

SYSTEM SPORTU MŁODZIEŻOWEGO REGULAMIN WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ

CZĘŚĆ C

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

KATEGORIE WIEKOWE:		
Młodzieżowcy	19-23 lata	w 2026 roku urodzeni 01.01.2003 - 31.12.2007
Juniorzy	16-18 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2008 - 31.12.2010
Juniorzy młodsi	12-15 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2011 - 31.12.2014
Młodzicy	11 – 9 lat	w 2026 roku urodzeni 01.01.2015 – 31.12.2017

Dział II.

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

1. Organizator.

Komitet organizacyjny na terenie, którego rozgrywana jest OOM. Finały OOM 2026 organizuje województwo lubelskie. Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego.

2. Termin zawodów.

Finały: 30.06.- 02.07. 2026

Miejsce: *Kraśnik Fabryczny/LUB*

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 2026 roku urodzeni 01.01.2011 - 31.12.2014

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: **32 zawodników i 32 zawodniczek** (12-13 lat) zakwalifikowanych zgodnie z następującymi zasadami:

- 1) najwyższej sklasyfikowany z listy rankingowej PZPNOW, po 1 zawodniku i 1 zawodnicze z każdego województwa;
- 2) kolejni zawodnicy najwyższej sklasyfikowani z listy rankingowej PZPNOW do uzupełnienia liczby 32 zawodników i 32 zawodniczek

▪ trójbój: **32 zawodników i 32 zawodniczki** (14-15 lat) zakwalifikowanych zgodnie z następującymi zasadami:

- 1) najwyższej sklasyfikowany z listy rankingowej PZPNOW, po 1 zawodniku i zawodnicze z każdego województwa;
- 2) kolejni zawodnicy najwyższej sklasyfikowani z listy rankingowej PZPNOW do uzupełnienia liczby 32 zawodników i 32 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.

▪ sztafety (w dwuboju nowoczesnym) – sztafety 2 –osobowe dziewczęta, chłopcy, maksymalnie 4 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 **20.06.2026 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 pływani, bieg (serie) 3-bój pływani, strzelani, bieg (handicap)
III dzień	sztatety dziewcząt, sztatety 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

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

bieg – 1000 m K/M

M 3:10 - 250 pkt. 0,5 s – 1 pkt.

K 3:40 - 250 pkt 0,5 s – 1 pkt.

sztatety 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 10 serii
czas na oddanie 5 strzałów – 50 sek., 5 strzałów do tarczy PP10
400 pkt. tarczowe = 250 pkt.
1 pkt. tarczowy = 1 pkt.

pływanie: 100 m K/M
K/M 1:10 - 250 pkt. 1 s = 5 pkt. (+/- 0,2 s = 1 pkt.)

bieg 2000 m K/M
M 6:40 - 250 pkt. 1 s = 1 pkt.
K 7:40 - 250 pkt. 1 s = 1 pkt.

sztatety 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 = 5 pkt. (+/- 0,2 s = 1 pkt.)
bieg 2 x 1000 m 6:40 = 250 pkt. 1 s = 1 pkt.

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	2026	2027	2028
A: DŚL-LBU-OPO-ZPM	20.06.2026 Drzonków		
B: ŁDZ -MŁP-ŚL-ŚWI	26.09.2026 Konstantynów Łdz.		
C: KPM-POM-WLP-WM	16.05.2026 Elbląg		
D: MAZ- PDL-LUB-PKR	10.10.2026 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 2026**.
- 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 przesyłać na adres:

wyniki-ssm@insp.waw.pl

Data: 30.03.2026

Zatwierdzono : Zespół Metodyczny

Jan Złotowski

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego

TRENER KADRY NARODOWEJ
TRENER GŁÓWNY
Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego

Stanisław Pytel

Załącznik #1: Klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: MŁODZIK

Id	Nazwa wydarzenia	Ranga	Liczba start	Podział
1	MIEDZWOLEWÓZKIE MISTRZOSTWA MŁODZIKÓW	MMM	4	indywidualnie
2				
3				
SUMA PKT				
560				

STANDARD punktacji SSM																																																						
Lp	Nazwa konkurencji	Liczba osób w konkurencji	L. ZAW w 2025	ID wydarzenia	Miejsca																																																SUMA/ wyodrębienie	SUMA wszystkie wydarzenia
					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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1	Indywidualnie/kobiety	1		1	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	70	280			
2	Indywidualnie/mężczyźni	1		1	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	70	280			
3																																																	0	0				
4																																																	0	0				
5																																																	0	0				
6																																																	0	0				

POLSKI ZWIĄZEK
BOJU NOWOCZESNEGO

ul. Marymoncka, 34

CC-968 W A R G Z A W A
 101-1115-05-50, HECN 000606159

Załącznik #2: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2024

Grupa wiekowa: JUNIOR MŁODSZY

Dyscyplina:
PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj
1	OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY	reprezentacyjne
2	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne
3		
		SUMA Pkt
		748

[illegible]

Dyscyplina:

Załącznik #3: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok 2026

Grupa wiekowa: JUNIOR

PIĘCIOBOJ NOWOCZESNY

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	273
2	MISTRZOSTWA POLSKI	Sztafety	
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	Indywidualnie/kobiety	1		1	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1					86	
2	Indywidualnie/mężczyźni	1		1	15	12	3	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1					79	
3	Sztafety mieszane	2		1	24	19	16	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1					108	
4																									

Dyscyplina: **PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY** Załącznik #4: klucz punktacji wydarzeń SSM na rok **2026** Grupa wiekowa: **MŁODZIEŻOWIEC**

Lp	Nazwa wydarzenia	Rodzaj	SUMA PKT	
1	MISTRZOSTWA POLSKI	indywidualne	162	
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	Indywidualnie/kobiety	1		1	25	21	17	15	4	3	2	1											88		
2	Indywidualnie/mężczyźni	1		1	25	21	3	15	4	3	2	1											74		
3																							0		