

## SYSTEM SPORTU MŁODZIEŻOWEGO REGULAMIN WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ

### CZĘŚĆ C

#### Podnoszenie Ciężarów

ROCZNIKI:		
Młodzieżowcy	21-23 lata	w 2022 roku urodzeni 01.01.1999-31.12.2001
Juniorzy	18-20 lat	w 2022 roku urodzeni 01.01.2002-31.12.2004
Juniorzy młodsi	16-17 lat	w 2022 roku urodzeni 01.01.2005-31.12.2006
Młodzicy	13-15 lat	w 2022 roku urodzeni 01.01.2007-31.12.2009

Uwaga: W kategorii młodzieżowca w Systemie Sportu Młodzieżowego punkty zostaną przyznane zgodnie z regulaminem „A” na rok 2022. (pkt. 5.3. i 5.4)

#### SYSTEM OCEN

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW												
Młodzieżowe Mistrzostwa Polski						wiek U23 – Kobiety i Mężczyźni 21-23 lata						
K	49 kg, 59 kg, 71 kg, 81 kg, +81 kg.											
M	61 kg, 73 kg, 89 kg, 102 kg, +102 kg											
Punktacja Kobiety												
Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
49	25	21	18	16	16	14	12	10				132
59	25	21	18	16	16	14	12	10	6	4		142
71	25	21	18	16	16	14	12	10	6	4		142
81	25	21	18	16	16	14	12	10	6	4		142
plus 81	25	21	18	16	16	14	12	10	6	4		142
	125	105	90	80	80	70	60	50	24	16		700
Punktacja Mężczyźni												
Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
61	25	21	18	16	16	14	14	12	12	10		158
73	25	21	18	16	16	14	14	12	12	10	8	6
89	25	21	18	16	16	14	14	12	12	10	8	6
102	25	21	18	16	16	14	14	12	12	10	8	6
plus 102	25	21	18	16	16	14	14	12	12	10		158
	125	105	90	80	80	70	70	60	56	44	24	18
Uwaga: W przypadku zmiany kategorii wag olimpijskich przed datą rozegrania MP, należy zmienić je na kategorie wagowe zgodne z decyzją MKOL.  Do Młodzieżowych Mistrzostw Polski (21-23 lat) zostaną zakwalifikowani, zawodniczki i zawodnicy wg następujących zasad: 1. Kobiety: Zawodniczki z list rankingowych, zawodów z kalendarza imprez PZPC i OZPC - po 8 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych. 2. Mężczyźni: Zawodnicy z list rankingowych, zawodów z kalendarza imprez PZPC i OZPC - w przedziale 10-14 najlepszych zawodników w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych												

- W przypadku kwalifikacji w więcej niż jednej kategorii wagowej, klub potwierdza start zawodnika w jednej z tych kategorii, najpóźniej na 14 dni przed rozpoczęciem Mistrzostw Polski.

- W przypadku braku zgłoszenia, zawodnik przypisany zostanie do kategorii w której jest wyżej klasyfikowany wg. list rankingowych.

Dopuszcza się udział w zawodach większej liczby zawodników, zgodnie z listą startową zatwierdzoną przez PZPC.

**Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów - U20**

wiek 18-20 lat

K 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81kg, 87kg, +87kg

M 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102 kg, 109 kg, +109 kg

**Punktacja : kobiety**

Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8						
49	15	12	10	9	8	7	5							
55	15	12	10	9	8	7	5	4						66
59	15	12	10	9	8	7	5							70
64	15	12	10	9	8	7	5							66
71	15	12	10	9	8	7	5							66
76	15	12	10	9	8	7								66
81	15	12	10	9	8	7								61
87	15	12	10	9	8	7								61
plus 87	15	12	10	9	8	7								61
	135	108	90	81	72	63	25	4						61
														578

**Punktacja mężczyźni**

Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
61	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4	3		81
67	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4	3		81
73	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4	3	3	84
81	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4	3	3	84
89	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4	3	3	84
96	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4	3		81
102	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4			78
109	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4			78
+109	15	12	10	9	8	7	5	4	4	4			78
	135	108	90	81	72	63	45	36	36	36	18	9	729

Do Mistrzostw Polski Juniorów (18-20 lat) zostaną zakwalifikowani , zawodniczki i zawodnicy wg następujących zasad:

1. Kobiety:

Zawodniczki z list rankingowych, zawodów z kalendarza imprez PZPC i OZPC - po 10 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych

2. Mężczyźni:

Zawodnicy z list rankingowych, zawodów z kalendarza imprez PZPC i OZPC - w przedziale 12-18 najlepszych zawodników w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych

- W przypadku kwalifikacji w więcej niż jednej kategorii wagowej, klub potwierdza start zawodnika w jednej z tych kategorii, najpóźniej na 14 dni przed rozpoczęciem Mistrzostw Polski.

- W przypadku braku zgłoszenia, zawodnik przypisany zostanie do kategorii w której jest wyżej klasyfikowany wg. list rankingowych.

Dopuszcza się udział w zawodach większej liczby zawodników, zgodnie z listą startową zatwierdzoną przez PZPC.

**Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży U17 – Mistrzostwa Polski U17**

wiek 16-17 lat

K 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, +81kg

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



# Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

## 1. Organizator.

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM. W 2022 roku organizatorem OOM w bloku letnim w 2022 roku będzie Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej. Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

## 2. Termin zawodów.

Finały: 08-10.07.2022r.

Miejsce: **do ustalenia.**

Eliminacje w strefach według regulaminu i kalendarza PZPC

## 3. Program.

Zawody rozegrane będą w następujących kategoriach wagowych:

Dziewczęta – 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 i zawodniczki zgodnie z zasadami podanymi w części ogólnej Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej:

- posiadać aktualną licencję zawodnika/zawodniczki PZPC;
- legitymować się oficjalnym dowodem tożsamości (dowód osobisty, paszport lub legitymacja szkolna);
- być zarejestrowanym w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności (PESEL) lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i indywidualny i niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze;
- posiadać aktualne orzeczenie lekarskie braku przeciwwskazań do szkolenia i współzawodnictwa oraz wpis formuły antydopingowej.

Podział na strefy zawodów eliminacyjnych do OOM zgodnie z regulaminem Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów:

Strefy	Termin	Miejsce
A – ZPM, POM, KPM, WLP	04-05.06.2022	Do ustalenia
B – MAZ, WM, PDL, ŁDZ	04-05.06.2022	Do ustalenia
C – LUB, MŁP, PKR ŚWI	04-05.06.2022	Do ustalenia
D – LBU, DŚL, OPO, ŚL	04-05.06.2022	Do ustalenia

Zawodnicy danego klubu muszą startować w eliminacjach tylko w okręgu, w którym klub posiada swoją siedzibę.

Do zawodów finałowych OOM zostaną zakwalifikowani:

### W kategorii dziewcząt:

zawodniczki wyłonione w eliminacjach strefowych:

- a) po 5 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych (8 kat x 5 zaw. =40 zawodniczki)
- b) 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 Wyszkolenia

Łączna liczba startujących dziewcząt w OOM wynosi 62 zawodniczek.

### W kategorii chłopców:

zawodnicy wyłonieni w eliminacjach strefowych:

- 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. x9 kat = 72 zawodników)
- c) najlepsi zawodnicy wg tabeli Sinclaira ze wszystkich kategorii wagowych,
- d) zawodnicy kadry narodowej — reprezentanci kraju wytypowani przez Trenera Kadry (maksymalnie 6 zawodników), zatwierdzeni przez Kierownika Wyszkolenia.

Łączna liczba startujących chłopców w OOM wynosi 130 zawodników.

Dziewczeta i chłopcy którzy nie startowali lub nie awansowali z eliminacji strefowych zostaną umieszczeni na liście uzupełniającej wg punktacji Sinclaira. Lista zostanie ogłoszona na 10 dni przed zawodami finałowymi OOM - podstawą do jej opracowania będą wyniki uzyskane podczas zawodów rozegranych w danym roku do 14 dni przed finałami OOM. Zawody muszą znajdować się w kalendarzu PZPC w danym roku, a sędziowie byli wytypowani przez Komisję Sędziowską przy PZPC.

Tylko osoby umieszczone na liście uzupełniającej mogą dodatkowo startować w finale OOM na koszt zgłaszającego.

Uczestnictwo zawodników zagranicznych określają przepisy danego PZS;

Łączna liczba uczestników w finałach OOM wynosi :

- 192 zawodników (62 zawodniczki i 130 zawodników);
- 45 trenerów;
- 20 sędziów;
- 2 delegatów PZPC;

#### 5. Sposób przeprowadzania zawodów.

- Zgodnie z przepisami IWF i Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów 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 w wyżej lub niżej.
- Po weryfikacji zawodniczka/zawodnik może startować tylko w potwierdzonej na konferencji technicznej kategorii wagowej.
- W przypadku nieuzyskania limitu podczas ważenia, zawodnik/zawodniczka zostanie skreślony z listy uczestników zawodów.

#### 6. Zgłoszenia.

Zgłoszenia do zawodów należy przelać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym nr 1 opracowanym przez organizatora OOM. Zgłoszenie według regulaminu Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

Potwierdzenie udziału w zawodach należy przelać na 5 dni przed konferencją techniczną.

#### 7. Program zawodów:

Program zawodów	
I dzień	przyjazd do kolacji, konferencja techniczna
II dzień	zawody
III dzień	zawody
IV dzień	zawody, zakończenie OOM-MPJM, wyjazd po obiedzie

Przypominamy:

- wszystkie zagadnienia związane z punktacją SSM prowadzone są poprzez właściwy Polski Związek Sportowy,
- wnioski o zmianę kategorii wiekowej muszą być zgłoszone przez Polski Związek Sportowy, na 14 dni przed zawodami ocenianymi, poprzez witrynę internetową dedykowaną Systemowi Sportu Młodzieżowego.
- wniosek o podział punktów składa zainteresowany klub do PZS, z kolei PZS wprowadza wniosek poprzez witrynę internetową dedykowaną Systemowi Sportu Młodzieżowego. Termin zgłoszenia wniosku o podział punktów 30 listopada 2022 r.

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

Korespondencję dotyczącą regulaminów  
i naliczania punktów prosimy przesyłać na adres:

[wyniki-ssm@insp.waw.pl](mailto:wyniki-ssm@insp.waw.pl)

Data: 21.02.2022

Zatwierdzono: Zespół Metodyczny



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

POLSKI ZWIĄZEK  
PODNOŻENIA CIĘŻARÓW  
01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 34  
NIP 116-04-77-269

KIEROWNIK WYSZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

  
Arkadiusz Strzelczyk



