

## REGULAMIN

### LIII Indywidualne Mistrzostwa Polski, XXIV Indywidualne Mistrzostwa Polski Kobiet oraz XXI Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorów w Parapodnoszeniu Ciężarów

**05-07.06.2026 r. KRAKÓW**

#### Nazwa zawodów:

LIII Indywidualne Mistrzostwa Polski, XXIV Indywidualne Mistrzostwa Polski Kobiet, XXI Indywidualne, Mistrzostwa Polski Juniorów w Podnoszeniu Ciężarów Osób Niepełnosprawnych.

#### Termin:

05-07.06.2026 r.

#### Miejsce:

Zawody zostaną przeprowadzone w Hali 100-lecia KS Cracovia, Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40, 30-119 Kraków.

#### Cel zawodów:

- Wyłonienie Mistrzów Polski wśród kobiet, mężczyzn, junierek i juniorów młodszych, junierek, juniorów, najlepszych zawodników grup wiekowych wg IPC Para Powerlifting Rules (Rookie 15 - 17 lat, Next Gen 18 - 20 lat, Legend powyżej 45 lat).
- Popularyzacja Para Powerlifting w środowisku osób niepełnosprawnych.
- Kwalifikacje do powołania do kadry narodowej w Para Powerlifting.

#### Organizator:

Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”  
ul. Konwiktorska 9/2 , 00-216 Warszawa

#### Uczestnictwo:

Prawo startu w mistrzostwach mają osoby niepełnosprawne posiadające obywatelstwo polskie. Dopuszcza się zawodników ze schorzeniami narządu ruchu wg przepisów klasyfikacji sportowo-medycznej wg przepisów IPC ParaPowerlifting.

Zawodnicy powinni posiadać ważne badania lekarsko-sportowe uprawniające do startu w zawodach.

### Sposób przeprowadzenia zawodów:

1. Zawody mężczyzn zostaną rozegrane w dwóch grupach z następującym podziałem schorzeń
  - Gr I – grupy III, IV, V, wg klasyfikacji sportowo –medycznej (paraplegia, amputacje, schorzenia inne)
  - Gr II – grupa CP (porażenia mózgowe)
2. Grupy kobiet będą rywalizować w kat. wagowych bez podziału na Gr I i Gr II. (klasyfikacja w kat.wag.)
3. Klasyfikacja w poszczególnych kategoriach odbywać się będzie z podziałem wiekowym:
  - Juniorki młodsze tj Rookie (od 15 do 17 lat)
  - Juniorki tj. Next Gen (od 18 do 20 lat)
  - Juniorzy młodszy tj. Rookie (od 15 do 17 lat)
  - Juniorzy tj. Next Gen (od 18 do 20 lat) w klasyfikacji open wg przelicznika IPC Para Powerlifting  
(Aby została przeprowadzona klasyfikacja medalowa w danej kat.wag. wymagana jest ilość 2-3 zawodników i spełnienie MQS IPC Parapowerlifting)
  - Seniorki w kat. wagowych – bez podziału na gr I i gr II
  - Seniorzy z podziałem na Gr I, Gr II (schorzenia porażenia mózgowe)

**Uwaga: W klasyfikacji uwzględnia się wiek uczestnika MP w dniu zawodów wg daty urodzenia**

6. W klasyfikacji końcowej przeprowadzona zostanie klasyfikacja Open:

Open kobiet wg. przelicznika IPC Para Powerlifting

Open mężczyzn wg. przelicznika IPC Para Powerlifting

Dodatkowo zostanie przeprowadzona klasyfikacja open w poszcz gr wiekowych

- Rookie (od 15 do 17 lat)
- Next Gen (od 18 do 20 lat)
- Legend (powyżej 45 lat)

### Limity MQS (Minimum Qualification Standard)

Aby zawodnik został sklasyfikowany w zawodach, zobowiązany jest do osiągnięcia limitu wynikowego tzw. Minimum Qualification Standard IPC ParaPowerlifting w danej grupie i kat. wag. (limity wynikowe podane poniżej). Brak uzyskanego MQS uniemożliwia klasyfikację końcową.

## Zmiana ostateczna kategorii wagowej

Zmiana kategorii wagowej może nastąpić na odprawie technicznej. Po odprawie technicznej nie ma możliwości zmiany kategorii wagowej.

## Rywalizacja odbędzie się w następujących kategoriach wagowych wg IPC Rules Parapowerlifting:

### **Kobiety seniorki (Elite) - juniorki młodsze (Rookie), juniorki (Next Gen):**

Kat. wag. do 41,00 kg  
Kat. wag. do 45,00 kg  
Kat. wag. do 50,00 kg  
Kat. wag. do 55,00 kg  
Kat. wag. do 61,00 kg  
Kat. wag. do 67,00 kg  
Kat. wag. do 73,00 kg  
Kat. wag. do 79,00 kg  
Kat. wag. do 86,00 kg  
Kat. wag. + 86 kg

### **Mężczyźni seniorzy (Elite) – juniorzy młodzi (Rookie), juniorzy (Next Gen):**

Kat. wag. do 49,00 kg  
Kat. wag. do 54,00 kg  
Kat. wag. do 59,00 kg  
Kat. wag. do 65,00 kg  
Kat. wag. do 72,00 kg  
Kat. wag. do 80,00 kg  
Kat. wag. do 88,00 kg  
Kat. wag. do 97,00 kg  
Kat. wag. do 107,00 kg  
Kat. wag. do +107,00 kg

## Limity wynikowe na MP: (uśrednione na podstawie MQS IPC Parapowerlifting)

### **Kobiety - juniorki młodsze, juniorki:**

Kat. wag. do 41,00 kg -27 kg  
Kat. wag. do 45,00 kg-26 kg  
Kat. wag. do 50,00 kg-30 kg  
Kat. wag. do 55,00 kg-33 kg  
Kat. wag. do 61,00 kg-33 kg  
Kat. wag. Do 67,00 kg-33 kg  
Kat. wag. do 73,00 kg-34 kg  
Kat. wag. do 79,00 kg-35 kg  
Kat. wag. do 86,00 kg-37 kg  
Kat. wag. + 86 kg- 39 kg

### **Mężczyźni –seniorzy –GR I:**

Kat. wag. do 49,00 kg -87 kg  
Kat. wag. do 54,00 kg -92 kg  
Kat. wag. do 59,00 kg -97 kg  
Kat. wag. do 65,00 kg -99 kg  
Kat. wag. do 72,00 kg - 114 kg  
Kat. wag. do 80,00 kg -120 kg  
Kat. wag. do 88,00 kg -119 kg  
Kat. wag. do 97,00 kg -118 kg

### **Mężczyźni – juniorzy młodzi, juniorzy - Gr I, Gr II:**

Kat. wag. do 49,00 kg -43 kg  
Kat. wag. do 54,00 kg -46 kg  
Kat. wag. do 59,00 kg -48 kg  
Kat. wag. do 65,00 kg -49 kg  
Kat. wag. do 72,00 kg -57 kg  
Kat. wag. do 80,00 kg -60 kg  
Kat. wag. do 88,00 kg -59 kg  
Kat. wag. do 97,00 kg -59 kg  
Kat. wag. do 107,00 kg -61 kg  
Kat. wag. do +107,00 kg -63 kg

### **Mężczyźni –seniorzy –GR II:**

Kat. wag. do 49,00 kg -60kg  
Kat. wag. do 54,00 kg -62kg  
Kat. wag. do 59,00 kg -64kg  
Kat. wag. do 65,00 kg -66kg  
Kat. wag. do 72,00 kg - 68 kg  
Kat. wag. do 80,00 kg -70 kg  
Kat. wag. do 88,00 kg -72 kg  
Kat. wag. do 97,00 kg - 74 kg

Kat. wag. do 107,00 kg -122 kg  
Kat. wag. do +107,00 kg -127 kg

Kat. wag. do 107,00 kg -76 kg  
Kat. wag. do +107,00 kg -78 kg

### Zasady finansowania:

Koszty związane z organizacją i przeprowadzeniem Mistrzostw Polski pokrywa organizator ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej przekazanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

### Zgłoszenia:

Imienne zgłoszenia zawodników z orzeczeniami o niepełnosprawności (podać kategorię wagową) oraz członków ekipy należy przesłać w terminie: **do 25.05.2026 r. godz. 16:00** na email trenera koordynatora PZSN „Start” Warszawa: [mariusz-oliwa@wp.pl](mailto:mariusz-oliwa@wp.pl),

### Komisja sędziowska:

Komisję sędziowską stanowią sędziowie International Paralympic Committee powołani przez PZSN „Start”.

### Komisja antydopingowa:

PZSN informuje o możliwym przeprowadzeniu badań antydopingowych przez komisję ds. zwalczania dopingu w sporcie.

### Sprawozdawczość:

Organizator Mistrzostw Polski zobowiązany jest do przygotowania pełnego Komunikatu Zawodów, a także przekazania go do zainteresowanych klubów.

### Komisja weryfikacyjno – odwoławcza:

Komisję stanowią: sędzia główny, przedstawiciel PZSN „Start” lub osoba upoważniona, oraz osoba reprezentująca organizatora, trener koordynator PZSN, klasyfikator IPC.

We wszystkich sprawach spornych decydować będzie powyższa Komisja.

### **Postanowienia ogólne:**

Na odprawie technicznej zostanie przedstawiony szczegółowy program zawodów, ze względu na opcję przesunięć w kat.wag.

Za bezpieczeństwo podczas zawodów odpowiedzialni są: sędzia główny, służba medyczna, trenerzy, kierownicy ekip, zawodnicy oraz pozostali uczestnicy zawodów Mistrzostw Polski.

Uczestnicy zawodów zobowiązani są do wyrażenia zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych i wykorzystanie wizerunku przez organizatora.

## **PROGRAM**

**LIII Indywidualne Mistrzostwa Polski,  
XXIV Indywidualne Mistrzostwa Polski Kobiet oraz XXI Indywidualne  
Mistrzostwa Polski Juniorów w Parapodnoszeniu Ciężarów  
05-07.06.2026 r. KRAKÓW**

### **Organizator:**

Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” ul. Konwiktorska 9/2, 00-216  
Warszawa.

e-mail: [biuro@pzsstart.eu](mailto:biuro@pzsstart.eu)

### **Miejsce zawodów:**

Hala 100-lecia KS Cracovia, Aleja Marszałka Ferdynanda Focha 40, 30-119 Kraków.

### **Zakwaterowanie:**

Hotel Novotel City West, Kraków, ul. Armii Krajowej 11 30150 Kraków

**Odprawa techniczna:** Sala konferencyjna przy hotelu Novotel

**UWAGA-WAŻENIE ODBYWA SIĘ wg. przepisów IPC Para Powerlifting.**

Ważenie odbywa się na dzień przed startem kategorii wagowej zawodników. Pełny harmonogram ważenia podany zostanie po przesłaniu zgłoszeń jednostek.

Miejscem ważenia jest sala w Hotel Novotel (miejsce zakwaterowania)

### **PIĄTEK 05.06.2026 r.**

- Godz. 15:00- 18:00 przyjazd ekip - Bezpośrednio po przyjeździe ekip nastąpi ważenie w **Hotelu Novotel** w godz. 16.00 - 21.00 Ważenie kat. wagowych startujących w dn. 06.06.2026
- Godz. 19:00– 21:00 kolacja - hotel Novotel
- Godz. 21:30 odprawa techniczna: **Sala konferencyjna w hotelu Novotel**

### **SOBOTA 06.06.2026 r.**

- Godz. 07:00 –09:00 Śniadanie - Hotel Novotel
- Godz. 07:00– 8:30 ważenie zawodników startujących w dn. 07.06.2026 (Kat. wag 97 - 107-107+ )
- Godz. 09:30– 11:00 start kobiet:  
Gr 1 Kobiet: 41kg, 45kg, 50 kg, 55kg  
Gr 2 kobiet– 61kg, 67kg, 73kg, 86 kg, 86+
- 11:00– 11:30 **Uroczyste otwarcie Mistrzostw Polski, Dekoracja kobiet**
- Godz. 11:45 – 12:15 start kat. wag. 49 kg i 54 kg
- Godz. 12:15 – 13:00 start kat. wag. 59 kg,
- Godz. 13.00 - 13.45 start kat.wag 65 kg
- Godz. 13.45 - 14.30 start kat. wag. 72 kg
- Godz. **14:30 – 15:30 Przerwa w zawodach**
- Godz. 15:30 – 16:30 start kat. 72 kg,
- Godz. 16.30 - 18.00 start kat. 80 kg,
- Godz. 18:00 – 19.00 start kat. 88 kg,
- Godz. 19.00 - 19.15 Weryfikacja wyników
- Godz. 19:15 - 20.00 Dekoracja mężczyzn kat wag. 49kg, 59kg, 65kg, 72kg, 80kg, 88kg
- Godz. 20:00 - 21.30 Kolacja Hotel Novotel

### **NIEDZIELA 07.06.2026 r.**

- Godz. 07:00 – 09:00 Śniadanie - Hotel Novotel
- Godz. 09:30 – 10:15 Start kat.wag. 97 kg
- Godz. 10:15 – 11:15 Start kat. kat. 107 kg, Start kat. +107kg
- Godz. 11:30 – 12.00 Dekoracja kat. wag. 97 kg, 107 kg, 107+ kg
- Godz. 12:15 **Uroczyste zakończenie, wręczenie nagród**
- Godz. 13:00 Wyjazd Ekip



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



POLSKI ZWIĄZEK SPORTU  
DLA  
NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
**START**

---

**Po weryfikacji zgłoszeń program może ulec zmianie, o czym jednostki zostaną poinformowane mailowo oraz na odprawie technicznej przed zawodami.**