

SYSTEM SPORTU MŁODZIEŻOWEGO REGULAMIN WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ

CZĘŚĆ C

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

KATEGORIE WIEKOWE:		
Młodzieżowcy	19-23 lata	w 2025 roku urodzeni 01.01.2002-31.12.2006
Juniorzy	16-18 lat	w 2025 roku urodzeni 01.01.2007-31.12.2009
Juniorzy młodsi	12-15 lat	w 2025 roku urodzeni 01.01.2009-31.12.2012
Młodzicy	11 lat i młodsi	w 2025 roku urodzeni 01.01.2014 i młodsi

Dział II.

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

1. Organizator.

Komitet organizacyjny na terenie, którego rozgrywana jest OOM. Finały OOM 2025 organizuje województwo Wielkopolskie. Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego.

2. Termin zawodów.

Finały: **04.07 – 06.07.2025**

Miejsce: **Drzonków**

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 młodsi:

- Junior młodsi- 12-15 lat; w 2025 roku urodzeni 01.01.2010 - 31.12.2013

Każdy zawodnik – uczestnik zawodów Systemu Sportu Młodzieżowego musi być zarejestrowany w PZPNow. oraz posiadać:

- mieć aktualną licencję PZPNow.
- legitymować się oficjalnym dowodem tożsamości (dowód osobisty, paszport lub legitymacja szkolna),
- być zarejestrowanym w Powszechnym Elektronicznym Systemie Ewidencji Ludności lub posiadać obywatelstwo innego państwa Unii Europejskiej i indywidualny, niepowtarzalny identyfikator we właściwym dla danego państwa rejestrze,
- posiadać aktualne orzeczenie o zdolności do uprawiania sportu,
- udział zawodników zagranicznych określają przepisy PZPNow.

4. Sposób przeprowadzania zawodów.

- Zgodnie z przepisami PZPNow. oraz niniejszym regulaminem;
- Weryfikacja zawodników przeprowadzona na odprawie technicznej zamyka ostatecznie listę startową zawodników;
- program zawodów (tabela);

Do zawodów finałowych OOM zostaną zakwalifikowani zawodnicy i zawodniczki będący na listach rankingowych PZPNOW, spełniający powyższe warunki, w następujących konkurencjach:

- **dwubój nowoczesny:** 32 zawodników i 32 zawodniczek (12-13 lat) zakwalifikowanych zgodnie z następującymi zasadami:
 1. najwyżej sklasyfikowany z listy rankingowej PZPNOW, po 1 zawodniku i 1 zawodniczce z każdego województwa;
 2. kolejni zawodnicy najwyżej sklasyfikowani z listy rankingowej PZPNOW do uzupełnienia liczby 32 zawodników i 32 zawodniczek
- **trójbój nowoczesny:** 32 zawodników i 24 zawodniczki (14-15 lat) zakwalifikowanych zgodnie z następującymi zasadami:
 1. najwyżej sklasyfikowany z listy rankingowej PZPNOW, po 1 zawodniku i zawodniczce z każdego województwa;
 2. kolejni zawodnicy najwyżej sklasyfikowani z listy rankingowej PZPNOW do uzupełnienia liczby 32 zawodników i 24 zawodniczek
- **sztafety (w trójboju nowoczesnym)** – sztafety 2-osobowe MIX mieszane: 1 zawodniczka i 1 zawodnik reprezentujących to samo województwo, maksymalnie 4 sztafety z województwa na podstawie rankingu województw PZPNOW.
W reprezentacji województwa dopuszcza się udział 1 zawodnika lub 1 zawodniczki z 2-boju nowoczesnego.
- **sztafety (w dwuboju nowoczesnym)** – sztafety 2 –osobowe dziewczęta, chłopcy, maksymalnie 3 sztafety z województwa na podstawie rankingu województw PZPNOW. Sztafety mogą składać się z zawodników z jednego klubu lub zawodników z różnych klubów reprezentujących to samo województwo.

Ostateczna lista zakwalifikowanych do startu indywidualnego i do startu w sztafetach w zawodach finałowych OOM zostanie opublikowana na stronie Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego : www.pentathlon.org.pl do dnia **20.06.2025 r.**

Łączna liczba uczestników zawodów finałowych OOM, wynosi:

120 zawodników,
15 trenerów,
20 sędziów,
2 delegatów PZPNOW ,

5. Zgłoszenia.

Zgłoszenia do zawodów należy przesłać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym nr 1 i regulaminem Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego

6. Program zawodów.

Konkurencje i grupy wiekowe	
Junior młodszy	
K/M	Dwubój indywidualnie, trójbój indywidualnie
K+M	Sztafety w dwuboju (2 osobowe K/M), sztafety w trójboju MIX (2-osobowe mieszane: 1 zawodniczka i 1 zawodnik)

Program zawodów	
I dzień	Przyjazd do kolacji, konferencja techniczna
II dzień	2-bój pływanię, bieg (serie) 3-bój pływanię, strzelanie, bieg (handicap)
III dzień	sztafety dziewcząt, sztafety chłopców (start do biegu w systemie handicap) wyjazd po obiedzie
Uwaga	Szczegółowy program zawodów zostanie przedstawiony przez bezpośredniego organizatora na konferencji technicznej

ZASADY PUNKTACJAI KONKURENCJI:

Dwubój Nowoczesny

Indywidualnie:

pływanie – 100 m K/M

M 1:14 - 250 pkt. 1 s = 3 pkt. (+/- 0,33 s = 1 pkt.)

K 1:20 - 250 pkt. 1 s = 3 pkt. (+/- 0,33 s = 1 pkt.)

bieg – 1000 m K/M (Start do biegu – serie)

M 3:10 - 250 pkt. 0,5 s – 1 pkt.

K 3:40 - 250 pkt. 0,5 s – 1 pkt.

sztafety w dwuboju (2 osobowe K/M)

pływanie 2 x 50m K/M 1:10 = 250 pkt. 1 s = 5 pkt. (+/- 0,2 s = 1 pkt.)

bieg 2 x 600m K/M 4:00 = 250 pkt. 1 s = 2 pkt. (+/- 0,5 s = 1 pkt.)

Start do biegu – handicap

Trójbój Nowoczesny

Indywidualnie:

strzelanie dystans 10 m K/M
pistolet laserowy

czas na oddanie 5 strzałów – 50 sek.

10 serii (5 strzałów do tarczy PP10)

400 pkt. tarczowe = 250 pkt.

1 pkt. tarczowy = 1 pkt.

pływanie: 200 m K/M

K/M 2:30 - 250 pkt. 1 s = 2 pkt. (+/- 0,5 s = 1 pkt.)

bieg 2000 m K/M (Start do biegu – handicap)

M 6:40 - 250 pkt. 1 s = 1 pkt.

K 7:40 - 250 pkt. 1 s = 1 pkt.

sztafety w trójboju MIX (2-osobowe mieszane: 1 zawodniczka i 1 zawodnik)

strzelanie 2 x (5 serii x 5 strzałów w czasie 50 sek.)

400 pkt. tarczowe = 250 pkt.

1 pkt. tarczowy = 1 pkt.

pływanie 2 x 100m 2:30 = 250 pkt. 1 s = 2 pkt. (+/- 0,5 s = 1 pkt.)

bieg 2 x 1000 m 6:40 = 250 pkt. 1 s = 1 pkt.

Start do biegu – handicap



Dział III.

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

Dział IV.

W kategorii młodzik w ramach SSM oceniane są Makroregionalne Mistrzostwa Młodzików w dwuboju nowoczesnym.

Podział na strefy zawodów MMM:

Strefa	2025	2026	2027	2028
A: DŚL-LBU-OPO-ZPM	13.09.2025 Drzonków			
B: ŁDZ -MŁP-ŚL-ŚWI	24.10.2025 Częstochowa			
C: KPM-POM-WLP-WM	07.06.2025 Grudziądz			
D: MAZ- PDL-LUB-PKR	25.10.2025 Warszawa			

Przypominamy:

- wszystkie zagadnienia związane z punktacją SSM prowadzone są poprzez właściwy Polski Związek Sportowy,
- 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. Termin zgłoszenia wniosku o podział punktów **31 października 2025**.
- uczestnictwo zawodników zagranicznych określają przepisy danego PZS;

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

TRENER KADRY NARODOWEJ
TRENER GŁÓWNY
Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego

Data: 11.04.2025

Zatwierdzono : Zespół Metodyczny

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego

Jan Zbigniewski

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Załącznik #1: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok **2025**

Grupa wiekowa: **MŁODZIK**

id	Nazwa wydarzenia	Ranga	Liczba stref	Rodzaj	SUMA PKT 560
1	MIEDZYWOJEWÓDZKIE MISTRZOSTWA MŁODZIKÓW	MMM	4	indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	MP/PP	1	indywidualne	
3					

[illegible]

Dyscyplina:
PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Załącznik #2: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok **2025**

Grupa wiekowa: **JUNIOR MŁODSZY**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT 753
1	OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY	indywidualne	
2	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	
3			

[illegible]

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Załącznik #3: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok **2025**

Grupa wiekowa: **JUNIOR**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne
2		
3		

SUMA PKT

280

[illegible]

Dyscyplina:

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Załącznik #4: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2025

Grupa wiekowa: **MŁODZIEŻOWIEC**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne
2		
3		

SUMA PKT

176

[illegible]