

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						
	Razem	340	72	56	48	40	36	28	24	16	12	8				

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								
	Razem	538	81	63	54	54	45	41	34	32	30	23	21	21	12	12	10	5				

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									
			576	135	108	90	72	63	54	36	18									

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								
			708	135	108	90	72	62	52	43	34	28	24	20	15	11	7	5	2	0	0	0	0

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				

Janusz 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							
		315	40	40	40	32	32	24	24	24	16	13	10	10	5	5	0		

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		
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						
		483	50	50	50	40	40	40	30	30	27	27	18	17	17	17	10	7	7	6		

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
[Signature]

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

Małgorzata
SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
pp. Monika Stępnik
Monika Stępnik