

SYSTEM SPORTU MŁODZIEŻOWEGO

REGULAMIN WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ

CZĘŚĆ C

ZAPASY

Dział I.

Kategorie wiekowe		
Młodzieżowiec	21-23 lata	w 2026 roku urodzeni 01.01.2003-31.12.2005
Junior	18-20 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2006-31.12.2008
Junior młodszy	15-17 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2009-31.12.2011
Młodzik	12-14 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2012-31.12.2014

W szkoleniu wojewódzkim mogą uczestniczyć zawodnicy kategorii młodzik 11 lat (urodzeni **01.01.2015-31.12.2015**) bez prawa udziału zawodników w zawodach SSM w tej grupie wiekowej. Od roku 2027 nastąpi zmiana w zasadach punktacji pomiędzy sportami olimpijskimi a nieolimpijskimi. W sportach nieolimpijskich do rankingu Systemu Sportu Młodzieżowego zaliczane będą wyniki tylko w kategoriach wiekowych młodzik oraz junior młodszy.

Dział II.

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

1. Organizator.

Komitet organizacyjny na terenie, którego rozgrywana jest OOM. Organizatorem OOM w bloku halowym w 2026 roku będzie Łódzka Federacja Sportu. Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Zapaśniczy (PZZ).

2. Termin zawodów.

Finale:

Zapasy styl wolny – Spała, 13-15.04.2026

Zapasy kobiet – Spała, 15-17.04.2026

Zapasy styl klasyczny – Spała, 17-19.04.2026

Zawody rozegrane będą w kategorii **junior młodszy 15-17 lat** w następujących kategoriach wagowych:

Dziewczęta: 40kg, 43kg, 46kg, 49kg, 53kg, 57kg, 61kg, 65kg, 69kg, 73kg,

Styl klasyczny i wolny: 45kg, 48kg, 51kg, 55kg, 60kg, 65kg, 71kg, 80kg, 92kg, 110kg.

3. Warunki uczestnictwa.

W zawodach mogą brać udział zawodnicy zgodnie z zasadami podanymi w części ogólnej Regulaminu współzawodnictwa Sportowego Młodzieży Uzdolnionej (część A) w kategorii wiekowej junior młodszy:

- posiadać aktualną licencję PZZ.
- legitymować się oficjalnym dowodem tożsamości (dowód osobisty, paszport lub legitymacja szkolna),

- być zarejestrowani w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności (PESEL) lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze. (zgodnie z regulaminem ogólnym „A” SSM pkt.3.1),
- Być obywatelem polskim lub posiadać polskie obywatelstwo sportowe nadane przez UWW (Światowa Federacja Zapaśnicza) uprawniające do startu w reprezentacji Polski na zawodach mistrzowskich,
- posiadać aktualne orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu,
- uczestnictwo zawodników zagranicznych SSM określają przepisy regulaminów: ogólnego cz. „A” SSM i właściwego PZS.

System kwalifikacji do zawodów finałowych OOM:

KWALIFIKACJE DO ZAWODÓW FINAŁOWYCH OOM W ZAPASACH ODBYWAJĄ SIĘ ZGODNIE Z REGULAMINAMI PZZ.

1. Komisja Sportowa PZZ bezpośrednio po zakończeniu kwalifikacji, ogłasza listę rankingową dla każdej kategorii wagowej. W finałach OOM-MPJm zawodnik ma prawo startu w kat. wagowej, w której uzyskał awans na podstawie punktów rankingowych.
2. Zgłoszenia wstępne do OOM należy przesłać na 14 dni przed datą konferencji technicznej. Na 7 dni przed I konferencją techniczną zawodów OOM komisja techniczna opublikuje na stronie internetowej PZZ wstępną listę startową.
3. W przypadku nie zgłoszenia liczby zawodników zgodnej z limitem w danej kategorii wagowej, do finałów OOM awansuje zawodnik z rankingu tej kategorii, z województwa, które miało prawo zgłosić zawodnika.
4. W przypadku, gdy w tej kategorii województwo nie ma zawodnika do finałów awansuje kolejny zawodnik z rankingu tej kategorii.

4. Sposób przeprowadzania zawodów.

- Zgodnie z przepisami PZZ oraz niniejszym regulaminem;
- Weryfikacja zawodników przeprowadzona na odprawie technicznej zamyka ostatecznie listę startową zawodników;
- program zawodów (tabela w pkt 6.);
- łączna liczba uczestników w finałach OOM, w każdym stylu wynosi:

Kobiety

zawodniczki	120
trenerzy	50
sędziowie	21 (6 na matę, SG, delegat techniczny, kierownik list)
delegaci PZZ	2

Razem 213 osób

Styl klasyczny

Zawodnicy	170
trenerzy	50
sędziowie	21 (6 na matę, SG, delegat techniczny, kierownik list)
delegaci PZZ	2

Razem 233 osoby

Styl wolny

Zawodnicy	170
trenerzy	50
sędziowie	21 (6 na matę, SG, delegat techniczny, kierownik list)
delegaci PZZ	2

Razem 233 osoby

6. Program zawodów:

Program zawodów dla każdego stylu	
I dzień	Przyjazd do kolacji, weryfikacja, konferencja techniczna,
II dzień	Waga I, walki eliminacyjne, otwarcie zawodów, cd. walk eliminacyjnych,
III dzień	Waga II, walki finałowe, dekoracja i zakończenie zawodów, wyjazd po obiedzie,

Dział III.

SYSTEM OCEN: zgodnie z załącznikami nr 1,2,3,4

Dział IV.

W kategorii młodzik w ramach SSM oceniane są Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików rozgrywane w następujących kategoriach wagowych:

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików - zapasy kobiety, styl klasyczny, styl wolny		
K	kobiety	33kg, 36kg, 39kg, 42kg, 46kg, 50kg, 54kg, 58kg, 62kg, 66kg,
M	styl klasyczny	38kg, 41kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 75kg, 85kg,
M	styl wolny	38kg, 41kg, 44kg, 48kg, 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 75kg, 85kg,

Strefy MMM:

Strefa		2025	2026	2027	2028
A	POM-WLP-ZPM-LBU	WLP	ZPM	LBU	POM
B	MLP-OPO-SL-DSL	OPO	SL	DSL	MLP
C	LDZ-PKR-SWI-LUB	PKR	SWI	LUB	LDZ
D	MAZ-PDL-WM-KPM	PDL	WM	KPM	MAZ

Przypominamy:

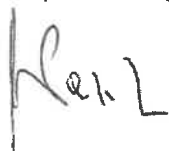
- wszystkie zagadnienia związane z punktacją SSM prowadzone są poprzez właściwy PZS,
- wnioski o zmianę kategorii wiekowej muszą być zgłoszone przez Polski Związek Sportowy, na 30 dni przed zawodami ocenianymi, poprzez witrynę internetową dedykowaną Systemowi Sportu Młodzieżowego.
- wniosek o podział punktów składa zainteresowany klub do PZS, z kolei PZS wprowadza wniosek poprzez witrynę internetową dedykowaną Systemowi Sportu Młodzieżowego. Ostateczny termin zgłoszenia wniosku o podział punktów: 31 października 2026.

**Regulamin szczegółowy (część C) jest nieodłączną częścią
Regulaminu ogólnego SSM (część A)**

Korespondencję dotyczącą regulaminów
i naliczania punktów prosimy przysyłać na adres:
wyniki-ssm@insp.waw.pl

Data: 28.01.2026

Zespół Metodyczny



Polski Związek Zapaśniczy

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapaśniczego



mgr Marek Wałachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPASNICZY

00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13

NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449

tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:
ZAPASY KOBIET

Załącznik #1: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **MŁODZIK**

Id	Nazwa wydarzenia	Ranga	Liczba stref	Rodzaj	SUMA PKT 804
1	MIĘDZYWOJEWÓDZKIE MISTRZOSTWA	MMM	4	indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	MP/PP	1	indywidualne	
3					

				STANDARD punktacji SSM																							
Lp	Nazwa konkurencji	Liczba osób w konkurencji	L. zaw w 2025	ID wydarzenie	Miejsca																				SUMA/ wydarzenie	SUMA wszystkie wydarzenia	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	33 kg	1		1	5	4	3	3																	15	60	
2	36 kg	1		1	5	4	3	3																	15	60	
3	39 kg	1		1	5	4	3	3																	15	60	
4	42 kg	1		1	5	4	3	3	2	2															19	76	
5	46 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	1	1											25	100	
6	50 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	1	1											25	100	
7	54 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1									29	116	
8	58 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	1		2	2	2	1	1								20	80	
9	62 kg	1		1	5	4	3	3	2	2															19	76	
10	66 kg	1		1	5	4	3	3	2	2															19	76	
11																									0	0	
12																									0	0	

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapasniczego


mgr Marek Wałachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPASNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:
ZAPASY KOBIET

Załącznik #2: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **JUNIOR MŁODSZY**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 871
1	OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY	indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
3			

				STANDARD punktacji SSM																							
Lp	Nazwa konkurencji	Liczba osób w konkurencji	L. ZAW W 2025	ID wydarzenia	Miejsca																						SUMA/ wydarzenie
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	40 kg	1		1	12	10	8	8																		38	
2	43 kg	1		1	12	10	8	8																		38	
3	46 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	3	3	2	1	1	1								67	
4	49 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	3	3	2	1	1									66	
5	53 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	87	
6	57 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1			84	
7	61 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1						73	
8	65 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	3	3	2	1	1									66	
9	69 kg	1		1	12	10	8	8	3	3	1															45	
10	73 kg	1		1	12	10	8	8	3	3	1															45	
11																										0	
12	Drużynowe mistrzostwa polski województw	10		2	65	50	40	30	25	21	17	14														262	
13																										0	
14																										0	
15																										0	
16																										0	
17																										0	
18																										0	
19																										0	
20																										0	
21																										0	
22																										0	
23																										0	
24																										0	

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapasniczego

mgr Marek Wałachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:

Załącznik #3: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: JUNIOR

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 681
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
2			
3			

[illegible]

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapaśniczego

mgr Marek Watachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:
ZAPASY KOBIET

Załącznik #4: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026 Grupa wiekowa: MŁODZIEŻOWIEC

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 528
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
2			
3			

[illegible]

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapaśniczego

mgr Marek Watachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY

00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13

NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449

tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:
ZAPASY STYL WOLNY

Załącznik #1: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **MŁODZIK**

Id	Nazwa wydarzenia	Ranga	Liczba stref	Rodzaj	SUMA PKT 1024
1	MIĘDZYWOJEWÓDZKIE MISTRZOSTWA MŁODZIKÓW	MMM	4	Indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	MP/PP	1	Indywidualne	
3					

					STANDARD punktacji SSM																			
Lp	Nazwa konkurencji	Liczba osób w konkurencji	L. zarw W 2025	ID wydarzenia	Miejsca																	SUMA wszystkie wydarzenia		
1	38 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	1								104		
2	41 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	1								104		
3	44 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	1								96		
4	48 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	1								96		
5	52 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1							112		
6	57 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1						120		
7	62 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1						104		
8	68 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	1								96		
9	75 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	1								96		
10	85 kg	1		1	5	4	3	3	2	2	2	2	2	1								96		
11																						0		
12																						0		

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapasniczego


mgr Marek Wałachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:
ZAPASY STYL WOLNY

Załącznik #2: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **JUNIOR MŁODSZY**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT
1	OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY	indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
3			

STANDARD
punktacji SSM

Lp	Nazwa konkurencji	Liczba osób w konkurencji	L. zryw w 2025	ID wydarzeń	Miejsca																										SUMA/ wydarzenie
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1		45 kg	1		1	12	10	8	8	4	4	2	1																49		
2		48 kg	1		1	12	10	8	8	4	4	2	1																49		
3		51 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	3	3	2	2	2	1												61		
4		55 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	1									74		
5		60 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	101	
6		65 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	101	
7		71 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	101	
8		80 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	89	
9		92 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	74	
10		110 kg	1		1	12	10	8	8	5	5	3	3	3	2	1													57		
11																													0		
12	Drużynowe Mistrzostwa Polski Województw	10		2	72	57	47	37	32	28	24	20																	317		
13																													0		
14																													0		
15																													0		
16																													0		
17																													0		
18																													0		
19																													0		
20																													0		
21																													0		
22																													0		
23																													0		
24																													0		

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapasniczego

mgr Marek Wałachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPASNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Grupa wiekowa: JUNIOR

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:
ZAPASY STYL WOLNY

Załącznik #4: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **MŁODZIEŻOWIEC**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 528
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
2			
3			

				STANDARD punktacji SSM																					
Lp	Nazwa konkurencji	Liczba osób w konkurencji	L. zaw w 2025	ID wydarzenia	Miejsca																				SUMA/ wydarzenie
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	57 kg	1		1	25	21	16	16	4	3	2	1											88		
2	65 kg	1		1	25	21	16	16	4	3	2	1											88		
3	74 kg	1		1	25	21	16	16	4	3	2	1											88		
4	86 kg	1		1	25	21	16	16	4	3	2	1											88		
5	97 kg	1		1	25	21	16	16	4	3	2	1											88		
6	125 kg	1		1	25	21	16	16	4	3	2	1											88		
7																							0		
8																							0		
9																							0		
10																							0		
11																							0		
12																							0		

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapasniczego

mgr Marek Walaichowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
ul. Jerozolimskie 30 lok. 13, 00-024 Warszawa
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Grupa wiekowa: **MŁODZIK**

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Dyscyplina:
ZAPASY STYL KLASYCZNY

Załącznik #2: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: **JUNIOR MŁODSZY**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 1005
1	OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY	indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
3			

[illegible]

Dyrektor Sportowy
Polskiego Związku Zapasniczego

mgr Marek Wołachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY

00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13

NIP: 526 12 86 191, REGON: 000856449

tel. +48 22 624 81 11

Grupa wiekowa: JUNIOR

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11

Załącznik #4: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026 Grupa wiekowa: MŁODZIEŻOWIEC

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 528
1	MISTRZOSTWA POLSKI	Indywidualne	
2			
3			

[illegible]

mgr Marek Watachowski

POLSKI ZWIĄZEK ZAPAŚNICZY
00-024 Warszawa, Al. Jerozolimskie 30 lok. 13
NIP: 526 12 86 191, REGON: 000866449
tel. +48 22 624 81 11