



Polski Związek Zapaśniczy / Polish Wrestling Federation

Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
00-024 Warszawa

+48 22 624 81 11
+48 22 624 01 69

pzz@pzz.org.pl
www.zapasy.org.pl

*Załącznik do Uchwały nr 61/2026
Regulamin PZZ imprez sportowych w Grapplingu na 2026 rok*

REGULAMIN POLSKIEGO ZWIĄZKU ZAPAŚNICZEGO IMPREZ SPORTOWYCH W GRAPPLINGU NA 2026 ROK

**Zatwierdzony Uchwałą nr 61/2026 Zarządu Polskiego Związku Zapaśniczego
w dniu 02 lutego 2026 roku**



ZASADY OGÓLNE

1. Grupy wiekowe i kategorie wagowe w Grapplingu

- We współzawodnictwie sportowym organizowanym pod egidą Polskiego Związku Zapaśniczego (PZZ) wyodrębnia się następujące grupy wiekowe w Grapplingu (decyduje rok kalendarzowy urodzenia):
 - Dzieci **U11** – 10-11 lat,
 - Dzieci **U13** – 12-13 lat,
 - Młodzik **U15** – 14-15 lat,
 - Junior młodszy/*kadet*/**U17** – 16-17 lat,
 - Junior **U20** – 18-20 lat,
 - Senior – 18 lat i starsi, ale do 50 roku życia.
- W kategorii seniorów, w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych, dopuszcza się udział zawodników i zawodniczek w wieku od 18 lat. Zawodnicy, o których mowa powyżej uczestniczą w imprezie sportowej w innej grupie wiekowej na odpowiedzialność klubu, którego barwy reprezentują.
- We współzawodnictwie sportowym organizowanym pod egidą PZZ wyodrębnia się następujące kategorie wagowe w Grapplingu:

MĘŻCZYŹNI					
U11	U13	U15 MŁODZICY	U17 JUNIORZY MŁODSI	U20 JUNIORZY	SENIORZY
24 kg	27kg				
27 kg	30kg	29-32kg	39-42kg		
30 kg	34kg	35kg	46kg	58kg	58kg
34 kg	38kg	38kg	50kg	62kg	62kg
38 kg	42kg	42kg	54kg	66kg	66kg
42 kg	46kg	47kg	58kg	71kg	71kg
46 kg	50kg	53kg	63kg	77kg	77kg
50 kg	55kg	59kg	69kg	84kg	84kg
55 kg	60kg	66kg	76kg	92kg	92kg
60kg	66kg	73kg	85kg	100kg	100kg
66 kg	72kg	100kg	110kg	130kg	130kg
75kg	90kg				



KOBIETY					
U11	U13	U15 MŁODZICZKI	U17 JUNIORKI MŁODSZE	U20 JUNIORKI	SENIORKI
24kg	27 kg	28-30kg	36-38kg		
27kg	30 kg	32 kg	40 kg	49 kg	53 kg
30kg	34 kg	34 kg	43 kg	53 kg	58 kg
34kg	38 kg	37 kg	46 kg	58 kg	64kg
38kg	42 kg	40kg	49 kg	64 kg	71 kg
42kg	46 kg	44 kg	52 kg	71 kg	90 kg
46kg	50 kg	48 kg	56 kg	90 kg	
66kg	72 kg	52 kg	60 kg		
		57 kg	65 kg		
		80 kg	90 kg		

4. W grupie wiekowej dzieci kategorie wagowe ustalane są na podstawie wagi ciała zawodników lub są podane w komunikacie organizacyjnym imprezy.

2. Czas walk w Grapplingu

1. We wspólnym zawodnictwie sportowym organizowanym pod egidą PZZ obowiązują następujące systemy czasowe walk:
 - a) Seniorzy i juniorzy – 5 min,
 - b) Juniorzy młodsi – 4 min,
 - c) Młodzicy, Dzieci U13 – 3 min,
 - d) Dzieci U11 – 2min

3. Prawo startu

1. Prawo startu zawodników w imprezie sportowej prowadzonej pod egidą PZZ wyznaczają następujące zasady i warunki:
 - a) Prawo do startu przysługuje tylko zawodnikom będącym członkami klubów sportowych, zrzeszonymi w Polskim Związku Zapaśniczym (zgodnie z wymogami ustawy)



z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie – tj. Dz. U. z 2019 r., poz. 1468) i posiadającymi aktualną licencję PZZ lub Okręgowego Związku Zapaśniczego (**OZZ**) dla grupy wiekowej młodzików. W grupie dzieci nie ma wymogu posiadania licencji.

- b) Zawodnicy mają prawo do startu w barwach tylko jednego klubu sportowego w kraju.
- c) Zawodnicy w rozgrywkach indywidualnych i drużynowych startują według zasad za wartych w szczegółowych regulaminach imprez sportowych zatwierdzonych przez PZZ.
- d) Zawodnicy mogą startować w imprezach sportowych w grapplingu od 10 roku życia, pod warunkiem posiadania ważnych badań lekarskich zezwalających na start w zawodach oraz minimalnego 6 miesięcznego stażu treningowego liczonego od daty pierwszych badań, zgodnie z obowiązującymi rozporządzeniami:
 - 1. Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 14 kwietnia 2011 r. w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania przez dzieci i młodzież do ukończenia 21. Roku oraz przez zawodników pomiędzy 21 a 23 rokiem życia (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 817 ze zm.);
 - 2. Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016 r. w sprawie kwalifikacji lekarzy uprawnionych do wydawania zawodnikom orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia oraz zakresu wymaganych badań lekarskich niezbędnych do uzyskania orzeczenia lekarskiego (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 812 ze zm.).
- e) W kategorii wiekowej dzieci, mogą brać udział zawodnicy od 10 roku życia, pod warunkiem posiadania ważnych badań lekarskich zezwalających na start w zawodach. Muszą też posiadać zgodę rodziców lub opiekunów pranych na udział w danych zawodach.
- f) Prawo do startu mają zawodnicy, którzy wykażą minimum 6 miesięczny staż zawodniczy.
- g) Prawo startu mają zawodnicy zgłoszeni do zawodów przez elektroniczny system zgłoszeń PZZ. Sędzia Główny zawodów może dopuścić do startu zawodnika niezgłoszonego, po uiszczeniu kary regulaminowej. Szczegóły co do terminów zgłoszeń i ich wymagalności, określają komunikaty organizacyjne danej imprezy. Ostateczne zgłoszenie do zawodów w wersji papierowej, składa kierownik ekipy, podczas weryfikacji.
- h) Prawo startu mają zawodnicy posiadający pod czas weryfikacji oficjalnej wagi do zawodów dokument potwierdzający ich tożsamość (dokument ze zdjęciem) oraz dowód wpłaty za startowe na zawodach objętych obowiązkową opłatą startową.
- i) Komisja Sportowa w każdym momencie jest uprawniona do weryfikacji obywatelstwa zawodników.
- j) Na żądanie Komisji klub ma obowiązek w terminie 14 dni okazać dokumenty potwierdzające obywatelstwo zawodnika.
- k) W przypadku naruszenia przepisów, bądź nie dostarczenia dokumentów, Komisja Sportowa ma obowiązek zweryfikować wyniki zawodów, poprzez dyskwalifikację zawodnika oraz złożyć stosowne zawiadomienie do Rzecznika Dyscypliny.
- l) W indywidualnych Mistrzostwach Polski Seniorów, Mistrzostwach Polski Juniorów, Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych, Mistrzostwach Polski U15 i zawodach eliminacyjnych do wymienionych zawodów, prawo startu mają zawodnicy posiadający:



1. **Obywatelstwo polskie;**
 2. **Polskie obywatelstwo sportowe nadane przez UWW uprawniające do startu w Reprezentacji Polski na zawodach mistrzowskich UWW;**
- m) Zasady i warunki zmiany barw klubowych określa Regulamin Zmiany Barw Klubowych PZZ.
- n) Zakazy i nakazy dotyczące startów w imprezach sportowych:
1. Wydział Wyszkożenia ma prawo wydania zakazu startu zawodnikowi lub grupie zawodników w jednej lub kilku imprezach w przypadku zbyt częstych startów w imprezach sportowych. Zakaz startu może wydać również Komisja Lekarska i Komisja Sportowa.
 2. W przypadku kolizji terminów rozgrywania imprez krajowych i międzynarodowych, zawodnicy powołani do reprezentacji mają obowiązek w pierwszej kolejności reprezentować nasz kraj w zawodach międzynarodowych.
 3. Nie ma możliwości przenoszenia zawodników z grupy dzieci do młodzików i z młodzików do grupy juniorów młodszych. Wyjątek stanowi znaczna nadwaga w najwyższych kategoriach wagowych. Do takiego wniosku należy bezwzględnie dołączyć opinię lekarza.
 4. Kategorycznie zabrania się nadmiernego redukowania masy ciała w grupie dzieci, młodzików, juniorów młodszych i juniorów.
 5. Zabrania się dalszego udziału w imprezie zawodnikowi bądź zawodniczce, która straciła przytomność w czasie imprezy chyba że zgodę wyrazi lekarz zawodów co potwierdzi stosownym zaświadczeniem.

4. Protesty

1. Procedura protestu i oglądania zapisu walki odbywa się zgodnie z właściwymi przepisami UWW.
2. W celu umożliwienia korzystania z uprawnień, o których mowa w ust. 1, organizator nie ma obowiązku zabezpieczenia kamer video i monitorów przy organizacji Mistrzostw Polski, może on jednak dopuścić materiał video zarejestrowany przez strony zainteresowane.
3. Każdy protest rozstrzyga Sędzia Główny, bądź inny sędzia wyznaczony przez Sędziego Głównego.

5. Imprezy sportowe PZZ

1. Indywidualne Mistrzostwa Polski Seniorów

1. Prawo startu mają zawodnicy w wieku 18-50 lat.
2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.



3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ.
4. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ.
5. Obowiązują kategorie wagowe bez tolerancji.

2. Puchary Polski Seniorów

1. Start w zawodach jest otwarty.
2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.
3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ.
4. Obowiązują kategorie wagowe z 2 kg tolerancją.
5. W Pucharze Polski mogą uczestniczyć ekipy zagraniczne zaproszone przez PZZ lub organizatora – zawodnicy zagraniczni zgłaszani są bezpośrednio przed zawodami do komisji weryfikacyjnej.

3. Indywidualne Mistrzostwa Polski juniorów i junierek

1. Prawo startu mają zawodnicy i zawodniczki w wieku 18-20 lat.
2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.
3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ.
4. W Mistrzostwach Polski juniorów mogą wystartować zawodnicy 17-letni i młodsi zgodnie z obowiązującym regulaminem w tym zagadnieniu. Start przeniesionego do wyższej grupy wiekowej zawodnika odbywa się na odpowiedzialność klubu, którego barwy reprezentuje.
5. Kategorie wagowe bez tolerancji.

4. Puchar Polski juniorów i junierek

1. Prawo startu mają zawodnicy i zawodniczki w wieku 18-20 lat.
2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.
3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ.
4. W Pucharach Polski juniorów mogą wystartować zawodnicy 17-letni i młodsi zgodnie z obowiązującym regulaminem w tym zagadnieniu. Start przeniesionego do wyższej grupy wiekowej zawodnika odbywa się na odpowiedzialność klubu, którego barwy reprezentuje.
5. Obowiązują kategorie wagowe z 2 kg tolerancją.
6. W Pucharze Polski mogą uczestniczyć ekipy zagraniczne zaproszone przez PZZ lub organizatora – zawodnicy zagraniczni zgłaszani są bezpośrednio przed zawodami do komisji weryfikacyjnej.

5. Indywidualne Mistrzostwa Polski juniorów młodszych

1. Prawo startu mają zawodnicy i zawodniczki w wieku 16-17 lat.



2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.
3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ.
4. W Mistrzostwach Polski juniorów młodszych mogą wystartować zawodnicy 15-letni i młodsi zgodnie z obowiązującym regulaminem w tym zagadnieniu. Start przeniesionego do wyższej grupy wiekowej zawodnika odbywa się na odpowiedzialność klubu, którego barwy reprezentuje.
5. Kategorie wagowe bez tolerancji.

6. Puchar Polski Juniorów Młodszych

1. Prawo startu mają zawodnicy w wieku 16-17 lat
2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.
3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ.
4. Obowiązują kategorie wagowe z 1 kg tolerancją.
5. W Pucharze Polski mogą uczestniczyć ekipy zagraniczne zaproszone przez PZZ lub organizatora – zawodnicy zagraniczni zgłaszani są bezpośrednio przed zawodami do komisji weryfikacyjnej.

7. Indywidualne Mistrzostwa Polski Młodzików

1. Prawo startu mają zawodnicy w wieku 13-15 lat.
2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.
3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ lub OZZ.
4. Wszyscy startujący zawodnicy i zawodniczki muszą obowiązkowo posiadać wykupione przez kluby polisy ubezpieczeniowe NNW.
5. Impreza sportowa odbywa się bez tolerancji wagowej.

8. Puchar Polski Młodzików

1. Prawo startu mają zawodnicy w wieku 13-15 lat.
2. Zawodnicy spełniający wymogi rozdziału 3 niniejszego regulaminu.
3. Członkowie polskich klubów zgłaszani zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu imprez PZZ. Wszyscy muszą posiadać licencje zawodniczą wydaną przez PZZ lub OZZ.
4. Wszyscy startujący zawodnicy i zawodniczki muszą obowiązkowo posiadać wykupione przez kluby polisy ubezpieczeniowe NNW.
5. Obowiązują kategorie wagowe z 1 kg tolerancją.
6. W Pucharze Polski mogą uczestniczyć ekipy zagraniczne zaproszone przez PZZ lub organizatora – zawodnicy zagraniczni zgłaszani są bezpośrednio przed zawodami do komisji weryfikacyjnej.

**Załącznik1.****Normy klasyfikacji sportowej w Grapplingu**

L.p.	Nazwa zawodów	Klasy sportowe					
		MM	M	I	II	III	Mł.zł.
1	Mistrzostwa Świata Seniorów	1-5	6-8	start			
2	Mistrzostwa Europy Seniorów	1-3	4-5	start			
3	Turnieje Międzynarodowe Seniorów (w przypadku startu min. 8 zawodników w kat. wag.) *		1-2	3-4	5-7	Start	
4	Mistrzostwa Polski Seniorów		1-2	3-4	5-7	Start	
5	Puchar Polski Seniorów/MMP Seniorów(w przypadku startu min. 6 zawodników w kat. wag.)*		1	2	3	5-7	
6	Mistrzostwa Świata Juniorów	1	2-3	4-5	start		
7	Mistrzostwa Europy Juniorów	1	2-3	4-5	start		
8	Mistrzostwa Polski Juniorów		1	2	3-4	5-7	start
9	Turnieje Międzynarodowe Juniorów		1	2	3-4	5-7	start
10	Puchar Polski Juniorów (w przypadku startu min. 4 zawodników w kat. wag.)*,			1	2-3	4-5	start
11	Mistrzostwa Świata Juniorów młodszych	1	2-3	4-5	start		
12	Mistrzostwa Europy Juniorów młodszych		1	2-3	start		
13	Turnieje Międzynarodowe Juniorów młodszych (UWW)			1	2-3	4-5	6-7
14	Puchar Polski Juniorów młodszych (w przypadku startu min. 4 zawodników w kat. wag.)*			1	2-3	4-5	6-7
15	Mistrzostwa Polski Młodzików				1	2-3	5-7

Legenda:

*-w przypadku startu mniejszej ilości zawodników, klasy obniża się o jeden poziom.