

## **REGULAMIN SPORTOWY** **Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów**

### **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
  - c. Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów
  - d. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski
  - e. Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów (osobno bądź razem)
2. Centralne zawody drużynowe:
  - a. Drużynowy Puchar Polski Kobiet (wg odrębnego regulaminu).
  - b. Drużynowe Mistrzostwa Polski Mężczyzn (wg odrębnego regulaminu).
3. Inne indywidualne i drużynowe zawody w poszczególnych grupach wiekowych:
  - a. Indywidualny Puchar Polski Kobiet
  - b. Indywidualny Puchar Polski Mężczyzn
  - c. Eliminacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży,
  - d. zawody ogólnorozwojowe dla dzieci – wielobój atletyczny,
  - e. zawody międzynarodowe i międzypaństwowe.

### **2. Podział regionalny**

Podział na regiony dotyczy jedynie zawodów eliminacyjnych do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży:

- 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.

### **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 (21 lat i więcej).

W uzasadnionych przypadkach PZPC, na wniosek klubu sportowego, zaopiniowany przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej (lub w przypadku jego braku lekarza posiadającego certyfikat PTMS), może przenieść zawodnika na stałe do wyższej kategorii wiekowej (bez prawa powrotu w roku następnym).

Przeniesienie zawodnika do wyższej kategorii wiekowej może dotyczyć wyłącznie reprezentanta Polski powołanego na zawody międzynarodowe w wyższej kategorii wiekowej.

#### 4. Kategorie wagowe

| Seniorzy, Młodzież U23<br>i Juniorzy 18-20 lat |         | Juniorzy 16 – 17 lat |            | Juniorzy 13 – 15 lat |            |
|--|---------|----------------------|------------|----------------------|------------|
| Mężczyźni                                      | Kobiety | Chłopcy              | Dziewczęta | Chłopcy              | Dziewczęta |
| 56 kg  | 48 kg   | 50 kg                | 44 kg      | 45 kg                | 44 kg      |
| 62 kg  | 53 kg   | 56 kg                | 48 kg      | 50 kg                | 48 kg      |
| 69 kg  | 58 kg   | 62 kg                | 53 kg      | 56 kg                | 53 kg      |
| 77 kg  | 63 kg   | 69 kg                | 58 kg      | 62 kg                | 58 kg      |
| 85 kg  | 69 kg   | 77 kg                | 63 kg      | 69 kg                | 63 kg      |
| 94 kg  | 75 kg   | 85 kg                | 69 kg      | 77 kg                | 69 kg      |
| 105 kg   | +75 kg  | 94 kg                | +69 kg     | 85 kg                | +69 kg     |
| +105 kg  |         | +94 kg               |            | +85 kg               |            |

#### 5. Warunki uczestnictwa w zawodach

1. W zawodach organizowanych przez PZPC mogą startować zawodnicy/czki spełniający następujące warunki:
  - posiadają ważną licencję sportową PZPC i są członkiem Klubu Sportowego, który również posiada aktualną licencję sportową 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 MSiP będą anulowane (punkty zostaną naliczone dla gminy i województwa).
3. W indywidualnych Mistrzostwach Polski wszystkich grup wiekowych (również w eliminacjach) 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 klubowych bez ograniczeń ilościowych w każdej kategorii wagowej (wyjątek OOM).
2. Do startu w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży przeprowadza się eliminacje regionalne w 4 strefach (pkt. 3 Regulaminu), po których do turnieju finałowego kwalifikuje się 56 zawodniczek i 128 zawodników.
3. Szczegółowy sposób kwalifikacji dziewcząt i chłopców do turnieju finałowego OOM 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 5 dni przed rozpoczęciem zawodów (zgodnie z regulaminem imprezy).
2. Zgłoszenia dokonywane są drogą e-mailową zgodnie z komunikatem zawodów.
3. Zgłoszenia imienne uczestników zawodów powinny zawierać: imię i nazwisko zawodniczki/ka, rok urodzenia, kat. wagową, nazwę klubu i zgłaszany wynik.
4. Na konferencji technicznej przed zawodami trener bądź kierownik klubu ostatecznie potwierdzają kat. wagową, w jakiej wystartują zawodnicy i zgłoszony wynik. Weryfikacja zawodników przeprowadzona na konferencji technicznej zamyka ostatecznie listę startową.
5. Po zamknięciu list startowych następuje losowanie numeru dla każdego zgłoszonego zawodnika/czki. Numer z losowania decyduje o kolejności ważenia i kolejności dźwigania podczas zawodów.
6. Wstępna weryfikacja prawidłowości i poprawności danych zgłoszenia oraz posiadania przez zawodników i klub ważnej licencji sportowej - dokonywana jest przez Sekretarza Zawodów bądź Przewodniczącą Komisji Sportowo-Technicznej przed zawodami.
7. 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: licencję sportową lub dokument tożsamości, książeczkę sportowo-lekarską z ważnymi badaniami lekarskimi i wisem formuły antydopingowej podpisanej przez zawodniczkę/ka.
5. Zawodnicy/czki mogą ważyć się w bieliźnie osobistej lub nago. W zawodach młodzików zawodnicy mogą się ważyć w strojach sportowych.
6. W miarę możliwości ważenia kobiet dokonują – kobiety, mężczyzn – mężczyźni. Jeśli jest inaczej sędziowie oddzieleni są parawanem od miejsca ważenia.
7. Zawodnik ważony jest tylko raz, jeśli mieści się w limicie kat. wagowej, do której został zgłoszony. Jeśli ciężar ciała zawodnika jest niższy lub wyższy od limitu może powracać na wagę tyle razy ile jest to konieczne w granicach limitu czasu oficjalnego ważenia.
8. Zawodnik, który podczas oficjalnego ważenia – do jego zakończenia - nie uzyskał limitu wagi zgodnego ze zgłoszeniem zostaje zdyskwalifikowany.
9. Ważenie winno być przeprowadzone na wadze dziesiętnej lub elektronicznej o aktualnej legalizacji (odpowiada organizator)
10. 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 według poniższego klucza:

| M-ce | Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów |           | Młodzieżowe Mistrzostwa Polski do 23 lat |           | Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów 18-20 lat |           | Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży 16-17 lat |           | Mistrzostwa Polski Młodziczek i Młodzików 13-15 lat |           |
|------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|
|      | Kobiety                                | Mężczyźni | Kobiety                                  | Mężczyźni | Kobiety  | Mężczyźni | Kobiety                                    | Mężczyźni | Kobiety   | Mężczyźni |
| 1    | 30                                     | 30        | 25                                       | 25        | 15   | 15        | 9  | 9         | 5   | 5         |
| 2    | 25                                     | 25        | 21                                       | 20        | 12   | 12        | 7  | 7         | 5   | 5         |
| 3    | 22                                     | 22        | 18                                       | 15        | 10   | 10        | 6  | 6         | 5   | 5         |
| 4    | 18                                     | 18        | 16                                       | 12        | 8  | 9         | 6  | 6         | 4   | 4         |
| 5    | 14                                     | 14        | 14                                       | 10        | 7  | 8         | 5  | 5         | 4   | 4         |
| 6    | 12                                     | 12        | 12                                       | 8         | 6  | 7         | 4  | 5         | 3   | 4         |
| 7    | 10                                     | 10        | 10                                       |           | 4  | 6         | 3  | 5         | 3   | 4         |
| 8    | 8                                      | 8         | 8  |           | 3  | 5         | 2  | 4         | 3   | 3         |
| 9    | 6                                      | 6         |  |           |  | 4         |  | 4         | 2   | 3         |
| 10   | 4                                      | 4         |  |           |  | 3         |  | 4         | 2   | 3         |
| 11   | 3                                      | 3         |  |           |  | 2         |  | 3         | 2   | 3         |
| 12   | 2                                      | 2         |  |           |  | 2         |  | 3         | 1   | 2         |
| 13   |  |           |  |           |  | 1         |  | 3         | 1   | 2         |
| 14   |  |           |  |           |  | 1         |  | 2         | 1   | 2         |
| 15   |  |           |  |           |  | 1         |  | 2         |   | 2         |
| 16   |  |           |  |           |  |           |  | 2         |   | 1         |
| 17   |  |           |  |           |  |           |  |           |   | 1         |
| 18   |  |           |  |           |  |           |  |           |   | 1         |
| 19   |  |           |  |           |  |           |  |           |   | 1         |
| 20   |  |           |  |           |  |           |  |           |   | 1         |

- Poza MP Seniorek i Seniorów, punktacja ta jest równoznaczna z punktacją w ogólnopolskim systemie współzawodnictwa dzieci i młodzieży.
- Zawodnik/ czka są sklasyfikowani w zawodach jeśli zaliczą min. po jednej próbie w rwaniu i podrzucie oraz zajmą w nich określone miejsce na podstawie wyniku w dwuboju.
- W zawodach, w których obowiązują limity wynikowe (MMP23 i MP20) warunkiem uzyskania punktów we współzawodnictwie jest zajęcie określonego miejsca (zgodnie z tabelą powyżej) i uzyskanie limitu wynikowego w dwuboju określonego dla każdej kat. wagowej (zgodnie z Regulaminem Współzawodnictwa Dzieci i Młodzieży).
- W kat. wagowych, w których liczba ostatecznie sklasyfikowanych zawodników jest mniejsza niż liczba miejsc punktowanych, to ostatni sklasyfikowany zawodnik nie otrzymuje punktów. Do punktacji zalicza się wyniki z tych kat. wagowych, w których ostatecznie sklasyfikowano min. 4 zawodników (ostatni nie punktuje, pozostali wg tabeli). Punkt ten dotyczy: Mistrzostw Polski Młodzików U15, Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży 16-17-lat i Mistrzostw Polski Juniorów U20 (tylko mężczyźni).
- Zawodniczka/nik, którzy nie zaliczy rwania, ma prawo startu w podrzucie (poza OOM).

## 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 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,
- 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 wszystkich zawodów krajowych zawodnik reprezentuje swój klub sportowy i powinien startować w stroju i barwach klubowym. Prawo startu w stroju reprezentacyjnym obowiązuje wyłącznie podczas zawodów międzynarodowych (regulamin dotyczący wizerunku Członka Reprezentacji Narodowej). 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**.
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. Sędzię głównego i pozostałych sędziów na zawody centralne, ligowe i eliminacje do OOM wyznacza Komisja Sportowo-Techniczna PZPC. Stawki sędziowskie regulują decyzje Zarządu PZPC i regulamin MSiT.
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.