

Podnoszenie ciężarów

## 1. Organizator

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM.

Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Podnoszenia Ciężarów oraz OZPC na terenie którego organizowane są zawody.

## 2. Termin zawodów

Finały: lipiec

Eliminacje w strefach: w terminie nie później niż 3 tygodnie przed datą finału.

## 3. Program

Zawody rozegrane będą w następujących kategoriach wagowych:

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

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

## 4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy i zawodniczki w wieku **16 - 17 lat**.

Podział na strefy:

	2012	2013	2014	2015
A – ZPM, POM, KPM, WLP	ZPM	<b>WLP</b>		
B – MAZ, WM, PDL, ŁDZ	MAZ	<b>MAZ</b>		
C – LUB, ŚWI, PKR, MŁP	LUB	<b>PKR</b>		
D – LBU, DŚL, OPO, ŚL	DŚL	<b>DSL</b>		

Do zawodów finałowych kwalifikuje się:

**Dziewczeta:**

Zawodniczki wyłonione w eliminacjach strefowych::

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

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

**Chłopcy:**

- zawodnicy, którzy zajęli miejsca 1-2 poszczególnych kategorii wagowych w 4 strefach (8 kat x 2 zaw. x 4 strefy = 64 zawodników)
- dotatkowo 7 zawodników w każdej wadze, którzy uzyskali najlepsze wyniki w 2-boju ze wszystkich stref (7 zaw. x 8 kat = 56 zawodników)
- 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. Zawodnicy startują w kategoriach wagowych, w których uzyskali awans. Istnieje możliwość zmiany kategorii wagowej na konferencji technicznej o jedną w górę lub w dół. 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 - zawody

II dzień - zawody

III dzień - zawody, wyjazd po obiedzie

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

#### 6. Zgłoszenia

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	42

**M**

Lok.	1	2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	70

#### 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	124

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	90

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. Punktacja

K

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	7	6	4	3	65

M

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	86

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

- 48 kg – 80 kg
- 53 kg – 90 kg
- 58 kg – 100 kg
- 63 kg – 110 kg
- 69 kg – 115 kg
- 75 kg – 120 kg
- +75 kg – 125 kg

## III. Olimpiada Młodzieży - Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych

K/M - 16-17 lat

### 1. Program

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

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

### 2. Punktacja

K

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	6	5	4	3	2	42

M

Lok.	1	2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	70

Eliminacje do OOM

Strefy

	2012	2013	2014	2015
A – ZPM, POM, KPM, WLP	ZPM	WLP		
B – MAZ, WM, PDL, ŁDZ	MAZ	MAZ		
C – LUB, ŚWI, PKR, MŁP	LUB	PKR		
D – LBU, DŚL, OPO, ŚL	DŚL	DSL		

## 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	41

## M

Lok.	1-3	4-7	8-11	12-15	16-20	
PKT	5	4	3	2	1	56

### E. Roczni

młodzieżowcy	21-23 lata (w 2013 roku urodzeni 01.01.1990 – 31.12.1992)
juniorzy	18-20 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1993 – 31.12.1995)
juniorzy młodsi	16-17 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1996 – 31.12.1997)
młodzicy	13-15 lat (w 2013 roku urodzeni 01.01.1998 – 31.12.2000)

#### Przypominamy:

- w zawodach uczestniczą kluby posiadające licencję wydaną przez właściwy polski związek,
- zawodnicy muszą posiadać licencję wydaną przez właściwy związek,
- w przypadku braku licencji klubowej – punkty naliczane będą dla gminy,
- komunikat z zawodów powinien zawierać rok urodzenia zawodnika, numer licencji zawodnika oraz pełną nazwę klubu, wykaz członków komisji sędziowskiej wraz z ich nr licencji i być podpisany przez sędziego głównego z podaniem jego nr licencji
- komunikat z zawodów należy przesać na adres Polskiej Federacji Sportu Młodzieżowego w ciągu 14 dni po zawodach,
- wnioski o przyznanie premii punktowej, wnioski o podział punktów powinny wpłynąć od pzs do Komisji Sportu PFSM najpóźniej w terminie do dnia 31 października danego roku (decyduje data stempla pocztowego),
- uwagi dotyczące wprowadzonych danych, w szczególności nazw klubów i przyznanych punktów powinny wpływać na bieżąco do PFSM a najpóźniej w terminie do dnia 10 listopada danego roku,
- **prosimy o zapoznanie się z częścią ogólną regulaminu współzawodnictwa, gdzie podane są zasady uczestnictwa i oceny wyników we wszystkich dyscyplinach systemu,**
- na stronie internetowej PFSM ([www.sportmłodzieżowy.pl](http://www.sportmłodzieżowy.pl)) umieszczane są średnio co dwa tygodnie wyniki współzawodnictwa,
- od 2010 roku w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w konkurencjach indywidualnych, gdzie liczba ostatecznie sklasyfikowanych zawodników jest mniejsza niż 8, zawodnicy będą otrzymywać połowę punktów.