

## Podnoszenie ciężarów

### 1. Organizator

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

### 2. Termin zawodów

Finały: lipiec (woj. Dolnośląskie)

### 3. Program

Zawody rozegrane będą w następujących kategoriach wagowych:

K – ~~44 kg~~, 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg, +75 kg

M – ~~50 kg~~, 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, +105 kg

### 4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy i zawodniczki zgodnie z zasadami podanymi w części ogólnej Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej. w wieku 16 - 17 lat (w 2016 roku urodzeni w 1999-2000 roku).

Podział na strefy wg regulaminu Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

Do zawodów finałowych kwalifikuje się:

#### **Dziewczeta:**

Zawodniczki wyłonione w eliminacjach strefowych::

- a) po 5 najlepszych zawodniczek w dwuboju w poszczególnych kategoriach wagowych (7 kat x 5 zaw. = 35 zawodniczki)
- b) 16 najlepszych zawodniczek wg tabeli Sinclaira ze wszystkich kategorii wagowych,
- c) 5 zawodniczki z listy trenera kadry narodowej.

**Łączna liczba startujących w OOM wynosi 56 zawodniczeki.**

#### **Chłopcy:**

- a) zawodnicy, którzy zajęli miejsca 1-2 poszczególnych kategorii wagowych w 4 strefach (8 kat x 2 zaw. x 4 strefy = 64 zawodników)
- b) dodatkowo 7 zawodników w każdej wadze, którzy uzyskali najlepsze wyniki w 2-boju ze wszystkich stref (7 zaw. x 8 kat = 56 zawodników)
- c) zawodnicy szkolenia centralnego wytypowani przez Trenera Kadry, (maksymalnie 8 zawodników), którzy z ważnych powodów (kontuzja, choroba) nie mogli startować w Mistrzostwach Strefowych.

**Łączna liczba startujących w OOM wynosi 128 zawodników.**

Każdy zawodnik musi posiadać aktualną licencję zawodniczą PZPC, legitymować się oficjalnym dowodem tożsamości (dowód osobisty, paszport lub legitymacja szkolna) oraz posiadać książeczkę sportowo - lekarską z aktualnym badaniem i wpisem formuły antydopingowej.

### 5. 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.

Po weryfikacji zawodnik może startować tylko w potwierdzonej na konferencji technicznej kategorii wagowej. W przypadku nie uzyskania limitu podczas ważenia, zawodnik-zawodniczka odpada z zawodów.

## Program

przyjazd do kolacji, konferencja techniczna

I dzień - kategorie K – 48 kg, 53 kg, 58 kg, Otwarcie OOM-MPJM

kategorie K – 63 kg, 69 kg, 75 kg, +75 kg

kategorie M – 56 kg

II dzień - kategorie M –, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg

III dzień – kategorie M - 105 kg, +105 kg, Zakończenie OOM-MPJM

liczba uczestników: zawodników - 128/56, trenerów - 45, sędziów - 20, pzs - 2

## 6. Zgłoszenia

Zgłoszenie według regulaminu Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

Zgłoszenie do zawodów należy nadsyłać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym Nr 1 dla danej imprezy.

## 7. Punktacja

K

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	6	5	4	3	2	

M

Lok.	1	2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	

## D. System ocen

### Podnoszenie ciężarów

I. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski

M - 21-23 lata

1. Program

M - 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, +105 kg

2. Punktacja

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	25	21	18	16	14	12	10	8	

Limity wynikowe w dwuboju: (do punktacji w systemie)

56 kg – 130 kg	85 kg – 180 kg
62 kg – 145 kg	94 kg – 190 kg
69 kg – 160 kg	105 kg – 200 kg
77 kg – 170 kg	+105 kg – 210 kg

1. Program

K – 21-23 lata

K – 53 kg, 58kg, 63 kg, 69 kg, +69 kg

2. Punktacja

Lok.	1	2	3	4	5	6	
PKT	25	20	15	12	10	8	

Limity wynikowe w dwuboju: (do punktacji w systemie)

53 kg – 100 kg	69 kg – 120 kg
58 kg – 105 kg	+69 kg – 130 kg
63 kg – 110 kg	

II. Mistrzostwa Polski Juniorów

K/M - 18-20 lat

1. Program

K – 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg, +75 kg

M - 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, +105 kg

2.

### 3. Punktacja

K

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	7	6	4	3	

M

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	13-15	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Limity wynikowe w dwuboju K: (do punktacji w systemie)

48 kg – 80 kg

69 kg – 115 kg

53 kg – 90 kg

75 kg – 120 kg

58 kg – 100 kg

+75 kg – 125 kg

63 kg – 110 kg

III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych

K/M - 16-17 lat

1. Program

K – 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg, +75 kg

M – 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, +105 kg

2. Punktacja

K

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	6	5	4	3	2	

M

Lok.	1	2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	

IV. Mistrzostwa Polski Młodzików K/M - 13-15 lat

1. Program

K – 44 kg, 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, +69 kg

M - 45 kg, 50 kg, 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, +85 kg

2. Punktacja

K

Lok.	1-3	4-5	6-8	9-11	12-14	
PKT	5	4	3	2	1	

M

Lok.	1-3	4-7	8-11	12-15	16-20	
PKT	5	4	3	2	1	

### E. Roczni

młodzieżowcy

21-23 lata (w 2016 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1995)

juniorzy

18-20 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1998)

juniorzy młodzi

16-17 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.1999 – 31.12.2000)

młodzicy

13-15 lat (w 2016 roku urodzeni 01.01.2001 – 31.12.2003)

ZSM IS