

Regulaminy Sportowe



Bieg na Orientację



POLSKI ZWIĄZEK ORIENTACJI SPORTOWEJ
Warszawa, 2026

REGULAMIN RANKINGU PZOS W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Wstęp:

Celem Rankingu jest wyłonienie najlepszych zawodników na przestrzeni całego sezonu we wszystkich kategoriach wiekowych w biegu na orientację.

II. Konkurencje:

1. Zawodami rankingowymi mogą być:
 - a. biegi indywidualneienne na dystansach sprinterskim, średnim, klasycznym, długim,
 - b. biegi indywidualne nocne na dystansach sprinterskim, średnim, klasycznym, długim.
2. Zawodami rankingowymi nie mogą być:
 - a. biegi sztafetowe,
 - b. biegi indywidualne ze startu masowego (z wyjątkiem zawodów typu „sztafeta indywidualna” – „one Man relay”, tj. z rozbiciem punktów zapewniających dla wszystkich zawodników różną kolejność zaliczania punktów kontrolnych) lub pościgowego (handicapowego),
 - c. treningowe,
 - d. biegi z ograniczonym udziałem dla wszystkich zawodników z wyjątkiem Mistrzostw Polski, Mistrzostw Polski Weteranów oraz Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików.

III. Kategorie wiekowe:

Dzieci	K10, M10
Młodzicy młodsi	K12, M12
Młodzicy	K14, M14
Juniorzy młodsi	K16, M16
Juniorzy	K18, M18
Młodzieżowcy	K20, M20
Seniorzy	K21, M21
Weterani	K35, M35
„	K40, M40
„	K45, M45
„	K50, M50
„	K55, M55
„	K60, M60
„	K65, M65
„	K70, M70
„	K75, M75
„	K80, M80
„	K85, M85
„	K90, M90

IV. Uczestnictwo:

1. W Rankingu uczestniczą zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS klubową lub indywidualną z wykupioną składką na dany rok kalendarzowy.
2. W przypadku licencji wykupionej w roku poprzednim, punkty rankingowe zaliczane są do 28 lutego bieżącego roku.
3. Osobom, które wykupiły licencję do 28 lutego bieżącego roku, punkty rankingowe zaliczone będą nawet jeżeli zostały zdobyte w bieżącym roku przed wykupieniem licencji.

V. Zasady rozgrywania:

1. Ranking prowadzony jest w dwóch kategoriach:
 - a. ostatnich 365 dni,
 - b. danego roku kalendarzowego.
2. Ranking liczony jest według poniższego wzoru:
$$\text{Rankingowe punkty} = (100\% - \% \text{ strata do zwycięzcy}) \times \text{maksymalna liczba punktów do zdobycia}.$$

3. Zawody CTZ otrzymują następujące maksymalne liczby punktów rankingowych do zdobycia:
 - a. Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Polski Weteranów, Puchar Najmłodszych, Klubowe Mistrzostwa Polski = 1300 punktów,
 - b. zawody Grand Prix Polonia = 1200 punktów,
 - c. zawody CTZ w których w roku poprzednim w ramach Kalendarza CTZ, wzięło udział 451 i więcej zawodników posiadających licencję zawodniczą PZOS = 1200 punktów,
 - d. zawody CTZ w których w roku poprzednim w ramach Kalendarza CTZ, wzięło udział od 301 do 450 zawodników posiadających licencję zawodniczą PZOS = 1100 punktów,
 - e. zawody CTZ w których w roku poprzednim w ramach Kalendarza CTZ, wzięło udział od 151 do 300 zawodników posiadających licencję zawodniczą PZOS = 1000 punktów,
 - f. zawody CTZ w których w roku poprzednim w ramach Kalendarza CTZ, wzięło udział do 150 zawodników posiadających licencję zawodniczą PZOS = 900 punktów,
 - g. zawody CTZ, które w roku poprzednim nie były rozgrywane w ramach Kalendarza CTZ = 900 punktów,
 - h. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików = 1100 punktów.
4. Ilość zawodników na zawodach posiadających licencję zawodniczą PZOS obliczana jest na podstawie wgranych wyników z zawodów roku poprzedniego do serwisu internetowego PZOS, gdzie łączna liczba zawodników ze wszystkich kategorii w tym kategorii otwartych na wszystkich etapach dzielona jest przez ilość etapów.
5. Zawody RTZ otrzymują następujące maksymalne liczby punktów rankingowych do zdobycia:
 - a. Wojewódzkie Związki Orientacji Sportowej (WZOS) lub PZOS może nadać wyższe liczby punktów do 3 zawodów na terenie danego WZOS (w miarę możliwości powinny to być zawody rangi mistrzowskiej, np. Mistrzostwa Województwa) = 800 punktów,
 - b. pozostałe zawody na terenie danego WZOS (bez ograniczeń ilościowych) = 700 punktów.
6. Do Rankingu zaliczane są punkty zdobyte przez zawodników w biegach World Ranking Event (WRE) w międzynarodowych zawodach rangi mistrzowskiej (World Cup, WOC, EOC, TWG), których wyniki uzupełniane są przez Biuro PZOS w ciągu 14 dni od zakończenia imprezy, a także w rankingowych biegach Centralnego Terminarza Zawodów (CTZ) oraz zaakceptowanych przez Polski Związek Orientacji Sportowej (PZOS) biegach rankingowych Regionalnych Terminarzy Zawodów (RTZ).
7. Zawody rangi Mistrzostw Polski, Mistrzostw Polski Weteranów, Puchar Najmłodszych, Klubowych Mistrzostw Polski, Grand Prix Polonia, Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików ogłaszane są w Rankingu przez Zarząd PZOS do 30 czerwca roku poprzedniego.
8. Zawody kandydujące do rangi CTZ zgłaszane są do nadania rangi przez danego Organizatora do 30 września roku poprzedniego i po nadaniu rangi CTZ, ogłaszane są w Rankingu przez Zarząd PZOS do 31 października roku poprzedniego.
9. Zawody rangi RTZ zgłaszane są do Rankingu przez danego Organizatora do 31 grudnia roku poprzedniego.
10. Kalendarz zawodów Rankingowych ogłaszany jest w dniu 1 lutego danego roku i obejmuje zawody w okresie od 1 marca do 15 listopada roku bieżącego.
11. W uzasadnionych przypadkach Zarząd PZOS może podjąć decyzję o nadaniu danej rangi Rankingu zgłoszonym zawodom przez Organizatora poza wyznaczonymi terminami w ust 7, 8 i 9, lecz nie później niż do 28 lutego roku bieżącego.
12. Ranking obliczany jest na podstawie wyników, które zostały wgrane do serwisu internetowego PZOS w terminie do 3 dni od rozegrania zawodów. Jedynym formatem w jakim mogą być dostarczone wyniki to XML (IOF v3.0). Ranking obliczony zostanie automatycznie po dostarczeniu wyników.
13. W trakcie losowania/rozstawiania minut startowych na imprezie mistrzowskiej (Mistrzostwa Polski), w przypadku startu w zawodach, gdzie zawodnicy startują odwrotnie do zajmowanych miejsc w rankingu PZOS punkty liczą się tylko w kategorii, w której zawodnik został zgłoszony i opłacił licencję na dany rok (czyli, jeżeli zawodnik, który opłacił licencję w kategorii M35, będzie chciał wystartować na Mistrzostwach Polski w M21, jego konto punktów rankingowych będzie wynosiło 0 (zero), chociaż wcześniej punktował w kategorii M21).

VI. Klasyfikacja końcowa:

1. Podstawą klasyfikacji w Rankingu zawodnika jest 1/8 sumy punktów zdobytych przez niego w ośmiu najlepszych startach w ostatnich 365 dniach lub w ciągu danego roku kalendarzowego.
2. Jeżeli podczas zawodów uczestnicy kilku kategorii biegają na wspólnej trasie, nawet, jeśli byli wspólnie klasyfikowani, to w przesłanych wynikach muszą zostać rozdzieleni na właściwe sobie kategorie.

3. Zawodnicy startujący w mocniejszych kategoriach blokują punkty również dla zawodników startujących w swojej macierzystej kategorii. Czyli, np. osoba, która wygrała startując w mocniejszej kategorii, zdobywa maksymalną liczbę punktów, natomiast każda następna osoba (również ta startująca w swojej macierzystej kategorii) zdobywa pomniejszoną liczbę punktów wg wzoru z pkt. V ust. 2.
4. Zawodnik zdobywa punkty w Rankingu w kategorii, w której jest zgłoszony w PZOS w danym roku kalendarzowym, bez względu na to, w jakiej kategorii startuje podczas poszczególnych zawodów.
5. Wartości punktowe dotyczą głównych kategorii w danych zawodach. Jeśli organizator zawodów podzieli kategorie ze względu na poziom techniczny, to kategorie „słabsze” otrzymują niższe wartości punktowe. Przy podziale na 2 podkategorie (np. M21A, M21B), słabsza otrzymuje 50% wartości limitu punktowego, a przy podziale na 3 podkategorie (np. M21, M21B, M21C) słabsza otrzymuje 50%, a najsłabsza 25%.
6. W zawodach rankingowych CTZ organizator ma obowiązek zapewnić możliwość udziału wszystkim zawodnikom w kategoriach, w których są zgłoszeni w PZOS.
7. Aktualizowane na bieżąco listy rankingowe można znaleźć na stronie serwisu internetowego PZOS.
8. Do klasyfikacji Rankingu uwzględnia się zawody, które zostały rozegrane w okresie od 1 marca do 15 listopada roku bieżącego.
9. Końcowa klasyfikacja zostaje ogłoszona najpóźniej do końca roku kalendarzowego.

VII. Nagrody regulaminowe:

1. Oficjalnymi nagrodami regulaminowymi w Ogólnopolskim Rankingu są trofea i dyplomy:
 - a. trofea przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej,
 - b. dyplomy przyznaje się za sześć najlepszych miejsc w każdej kategorii wiekowej.
2. Podstawą przyznania nagród regulaminowych jest protokół sędziowski.

VIII. Zasady finansowania:

Koszty uczestnictwa w zawodach rankingowych ponoszą zawodnicy lub jednostki organizacyjne ich delegujące.

IX. Sprawy organizacyjne:

1. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
2. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
3. Niniejszy Regulamin został uchwalony przez Zarząd PZOS w dniu 18 lutego 2026 roku i wchodzi w życie z dniem 19 lutego 2026 roku. Traci moc regulamin uchwalony w dniu 24 listopada 2025 roku.

REGULAMIN KLUBOWYCH MISTRZOSTW POLSKI W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Wstęp:

Klubowe Mistrzostwa Polski (KMP) to wielodniowe ogólnopolskie zawody w biegu na orientację umieszczone w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS, zaliczane do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1300.

II. Konkurencje:

1. KMP rozgrywane jest w następujących konkurencjach podczas dwóch rund zawodów:

a. Runda 1 wiosenna obejmuje biegi:

a.a. sprinterski,

a.b. klasyczny,

a.c. sztafety (trzymianowe klubowe).

b. Runda 2 jesienna obejmuje biegi:

b.a. sprinterski nocny,

b.b. średniodystansowy,

b.c. sztafety pokoleń (siedmiozmianowe klubowe).

III. Kategorie wiekowe:

1. KMP rozgrywane są w następujących kategoriach wiekowych:

Kategorie wiekowe	Dystans sprinterski	Dystans średni	Dystans klasyczny	Dystans sprinterski nocny	Sztafety 3 zmianowe	Sztafety pokoleń
Dzieci	K10	K10	K10	K10	K10	Siedem zmian według punktu VI regulaminu
Dzieci	M10	M10	M10	M10	M10	
Młodziczki młodsze	K12	K12	K12	K12	K12	
Młodzicy młodzi	M12	M12	M12	M12	M12	
Młodziczki	K14	K14	K14	K14	K14	
Młodzicy	M14	M14	M14	M14	M14	
Juniorki młodsze	K16	K16	K16	K16	K16	
Juniorzy młodzi	M16	M16	M16	M16	M16	
Juniorki	K18	K18	K18	K18	K18	
Juniorzy	M18	M18	M18	M18	M18	
Młodzieżówki	K20	K20	K20	K20	K21	
Seniorki	K21	K21	K21	K21		
Młodzieżowcy	M20	M20	M20	M20	M21	
Seniorzy	M21	M21	M21	M21		
Weteranki	K35	K35	K35	K35	K105 lub K140	
	K40	K40	K40	K40		
	K45	K45	K45	K45		
	K50	K50	K50	K50		
	K55	K55	K55	K55		
	K60	K60	K60	K60		
	K65	K65	K65	K65		
	K70	K70	K70	K70		
	K75	K75	K75	K75		
	K80	K80	K80	K80		
	K85	K85	K85	K85		
	K90	K90	K90	K90		
	K35	K35	K35	K35		
Weterani	M35	M35	M35	M35	M105 lub M140 lub	
	M40	M40	M40	M40		
	M45	M45	M45	M45		
	M50	M50	M50	M50		

	M55	M55	M55	M55	M175	
	M60	M60	M60	M60		
	M65	M65	M65	M65		
	M70	M70	M70	M70		
	M75	M75	M75	M75		
	M80	M80	M80	M80		
	M85	M85	M85	M85		
	M90	M90	M90	M90		

IV. Uczestnictwo:

1. Uczestnikami mogą być tylko zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS klubową lub indywidualną z wykupioną składką na dany rok, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
2. Uczestnikami mogą być tylko kluby będące członkami PZOS, które posiadają ważną licencję sportową PZOS z wykupioną składką członkowską na dany rok, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
3. Szczegółowe warunki posiadania licencji określa Regulamin Licencyjny PZOS.
4. Uczestnikami w wieku do 23 lat włącznie, mogą być tylko zawodnicy posiadający aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania orientacji sportowej.
5. Uczestnicy w wieku 24 lat i starszym, zgłaszając się na zawody, równoznacznie poświadczają, że ich stan zdrowia umożliwia start w zawodach orientacji sportowej.
6. Zawodnicy klubu organizującego KMP mogą startować w zawodach po nadesłaniu (nie później niż 30 dni przed zawodami) do Biura PZOS, listy osób wyłączonych z organizacji zawodów, która zostaje zaakceptowana przez Zarząd PZOS.
7. Za prawidłowość danych zawodników zgłoszonych na KMP odpowiada zgłaszający.
8. W biegach indywidualnych kobiety mogą startować tylko w kategoriach kobiecych.
9. Zawodnicy w KMP w biegach indywidualnych w kat. KM 10-20, nie mogą startować w kategoriach wyższych za wyjątkiem zawodników na stałe przeniesionych do wyższych kategorii.
10. W KMP nie można łączyć kategorii wiekowych.
11. W biegach sztafetowych mogą startować tylko sztafety klubowe.
12. W sztafecie trzymianowej K/M12, K/M14, K/M16, K/M18, K/M21 może startować maksymalnie jeden zawodnik z młodszej o jeden stopień kategorii wiekowej.
13. W sztafecie trzymianowej K/M21 mogą startować weterani, zgodnie z przepisami PZOS dotyczącymi kategorii seniorów.
14. W składzie sztafet weterańskich trzymianowych wszyscy zawodnicy muszą być weteranami z wykupioną licencją PZOS kategorii weterańskich.
15. O zaliczeniu zespołu sztafetowego weteranów do określonej kategorii wiekowej decyduje suma kategorii indywidualnych członków zespołu, a nie suma lat, uwzględniając kategorie wiekowe członków zespołu ustalone na podstawie wykupionej licencji PZOS na dany rok.
16. W sztafetach trzymianowych męskich dopuszcza się start maksymalnie 2 kobiet.
17. W sztafetach trzymianowych w kategoriach kobiecych K10, K12, K14, K16, K18, K21, K105, K140 mogą startować tylko kobiety.
18. Dopuszcza się start 3, 4, 5, 6 oraz 7 zmiany sztafety nieklasyfikowanej, w starcie masowym sztafet odpowiednio 3, 4, 5, 6 oraz 7 zmiany.
19. W trakcie KMP dopuszcza się organizowanie zawodów otwartych pod warunkiem, że nie wpłyną one na wyniki rywalizacji.
20. Sędzia Główny zobowiązany jest do weryfikacji zgłoszonych zawodników na podstawie licencji PZOS umieszczonych na oficjalnej stronie internetowej PZOS oraz ważności badań lekarskich.

V. Zasady rozgrywania zawodów:

1. W zawodach wykorzystywany jest elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych Sportident Air+.
2. Na zawodach obowiązują przepisy odnośnie zamknięcia terenu ujęte w Zasadach organizacji zawodów (pkt 11) nie później niż 6 miesięcy przed datą zawodów.

VI. Zasady losowania minut startowych:

1. Obowiązuje punktacja Rankingu PZOS umieszczona na oficjalnej stronie PZOS na jeden dzień przed terminem losowania bez możliwości uzupełnień, aktualizacji itp.

2. Zawodnicy zgłaszający się do startu w KMP do innej kategorii wiekowej niż są zarejestrowani w PZOS nie „zabierają” ze sobą punktów rankingowych, czyli są rozlosowani w danej kategorii wiekowej, tak jakby nie posiadali żadnych punktów rankingowych.
3. Sześciu zawodników zgłoszonych do KMP z największą liczbą punktów rankingowych w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, tworzy tak zwaną „czerwoną grupę”, gdzie w przypadku równej ilości punktów szóstego, siódmego i kolejnych zawodników, powiększa się o tych zawodników czerwoną grupę.
4. Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, 800 punktów i więcej, oprócz grupy czerwonej zawodników tworzą tak zwaną „żółtą grupę”.
5. Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, mniej niż 800 punktów wraz zawodnikami zgłaszającymi się w innej kategorii wiekowej niż są zarejestrowani w PZOS, tworzą tak zwaną „zieloną grupę”.
6. Losowanie minut startowych w czerwonej grupie odbywa się w sposób publiczny, a data losowania jest wcześniej ustalona i podana do publicznej wiadomości.
7. Losowanie minut startowych w żółtej i zielonej grupie, odbywa się w dniu losowania czerwonej grupy, gdzie zawodnicy w danej kategorii startowej z zielonej grupy rozlosowani są na początku listy startowej, następnie zawodnicy żółtej grupy, a na końcu listy startowej zawodnicy czerwonej grupy.
8. Zawodnicy z tego samego klubu muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z wcześniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio przed nim.
9. Zawodnicy z tego samego klubu rozlosowani na początku listy startowej, muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z późniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio po nim. Zasadę tę stosuje się nadrzędnie w stosunku do zapisów w punkcie 8 do momentu przedzielenia wszystkich zawodników z jednego klubu, zawodnikami z innych klubów.
10. W wyniku zamiany minut startowych zawodników z tego samego klubu, podczas przedzielania zawodnikami innych klubów, dopuszcza się ustawienie zawodników na liście startowej w innej kolejności niż zielona, żółta i czerwona grupa.
11. Lista startowa publikowana jest niezwłocznie po losowaniu minut startowych.
12. Ogólny czas startu wszystkich kategorii powinien zamknąć się w przedziale do 180 min.
13. Interwał startowy wynosi odpowiednio:
 - a. bieg sprinterski dzienny i nocny – 1 minuta,
 - b. bieg średni – 2 minuty,
 - c. bieg klasyczny – 3 minuty (obligatoryjnie 2 minuty dla ponad 60 zawodników),
14. Zachowując zasadę równości interwałów startowych wyklucza się możliwość losowania wakatów.
15. W kategoriach weterańskich KMP, w przypadku małej liczby startujących, Sędzia Główny powinien zwiększyć interwał startowy maksymalnie do 10 minut na każdym z dystansów.
16. Sędziom zawodów nie wolno zmieniać minut startowych po losowaniu.
17. Zawodnik spóźniony może wyruszyć na trasę biegu (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym, zmiany minuty startowej. Gdy spóźnienie wyniknęło z winy organizatora, zawodnik startuje na końcu listy startowej z zachowaniem interwału, przy zachowaniu przepisów PZOS.

VII. Skład i zasady rozgrywania sztafety klubowej:

1. Zapisy w tabeli są obligatoryjne.

Zmiana	Kategorie	Przewidywany czas zwycięzcy
1	K16 i starsze (kobiety)	35'
2	K/M 16 i starsi	45'
3	Bez K20-35 i M16-50	25'
4	Bez K20-35 i M18-40	30'
5	Do K16 /M14 lub od K55/M60	20'
6	K16 i starsze (kobiety)	35'
7	K/M 16 i starsi	45'

2. Zmiany 1-2 biegają w nocy, a pozostałe w dzień. Start 3 zmiany odbywa się ze startu pościgowego w określonym przez organizatora limicie czasowym.
3. Organizator dla zmian 4-7 w celu sprawnego przebiegu zawodów może wprowadzić start masowy.

VIII. Punktacja:

1. Punktacja w biegach indywidualnych:

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14	15-16	17-20
K/M10,12	10	8	7	6	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2
K/M14,16	15	12	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	3	2	2
K/M18,20	20	17	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
K/M21	25	22	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3

- W kat. K/M 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 (lub łączone) ostatni zawodnik otrzymuje 1 pkt, a każdy przed nim odpowiednio o 1 pkt więcej, aż do miejsca 1 (max. 10 pkt). Punkty wedle niniejszego schematu przyznawane są za miejsca 1-10.
- Zawodnicy zajmujący miejsca ex-aequo otrzymują ilość punktów równą średniej arytmetycznej wynikającej z podziału kolejno zajmowanych miejsc.
- Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z podpunktami 1-3, każdy następny, sklasyfikowany zawodnik, otrzymuje 1 pkt.
- Punktacja w biegu sztafetowym (sztafeta3-osobowa):

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
K10, M10	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
K12, M12	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
K14, M14	25	20	15	12	10	8	6	4	3	2
K16, M16	30	25	20	16	13	10	8	6	4	2
K18, M18	35	30	25	20	15	10	8	6	4	2
K21, M21	40	35	30	25	20	15	12	9	6	3
K105, M105	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
K140, M140	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2
M175	15	12	10	8	7	6	5	4	3	2

- Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z podpunktem 5, każda następna, sklasyfikowana sztafeta, otrzymuje 1 pkt.
- Punktacja w biegu sztafet klubowych (sztafeta7-osobowa):

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
sztafeta	120	110	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10

- Dodatkowym warunkiem zdobycia punktów w Klubowych Mistrzostwach Polski jest uzyskanie czasu zgodnego z obowiązującymi limitami czasu na danym dystansie.

IX. Klasyfikacja klubowa:

- Do klasyfikacji końcowej zaliczane są punkty uzyskane przez kluby podczas 2 rund KMP.
- Zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS indywidualną nie zdobywają punktów w klasyfikacji klubowej, ale blokują punkty kolejnym zawodnikom z klasyfikacji końcowych poszczególnych biegów.
- Zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS klubową w klubach PZOS, które nie mają wykupionej składki członkowskiej na dany rok, nie zdobywają punktów w klasyfikacji klubowej ale blokują punkty kolejnym zawodnikom z klasyfikacji końcowych poszczególnych biegów.
- Do klasyfikacji końcowej zalicza się każdemu klubowi punkty zdobyte przez maksymalnie:
 - 35 najwyższych punktujących zawodników danego klubu w każdym z czterech biegów indywidualnych,
 - 8 najwyższych punktujących sztafet 3-osobowych,
 - 3 najwyższych punktujące sztafety klubowe.
- Kluby, których zawodnicy reprezentują Polskę w akcjach sportowych w biegu na orientację organizowanych przez PZOS w terminach wykluczających start w zawodach, otrzymują premie punktowe za każdy bieg indywidualny:
 - nieobecność jednego zawodnika w danej kategorii – punkty jak za zwycięstwo,
 - nieobecność kilku zawodników w danej kategorii – średnia punktowa wynikająca z liczby nieobecnych zawodników, np. nieobecność trzech zawodników powoduje przydzielenie średniej punktowej z punktów uzyskanych za pierwsze, drugie i trzecie miejsce.
- O kolejności klubów klasyfikacji końcowej decyduje suma zdobytych punktów.
 - w przypadku równej liczby punktów o wyższym miejscu decyduje wyższe miejsce uzyskane w rywalizacji sztafet klubowych,

- b. w przypadku braku rozstrzygnięcia w dalszej kolejności decyduje większa liczba pierwszych (drugich, trzecich, itd.) miejsc uzyskanych przez sztafety 3-osobowe,
- c. w przypadku przy równej liczbie miejsc sztafet 3-osobowych, decyduje większa liczba pierwszych (drugich, trzecich, itd.) miejsc uzyskanych w biegach indywidualnych.

X. Nagrody regulaminowe:

- 1. Oficjalnymi nagrodami w biegach indywidualnych i sztafetowych są medale i dyplomy:
 - a. medale przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej,
 - b. dyplomy przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej, a w kategoriach KM 10-21 dodatkowo dyplomy za miejsca 4-6.
- 2. Podstawą przyznania nagród regulaminowych są wyniki zatwierdzone przez Sędziego Głównego danej rundy KMP.
- 3. Zwycięski Klub otrzymuje tytuł Klubowego Mistrza Polski.
- 4. Kluby, które zajęły miejsca 2 i 3, otrzymują tytuły Klubowego I i II Wicemistrza Polski.
- 5. Kluby, które zajmą miejsca 1-8 otrzymują pamiątkowe dyplomy i trofea.
- 6. Kluby, które uplasują się na miejscach:
 - a. 1-8, otrzymują na rok następny status klubów I ligi,
 - b. 9-20, otrzymują na rok następny status klubów II ligi,
 - c. 21-40, otrzymują na rok następny status klubów III ligi.
- 7. Na medalu lub szarfię umieszczony jest napis: „Klubowe Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację” oraz data i miejsce rozgrywania zawodów.
- 8. Na dyplomie umieszczone są informacje: nazwa imprezy, kategoria wiekowa, uzyskane miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i data zawodów, nazwa organizatora, podpis Sędziego Głównego i kierownika zawodów.

XI. Zasady finansowania:

- 1. Zasady finansowania Mistrzostw określa umowa pomiędzy Organizatorem, a PZOS.
- 2. Koszty uczestnictwa (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie) pokrywają zawodnicy indywidualnie lub kluby zgłaszające w zależności od sytuacji finansowej i zasad obowiązujących w poszczególnych klubach.
- 3. Opłaty startowe za udział w KMP w przypadku zawodników z licencją zawodniczą PZOS indywidualną opłacają sami zawodnicy, a w przypadku zawodników z licencją zawodniczą PZOS klubową Kluby.
- 4. Organizator ma prawo egzekwować indywidualnie lub od Klubu, opłatę startową w pełnej kwocie za zawodników, których zgłoszenie udziału w KMP nie zostało wycofane, zgodnie z zawartymi biuletynie zawodów informacjami w tym zakresie.
- 5. Koszty trofeów i dyplomów regulaminowych w klasyfikacji końcowej pokrywa PZOS.
- 6. Koszty medali i dyplomów za poszczególne biegi indywidualne i sztafetowe pokrywa Organizator.
- 7. Organizator w miarę swoich możliwości zabezpiecza stosowne nagrody rzeczowe dla czołowych zawodników.
- 8. Organizator odprowadza na rzecz PZOS opłaty zgodnie z Regulaminem Finansowym PZOS.

XII. Kontrola techniczna zawodów:

- 1. Zarząd PZOS może wyznaczyć na zawody Kontrolera Zawodów.
- 2. Komisja Kartograficzna i Budowy Tras PZOS może wyznaczyć Kontrolera Kartograficznego.

XIII. Sprawy organizacyjne:

- 1. Biuletyny wydaje bezpośredni organizator zawodów w terminach określonych w przepisach PZOS.
- 2. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
- 3. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
- 4. Niniejszy Regulamin został uchwalony przez Zarządu PZOS w dniu 18 lutego 2026 roku i wchodzi w życie z dniem 19 lutego 2026 roku.

REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI I MISTRZOSTW POLSKI WETERANÓW W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Wstęp:

Mistrzostwa Polski (MP) oraz Mistrzostwa Polski Weteranów (MPW) to ogólnopolskie zawody w biegu na orientację umieszczone w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS, zaliczane do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1300.

II. Konkurencje:

MP oraz MPW rozgrywane są w następujących konkurencjach:

- a. sprinterskie BnO,
- b. średniodystansowe BnO,
- c. klasyczne BnO,
- d. długodystansowe BnO,
- e. Nocne BnO,
- f. sztafety trzymianowe BnO,
- g. sztafety sprinterskie BnO.

III. Kategorie wiekowe:

1. MP oraz MPW rozgrywane są w następujących kategoriach wiekowych:

Kategorie wiekowe	Konkurencje Mistrzostw						
	Dystans sprinterski	Dystans średni	Dystans klasyczny	Dystans długi	Bieg nocny	Sztafety trzymianowe	Sztafety sprinterskie
Juniorzy młodsi	M16	M16	M16	M16	M16	M16	S16
Juniorzy	M18	M18	M18	M18	M18	M18	
Juniorzy	M18	M18	M18	M18	M18	M18	S18
Młodzieżówki	K20	K20	K20	K20	K20	K21	
Seniorki	K21	K21	K21	K21	K21		
subkategoria U23	K21-U23	K21-U23	K21-U23	K21-U23	K21-U23	M21	
Młodzieżowcy	M20	M20	M20	M20	M20		
Seniorzy	M21	M21	M21	M21	M21	M21	
subkategoria U23	M21-U23	M21-U23	M21-U23	M21-U23	M21-U23		
Weterani i weteranki	M35	M35	M35	M35	M35	M105 lub M140 lub M175	S105 S140 S175
	M40	M40	M40	M40	M40		
	M45	M45	M45	M45	M45		
	M50	M50	M50	M50	M50		
	M55	M55	M55	M55	M55		
	M60	M60	M60	M60	M60		
	M65	M65	M65	M65	M65		
	M70	M70	M70	M70	M70		
	M75	M75	M75	M75	M75		
	M80	M80	M80	M80	M80		
	M85	M85	M85	M85	M85		
	M90	M90	M90	M90	M90		
	K35	K35	K35	K35	K35	K105 lub K140	
	K40	K40	K40	K40	K40		
	K45	K45	K45	K45	K45		
	K50	K50	K50	K50	K50		
	K55	K55	K55	K55	K55		
	K60	K60	K60	K60	K60		
	K65	K65	K65	K65	K65		
	K70	K70	K70	K70	K70		

	K75	K75	K75	K75	K75		
	K80	K80	K80	K80	K80		
	K85	K85	K85	K85	K85		
	K90	K90	K90	K90	K90		

IV. Uczestnictwo:

1. Uczestnikami MP lub MPW mogą być tylko zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS klubową lub indywidualną z wykupioną składką na dany rok, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
2. Szczegółowe warunki posiadania licencji określa Regulamin Licencyjny PZOS.
3. Zawodnicy zagraniczni nie posiadający obywatelstwa polskiego dopuszczeni są do MP oraz MPW, tylko w przypadku spełnienia dodatkowego wymogu udziału w co najmniej pięciu biegach rankingowych (z wykupioną licencją zawodniczą PZOS) w okresie 365 dni poprzedzających ostateczny termin zgłoszeń na dany bieg mistrzowski. Biegi rankingowe weryfikowane są na podstawie umieszczonych wyników w Rankingu 365 na stronie PZOS, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
4. Dodatkowo podczas MP w Kat. K/M18 w biegach sprinterskim, średniodystansowym, klasycznym, nocnym, zawodnicy zagraniczni nie posiadający obywatelstwa polskiego dopuszczeni są do zawodów tylko w formie pk (poza konkurencją), startując minimum 20 minut po ostatnim zawodniku w danej kategorii wiekowej.
5. Dodatkowo podczas MP w Kat. K/M16 w biegach sprinterskim, średniodystansowym, klasycznym, zawodnicy zagraniczni nie posiadający obywatelstwa polskiego dopuszczeni są do zawodów tylko w formie pk (poza konkurencją), startując minimum 20 minut po ostatnim zawodniku w danej kategorii wiekowej.
6. Uczestnikami MP w wieku do 23 lat włącznie, mogą być tylko zawodnicy posiadający aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania orientacji sportowej.
7. Uczestnicy MP oraz MPW w wieku 24 lat i starszym, zgłaszając się na zawody, równoznacznie poświadczają że ich stan zdrowia umożliwia start w zawodach orientacji sportowej.
8. Zawodnicy klubu organizującego MP oraz MPW mogą startować w zawodach po nadesłaniu (nie później niż 30 dni przed zawodami) do Biura PZOS, listy osób wyłączonych z organizacji zawodów, która zostaje zaakceptowana przez Zarząd PZOS.
9. Za prawidłowość danych zgłoszonych na zawody zawodników, odpowiada zgłaszający.
10. W MP lub MPW w biegach indywidualnych kobiety mogą startować tylko w kategoriach kobiecych.
11. Zawodnicy w MP w biegach indywidualnych nie mogą startować w kategoriach wyższych za wyjątkiem zawodników na stałe przeniesionych do wyższych kategorii.
12. W MP w kategoriach indywidualnych K/M16 zabroniony jest udział (również PK) zawodników z młodszych kategorii.
13. W MPW należy łączyć kategorie, w których zgłoszonych jest mniej niż 4 zawodników z wyjątkiem kategorii K60 i starszych oraz M75 i starszych.
14. W MP oraz MPW w biegach sztafetowych mogą startować tylko sztafety klubowe.
15. W MP sztafecie trzymianowej K/M16, K/M18, K/M21 i sztafecie sprinterskiej S16, S18, S21 może startować maksymalnie jeden zawodnik z młodszej o jeden stopień kategorii wiekowej.
16. W MP sztafecie trzymianowej K/M21 i sztafecie sprinterskiej S21 mogą startować weterani, zgodnie z przepisami PZOS dotyczącymi kategorii seniorów.
17. W MPW w składzie sztafet trzymianowych i sprinterskich wszyscy zawodnicy muszą być weteranami z wykupioną licencją PZOS kategorii weterańskich.
18. W MPW o zaliczeniu zespołu sztafetowego weteranów do określonej kategorii wiekowej decyduje suma kategorii indywidualnych członków zespołu, a nie suma lat, uwzględniając kategorie wiekowe członków zespołu ustalone na podstawie wykupionej licencji PZOS na dany rok.
19. W MP oraz MPW sztafecie trzymianowej męskiej dopuszcza się start maksymalnie 2 kobiet.
20. W MP oraz MPW sztafetach trzymianowych w kategoriach kobiecych K16, K18, K21, K105, K140 mogą startować tylko kobiety.
21. MP lub MPW w sztafetach sprinterskich rozgrywany jest jako:
 - a. 4-osobowa czterozmianowa sztafeta w układzie kobieta-mężczyzna-mężczyzna-kobieta startuje w kategorii S21,
 - b. 2-osobowa czterozmianowa sztafeta w układzie kobieta-mężczyzna-kobieta-mężczyzna startuje w kategoriach S16, S18,
 - c. 3-osobowa sztafeta trzymianowa w układzie mężczyzna-kobieta-mężczyzna w kategoriach S105, S140, S175.

22. W MP sztafecie sprinterskiej S21 dopuszcza się start maksymalnie 3 kobiet.
23. W MPW sztafetach sprinterskich S105, S140, S175 dopuszcza się start maksymalnie 2 kobiet.
24. Dopuszcza się start 3 oraz 4 zmiany sztafety nieklasyfikowanej, w starcie masowym sztafet odpowiednio 3 oraz 4 zmiany.
25. W trakcie MP lub MPW dopuszcza się organizowanie zawodów otwartych pod warunkiem, że nie wpłyną one na wyniki rywalizacji.
26. Sędzia Główny zobowiązany jest do weryfikacji zgłoszonych zawodników na podstawie licencji PZOS umieszczonych na oficjalnej stronie internetowej PZOS oraz ważności badań lekarskich.

V. Zasady rozgrywania zawodów:

1. W zawodach wykorzystywany jest elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych Sportident Air+.
2. Na zawodach obowiązują przepisy odnośnie zamknięcia terenu ujęte w Zasadach organizacji zawodów (pkt 11) nie później niż 6 miesięcy przed datą zawodów.

VI. Zasady losowania minut startowych:

1. Obowiązuje punktacja Rankingu PZOS umieszczona na oficjalnej stronie PZOS na jeden dzień przed terminem losowania bez możliwości uzupełnień, aktualizacji itp.
2. Zawodnicy zgłaszający się do startu w MP lub MPW do innej kategorii wiekowej niż są zarejestrowani w PZOS nie „zabierają” ze sobą punktów rankingowych, czyli są rozlosowani w danej kategorii wiekowej, tak jakby nie posiadali żadnych punktów rankingowych.
3. Sześciu zawodników zgłoszonych do MP i MPW z największą liczbą punktów rankingowych w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, tworzy tak zwaną „czerwoną grupę”, gdzie w przypadku równej ilości punktów szóstego, siódmego i kolejnych zawodników, powiększa się o tych zawodników czerwoną grupę.
4. Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, 800 punktów i więcej, oprócz grupy czerwonej zawodników tworzą tak zwaną „żółtą grupę”.
5. Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, mniej niż 800 punktów wraz zawodnikami zgłaszającymi się w innej kategorii wiekowej niż są zarejestrowani w PZOS, tworzą tak zwaną „zieloną grupę”.
6. Losowanie minut startowych w czerwonej grupie odbywa się w sposób publiczny, a data losowania jest wcześniej ustalona i podana do publicznej wiadomości.
7. Losowanie minut startowych w żółtej i zielonej grupie, odbywa się w dniu losowania czerwonej grupy, gdzie zawodnicy w danej kategorii startowej z zielonej grupy rozlosowani są na początku listy startowej, następnie zawodnicy żółtej grupy, a na końcu listy startowej zawodnicy czerwonej grupy.
8. Zawodnicy z tego samego klubu muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z wcześniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio przed nim.
9. Zawodnicy z tego samego klubu rozlosowani na początku listy startowej, muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z późniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio po nim. Zasadę tę stosuje się nadrzędnie w stosunku do zapisów w punkcie 8 do momentu przedzielenia wszystkich zawodników z jednego klubu, zawodnikami z innych klubów.
10. W wyniku zamiany minut startowych zawodników z tego samego klubu, podczas przedzielania zawodnikami innych klubów, dopuszcza się ustawienie zawodników na liście startowej w innej kolejności niż zielona, żółta i czerwona grupa.
11. Lista startowa publikowana jest niezwłocznie po losowaniu minut startowych.
12. Ogólny czas startu wszystkich kategorii powinien zamknąć się w przedziale do 180 min.
13. Interwał startowy wynosi odpowiednio:
 - a. bieg sprinterski – 1 minuta,
 - b. bieg średni – 2 minuty,
 - c. bieg klasyczny – 3 minuty (obligatoryjnie 2' dla ponad 60 zawodników),
 - d. bieg długodystansowy – 3 minuty (obligatoryjnie 2' dla ponad 60 zawodników) lub start masowy,
 - e. bieg nocny – 3 minuty (obligatoryjnie 2' dla ponad 60 zawodników) lub start masowy.
14. Zachowując zasadę równości interwałów startowych wyklucza się możliwość losowania wakatów.
15. W kategoriach weterańskich MPW, w przypadku małej liczby startujących, Sędzia Główny powinien zwiększyć interwał startowy maksymalnie do 10 minut na każdym z dystansów.

16. Sędziom zawodów nie wolno zmieniać minut startowych po losowaniu.
17. Zawodnik spóźniony może wyruszyć na trasę biegu (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym, zmiany czasu startu. Gdy spóźnienie wyniknęło z winy organizatora, zawodnik startuje na końcu listy startowej z zachowaniem interwału, przy zachowaniu przepisów PZOS.

VII. Subkategoria U23 (K21-U23/M21-U23):

1. Subkategoria U23 obejmuje zawodników, którzy w danym roku kalendarzowym kończą 21, 22 lub 23 lata; obowiązują dla nich wymogi licencyjne i zgłoszeniowe identyczne jak w K21/M21.
2. Zawodnicy U23 startują wspólnie z K21/M21 i pokonują tę samą trasę, stosując przepisy właściwe dla kategorii K21/M21. W wynikach publikowana jest zarówno klasyfikacja ogólna K21/M21, jak i wyodrębniona klasyfikacja U23.
3. Subkategoria U23 ma zastosowanie w następujących MP w biegu na orientację: sprinterskim, średniodystansowym, klasycznym, długodystansowym oraz nocnym.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszymi postanowieniami stosuje się przepisy i regulaminy PZOS odnoszące się do kategorii K21/M21.
5. Przepisy U23 obowiązują w zawodach, w których rozgrywana jest ta subkategoria.

VIII. Nagrody-regulaminowe:

1. Oficjalnymi nagrodami w MP są medale i dyplomy.
 - a. Medale przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej w tym subkategorii U23,
 - b. Dyplomy przyznaje się za sześć najlepszych miejsc w każdej kategorii wiekowej w Mistrzostwach Polski w tym subkategorii U23 i za trzy najlepsze miejsca w Mistrzostwach Polski Weteranów.
2. Podstawą przyznania nagród regulaminowych są wyniki zatwierdzone przez Sędziego Głównego danych MP.
3. Na szarfie medalu umieszczony jest napis: „Mistrzostwa Polski / Mistrzostwa Polski Weteranów w Biegu na Orientację”.
4. Na dyplomie umieszczone są informacje: nazwa imprezy, kategoria wiekowa, uzyskane miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i data zawodów, nazwa organizatora, podpis Sędziego Głównego i kierownika zawodów.

IX. Zasady finansowania:

1. Zasady finansowania MP określa umowa pomiędzy Organizatorem, a PZOS.
2. Koszty uczestnictwa w MP, zawodników (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie) pokrywają zawodnicy indywidualnie lub kluby zgłaszające w zależności od sytuacji finansowej i zasad obowiązujących w poszczególnych klubach.
3. Opłaty startowe za udział w MP w przypadku zawodników z licencją zawodniczą PZOS indywidualną opłacają sami zawodnicy, a w przypadku zawodników z licencją zawodniczą PZOS klubową Kluby.
4. Organizator ma prawo egzekwować indywidualnie lub od Klubu, opłatę startową w pełnej kwocie za zawodników, których zgłoszenie udziału w MP lub MPW nie zostało wycofane, zgodnie z zawartymi biuletynie MP oraz MPW informacjami w tym zakresie.
5. Koszty medali w kategoriach wiekowych junior młodszy, junior, młodzieżowiec, U23 oraz senior pokrywa PZOS, a w pozostałych kategoriach wiekowych pokrywają Organizatorzy.
6. Koszty dyplomów za poszczególne biegi indywidualne i sztafetowe pokrywa Organizator.
7. Organizator w miarę swoich możliwości zabezpiecza stosowne nagrody rzeczowe dla czołowych zawodników.
8. Organizator odprowadza na rzecz PZOS opłaty zgodnie z Regulaminem Finansowym PZOS.

X. Kontrola techniczna zawodów:

1. Zarząd PZOS może wyznaczyć na zawody Kontrolera Zawodów.
2. Komisja Kartograficzna i Budowy Tras PZOS może wyznaczyć Kontrolera Kartograficznego.

XI. Sprawy organizacyjne:

1. Biuletyny MP i MPW wydaje bezpośredni organizator zawodów w terminach określonych w przepisach PZOS.

2. Organizator MP w biegu (sprinterskim, średniodystansowym, klasycznym, nocnym), w kategoriach K/M16 i K/M18, w ciągu 3 dni od zakończenia zawodów przesyła wyniki tych kategorii do Biura PZOS w celu weryfikacji danych na potrzeby SSM.
3. Po zweryfikowaniu Biuro PZOS przesyła wyniki do Biura Analiz Zespołu Sportu Młodzieżowego przy Instytucie Sportu w Warszawie.
4. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
5. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
6. Niniejszy Regulamin został uchwalony przez Zarządu PZOS w dniu 18 lutego 2026 roku i wchodzi w życie z dniem 19 lutego 2026 roku.

REGULAMIN PUCHARU NAJMŁODSZYCH W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Wstęp:

Puchar Najmłodszych (PN) to wielodniowe ogólnopolskie zawody w biegu na orientację umieszczone w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS, zaliczane do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1300.

II. Konkurencje:

PN rozgrywany jest w następujących konkurencjach:

- a. Sprinterskim BnO,
- b. Klasycznym BnO,
- c. Sztafety trzymianowe BnO.

III. Kategorie wiekowe:

1. PN rozgrywany jest w następujących kategoriach wiekowych:

- a. w biegach indywidualnych:
 - a.a. - K10, M10,
 - a.b. - K11, M11,
 - a.c. - K12, M12,
 - a.d. - K13, M13,
 - a.e. - K14, M14,
- b. w biegu sztafetowym:
 - b.a. - K10, M10,
 - b.b. - K12, M12,
 - b.c. - K14, M14,
- c. w kategoriach popularyzacyjnych:
 - c.a. - 10N, 10R,
 - c.b. - Open z dowolnym podziałem podkategorii.

IV. Uczestnictwo:

1. Uczestnikami PN mogą być tylko zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS klubową lub indywidualną z wykupioną składką na dany rok, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
2. Uczestnikami PN mogą być tylko kluby będące członkami PZOS, które posiadają ważną licencję sportową PZOS z wykupioną składką członkowską na dany rok, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
3. Szczegółowe warunki posiadania licencji określa Regulamin Licencyjny PZOS.
4. Uczestnikami PN mogą być tylko zawodnicy posiadający aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania orientacji sportowej.
5. Za prawidłowość danych zgłoszonych zawodników na zawody odpowiada zgłaszający.
6. W PN biegach indywidualnych dziewczęta mogą startować tylko w kat. dziewcząt.
7. Zawodnicy w PN w biegach indywidualnych nie mogą startować w kategoriach wyższych za wyjątkiem zawodników na stałe przeniesionych do wyższych kategorii.
8. W PN dopuszcza się do startu sztafety klubowe oraz wojewódzkie.
9. W PN w sztafetach trzymianowych może startować dwóch zawodników z kategorii wiekowej (dwa roczniki) o jeden stopień młodziej.
10. W PN w sztafetach trzymianowych chłopców dopuszcza się start maksymalnie 2 dziewcząt.
11. W PN w sztafetach trzymianowych w kategoriach dziewcząt K10, K12, K14, mogą startować tylko dziewczęta.
12. Dopuszcza się start 3 zmiany sztafety nieklasyfikowanej, w starcie masowym sztafet 3 zmiany.
13. W trakcie PN dopuszcza się organizowanie zawodów otwartych pod warunkiem, że nie wpłyną one na wyniki rywalizacji.
14. Sędzia Główny zobowiązany jest do weryfikacji zgłoszonych zawodników na podstawie licencji PZOS umieszczonych na oficjalnej stronie internetowej PZOS oraz ważności badań lekarskich.

V. Zasady rozgrywania zawodów:

1. W zawodach wykorzystywany jest elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych Sportident Air+.

- Na zawodach obowiązują przepisy odnośnie zamknięcia terenu ujęte w Zasadach organizacji zawodów (pkt 11) nie później niż 6 miesięcy przed datą zawodów.

VI. Zasady losowania minut startowych:

- Obowiązuje punktacja Rankingu PZOS umieszczona na oficjalnej stronie PZOS na jeden dzień przed terminem losowania bez możliwości uzupełnień, aktualizacji itp.
- Zawodnicy zgłoszeni do startu w PN w danej kategorii wiekowej zachowują punkty rankingowe z Rankingu PZOS.
- Sześciu zawodników zgłoszonych do PN z największą liczbą punktów rankingowych w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, tworzy tak zwaną „czerwoną grupę”, gdzie w przypadku równej ilości punktów szóstego, siódmego i kolejnych zawodników, powiększa się o tych zawodników czerwoną grupę.
- Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, 800 punktów i więcej, oprócz pierwszej szóstki zawodników tworzą tak zwaną „żółtą grupę”.
- Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, mniej niż 800 punktów, tworzą tak zwaną „zieloną grupę”.
- Losowanie minut startowych w czerwonej grupie odbywa się w sposób publiczny, a data losowania jest wcześniej ustalona i podana do publicznej wiadomości.
- Losowanie minut startowych w żółtej i zielonej grupie, odbywa się w dniu losowania czerwonej grupy, gdzie zawodnicy w danej kategorii startowej z zielonej grupy rozlosowani są na początku listy startowej, następnie zawodnicy żółtej grupy, a na końcu listy startowej zawodnicy czerwonej grupy.
- Zawodnicy z tego samego klubu muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z wcześniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio przed nim.
- Zawodnicy z tego samego klubu rozlosowani na początku listy startowej, muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z późniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio po nim. Zasadę tę stosuje się nadrzędnie w stosunku do zapisów w punkcie 8 do momentu przedzielenia wszystkich zawodników z jednego klubu, zawodnikami z innych klubów.
- W wyniku zamiany minut startowych zawodników z tego samego klubu, podczas przedzielania zawodnikami innych klubów, dopuszcza się ustawienie zawodników na liście startowej w innej kolejności niż zielona, żółta i czerwona grupa.
- Lista startowa publikowana jest niezwłocznie po losowaniu minut startowych.
- Ogólny czas startu wszystkich kategorii powinien zamknąć się w przedziale do 180 min.
- Interwał startowy wynosi odpowiednio:
 - bieg sprinterski – 1 minuta,
 - bieg klasyczny – 3 minuty (obligatoryjnie 2' dla ponad 60 zawodników).
- Zachowując zasadę równości interwałów startowych wyklucza się możliwość losowania wakatów.
- Sędziom zawodów nie wolno zmieniać minut startowych po losowaniu.
- Zawodnik spóźniony może wyruszyć na trasę biegu (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym, zmiany czasu startu. Gdy spóźnienie wyniknęło z winy organizatora, zawodnik startuje na końcu listy startowej z zachowaniem interwału, przy zachowaniu przepisów PZOS.

VII. Punktacja:

- Punktacja w biegach indywidualnych:

Wszystkie kategorie	Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Punkty	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

- Zawodnicy zajmujący miejsca ex-aequo otrzymują ilość punktów równą średniej arytmetycznej wynikającą z podziału kolejno zajmowanych miejsc.
- Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z podpunktami 1-2, każdy następny, sklasyfikowany zawodnik, otrzymuje 1 pkt.
- Punktacja w biegach sztafetowych:

Wszystkie kategorie	Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8
	Punkty	25	21	18	15	12	9	6	3

- Oprócz punktów przyznawanych zgodnie z powyższą tabelą, każda następna, sklasyfikowana sztafeta, otrzymuje 1 pkt.

VIII. Klasyfikacja klubowa:

1. W klasyfikacji klubowej zaliczane są punkty uzyskane przez zawodników podczas wszystkich biegów indywidualnych oraz sztafet trzymianowych zgodnie z punktacją zawartą w punkcie VII. Niniejszego Regulaminu.
2. Zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS indywidualną nie zdobywają punktów w klasyfikacji klubowej ale blokują je kolejnym zawodnikom z klasyfikacji końcowych poszczególnych biegów.
3. Zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS klubową w klubach PZOS, które nie mają wykupionej składki członkowskiej na dany rok, nie zdobywają punktów w klasyfikacji klubowej, ale blokują punkty kolejnym zawodnikom z klasyfikacji końcowych poszczególnych biegów.
4. Sztafety wojewódzkie nie zdobywają oraz nie blokują punktów w klasyfikacji klubowej.
5. Do klasyfikacji końcowej zalicza się każdemu klubowi punkty zdobyte przez maksymalnie:
 - a. 20 najwyższych punktujących zawodników danego klubu w każdym z dwóch biegów indywidualnych,
 - b. 6 najwyższych punktujących sztafet trzymianowych.
6. Zwycięzcą drużynowym zostaje klub, który uzyska największą liczbę punktów we wszystkich biegach łącznie.
7. W przypadku uzyskania przez kluby tej samej ilości punktów, o zajęтым miejscu decydują kolejno: większa liczba pierwszych (drugich, trzecich, itd.) miejsc w biegach indywidualnych.
8. O kolejności klubów klasyfikacji końcowej decyduje suma zdobytych punktów.
 - a. w przypadku równej liczby punktów o wyższym miejscu decyduje większa liczba pierwszych (drugich, trzecich, itd.) miejsc uzyskanych przez sztafety 3-osobowe,
 - b. w przypadku przy równej liczbie miejsc sztafet 3-osobowych, decyduje większa liczba pierwszych (drugich, trzecich, itd.) miejsc uzyskanych w biegach indywidualnych.

IX. Nagrody regulaminowe:

1. Oficjalnymi nagrodami w PN są medale i dyplomy:
 - a. medale przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej,
 - b. dyplomy przyznaje się za sześć najlepszych miejsc w każdej kategorii wiekowej.
2. Podstawą przyznania nagród regulaminowych jest protokół sędziowski.
3. Na medalu lub szarfiu umieszczony jest napis: „Puchar Najmłodszych w Biegu na Orientację” oraz data i miejsce rozgrywania zawodów.
4. Na dyplomie umieszczone są informacje: nazwa imprezy, kategoria wiekowa, uzyskane miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i data zawodów, nazwa organizatora, podpis Sędziego Głównego i kierownika zawodów.
5. Zwycięski Klub otrzymuje tytuł Klubowego Mistrza Pucharu Najmłodszych.
6. Kluby, które zajęły miejsca 2 i 3, otrzymują tytuły Klubowego I i II Wicemistrza Pucharu Najmłodszych.
7. Kluby, które zajmą miejsca 1-8 otrzymują pamiątkowe dyplomy i trofea.

X. Zasady finansowania:

1. Zasady finansowania PN określa umowa pomiędzy Organizatorem, a PZOS.
2. Koszty uczestnictwa w PN, zawodników (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie) pokrywają zawodnicy indywidualnie lub kluby zgłaszające w zależności od sytuacji finansowej i zasad obowiązujących w poszczególnych klubach.
3. Opłaty startowe za udział w PN w przypadku zawodników z licencją zawodniczą PZOS indywidualną opłacają sami zawodnicy, a w przypadku zawodników z licencją zawodniczą PZOS klubową Kluby.
4. Organizator ma prawo egzekwować indywidualnie (opiekunów prawnych niepełnoletniego zawodnika) lub od Klubu, opłatę startową w pełnej kwocie za zawodników, których zgłoszenie udziału w PN nie zostało wycofane, zgodnie z zawartymi biuletynie PN informacjami w tym zakresie.
5. Koszty medali i dyplomów za poszczególne biegi indywidualne i sztafetowe pokrywa Organizator.
6. Organizator w miarę swoich możliwości zabezpiecza stosowne nagrody rzeczowe dla czołowych zawodników.
7. Organizator odprowadza na rzecz PZOS opłaty zgodnie z Regulaminem Finansowym PZOS.

XI. Kontrola techniczna zawodów:

1. Zarząd PZOS może wyznaczyć na zawody Kontrolera Zawodów.

2. Komisja Kartograficzna i Budowy Tras PZOS może wyznaczyć Kontrolera Kartograficznego.

XI. Sprawy organizacyjne:

1. Biuletyny wydaje bezpośredni organizator zawodów w terminach określonych w przepisach PZOS.
2. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
3. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
4. Niniejszy Regulamin został uchwalony przez Zarządu PZOS w dniu 18 lutego 2026 roku i wchodzi w życie z dniem 19 lutego 2026 roku.

REGULAMIN MIĘDZYWOJEWÓDZKICH MISTRZOSTW MŁODZIKÓW W BIEGU NA ORIENTACJĘ

I. Wstęp:

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików (MMM) to ogólnopolskie zawody w biegu na orientację umieszczone w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS, zaliczane do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1100.

II. Konkurencje:

MMM rozgrywane są w następujących konkurencjach:

- a. sprinterskim BnO,
- b. klasycznym BnO.

III. Kategorie wiekowe:

MMM rozgrywane są kategoriach wiekowych K14 i M14 (dziewczęta i chłopcy rocznikowo w wieku 12 - 14 lat) w biegach indywidualnych.

IV. Uczestnictwo:

1. Uczestnikami MMM mogą być tylko zawodnicy posiadający licencję zawodniczą PZOS klubową lub indywidualną z wykupioną składką na dany rok, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
2. Uczestnikami MMM mogą być tylko kluby będące członkami PZOS, które posiadają ważną licencję sportową PZOS z wykupioną składką członkowską na dany rok, na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
3. Szczegółowe warunki posiadania licencji określa Regulamin Licencyjny PZOS.
4. Zawodnicy zagraniczni nie posiadający obywatelstwa polskiego dopuszczeni są do zawodów, tylko w formie pk (poza konkurencją), startując 20 minut po ostatnim zawodniku w danej kategorii wiekowej, w przypadku spełnienia dodatkowego wymogu udziału w co najmniej pięciu biegach rankingowych (z wykupioną licencją zawodniczą PZOS) w okresie 365 dni poprzedzających ostateczny termin zgłoszeń na zawody. Biegi rankingowe weryfikowane są na podstawie umieszczonych wyników w Rankingu 365 na stronie PZOS na dzień terminu zgłoszeń na zawody.
5. Uczestnikami MMM mogą być tylko zawodnicy posiadający aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania orientacji sportowej.
6. Za prawidłowość danych zgłoszonych zawodników na zawody odpowiada zgłaszający.
7. W biegach indywidualnych dziewczęta mogą startować tylko w kat. dziewcząt.
8. Sędzia Główny zobowiązany jest do weryfikacji zgłoszonych zawodników na podstawie licencji PZOS umieszczonych na oficjalnej stronie internetowej PZOS oraz ważności badań lekarskich.

V. Zasady rozgrywania zawodów:

1. W MMM obowiązuje podział międzywojewódzki (strefy) opracowany przez PZOS i Zespół Sportu Młodzieżowego Instytutu Sportu w Warszawie.
2. Strefy rozgrywania MMM:
 - a. strefa A – KPM-POM-WM-ZPM,
 - b. strefa B – LBL-ŁDZ-MAZ-PDL,
 - c. strefa C – LUB-DLŚ-OPO-WLP,
 - d. strefa D – MŁP-PKR-ŚWI-ŚLK.
3. Zarząd PZOS ustala wspólny termin rozgrywania MMM dla wszystkich stref.
4. W zawodach wykorzystywany jest elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych Sportident Air+.
5. Na zawodach obowiązują przepisy odnośnie zamknięcia terenu ujęte w Zasadach organizacji zawodów (pkt 11) nie później niż 6 miesięcy przed datą zawodów.

VI. Zasady losowania minut startowych:

1. Obowiązuje punktacja Rankingu PZOS umieszczona na oficjalnej stronie PZOS na jeden dzień przed terminem losowania bez możliwości uzupełnień, aktualizacji itp.
2. Zawodnicy zgłoszeni do startu w MMM z kategorii rocznikowo młodszych K12, M12 nie „zabierają” ze sobą punktów rankingowych, czyli są rozlosowani w danej kategorii wiekowej, tak jakby nie posiadali żadnych punktów rankingowych.

3. Sześciu zawodników zgłoszonych do MMM z największą liczbą punktów rankingowych w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, tworzy tak zwaną „czerwoną grupę”, gdzie w przypadku równej ilości punktów szóstego, siódmego i kolejnych zawodników, powiększa się o tych zawodników czerwoną grupę.
4. Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, 800 punktów i więcej, oprócz pierwszej szóstki zawodników tworzą tak zwaną „żółtą grupę”.
5. Zawodnicy posiadający w Rankingu PZOS za ostatnie 365 dni, mniej niż 800 punktów wraz z zawodnikami z kategorii rocznikowo młodszych K12, M12, tworzą tak zwaną „zieloną grupę”.
6. Losowanie minut startowych w czerwonej grupie odbywa się w sposób publiczny, a data losowania jest wcześniej ustalona i podana do publicznej wiadomości.
7. Losowanie minut startowych w żółtej i zielonej grupie, odbywa się w dniu losowania czerwonej grupy, gdzie zawodnicy w danej kategorii startowej z zielonej grupy rozlosowani są na początku listy startowej, następnie zawodnicy żółtej grupy, a na końcu listy startowej zawodnicy czerwonej grupy.
8. Zawodnicy z tego samego klubu muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z wcześniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio przed nim.
9. Zawodnicy z tego samego klubu rozlosowani na początku listy startowej, muszą być przedzieleni zawodnikami innych klubów przyjmując zasadę, że zmieniane są minuty startowe zawodnika z tego samego klubu, rozlosowanego z późniejszą minutą startową oraz zawodnika z innego klubu z rozlosowaną minutą startową bezpośrednio po nim. Zasadę tę stosuje się nadrzędnie w stosunku do zapisów w punkcie 8 do momentu przedzielenia wszystkich zawodników z jednego klubu, zawodnikami z innych klubów.
10. W wyniku zamiany minut startowych zawodników z tego samego klubu, podczas przedzielania zawodnikami innych klubów, dopuszcza się ustawienie zawodników na liście startowej w innej kolejności niż zielona, żółta i czerwona grupa.
11. Lista startowa publikowana jest niezwłocznie po losowaniu minut startowych.
12. Ogólny czas startu wszystkich kategorii powinien zamknąć się w przedziale do 180 min.
13. Interwał startowy wynosi odpowiednio:
 - a. bieg sprinterski – 1 minuta,
 - b. bieg klasyczny – 3 minuty (obligatoryjnie 2' dla ponad 60 zawodników).
14. Zachowując zasadę równości interwałów startowych wyklucza się możliwość losowania wakatów.
15. Sędziom zawodów nie wolno zmieniać minut startowych po losowaniu.
16. Zawodnik spóźniony może wyruszyć na trasę biegu (z kanału dla spóźnionych) bez możliwości uwzględnienia w wyniku końcowym, zmiany czasu startu. Gdy spóźnienie wyniknęło z winy organizatora, zawodnik startuje na końcu listy startowej z zachowaniem interwału, przy zachowaniu przepisów PZOS.

VII. Punktacja:

Podczas MMM obowiązuje punktacja SSM w ramach Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego Młodzieży uzdolnionej w części C - Orientacja Sportowa.

VIII. Nagrody regulaminowe:

1. Oficjalnymi nagrodami w MMM są medale i dyplomy:
 - a. medale przyznaje się za trzy najlepsze miejsca w każdej kategorii wiekowej,
 - b. dyplomy przyznaje się za sześć najlepszych miejsc w każdej kategorii wiekowej.
2. Podstawą przyznania nagród regulaminowych jest protokół sędziowski.
3. Na medalu lub szarfie umieszczony jest napis: „Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w Biegu na Orientację” oraz data i miejsce rozgrywania zawodów.
4. Na dyplomie umieszczone są informacje: nazwa imprezy, kategoria wiekowa, uzyskane miejsce, imię, nazwisko i klub zawodnika, miejsce i data zawodów, nazwa organizatora, podpis Sędziego Głównego i kierownika zawodów.

IX. Zasady finansowania:

1. Koszty organizacyjne MMM są dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki poprzez Wojewódzkie Federacje Sportu.
2. Koszty uczestnictwa zawodników (przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie) w MMM pokrywają kluby zgłaszające lub/ i zawodnicy w zależności od sytuacji finansowej i zasad obowiązujących w poszczególnych klubach.

3. Opłaty startowe za udział w MMM wynoszą 0zł, zgodnie z Regulaminem Finansowym PZOS.
4. Koszty medali i dyplomów za poszczególne biegi indywidualne pokrywa Organizator.
5. Organizator w miarę swoich możliwości zabezpiecza stosowne nagrody rzeczowe dla czołowych zawodników.

X. Kontrola techniczna zawodów:

1. Zarząd PZOS może wyznaczyć na zawody Kontrolera Zawodów.
2. Komisja Kartograficzna i Budowy Tras PZOS, może wyznaczyć Kontrolera Kartograficznego.

XI. Sprawy organizacyjne:

1. Biuletyny wydaje bezpośredni organizator zawodów w terminach określonych w przepisach PZOS.
2. Organizator MMM w ciągu 3 dni od zakończenia zawodów przesyła wyniki do Biura PZOS w celu weryfikacji danych na potrzeby SSM.
3. Po zweryfikowaniu, Biuro PZOS przesyła wyniki do Biura Analiz Zespołu Sportu Młodzieżowego przy Instytucie Sportu w Warszawie.
4. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
5. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
6. Niniejszy Regulamin został uchwalony przez Zarządu PZOS w dniu 18 lutego 2026 roku i wchodzi w życie z dniem 19 lutego 2026 roku.

ZASADY ZDOBYWANIA KLAS SPORTOWYCH W BIEGU NA ORIENTACJĘ

1. Zawodnicy posiadający licencje zawodnicze PZOS, mogą zdobywać następujące rodzaje klas sportowych:
 - a. Klasa mistrzowska międzynarodowa (MM),
 - b. Klasa mistrzowska (M),
 - c. Klasa pierwsza (I),
 - d. Klasa druga (II),
 - e. Klasa trzecia (III).
2. Jednokrotne wypełnienie normy z tytułu wywalczenia lokaty:

Rodzaj zawodów	Normy na klasy sportowe:				
Klasa sportowa	MM	M	I	II	III
MISTRZOSTWA ŚWIATA (seniorzy)					
IGRZYSKA OLIMPIJSKIE, IGRZYSKA ŚWIATOWE					
- indywidualnie	1-8	9-16			
- sztafety	1-6	7-12			
PUCHAR ŚWIATA (klasyfikacja końcowa)					
- indywidualnie	1-8	9-16			
MISTRZOSTWA EUROPY (seniorzy)					
- indywidualnie	1-6	7-12			
- sztafety	1-3	4-8			
ZAWODY WRE IOF (KW, ME – przy udziale przedstawicieli minimum 8 krajów w tej kategorii)					
- indywidualnie	1-3	4-6			
MISTRZOSTWA ŚWIATA (juniorzy)					
- indywidualnie		1-8	9-16		
- sztafety		1-6	7-12		
MISTRZOSTWA EUROPY (juniorzy)					
- indywidualnie		1-6	7-12		
- sztafety		1-3	4-8		
MISTRZOSTWA EUROPY (juniorzy młodsi)					
- indywidualnie		1-3	4-8		
- sztafety		1	2-6		
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP (seniorzy)					
- indywidualnie		1-3	4-6	7-12	
- sztafety (z wyłączeniem sztafety pokoleń)		1	2-3	4-6	
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP (młodzieżowcy)					
- indywidualnie		1	2-3	4-10	
MISTRZOSTWA POLSKI, KLUBOWE MP (juniorzy i juniorzy młodsi)					
- indywidualnie			1-3	4-6	7-12
- sztafety (z wyłączeniem sztafety pokoleń)			1	2-3	4-6
KLUBOWE MP (młodzicy)					
- indywidualnie				1-3	4-10
PUCHAR NAJMŁODSZYCH (młodzicy K/M13, K/M14) – indywidualnie				1-3	4-8
(młodzicy K14 i M14) – sztafeta				1	2-3
MISTRZOSTWA MIĘDZYWOJEWÓDZKIE (młodzicy)					
- indywidualnie				1	2-6
- sztafety K14 i M14					1
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA (seniorzy)					
- indywidualnie				1	2-3
- sztafety				1	2-3

MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA (młodzieżowcy) - indywidualnie				1	2-3
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA (juniorzy, juniorzy młodszy, młodzicy) - indywidualnie - sztafety				1	2-3 1

3. Dodatkowym warunkiem uzyskania klasy sportowej za osiągnięte miejsca w Mistrzostwach Polski/Klubowych Mistrzostwach Polski jest uzyskanie czasu biegu, który stanowić będzie nie więcej niż:
 - a. Klasa M – 110% czasu zwycięzcy,
 - b. Klasa I – 120% czasu zwycięzcy,
 - c. Klasa II – 130% czasu zwycięzcy,
 - d. Klasa III – 140% czasu zwycięzcy.
4. W przypadku spełnienia wymogu miejsca w zawodach przy braku spełnienia wymogu % straty do zwycięzcy zawodnik uzyskuje klasę właściwą dla uzyskanej straty procentowej.
5. W Mistrzostwach Międzywojewódzkich rozgrywanych w kategoriach starszych niż młodzik, stosuje się normy jak dla mistrzostw wojewódzkich.
6. W Mistrzostwach Wojewódzkich i Międzywojewódzkich organizowanych jako zawody otwarte wypełnienie normy z tytułu zajętej lokaty dotyczy wszystkich uczestniczących w zawodach licencjonowanych zawodników.
7. W Mistrzostwach Wojewódzkich i Międzywojewódzkich obowiązuje wymóg sklasyfikowania czterech licencjonowanych zawodników lub trzech zespołów sztafetowych złożonych z zawodników licencjonowanych.
8. Miejsca zajęte na zawodach liczone są z pominięciem zawodników bez licencji PZOS.
9. Dodatkowym warunkiem uzyskania klasy sportowej za osiągnięte miejsca w Mistrzostwach Międzywojewódzkich lub Wojewódzkich jest uzyskanie czasu biegu, który stanowić będzie nie więcej niż 140% czasu zwycięzcy, gdy zwycięzca posiada klasę sportową, a 135% gdy zwycięzca nie posiada klasy sportowej.
10. Wypełnienie normy z tytułu uzyskania odpowiedniej liczby punktów rankingowych liczone na podstawie wartości procentowej najwyższego wyniku punktowego w Rankingu PZOS w danej kategorii wiekowej na dzień 15 listopada bieżącego roku.

Klasy sportowe:	M	I	II	III
Kategorie K21 i M21	90%	80%	60%	50%
Kategorie K20, M20		80%	60%	50%
Kategorie K18 i M18, K16 i M16			60%	50%
Kategorie K14 i M14				50%

11. Klasy sportowe nadają i ogłaszają w komunikatach:
 - a. Polski Związek Orientacji Sportowej - klasy: MM, M, I,
 - b. Wojewódzkie Związki Orientacji Sportowej - klasy: II, III.
12. Zdobyte klasy sportowe w danym roku ważne są do 15 listopada roku następnego.
13. Ewentualne protesty rozpatrywane będą zgodnie z Zasadami Organizacji Zawodów w OS PZOS.
14. W przypadkach nieobjętych niniejszymi Regulaminami wynikających ze specyfiki biegu na orientację, ostateczne decyzje podejmowane są przez Zarząd PZOS.
15. Niniejszy Regulamin został uchwalony przez Zarząd PZOS w dniu 18 lutego 2026 roku i wchodzi w życie z dniem 19 lutego 2026 roku.

Prezes
Polskiego Związku Orientacji Sportowej
/-/ Łukasz Charuba