
6	89	66	9	7	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1				
7	96	57	9	7	6	6	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1						
8	102	47	9	7	6	6	5	4	3	2	2	1	1	1								
9	+102	47	9	7	6	6	5	4	3	2	2	1	1	1								
		538	81	63	54	54	45	41	34	32	30	23	21	21	12	12	10	5				

*Jan K...*  
*[Signature]*



#### IV Mistrzostwa Polski Młodzików U15 - dziewcząt i chłopców (13-15 lat)

##### Kategorie i grupy startujące w zawodach

**Dziewczęta** - 45 kg, 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, +76 kg.

**Chłopcy** - 45 kg, 49 kg, 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, +96 kg.

##### Punktacja w kategoriach

##### Dziewczęta

	kat. wag. PZPC	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii dziewcząt																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	45	42	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1			
2	49	42	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1			
3	55	42	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1			
4	59	42	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1			
5	64	42	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1			
6	71	35	5	5	5	4	4	3	3	3	2	1							
7	76	35	5	5	5	4	4	3	3	3	2	1							
8	+76	35	5	5	5	4	4	3	3	3	2	1							
		<b>315</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>		

##### Chłopcy

	kat. wag. PZPC	Pkt. w kat	zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii chłopców																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	45	50	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1			
2	49	51	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1		
3	55	52	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1		
4	61	52	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
5	67	52	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1		
6	73	51	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1		
7	81	51	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1		
8	89	42	5	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1						
9	96	41	5	5	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1	1	1						
10	+96	41	5	5	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1	1	1						
		<b>483</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>		

##### E. Roczni

Młodzik	13-15 lat	w 2019 roku - (urodzeni w latach 01.01.2004 – 31.12.2006)
Junior Młodszy	16-17 lat	w 2019 roku - (urodzeni w latach 01.01.2002 – 31.12.2003)
Junior	18-20 lat	w 2019 roku - (urodzeni w latach 01.01.1999 – 31.12.2001)
Młodzieżowiec	21-23 lata	w 2019 roku - (urodzeni w latach 01.01.1996 – 31.12.1998)

*Jan Piłki*



Przypominamy, że w komunikatach należy podawać nazwę klubu (pełna nazwa zgodna z wpisem do rejestru lub ewidencji stowarzyszeń)

**Regulamin szczegółowy (część C) jest nieodłączną częścią  
Regulaminu ogólnego SSM (część A)**

Komunikaty oraz wszelką korespondencję dotyczącą regulaminów  
i naliczania punktów prosimy przesyłać na adres:

**wyniki-ssm@insp.waw.pl**

  
SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów  
*pp. Monika Stępnia*  
Monika Stępnia