

## SYSTEM SPORTU MŁODZIEŻOWEGO REGULAMIN WSPÓLZAWODNICTWA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ

### CZĘŚĆ C

#### Podnoszenie Ciężarów

ROCZNIKI:		
Młodzieżowcy	21-23 lata	w 2023 roku urodzeni 01.01.2000-31.12.2002
Juniorzy	18-20 lat	w 2023 roku urodzeni 01.01.2003-31.12.2005
Juniorzy młodsi	16-17 lat	w 2023 roku urodzeni 01.01.2006-31.12.2007
Młodzicy	13-15 lat	w 2023 roku urodzeni 01.01.2008-31.12.2010

Uwaga: W kategorii młodzieżowca w Systemie Sportu Młodzieżowego punkty zostaną przyznane zgodnie z regulaminem „A” na rok 2023. (pkt. 5.4. i 5.5.)

#### SYSTEM OCEN

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW																
<b>Młodzieżowe Mistrzostwa Polski U23 – Kobiety i Mężczyźni; wiek 21-23 lata</b>																
K	49 kg, 59 kg, 71 kg, 81 kg, +81 kg.															
M	61 kg, 73 kg, 89 kg, 102 kg, +102 kg															
<b>Punktacja Kobiety - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii</b>																
Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
49	25	21	18	16	14	12	10	8								124
59	25	21	18	16	14	12	10	8	6	4	3					137
71	25	21	18	16	14	12	10	8	6	4	3					137
81	25	21	18	16	14	12	10	8	6	4	3					137
plus 81	25	21	18	16	14	12	10	8								124
	125	105	90	80	70	60	50	40	18	12	9					659
<b>Punktacja Mężczyźni - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii</b>																
Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
61	25	21	18	16	14	12	10	8								124
73	25	21	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2				139
89	25	21	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2				139
102	25	21	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2				139
plus 102	25	21	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2				139
	125	105	90	80	70	60	50	40	24	16	12	8				680
<b>Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów - U20 wiek 18-20 lat</b>																
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															
<b>Punktacja kobiety - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii</b>																
Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
49	15	12	10	9	8	7	6	5								72
55	15	12	10	9	8	7	6	5								72

59	15	12	10	9	8	7	6	5									72
64	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4							80
71	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4							80
76	15	12	10	9	8	7	6										67
81	15	12	10	9	8	7											61
87	15	12	10	9	8	7											61
plus 87	15	12	10	9	8	7	6										67
	<b>135</b>	<b>108</b>	<b>90</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>63</b>	<b>42</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>8</b>							<b>632</b>

**Punktacja mężczyźni - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii**

Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
61	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4						80
67	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3				86
73	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3				86
81	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3				86
89	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3				86
96	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3					83
102	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4						80
109	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4						80
+109	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3					83
	<b>135</b>	<b>108</b>	<b>90</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>12</b>				<b>750</b>

**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.

**Punktacja dziewczęta - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii**

Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
49	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
55	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
59	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
64	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
71	9	7	6	5	5	5	4	4								45
76	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
81	9	7	6	5	5	5	4	4								45
plus 81	9	7	6	5	5	5	4	4								45
	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>20</b>						<b>400</b>

**Punktacja chłopcy - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii**

Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
55	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
61	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
67	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3			62
73	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	2	2	66
81	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	2	2	66
89	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3			62
96	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3			62
102	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
+102	9	7	6	5	5	5	4	4	4	4						53
	<b>81</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>530</b>

**Mistrzostwa Polski Młodzików U15**

wiek 13-15 lat

K	45kg, 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, +76 kg																		
M	45kg, 49 kg, 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, +96 kg.																		
<b>Punktacja dziewczęta - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii</b>																			
Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ			
45	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2			45			
49	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2			45			
55	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	49			
59	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	49			
64	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2			45			
71	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2			45			
76	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3						39			
plus 76	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	49			
	40	40	40	32	32	32	24	24	24	24	14	14	14	6	6	366			
<b>Punktacja chłopcy - zajęte miejsca i zdobyte punkty w danej kategorii</b>																			
Kat. wag.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Σ
45	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2							43
49	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2							43
55	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1			50
61	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	52
67	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	52
73	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1			50
81	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1			50
89	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2					47
96	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2					47
Plus 96	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2					47
	50	50	50	40	40	40	30	30	30	30	20	20	16	16	10	5	2	2	481

Do Mistrzostw Polski Młodzików kwalifikuje się po 8 dziewcząt i 8 chłopców w każdej rozgrywanej kategorii wagowej, którzy bez względu na wynik zajmują osiem pierwszych miejsc punktowanych. Pozostałe miejsca punktowane uzupełniają najlepsi w danej kategorii z rozegranych wcześniej eliminacji strefowych na podstawie wyników sportowych. Termin zawodów kwalifikacyjnych uwzględniony będzie w kalendarzu PZPC na rok 2023. Organizatorem eliminacji będą OZPC i wojewódzkie interdyscyplinarne stowarzyszenia kultury fizycznej.

#### Strefy do MP Młodzików:

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

Zawodnicy danego klubu muszą startować w eliminacjach tylko w strefie, w której wyznaczone jest województwo, w którym klub posiada swoją siedzibę.

# Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

## 1. Organizator.

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM. W 2023 roku organizatorem OOM w bloku letnim roku będzie Śląska Federacja Sportu. Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

## 2. Termin zawodów.

Finały: czerwiec 2023r.

Miejsce: do ustalenia.

Eliminacje w strefach według regulaminu i kalendarza PZPC

## 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 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	Do ustalenia	Do ustalenia
B – MAZ, WM, PDL, ŁDZ	Do ustalenia	Do ustalenia
C – LUB, MŁP, PKR ŚWI	Do ustalenia	Do ustalenia
D – LBU, DŚL, OPO, ŚL	Do ustalenia	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 7 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych (8 kat x 7 zaw. = 56 zawodniczek)
- 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 78 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. X 9 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 Wyszkożenia.

Łączna liczba startujących chłopców w OOM wynosi 122 zawodników.

Dziewczęta 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.

Łączna liczba uczestników w finałach OOM wynosi 259 osób, w tym :

- 200 zawodników (78 zawodniczek i 122 zawodników);
- 37 trenerów;
- 20 sędziów;
- 2 delegatów PZPC;

Uczestnictwo zawodników zagranicznych określają przepisy danego PZS;

### **5. Sposób przeprowadzania zawodów.**

- Zgodnie z przepisami IWF i Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów oraz niniejszym regulaminem.
- Zawody mają być rozegrane na obiekcie zatwierdzonym przez PZPC.
- 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 zawodniczka/zawodnik może startować tylko w potwierdzonej na konferencji technicznej kategorii wagowej.

### **6. Zgłoszenia.**

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

Potwierdzenie udziału w zawodach należy przesłać na 7 dni przed konferencją techniczną.

### **7. Program zawodów:**

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

**Dotyczy tylko kategorii: Junior, junior młodszy i młodzik.**

- W przypadku mniejszej liczby startujących niż jest miejsc punktowanych w poszczególnych kategoriach wagowych, w protokole zawodów mogą być umieszczeni kolejni

zawodnicy z listy rankingowej z wcześniej przeprowadzonych zawodów. Zawodnicy nie uzyskują punktów SSM.

- Zawodników ujętych w klasyfikacji końcowej zawodów na podstawie listy rankingowej w bazie danych wykazuje się na miejscach nie objętych punktacją.
- Listę rankingową należy umieścić w bazie danych z wynikami końcowymi zawodów.
- Dopuszcza się udział większej liczby zawodników po zatwierdzeniu listy startowej PZPC zgodnie z regulaminem zawodów. (Nie dotyczy OOM).
- Zawodnik zostanie sklasyfikowany gdy zaliczy co najmniej jeden z bojów (rwanie, podrzut).

**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 przysyłać na adres:

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

Data: 05.01.2023

Zatwierdzono: Zespół Metodyczny



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

KIEROWNIK WYSZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Arkadiusz Strzelczyk*

POLSKI ZWIĄZEK  
PODNOSENIA CIĘŻARÓW  
01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 34  
NIP 118-04-77-269