

**REGULAMIN SPORTOWY**  
**Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów**  
(zatwierdzony przez Zarząd PZPC w dniu 30.12.2025 r.)

### 1. Rodzaje zawodów

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów w sposób bezpośredni lub pośredni organizuje na terenie kraju następujące rodzaje zawodów:

1. Indywidualne zawody mistrzowskie:
  - a. Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików
  - b. Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych)
  - c. Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów
  - d. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski
  - e. Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn (osobno bądź razem)
2. Centralne zawody drużynowe:
  - a. Finał Drużynowych Mistrzostw Polski (wg odrębnego regulaminu).
3. Inne indywidualne i drużynowe zawody w poszczególnych grupach wiekowych:
  - a. Indywidualny Puchar Polski Kobiet i Mężczyzn (osobno bądź razem),
  - b. Kwalifikacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży,
  - c. Kwalifikacje do Mistrzostw Polski Młodzików
  - d. zawody ogólnorozwojowe dla dzieci – wielobój atletyczny,
  - e. zawody międzynarodowe i międzypaństwowe.

### 2. Podział regionalny

Podział na regiony dotyczy zawodów kwalifikacyjnych do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży oraz Mistrzostw Polski Młodzików:

- 1) **Strefa A** - woj. pomorskie, zachodniopomorskie, kujawsko-pomorskie i wielkopolskie,
- 2) **Strefa B** - woj. warmińsko-mazurskie, mazowieckie, łódzkie, podlaskie,
- 3) **Strefa C** - woj. lubelskie, świętokrzyskie, podkarpackie, małopolskie,
- 4) **Strefa D** - woj. lubuskie, dolnośląskie, opolskie, śląskie.

1. W każdej strefie może zostać rozegrana wyłącznie jedna runda zawodów kwalifikacyjnych.
2. Organizator zawodów kwalifikacyjnych wyznaczany jest w trybie rotacyjnym spośród Okręgowych Związków Podnoszenia Ciężarów wchodzących w skład danej strefy.

### 3. Kategorie wiekowe

W podnoszeniu ciężarów obowiązują następujące grupy wiekowe:

- A) Młodziczki i młodzicy (13 - 15 lat),
- B) Juniorki mł. i Juniorzy mł. (16 – 17 lat),
- C) Juniorki i Juniorzy (18 – 20 lat),
- D) Młodzieżowcy (21 – 23 lata),
- E) Seniorki i seniorzy (13 lat i więcej).

W uzasadnionych przypadkach (wybitnie uzdolniony zawodnik), polski związek sportowy, na wniosek klubu sportowego, może przenieść zawodnika, o wysokich osiągnięciach sportowych, na stałe do bezpośrednio wyższej kategorii wiekowej (bez prawa

powrotu w latach kolejnych). Pod pojęciem wysokiego osiągnięcia sportowego rozumie się:

- 1 m. w zawodach MP,
- powołanie do reprezentacji kraju na zawody rangi MŚ lub ME.

Zawodnika można przenieść do wyższej kategorii wiekowej z ostatniego rocznika niższej kategorii wiekowej. Wniosek musi być pozytywnie zaopiniowany przez Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej.

Przeniesienie zawodnika do wyższej kategorii wiekowej jest możliwe JEDYNIEM w przypadku zawodników grupy wiekowej junior młodszy. Wykluczenie z tej procedury zawodników grupy młodzik związane jest z głównym celem jaki SSM promuje w najmłodszej grupie wiekowej (ZASIĘG nie POZIOM SPORTOWY).

Wniosek o zmianę kategorii wiekowej musi być złożony, w terminie co najmniej 35 dni przed zawodami zaliczanymi do SSM.

Decyzję o przeniesieniu zawodnika do wyższej kategorii wiekowej zatwierdza Zespół Metodyczny przy Instytucie Sportu – Państwowym Instytucie Badawczym.

#### 4. Kategorie wagowe

Obowiązują od 1 stycznia 2026 r.

Seniorzy, Młodzież U23 i Juniorzy 18-20 lat		Juniorzy 16 – 17 lat		Młodzicy 13 – 15 lat	
Mężczyźni	Kobiety	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta
60 kg	49 kg	55 kg	45 kg	51 kg	41 kg
65 kg	53 kg	60 kg	49 kg	55 kg	45 kg
70 kg	57 kg	65 kg	53 kg	60 kg	49 kg
75 kg	61 kg	70 kg	57 kg	65 kg	53 kg
85 kg	69 kg	75 kg	61 kg	70 kg	57 kg
95 kg	77 kg	85 kg	69 kg	75 kg	61 kg
110 kg	86 kg	95 kg	77 kg	85 kg	69 kg
+110 kg	+86 kg	+95 kg	+77 kg	+85 kg	+69 kg

#### 5. Warunki uczestnictwa w zawodach

1. W zawodach organizowanych przez PZPC mogą startować zawodnicy/czki spełniający następujące warunki:
  - posiadają ważną licencję sportową PZPC na bieżący rok,
  - mają wiek zgodny z pkt. 3 regulaminu sportowego i regulaminem zawodów,
  - posiadają książeczkę sportowo-lekarską z aktualnymi badaniami lekarskimi wykonanymi w przychodni Sportowo-Lekarskiej /lub innej upoważnionej/ i wpisem formuły antydopingowej podpisanej przez zawodniczkę/ka,
  - opłacili startowe.
2. W przypadku udziału zawodniczek i zawodników z klubów nie mających ważnej licencji klubowej w imprezach wymienionych w pkt. 1 wszystkie punkty w rozgrywkach ligowych i systemie współzawodnictwa dzieci i młodzieży Ministerstwa ds. Kultury Fizycznej będą anulowane (w SSM zawodnik określony będzie jako zawodnik niestowarzyszony).

3. W zawodach rangi Mistrzostw Polski Seniorek i Seniorów prawo startu mają zawodniczki i zawodnicy legitymujący się min. II klasą sportową (uzyskaną wynikiem w dwuboju).
4. W indywidualnych Mistrzostwach Polski wszystkich grup wiekowych (również w kwalifikacjach) nie mają prawa startu zawodniczki i zawodnicy nie posiadający obywatelstwa polskiego. Zawodnicy nie posiadający obywatelstwa polskiego mogą na terenie RP startować tylko w zawodach międzynarodowych lub takich, w których bezpośredni regulamin zawodów dopuszcza taką możliwość.

## **6. Zasady kwalifikacji do zawodów**

1. W zawodach biorą udział zawodnicy spełniający wymogi pkt. 5 Regulaminu Sportowego na podstawie zgłoszeń, zgodnie z Regulaminem Ogólnopolskiego Systemu Współzawodnictwa Sportowego Dzieci I Młodzieży.
2. Do startu w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży przeprowadza się kwalifikacje regionalne w 4 strefach (pkt. 2 Regulaminu).
3. Do startu w Mistrzostwach Polski Młodzików przeprowadza się kwalifikacje regionalne w 4 strefach (pkt. 2 Regulaminu).
4. Szczegółowy sposób kwalifikacji dziewcząt i chłopców do turnieju finałowego OOM oraz Mistrzostw Polski Młodzików określa Regulamin Ogólnopolskiego Systemu Współzawodnictwa Sportowego Dzieci I Młodzieży.

## **7. Zgłoszenia do zawodów, weryfikacja**

1. Zgłoszenia do zawodów dokonują kluby na podstawie komunikatu zawodów nie później niż 30 dni przed rozpoczęciem zawodów.
  - Kwalifikacje strefowe do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży i Kwalifikacje strefowe do Mistrzostw Polski Młodzików - 14 dni przed rozpoczęciem zawodów.
  - Mistrzostwa Polski wszystkich grup wiekowych – 30 dni przed rozpoczęciem zawodów
2. Zgłoszenia dokonywane są poprzez elektroniczny system zgłoszeń do zawodów.
3. Weryfikacja zgłoszeń odbywa się na 14 dni przed rozpoczęciem zawodów, poprzez elektroniczny system zgłoszeń. Wyjątkiem są zawody kwalifikacyjne do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży oraz Mistrzostw Polski Młodziczek i Młodzików, gdzie weryfikacja zgłoszeń odbywa się na 7 dni przed rozpoczęciem zawodów. Podczas weryfikacji klub ostatecznie potwierdza kategorię wagową, w jakiej wystartują zawodnicy i zgłoszony wynik. Weryfikacja zawodników zamyka ostatecznie listę startową.
4. Po zamknięciu list startowych następuje losowanie numeru dla każdego zgłoszonego zawodnika/czki. Numer z losowania decyduje o kolejności ważenia i kolejności dźwigania podczas zawodów.
5. Wstępna weryfikacja prawidłowości i poprawności danych zgłoszenia oraz posiadania przez zawodników i klub ważnej licencji sportowej - dokonywana jest przez Polski Związek Podnoszenia Ciężarów przed zawodami.
6. Weryfikacja ostateczna na zgodność z pozostałymi warunkami regulaminu sportowego (waga, ważne badania lekarskie itp.) dokonywana jest na zawodach przez sędziów podczas oficjalnego ważenia.

## 8. Ważenie

1. Oficjalne ważenie zawodników rozpoczyna się 2 godz. przed planowanym startem danej kat. wagowej i trwa 60 min.
2. Wszyscy zawodnicy ważeni są w jednym miejscu i na tej samej wadze.
3. Zawodnicy wzywani są jeden po drugim do pokoju wagi, wg kolejności wylosowanych numerów. Zawodnicy nieobecni kiedy jest ich kolej, zostaną zważeni na końcu. Jeżeli kat. wagowe są połączone w jedną grupę, ważona będzie kategoria po kategorii.
4. Podczas ważenia zawodnik przedkłada komisji sędziowskiej: dokument tożsamości, książeczkę sportowo-lekarską z ważnymi badaniami lekarskimi i wpisem formuły antydopingowej podpisanej przez zawodniczkę/ka.
5. Zawodniczki i zawodnicy muszą być ważeni w kostiumie do podnoszenia ciężarów, w którym będą rywalizować podczas zawodów. Od wagi zawodnika odejmowane jest 250 gramów (waga kostiumu). Jeśli zawodnik waży 250 gramów lub więcej niż oficjalnie zgłoszona kategoria wagowa, 250 gramów jest odejmowanych od wagi pokazanej na wadze, aby uwzględnić wagę kostiumu. Aby zostać zakwalifikowanym do danej kategorii wagowej, zawodniczka/zawodnik musi ważyć więcej niż górny limit poprzedniej kategorii, plus 250 gram (waga kostiumu). Jeśli przed końcem okresu ważenia nie zostanie osiągnięta prawidłowa waga, sportowiec zostanie wyeliminowany z zawodów.
6. Ważenie winno być przeprowadzone na wadze dziesiętnej lub elektronicznej o aktualnej legalizacji (odpowiada organizator)
7. Organizator zobowiązany jest udostępnić wagę, identyczną jak oficjalna, w miejscu zakwaterowania lub miejscu zawodów najpóźniej na godzinę przed oficjalnym ważeniem. Lokalizacja wagi winna być ogłoszona w miejscu zakwaterowania.

## 9. Ocena wyników

1. Za zajęcie określonego miejsca w dwuboju w każdej kategorii wagowej MP – zawodniczki/cy, kluby i okręgi otrzymują punkty zgodnie z tabelą w pkt. 2.
2. Punktacja:

M-ce	Kobiety	Mężczyźni
1	30	30
2	25	25
3	21	21
4	18	18
5	15	15
6	12	12
7	10	10
8	8	8
9	7	7
10	6	6
11	5	5
12	4	4
13	3	3
14	2	2
15	1	1

3. Zawodnik/ czka są klasyfikowani w zawodach jeśli zaliczą min. po jednej próbie w rwaniu i podrzucie oraz zajmą w nich określone miejsce na podstawie wyniku w dwuboju, z wyjątkiem klasyfikacji w punktacji współzawodnictwa.
4. Wnioski o podział punktów muszą być zgłoszone pisemnie przez Klub, najpóźniej do terminu weryfikacji zgłoszeń do Mistrzostw w danej grupie wiekowej, których podział punktów dotyczy. Poprawny wniosek powinien zawierać podstawę na jakiej danemu klubowi przysługuje podział punktów.
5. Zawodniczka/nik, który nie zaliczy rwania, ma prawo startu w podrzucie, z wyjątkiem Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

## **10. Nagrody**

1. Za zajęcie I miejsca w dwuboju, zawodnik/czka otrzymuje tytuł Mistrza Polski i złoty medal.
2. Za zajęcie II miejsca w dwuboju, zawodnik/czka otrzymuje tytuł Wicemistrza Polski i srebrny medal.
3. Za zajęcie III miejsca zawodnik/czka otrzymuje brązowy medal.
4. Poza OOM, medale są również wręczane za poszczególne boje.
5. Trener Mistrza Polski otrzymuje złoty medal.
6. Sześć pierwszych zawodników/czek w dwuboju otrzymuje dyplomy.
7. Kluby (oddzielnie dla kobiet i mężczyzn) i Okręgi w punktacji zespołowej otrzymują za miejsca 1-3 puchary i dyplomy, a za miejsca 4-6 dyplomy.
8. PZPC i Organizator Mistrzostw Polski mogą ufundować nagrody rzeczowe i finansowe.

## **11. Rekordy Polski – ewidencja i zasady ustanawiania**

Rekordy Polski ustanawia się w następujących kategoriach wiekowych:

- seniorek i seniorów,
- młodzieżowe do 23 lat,
- junierek i juniorów do 20 lat,
- junierek młodszych i juniorów młodszych do 17 lat,
- młodziczek i młodzików do 15 lat.

Rekordy Polski mogą być ustanawiane podczas następujących zawodów:

- Igrzyska Olimpijskie,
- Mistrzostwa Świata,
- Puchar Europy i Świata,
- Mistrzostwa Europy,
- Mistrzostwa Polski (we wszystkich grupach wiekowych),
- Puchar Polski (indywidualny i drużynowy),
- Finał Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży,
- Drużynowe Mistrzostwa Polski Mężczyzn,
- Mistrzostwach Polski LZS i AZS (jeśli PZPC ma wpływ na organizację i obsadę sędziowską),
- zawodów międzynarodowych (rozgrywanych pod egidą EWF, EUWC bądź IWF i w których występują reprezentanci Polski).

Ewidencję wyników rekordowych prowadzi PZPC.

## **12. Różne**

1. Podczas zawodów krajowych zawodnik reprezentuje swój klub sportowy i powinien startować w stroju i barwach klubowych. W przypadku stwierdzenia faktu występu na jakichkolwiek zawodach krajowych zawodnika w stroju reprezentacyjnym (z godłem państwowym i napisem reprezentacyjnym), klub, który ten zawodnik reprezentuje uiszcza karę na rzecz PZPC w wysokości **200 zł**. Zapis ten nie dotyczy reprezentantów Polski we wszystkich grupach wiekowych. W przypadku zawodnika startującego w stroju z zaklejonym godłem narodowym, klub, który ten zawodnik reprezentuje uiszcza karę w wysokości **500 zł**.
2. Uczestnicy zawodów sportowych zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu i innych regulaminów PZPC, poleceń Organizatora oraz zasad dobrego wychowania. W szczególności nie będą tolerowane zachowania rasistowskie, faszystowskie, antysemickie, homofobiczne, seksistowskie i ksenofobiczne.
3. Obsadę sędziowską na zawody centralne, ligowe i eliminacje do OOM wyznacza Komisja Sportowo-Techniczna PZPC. Stawki sędziowskie regulują decyzje Zarządu PZPC i regulamin Ministerstwa ds. Kultury Fizycznej.
4. Ceremonia prezentacji i dekoracji stanowi część zawodów sportowych i zawodnicy zobowiązani są do uczestniczenia w nich w strojach sportowych.
5. Użycie logo PZPC na wszelkiego rodzaju materiałach typu koszulki, dresy, banery, plakaty, strony www itp. powinno być zgodne z księgą znaków (załącznik do regulaminu).
6. Kluby sportowe, które wyjeżdżają na zawody międzynarodowe za granicę, powinny o tym fakcie poinformować biuro PZPC.
7. Organizator zawodów lub sędzia (sekretarz) prowadzący komputerowo protokół imprezy, w czasie max. 2 godzin po zakończeniu imprezy ma obowiązek przesłać na adres: [biuro@pzpc.pl](mailto:biuro@pzpc.pl) pełne wyniki zawodów.

## **13. Postanowienia przejściowe i końcowe**

1. W przypadkach nie objętych Regulaminem, decyzję wymagającą natychmiastowego rozstrzygnięcia podejmuje Jury lub sędzia główny zawodów.
2. W pozostałym zakresie decyzję podejmuje Zarząd bądź Prezydium PZPC.
3. Prawo wprowadzania zmian w Regulaminie oraz prawo interpretowania jego przepisów przysługuje Zarządowi PZPC.