

**B. Regulaminy w poszczególnych kategoriach wieku****A. Młodzieżowiec****Młodzieżowe Mistrzostwa Polski (MMP)****1. Organizator**

Organizatorem MMP jest klub lub organizacja wyznaczona przez właściwy polski związek sportowy.

**2. Termin i miejsce**

Termin i miejsce MMP wyznacza właściwy polski związek sportowy.

**3. Program zawodów**

Zawody odbywają się w konkurencjach olimpijskich według regulaminów szczegółowych opracowanych przez polskie związki sportowe w następujących sportach i w wieku:

**sporty indywidualne**

- akrobatyka sportowa	17 – 23 lata (klasa M trampolina)
- badminton	20 – 22 lata
- biathlon (zimowy)	22 – 23 lata
- boks K, M	19 – 23 lata
- gimnastyka artystyczna	do 18 lat (kl. M)
- gimnastyka sportowa M	17 – 21 lat
- jeździectwo	16 – 21 lat
- judo K, M	21 – 22 lata
- kajakarstwo	
	klasyczne, slalomowe
	19 – 23 lata
- Karate WKF	18 – 20 lata
- kolarstwo	19 – 22 lata
- lekkoatletyka	20 – 22 lata
- łucznictwo	21 – 23 lata
- łyżwiarstwo figurowe	
	solisci/solistki
	do 23 lat
	pary
	K – do 23 lat, M – do 23 lat
- łyżwiarstwo szybkie: tor długi, tor krótki	20 – 23 lata
- narciarstwo klasyczne (biegi)	21 – 23 lata
- pięciobój nowoczesny	19 – 23 lata
- pływanie	19 – 23 lata
- podnoszenie ciężarów K, M	21 – 23 lata
- skoki do wody	19 – 20 lat
- sporty saneczkowe	
	saneczkarstwo lodowe
	21 – 23 lata
- strzelectwo sportowe	21 – 23 lata
- szermierka	do 23 lat
- taekwondo olimpijskie	18 – 21 lat
- tenis	19 – 23 lat
- tenis stołowy	19 – 21 lat
- triathlon	20 – 23 lata (1,5-40-10)
- wioślarstwo	19 – 22 lata
- zapasy klasyczne, wolne, kobiet	21 – 23 lata
,- żeglarsstwo	do 21, 23 lat

## **gry zespołowe**

- koszykówka K, M	K – 19 – 22 lat, M - 19 - 20 lat
-------------------	----------------------------------

### **4. Ocena wyników**

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów.

### **5. Zasady finansowania**

5.1. Koszty organizacyjne MMP dofinansowane są przez polskie związki sportowe.

5.2. Koszty zakwaterowania, wyżywienia i przejazdu oraz inne wynikające z regulaminu zawodów pokrywają uczestnicy.

## **B. Junior**

### **Mistrzostwa Polski Juniorów (MPJ)**

#### **1. Organizator**

Organizatorami MPJ jest klub lub organizacja wyznaczona przez właściwy polski związek sportowy.

#### **2. Termin i miejsce**

Termin i miejsce MPJ wyznacza właściwy polski związek sportowy.

#### **3. Program zawodów**

Zawody odbywają się według regulaminów szczegółowych opracowanych przez polskie związki sportowe w następujących sportach i w wieku:

#### **sporty indywidualne**

- akrobatyka sportowa	
akrobatyka	grupa A 13-19, 12-18 lat grupa B 11-16 lat
trampolina, skoki	15-18 lat
- badminton	18 – 19 lat
- biathlon	
zimowy	19 – 21 lat (+)
letni	19 – 21 lat
- boks K, M	17 – 18 lat
- brydż sportowy	19 – 20 lat
- gimnastyka artystyczna	do 15 lat (klasa I)
- gimnastyka sportowa	
K	14 - 15 lat (klasa I)
M	15 - 17 lat (klasa I)
- golf	do 18 lat
- jeździectwo	14 – 18 lat
- judo K, M	18 – 20 lat
- kajakarstwo	
klasyczne, slalomowe	17 – 18 lat
- karate WKF	16-17 lat
- kick-boxing	
kick light, light contact	16 – 18 lat po 16 a przed 19 urodzinami

low kick	17 – 18 lat po 17 a przed 19 urodzinami
- kolarstwo	17 – 18 lat
- kręglarstwo	19 – 23 lata
- lekkoatletyka	18 – 19 lat
- łucznictwo	18 – 20 lat
- łyżwiarstwo figurowe	
solistki/soliści	do 19 lat
pary	K – do 19 lat, M – do 21 lat
- łyżwiarstwo szybkie: tor długi, tor krótki	18 – 19 lat (+)
- narciarstwo alpejskie	17 – 21 lat junior A (+)
- narciarstwo klasyczne	19 – 20 lat junior A (+)
- orientacja sportowa	17 – 18 lat
- pięciobój nowoczesny	17 – 18 lat (4-bój)
- pływanie	17 – 18 lat (+)
- pływanie synchroniczne	16 – 18 lat
- podnoszenie ciężarów	18 – 20 lat
- skoki do wody	16 – 18 lat (gr. A), 14-15 lat (gr. B)
- snowboard	
SBX, PGS/GS, PSL/SL, BA	17 – 20 lat (+) junior A
SBS, HP	16 – 18 lat (+) junior A
- sporty saneczkowe	
saneczkarstwo lodowe, naturalne	18 – 20 lat (+) lodowe
- strzelectwo sportowe	18 – 20 lat
- sumo	17 – 18 lat
- szachy (klas., szybkie, błyskaw.)	17 – 18 lat i 15 – 16 lat
- szermierka	do 20 lat
- taekwondo ITF	17 – 18 lat
- taekwondo olimpijskie	15 – 17 lat
- tenis	17 – 18 lat
- tenis stołowy	16 – 18 lat
- triathlon	18 – 19 lat (0,75-20-5)
- wioślarstwo	17 – 18 lat
- zapasy klasyczne, wolne, kobiet	18 – 20 lat
- żeglarstwo	do 18 lat, do 19 lat
- żeglarstwo lodowe	do 21, do 24 lat

(+) – oznacza sporty rozgrywane w ramach OOM

### **gry zespołowe**

- baseball	16 – 18 lat (15 lat)
- curling	18 - 19 lat
- hokej na lodzie	17 – 20 lat
- hokej na trawie K, M	do 19 lat
- koszykówka K, M	17 – 18 lat
- piłka nożna K	17 – 19 lat
- piłka nożna M	18 – 19 lat
- piłka ręczna K, M	18 – 19 lat
- piłka siatkowa K, M	do 20 lat
- piłka siatkowa plażowa K, M	do 19 lat
- piłka wodna	18 – 19 lat
- rugby – 15 osobowe	17 – 18 lat (16 lat) (+)
- unihokej	17 – 19 lat

#### 4. Ocena wyników

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów.

#### 5. Zasady finansowania

5.1. Koszty organizacyjne zawodów finałowych dofinansowane są przez polskie związki sportowe.

5.2. Koszty zakwaterowania, wyżywienia i przejazdu oraz inne wynikające z regulaminu zawodów pokrywają uczestnicy.

### C. Junior Młodszy

## I. Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży – Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych (sporty zimowe, halowe i letnie)

### 1. Organizator

1.1. Organizatorem zawodów finałowych są terenowe komitety organizacyjne.

1.2. Bezpośredni nadzór nad realizacją OOM sprawuje Ministerstwa Sportu i Turystyki i Zespół Sportu Młodzieżowego Instytutu Sportu.

1.3. Kierownictwo sportowe nad zawodami w poszczególnych sportach sprawują polskie związki sportowe.

1.4. Zawody eliminacyjne przeprowadzane są według regulaminów polskich związków sportowych.

### 2. Termin i miejsce:

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży rozgrywana jest w blokach sportów:

- a) sporty zimowe - luty
- b) sporty halowe - kwiecień/maj
- c) sporty letnie - czerwiec/sierpień

Terminy i miejsca zawodów określa Komitet Organizacyjny OOM w Komunikacie.

### 3. Program zawodów:

- w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (OOM) – Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych (MPJMł)

#### **sporty zimowe**

- biathlon	17 – 18 lat
- curling	15 - 18 lat
- hokej na lodzie	16 – 18 lat (15 lat)
- koszykówka K i M	13 – 14 lat (reprezentacja wojewódzka)
- łyżwiarstwo figurowe	
junior mł. A soliści, solistki	do 18 lat
junior mł. A pary	K – do 18 lat, M – do 20 lat
junior mł. B soliści, solistki	do 15 lat
junior mł. B pary	K – do 15 lat, M – do 17 lat
- łyżwiarstwo szybkie: tor długi, tor krótki	16 – 17 lat
- narciarstwo alpejskie	15 –16 lat junior B
- narciarstwo klasyczne	17 – 18 lat junior B
- snowboard	
SBX, PGS/GS, PSL/SL, BA	14 – 16 lat
SBS, HP	13 – 15 lat
- sporty saneczkowe	
saneczkarstwo lodowe	15 – 17 lat

### sparty halowe

- akrobatyka sportowa	
trampolina ind	Klasa II do 14 lat, klasa III do 12 lat
- badminton	16 – 17 lat
- brydż sportowy	16 – 18 lat
- gimnastyka artystyczna	klasa II - do 12 lat, klasa III - do 10 lat
- gimnastyka sportowa	K klasa II elite - do 13 lat, klasa II PZG - do 11 lat
	M klasa II – 12-14 lat, klasa III – 9-11 lat
- judo K, M	15 – 17 lat
- szachy (klasyczne)	13 – 14 lat, 11 – 12 lat
- szermierka	do 17 lat
- taekwondo olimpijskie	12 – 14 lat
- tenis	15 – 16 lat
- tenis stołowy	14 – 15 lat
- warcaby (100 polowe)	11 – 13 lat 8 – 10 lat
- zapasy klasyczne, wolne, kobiet	15 – 17 lat

### gry zespołowe

- piłka siatkowa K, M	do 16 lat (reprezentacja wojewódzka)
-----------------------	--------------------------------------

### sparty letnie

- boks K, M	15 – 16 lat
- golf	do 15 lat
- jeździectwo	12 – 15 lat
- kajakarstwo: klasyczne, slalomowe	15 – 16 lat
- kolarstwo	15 – 16 lat
- lekkoatletyka	16 – 17 lat
- łucznictwo	16 – 17 lat
- pięciobój nowoczesny	12 – 14 lat (2-bój), 15 – 16 lat (3-bój)
- pływanie synchroniczne	13 – 15 lat
- podnoszenie ciężarów	16 – 17 lat
- skoki do wody	12 – 13 lat (gr. C), 10 – 11 lat (gr. D)
- strzelectwo sportowe	16 – 17 lat
- triathlon	16 – 17 lat (0,6-15-3)
- wioślarstwo	15 – 16 lat
- żeglarstwo	do 15 lat, do 16 lat, do 17 lat

### gry zespołowe

- hokej na trawie K, M	15 – 16 lat (13 lat)
- piłka nożna K	14 – 16 lat (reprezentacja wojewódzka)
- piłka nożna M	16 lat (reprezentacja wojewódzka)
- piłka ręczna K, M	K – 15 lat (14 lat) (reprez. woj.) M – 16 lat (15 lat) (reprez. woj.)
- piłka siatkowa plażowa K, M	do 17 lat
- piłka wodna	16 – 17 lat

## 4. Ocena wyników

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów.

## 5. Zasady finansowania

5.1. Koszty organizacyjne zawodów finałowych OOM-MPJM pokrywane są ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

5.2. Koszty zakwaterowania i wyżywienia osób określonych w regulaminie i komunikacji organizacyjnej w zawodach finałowych OOM-MPJM pokrywane są ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

5.3. Koszty przejazdu pokrywane są przez uczestników.

5.4. Koszty zawodów eliminacyjnych i centralnych dofinansowane są przez polskie związki sportowe.

## III. Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych (MPJMł)

### 1. Organizator

Organizatorami MPJMł jest klub lub organizacja wyznaczona przez właściwy polski związek sportowy.

### 2. Termin i miejsce

Terminy i miejsca MPJMł określają polskie związki sportowe w regulaminach szczegółowych.

### 3. Program zawodów

Zawody odbywają się według regulaminów szczegółowych opracowanych przez polskie związki sportowe w następujących sportach i w wieku:

#### sporty indywidualne

- akrobatyka sportowa	
akrobatyka	klasa II do 15 lat, klasa III do 13 lat
skoki	klasa II do 14 lat, klasa III do 12 lat
trampolina synchro, druż	klasa II do 14 lat, klasa III do 12 lat
- biathlon letni	17 – 18 lat
- bilard	12 – 16 lat
- gimnastyka artystyczna	
układy zbiorowe	do 12 lat (klasa II), do 10 lat (klasa III)
- karate kyokushin	14 - 15 lat
- karate tradycyjne	14 - 15 lat
- karate WKF	14 - 15 lat po 14 a przed 16 urodzinami
- kolarstwo	15 – 16 lat
- kręglarstwo	15 – 18 lat
- lekkoatletyka (biegi przełajowe)	16 – 17 lat
- orientacja sportowa	15 – 16 lat
- pływanie	14, 15, 16 lat
- sporty saneczkowe	
saneczkarstwo naturalne	15 – 17 lat
- sporty wrotkarskie	
wrotkarstwo szybkie	14 – 15 lat
- sumo	15 – 16 lat
- szachy (szybkie, błyskawiczne)	13 - 14 lat, 11 - 12 lat
- taekwondo ITF	14 – 16 lat
- żeglarstwo lodowe	do 16 lat, do 17 lat

<b>gry zespołowe</b>	
- baseball	13 – 15 lat (12 lat)
- kajak polo	15 – 16 lat
- koszykówka K, M	15 – 16 lat (rozgrywki klubowe)
- piłka nożna K	14 – 16 lat (rozgrywki klubowe)
- piłka nożna M	16 – 17 lat (rozgrywki klubowe)
- piłka ręczna K, M	16 – 17 lat (rozgrywki klubowe)
- piłka siatkowa K, M	do 18 lat (rozgrywki klubowe)
- rugby – 15 osobowe	15 – 16 lat (14 lat)
- rugby – 7 osobowe	15 – 16 lat
- unihokej	14 – 16 lat (13 lat)

#### 4. Ocena wyników

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów.

#### 5. Zasady finansowania

5.1. Koszty organizacyjne Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych dofinansowane są przez polskie związki sportowe.

5.2. Koszty zakwaterowania, wyżywienia i przejazdu oraz inne wynikające z regulaminu zawodów pokrywają uczestnicy.

### D. Młodzik

#### I. Końcowe klasyfikacje cyklu zawodów (KK)

##### 1. Organizator

Organizatorami cyklu zawodów są polskie związki sportowe.

##### 2. Termin i miejsce

Terminy i miejsca zawodów określają polskie związki sportowe w regulaminach szczegółowych.

##### 3. Program zawodów

Zawody odbywają się w następujących sportach i w wieku:

- biathlon	
zimowy (Puchar Polski)	14 – 16 lat
letni (Puchar Polski)	14 – 16 lat
- narciarstwo alpejskie (Puchar Polski)	13 – 14 lat junior C
- narciarstwo klasyczne	
biegi (Puchar Polski)	15 – 16 lat junior C
skoki, KN (Lotos Cup)	15 – 16 lat junior C

#### 4. Ocena wyników

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów.

#### 5. Zasady finansowania

5.1. Koszty organizacyjne cyklu zawodów dofinansowane są przez polskie związki sportowe.

5.2. Koszty zakwaterowania, wyżywienia i przejazdu oraz inne wynikające z regulaminu zawodów pokrywają uczestnicy.

## II. Mistrzostwa Polski Młodzików (MPMł)

### 1. Organizator

Organizatorami MPMł są polskie związki sportowe.

### 2. Termin i miejsce

Terminy i miejsca MPMł określają polskie związki sportowe w regulaminach szczegółowych.

### 3. Program zawodów

Zawody odbywają się według regulaminów szczegółowych opracowanych przez polskie związki sportowe w następujących sportach i w wieku:

#### sporty indywidualne

- boks	14 lat
- jeździectwo	
WKKW	11 – 13 lat
ujeżdżenie, skoki	9 – 11 lat
- kick-boxing	13 – 15 lat
- łucznictwo	13 – 15 lat
- łyżwiarstwo szybkie	
tor długi, tor krótki	14 – 15 lat
- podnoszenie ciężarów	13 – 15 lat
- snowboard	
SBX, PGS/GS, PSL/SL, BA	9 – 13 lat
SBS, HP	9 – 12 lat
- sport motorowy (karting)	7 – 13 lat
- sporty wrotkarskie	
wrotkarstwo szybkie	12 – 13 lat
- szermierka	do 14 lat
- tenis	13 – 14 lat
- tenis stołowy	do 13 lat
- triathlon	14 – 15 lat (aquatlon 0,4-2)
- żeglarstwo K, M (techno 292)	do 14 lat

#### Gry zespołowe

- hokej na lodzie	15 - 16 lat (14lat)
- piłka siatkowa plażowa KM	do 15 lat
- unihokej	11 – 13 lat

### 4. Ocena wyników

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów

### 5. Zasady finansowania

5.1. Koszty organizacyjne MPMł pokrywane są przez polskie związki sportowe.

5.2. Koszty zakwaterowania, wyżywienia i przejazdu oraz inne wynikające z regulaminu zawodów pokrywają uczestnicy.



### III. Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików (MMM)

#### 1. Organizator

- 1.1. Organizatorem zawodów są Wojewódzkie Interdyscyplinarne Stowarzyszenie Sportowe.
- 1.2. Kierownictwo sportowe w poszczególnych sportach sprawują właściwe okręgowe związki sportowe we współpracy z polskim związkiem sportowym.
- 1.3. W Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików obowiązuje podział na strefy określone w regulaminach szczegółowych poszczególnych sportów.

#### 2. Termin i miejsce

- 2.1. Termin i miejsce określają zainteresowane województwa we współpracy z polskimi związkami sportowymi.

#### 3. Program zawodów

Zawody odbywają się według regulaminów szczegółowych opracowanych przez Wojewódzkie Interdyscyplinarne Stowarzyszenia Sportowe w następujących sportach i wieku:

##### spory indywidualne

- akrobatyka sportowa	
akrobatyka	klasa III do 13 lat, klasa młodz. do 11 lat
skoki, trampolina	klasa III do 12 lat, klasa młodz. do 10 lat
- badminton	12 – 15 lat
- bilard	8 – 11 lat
- brydż sportowy	do 15 lat
- gimnastyka artystyczna	do 9 lat (kl. młodzieżowa)
- gimnastyka sportowa	
	K do 8 lat (kl. młodzieżowa)
	M 6 - 9 lat (kl. młodzieżowa)
- judo K, M	13 – 14 lat
- kajakarstwo	
klasyczne, slalomowe	12 – 14 lat
- karate fudokan	11 – 13 lat
- karate kyokushin	12 – 13 lat
- karate tradycyjne	12 – 13 lat
- karate WKF	12 – 13 lat po 12 a przed 14 urodzinami
- kolarstwo	13 – 14 lat
- kręglarstwo	12 – 14 lat
- lekkoatletyka	14 – 15 lat
- łyżwiarstwo figurowe	
	klasa złota do 12 lat, pary do 14 lat
	klasa srebrna do 10 lat
- orientacja sportowa	do 14 lat
- pięciobój nowoczesny	Do 12 lat (dwubój)
- pływanie	12 – 13 lat (bez punktacji)
- pływanie synchroniczne	do 12 lat
- sporty saneczkowe	
saneczkarstwo lodowe	13 – 14 lat
- strzelectwo sportowe	14 – 15 lat
- sumo	12 – 14 lat
- szachy (klasyczne)	8 – 10 lat
- taekwondo ITF	11 – 13 lat
- taekwondo olimpijskie	10 – 11 lat
- wioślarstwo	13 – 14 lat

- zapasy klasyczne, wolne, kobiet	12 – 14 lat
- żeglarstwo (optymist K.M)	do 13 lat

#### **gry zespołowe**

- baseball	9 – 12 lat
- hokej na trawie K/M	12 – 14 lat
- kajak polo	12 – 14 lat
- piłka wodna	12 – 15 lat
- rugby	13 – 14 lat (7 osobowe)

#### **4. Ocena wyników**

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów.

#### **5. Zasady finansowania**

5.1. Koszty organizacyjne MMM pokrywane są z dofinansowaniem ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki przez Wojewódzkie Interdyscyplinarne Stowarzyszenia Sportowe.

5.2. Koszty zakwaterowania, wyżywienia i przejazdu oraz inne wynikające z regulaminu zawodów pokrywają uczestnicy.

### **IV. Wojewódzkie Mistrzostwa Młodzików (WMM)**

#### **1. Organizator**

1.1. Organizatorem zawodów są Wojewódzkie Interdyscyplinarne Stowarzyszenie Sportowe.

1.2. Kierownictwo sportowe w poszczególnych sportach sprawują wiodące okręgowe związki sportowe.

#### **2. Termin i miejsce**

2.1. Terminy i miejsca określają zainteresowane województwa we współpracy z polskimi związkami sportowymi.

#### **3. Program zawodów**

Zawody odbywają się według regulaminów szczegółowych opracowanych przez Wojewódzkie Interdyscyplinarne Stowarzyszenia Sportowe w następujących sportach i wieku

##### **gry zespołowe**

- koszykówka K, M	13 – 14 lat
- piłka nożna K	11 – 13 lat
- piłka nożna M	14 – 15 lat
- piłka ręczna K, M	14 – 15 lat
- piłka siatkowa K, M	do 15 lat

#### **4. Ocena wyników**

Punktacja za określone miejsca zawarta jest w regulaminach szczegółowych określonych sportów.

#### **5. Zasady finansowania**

5.1. Koszty organizacyjne WMM finansowane są przez kluby lub zainteresowane województwa ze środków samorządowych lub innych.

5.2. Koszty zakwaterowania, wyżywienia i przejazdu oraz inne wynikające z regulaminu zawodów pokrywają uczestnicy.

SYSTEM SPORTU MŁODZIEŻOWEGO	MŁODZIK Międzywojewódzkie Wojewódzkie Mistrz. Polski Ranking MMM WMM	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży OOM  Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych MPJMł	Mistrzostwa Polski Juniorów MPJ	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski MMP
Sporty				
wiek zawodników				
Akrobatyka sportowa (trampolina, skoki)	do 12 lat (III klasa) do 10 lat (kl. młodz)	do 14 lat (II klasa) do 12 lat (III klasa) Skoki do 14 (II kl), do 12 (kl III)	15 – 18 (I klasa)	17 - 23 (kl.M)
Akrobatyka sportowa (zespoły)	do 13 lat klasa III) do 11 lat (kl. młodz)	do 15 lat (klasa II) do 13 lat (klasa III)	13 - 19 (kl.I) 12 - 18 (kl.II) 11 - 16 lat	
Badminton	12 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 19 lat	20 – 22 lata
Baseball	9 – 12 lat	13 – 15 lat (12 lat)	16 – 18 lat (15 lat)	
Biathlon zimowy	13 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 21 lat	22 – 23 lata
Biathlon letni	13 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 21 lat	
Bilard	8-11 lat	12 – 16 lat		
Boks K. M	14 lat (M)	15 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 23 lata
Brydż sportowy	do 15 lat	16 – 18 lat	19 – 20 lat	
Curling		15 – 18 lat	19 – 21 lat	
Gimnastyka artystyczna	do 9 lat	do 12 lat (kl. II) do 10 lat (kl. III)	do 15 lat (kl. I)	do 18 lat (kl. M)
Gimnastyka sportowa K	do 8 lat	do 13 lat (kl. II elite PZG) do 11 lat (kl. II PZG)	14 – 15 lat (kl. I PZG)	
Gimnastyka sportowa M	6 – 9 lat	11 – 14 lat (kl. II) 9 – 11 lat (kl. III)	14 – 17 lat (kl. I)	17 – 21 lat
Golf		do 15 lat	do 18 lat	
Hokej na lodzie	15 – 16 lat (14 lat)	16 – 18 lat (15 lat)	17 – 20 lat	
Hokej na trawie K, M	12 – 14 lat	14 – 16 lat (13 lat)	do 19 lat	
Jeździectwo	11 – 13 lat WKKW 9 – 11 ujeżdż, skoki	12 – 15 lat	14 – 18 lat	16 – 21 lat
Judo K, M	13 – 14 lat	15 – 17 lat	18 – 20 lat	21 – 22 lata
Kajakarstwo	12 – 14 lat	15 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 23 lata
Kajak polo	12 – 14 lat	15 – 16 lat		
Karate fudokan	11 – 13 lat			
Karate kyokushin	12 – 13 lat	14 – 15 lat		
Karate tradycyjne	12 – 13 lat	14 – 15 lat		
Karate WKF	12 – 13 lat*	14 – 15 lat**	16 – 17 lat	18 – 20 lat
Kickboxing	13 – 15 lat (plansza)		16 – 18*** (plansza) 17 - 18 lat (ring)	
Kolarstwo	13 – 14 lat	15 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 22 lata
Koszykówka K, M	13 – 14 lat	15 – 16 (rozgrywki klubowe) 13 – 14 (reprezentacja OOM)	17 – 18 lat	K - 19-22 lat M – 19-20 lat
Kreğlarstwo	12 – 14 lat	15 – 18 lat	19 – 23 lata	
Lekkoatletyka	14 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 19 lat	20 – 22 lata
Łucznictwo	13 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 20 lat	21 – 23 lata
Łyżwiarstwo figurowe	kl złota do 12 lat kl srebrna do 10 lat pary kl. zł. do 14 lat kl. sr. do 10 lat	kl. jml A do 18 sol, A pary 20 M, 18 K kl. jml B do 15 sol. B pary 17 M, 15 K	kl. junior sol. do 19 lat pary do 19K, do 21 M	kl. senior sol. do 23 pary do 23 KM
Łyżw. szybkie – tor długi	14 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 19 lat	20 – 23 lata
Łyżw. szybkie – tor krótki	14 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 19 lat	20 – 23 lata
Narciarstwo alpejskie	13 – 14 lat	15 – 16 lat	17 – 21 lat	
Narciarstwo klasyczne	15 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 20 lat	21 – 23 lata (biegi)
Orientacja sportowa	do 14 lat	15 – 16 lat	17 – 18 lat	
Pięciobój nowoczesny	do 12 lat (2-bój)	13 – 14 lat (2-bój), 15 – 16 lat (3-bój)	17 – 18 lat (4-bój)	19 – 23 lata

Piłka nożna K	11 – 13 lat	14 – 16 (rozgrywki klubowe) 14 – 16 (reprezentacja OOM)	17 – 19 lat	
Piłka nożna M	14 – 15 lat	16 – 17 (rozgrywki klubowe) 16 lat (reprezentacja OOM)	18 – 19 lat	
Piłka ręczna K, M	14 – 15 lat	16 – 17 (rozgrywki klubowe) 15 lat (14 lat) K (reprez. OOM) 16 lat (15 lat) M (reprez. OOM)	18 – 19 lat	
Piłka siatkowa K, M	do 15 lat	do 17 lat (rozgrywki klubowe) do 16 lat (15 lat) (reprez. OOM)	do 19 lat	
Piłka siatkowa plażowa K, M	do 15 lat	do 17 lat	do 19 lat	
Piłka wodna M	12 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 19 lat	
Pływanie	12 – 13 lat	14, 15, 16 lat	17 – 18 lat	19 – 23 lata
Pływanie synchroniczne	do 12 lat	13 – 15 lat	16 – 18 lat	
Podnoszenie ciężarów	13 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 20 lat	21 – 23 lata
Rugby M	13 – 14 lat (7-ki)	15 – 16 lat (14 lat) (15-stki) 15 – 16 lat (7-ki)	17 – 18 lat (16lat)	
Skoki do wody		12 – 13 lat gr.C 10 – 11 lat gr.D	16 – 18 lat gr.A 14 – 15 lat gr.B	19 – 20 lata
Snowboard SBX, PGS, PSL, BA	9 – 13 lat	14 – 16 lat	17 – 20 lat	
Snowboard SBS, HP	9 – 12 lat	13 – 15 lat	16 – 18 lat	
Sporty saneczkowe	13 – 14 lat (lodowe)	15 – 17 lat	18 – 20 lat	21 – 23 lata (lodowe)
Sporty motorowe (karting)	7 – 13 lat			
Sporty wrotkarskie	12 – 13 lat	14 – 15 lat		
Strzelectwo sportowe	14 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 20 lat	21 – 23 lata
Sumo	12 – 14 lat	15 – 16 lat	17 – 18 lat	
Szachy	8 – 10 lat	13 – 14 lat 11 – 12 lat	15 – 16 lat 17 – 18 lat	
Szermierka	do 14 lat	do 17 lat	do 20 lat	do 23 lata
Taekwondo ITF	11 – 13 lat	14 – 16 lat	17 – 18 lat	
Taekwondo olimpijskie	10 – 11 lat	12 – 14 lat	15 – 17 lat	18 – 21 lat
Tenis	13 – 14 lat	15 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 23 lat
Tenis stołowy	do 13 lat	14 – 15 lat	16 – 18 lat	19 – 21 lat
Triathlon	14 – 15 lat	16 – 17 lat	18 – 19 lat	20 – 23 lata
Unihokej	11 – 13 lat	14 – 16 lat (13 lat)	17 – 19 lat	
Warcaby (100 polowe)		11 – 13 lat, 8 – 10 lat		
Wioślarstwo	13 – 14 lat	15 – 16 lat	17 – 18 lat	19 – 22 lata
Zapasy	12 – 14 lat	15 – 17 lat	18 – 20 lat	21 – 23 lata
Żeglarstwo	do 13, do 14 lat	do 15, do 16, do 17 lat	do 18, do 19 lat	do 21, 23 lat
Żeglarstwo lodowe		do 16, do 17 lat	do 21, do 24 lat	

\* zawodnicy po 12 urodzinach w dniu wagi a przed 14 urodzinami w dniu finałów

\*\* zawodnicy po 14 urodzinach w dniu wagi a przed 16 urodzinami w dniu finałów

\*\*\* zawodnicy po 16 urodzinach w dniu wagi a przed 19 urodzinami w dniu finałów