

SYSTEM SPORTU MŁODZIEŻOWEGO REGULAMIN WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ

CZĘŚĆ C

Podnoszenie Ciężarów

Dział I.

Kategorie wiekowe:		
Młodzieżowcy	21-23 lata	w 2026 roku urodzeni 01.01.2003-31.12.2005
Juniorzy	18-20 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2006-31.12.2008
Juniorzy młodsi	16-17 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2009-31.12.2010
Młodzicy	13-15 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2011-31.12.2013

Uwaga zapowiedź zmian na rok 2027:

- od roku 2027 nastąpi zmiana w zasadach punktacji pomiędzy sportami olimpijskimi a nieolimpijskimi. W sportach nieolimpijskich do rankingu Systemu Sportu Młodzieżowego zaliczane będą wyniki tylko w kategoriach wiekowych młodzik oraz junior młodsi.
- kategorie wiekowe muszą być zgodne z kategoriami wiekowymi ustalonymi przez federację światową lub europejską, właściwą dla danego sportu. W przypadku, gdy federacja światowa lub europejska nie określiła szczegółowych kategorii wiekowych, wtedy w SSM mogą zostać ujęte kategorie w przedziale nie większym niż 3 roczniki dla każdej z grup: młodzik, junior młodsi, junior, młodzieżowiec.

Dział II.

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

1. Organizator.

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM. W 2026 roku organizatorem OOM w bloku letnim roku będzie województwo lubelskie. Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

2. Termin i miejsce zawodów.

Termin: 23-26.07.2026 r.

Miejsce: Łuków, Lubelskie

Kwalifikacje w strefach według regulaminu i kalendarza PZPC

3. 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 o zdolności do uprawiania sportu.
- uczestnictwo zawodników zagranicznych określały przepisy regulaminu „A” Systemu Sportu Młodzieżowego pkt 3.1 podpunkt d oraz przepisy danego PZS.

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

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

Do zawodów finałowych OOM zostaną zakwalifikowani:

W kategorii dziewcząt:

zawodniczki wyłonione w kwalifikacjach strefowych:

- a) po 7 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych (7 kat x 7 zaw. = 49 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 Wyszkożenia

Łączna liczba startujących dziewcząt w OOM wynosi 80 zawodniczek.

W kategorii chłopców:

zawodnicy wyłonieni w kwalifikacjach strefowych:

- a) 9 zawodników w każdej wadze, którzy uzyskali najlepsze wyniki w 2-boju ze wszystkich stref (9 zaw. x 8 kat = 72 zawodników)
- b) najlepsi zawodnicy wg tabeli Sinclaira ze wszystkich kategorii wagowych,
- c) zawodnicy kadry narodowej — reprezentanci kraju wytypowani przez Trenera Kadry (maksymalnie 6 zawodników), zatwierdzeni przez Kierownika Wyszkożenia.

Łączna liczba startujących chłopców w OOM wynosi 120 zawodników.

Dziewczęta i chłopcy którzy nie startowali lub nie awansowali z kwalifikacji strefowych zostaną umieszczeni na liście uzupełniającej wg. punktacji Sinclaira. Podstawą do jej opracowania będą wyniki uzyskane podczas zawodów rozegranych w danym roku do 21 dni przed finałami OOM. W pierwszej kolejności kwalifikowane będą osoby startujące w kwalifikacjach, następnie osoby z listy rankingowej, które nie brały udziału w kwalifikacjach regionalnych.

4. Sposób przeprowadzania zawodów.

- Zgodnie z przepisami IWF i Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów oraz niniejszym regulaminem.
- Zawody mają być rozegrane na obiekcie zatwierdzonym przez PZPC.
- Zawodnicy startują w kategoriach wagowych, w których uzyskali awans. Istnieje możliwość zmiany kategorii wagowej podczas ostatecznej weryfikacji zgłoszeń — zgodnie z regulaminem PZPC, o jedną kategorię wagową wyżej lub niżej.
- Ostateczna weryfikacja zgłoszeń zamyka listę startową zawodników.
- Po weryfikacji zawodniczka/zawodnik może startować tylko w potwierdzonej kategorii wagowej.

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

- 200 zawodników (80 zawodniczek i 120 zawodników);
- 37 trenerów;
- 20 sędziów;
- 2 delegatów PZPC;

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 przez WISS należy przesłać na 7 dni przed zawodami.

7. Program zawodów:

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

Zawody rozegrane będą w następujących kategoriach wagowych:

Dziewczęta – 49 kg, 53 kg, 57 kg, 61 kg, 69 kg, 77 kg, +77 kg

Chłopcy – 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 85 kg, 95 kg, +95 kg.

Dział III.

SYSTEM OCEN: Zgodnie z załącznikami 1, 2, 3, 4

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.
- Zawodnik zostanie sklasyfikowany gdy zaliczy co najmniej jeden z bojów (rwanie, podrzut).

Dział IV.

Podział na strefy zawodów MMM: *nie dotyczy.*

W kategorii młodzik zostaną rozegrane Mistrzostwa Polski. Do Mistrzostw Polski Młodzików kwalifikuje się po 12 dziewcząt i 12 chłopców w każdej rozgrywanej kategorii wagowej, którzy bez względu na wynik zajmują dwanaście pierwszych miejsc punktowanych. Dodatkowo zakwalifikowanych zostanie 10 dziewcząt i 10 chłopców z najlepszym wynikiem wg. Punktacji Sinclair'a.

- Zawodnicy startują w kategoriach wagowych, w których uzyskali awans. Istnieje możliwość zmiany kategorii wagowej podczas ostatecznej weryfikacji zgłoszeń – zgodnie z regulaminem PZPC, o jedną kategorię wagową wyżej lub niżej.
- Ostateczna weryfikacja zgłoszeń zamyka listę startową zawodników.
- Po weryfikacji zawodniczka/zawodnik może startować tylko w potwierdzonej kategorii wagowej.

Pozostałe miejsca punktowane uzupełniają najlepsi w danej kategorii z rozegranych wcześniej kwalifikacji strefowych na podstawie wyników sportowych. Termin zawodów kwalifikacyjnych uwzględniony będzie w kalendarzu PZPC na rok 2026 i musi być jednakowy dla każdej ze stref.

Zawodnicy danego klubu muszą startować w kwalifikacjach tylko w strefie, w której wyznaczone jest województwo, w którym klub posiada swoją siedzibę. Organizatorem zawodów kwalifikacyjnych będą OZPC i wojewódzkie interdyscyplinarne stowarzyszenia kultury fizycznej.

Podział na strefy zawodów kwalifikacyjnych do Mistrzostw Polski Młodzików zgodnie z regulaminem Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

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 30 dni przed zawodami ocenianymi, poprzez witrynę internetową dedykowaną Systemowi Sportu Młodzieżowego.
- wniosek o podział punktów składa zainteresowany klub do PZS, w terminie określonym przez Związek, z kolei PZS wprowadza wniosek poprzez witrynę internetową dedykowaną Systemowi Sportu Młodzieżowego. Termin zgłoszenia wniosku o podział punktów przez PZS - 31 października 2026 r.
- w zawodach punktowych w SSM prawo udziału mają zawodniczki i zawodnicy posiadający polskie obywatelstwo.

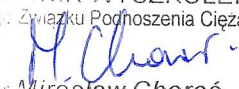
Regulamin szczegółowy (część C) jest nieodłączną częścią Regulaminu ogólnego SSM (część A)

Korespondencję dotyczącą regulaminów
i naliczania punktów prosimy przysyłać na adres:

wyniki-ssm@insp.waw.pl

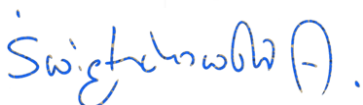
Data: 16.02.2026

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

CELEWNIK WYSZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Mirosław Choroś

Zatwierdzono: Zespół Metodyczny

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów



PUŁA PUNKTÓW	GRUPA WIEKOWA	ILOŚĆ konkurencji	SUMA PUNKTÓW	%
4 311	młodzik	15	970	22,5%
	junior młodszy	15	1 070	24,8%
	junior	16	1 215	28,2%
	młodzieżowiec	12	1 056	24,5%
		SUMA:	4 311	100,0%

KIEROWNIK WYSZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów


dr Mirosław Choroś

Dyscyplina:
PODNOSENIE CIĘŻARÓW

Załącznik #1: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **MŁODZIK**

id	Nazwa wydarzenia	Liczba stref	Rodzaj	SUMA PKT 970
1	MIĘDZYWOJEWÓDZKIE MISTRZOSTWA MŁODZIKÓW	4	indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	1	indywidualne	
3				

STANDARD
punktacji SSM

Lp	Nazwa konkurencji	Średnia	ID wydarzenia	Miejsca																									SUMA/ wydarzenie	SUMA wszystkie wydarzenia
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	45 (K)	7	2	8	6	5	5	5	4	4	4																41	0		
2	49 (K)	14	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2									59	0		
3	53 (K)	19	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1					66	0		
4	57 (K)	23	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	70	0		
5	61 (K)	15	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2									59	0		
6	69 (K)	16	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2								63	0		
7	+69 (K)	24	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	70	0		
8	51 (M)	23	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	69	0		
9	55 (M)	19	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1						65	0		
10	60 (M)	17	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2								63	0		
11	65 (M)	26	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	71	0		
12	70 (M)	26	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	71	0		
13	75 (M)	24	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	71	0		
14	85 (M)	16	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2								61	0		
15	+85 (M)	27	2	8	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	71	0		

BIURO WYKONAWCZE WYKSZTOLENI
 i Szkolenia Podnoszenia Ciężarów

 dr Mirosław Choroś

Dyscyplina:

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

Załącznik #3: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **JUNIOR**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 1215
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
2			
3			

**STANDARD
punktacji SSM**

Lp	Nazwa konkurencji	Średnia	ID wydarzenia	Miejsca																		SUMA/ wydarzenie
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	49 (K)	9	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3									70	
2	53 (K)	8	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3									70	
3	57 (K)	12	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	2	1				80	
4	61 (K)	11	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2						77	
5	69 (K)	13	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	2	1	1	1		82	
6	77 (K)	10	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3								73	
7	86 (K)	8	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3									70	
8	+86 (K)	7	1	15	12	10	8	7	6	5	4										67	
9	60 (M)	9	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3								73	
10	65 (M)	7	1	15	12	10	8	7	6	5	4										67	
11	70 (M)	15	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	2	1	1			81	
12	75 (M)	17	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	84
13	85 (M)	21	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	84
14	95 (M)	12	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	2	1					80
15	110 (M)	22	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	84
16	+110 (M)	10	1	15	12	10	8	7	6	5	4	3	3									73

KIEROWNIK WYSZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
M. Chorós
dr Mirosław Chorós

Dyscyplina:
PODNOSENIE CIĘŻARÓW

Załącznik #4: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026 Grupa wiekowa: **MŁODZIEŻOWIEC**

Lp	Nazwa wydarzenia	SUMA PKT 1056
1	MISTRZOSTWA POLSKI	
2		
3		

**STANDARD
punktacji SSM**

Lp	Nazwa konkurencji	ID wydarzenia	Miejsca																				SUMA/ wydarzenie
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	53 (K)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
2	61 (K)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
3	69 (K)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
4	77 (K)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
5	86 (K)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
6	+86 (K)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
7	65 (M)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
8	75 (M)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
9	85 (M)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
10	95 (M)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
11	110 (M)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88
12	+110 (M)	1	25	21	17	15	4	3	2	1													88

KIEROWNIK WYSZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

M. Choroś
dr Mirosław Choroś