

PFPC

POLMASTERS

SEZON 2026

**ZASADY KWALIFIKACJI NA
MISTRZOSTWA EUROPY**

 **WARAGEM, BELGIA**

**ZASADY KWALIFIKACJI NA
MISTRZOSTWA ŚWIATA**

 **ATENY, GRECJA**



ROK WYBORÓW

Do nowych władz PFPC Masters

**KALENDARZ ZAWODÓW
NA ROK 2026** 

**PFPC Masters w szeregach
POLSKIEJ FEDERACJI MASTERS**

www.polmasters.pl

KSeF
jaki zmiany



XXXVI

**MISTRZOSTWA POLSKI MASTERS
W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW**

Olsztyn2026

5 CZERWIEC - 7 CZERWIEC

 **POLISH MASTERS**
WEIGHTLIFTING FEDERATION

 Zjednoczenie
Olsztyn

Sekcja
podnoszenia
ciężarów

 **URONIA**

 **OLSZTYN
2026**

kalendarium

2026



11 kwiecień - 12 kwiecień 2026

**X Memoriał J.Jaśniaka / Puchar Polski MASTERS -
Konstantynów Łódzki**



9 maja - 10 maj 2026

**II Memoriał Katarzyny Polaczuk / Puchar Polski MASTERS -
Terespol**



5 czerwiec - 7 czerwiec 2026

**XXXVI Międzynarodowe Mistrzostwa Polski MASTERS -
Olsztyn**



19 czerwiec- 27 czerwiec 2026

Mistrzostwa Europy MASTERS - Waregem, Belgia



22 sierpień - 23 sierpień 2026

**VII Memoriał Janusza Kamińskiego / Puchar Polski MASTERS -
Radomsko**



17 wrzesień - 26 września 2026

Mistrzostwa Świata MASTERS - Ateny, Grecja



Listopad - Finał Pucharu Polski MASTERS

Lokalizacja i dokładna data zostaną opublikowane w późniejszym terminie

MISTRZOSTWA EUROPY MASTERS (ADAPTIVE) W PODNOŻENIU CIĘŻARÓW

Wydarzenie z testami antydopingowymi
Data: 19-26 CZERWCA 2026



Otwarcie rejestracji: 5 stycznia 2026
Zakończenie rejestracji: 15 kwietnia 2026

Rozpoczęcie okresu kwalifikacyjnego: 2 maja 2025 do 15 kwietnia 2026
Opłata wpisowa: 145 EUR (bezwrotna po rejestracji) akceptowane są tylko
EURO

Miejsce: Jeugdcentrum Waregem

Adres: Zuiderlaan 46,
8790 Waregem,
Belgia

STRONA INTERNETOWA ORGANIZATORA Z INFORMACJAMI O ZAKWATEROWANIU, TRANSPORCIE ITP.
WWW.MASTERS2026.BE

PROVISIONAL COMPETITION TIMETABLE BASED ON UP TO 600 ATHLETES

All Body weight cats.	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
DATE	19-JUNE	20-JUNE	21-JUNE	22-JUNE	23-JUNE	24-JUNE	25-JUNE	26-JUNE	27-JUNE
Age Group Men	M90, M85, M80, M75, M70, M65	M70, M65, M60, M55	M60, M55, M50,	M50, M45	M50, M45, M40	M45, M40	M40, M35	M40, M35	M35
Age Group Women	W90, W85, W80, W75, W70, W65	W65, W60, W55	W60, W55, W50	W50, W45	W50, W45, W40,	W45, W40	W40, W35	W40, W35	W35

19:00
CONGRESS



Tabele kwalifikacyjna

DLA MISTRZOSTW EUROPY WAREGEM - BELGIA 2026

KWALIFIKACJE OBEJMUJĄ OKRES od 2 maja 2025 - 15 Kwietnia 2026

MEN

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90+
60	165	156	145	138	126	109	99	86	72	57	46	39
65	178	168	156	144	134	117	105	91	77	62	47	42
71	189	179	164	153	141	125	110	98	83	65	50	43
79	200	188	170	160	144	129	113	100	86	70	51	45
88	211	198	182	168	153	134	118	105	91	73	52	47
94	217	205	189	174	158	140	123	109	93	75	53	48
110	228	216	200	185	167	149	130	114	96	79	56	48
110+	233	221	205	190	171	153	132	116	96	79	56	48

Minimum weight on the bar - 26kg (For M70-M85+ - 15kg)

WOMEN

	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90+
48	92	86	77	67	58	51	44	34	30	30	30	30
53	101	95	84	74	61	53	48	36	30	30	30	30
58	106	100	89	79	66	57	50	40	32	30	30	30
63	111	104	92	82	69	59	52	41	32	30	30	30
69	115	108	95	86	73	61	54	45	33	30	30	30
77	120	113	100	90	76	66	58	47	34	30	30	30
86	124	118	104	95	80	68	59	49	35	30	30	30
86+	132	127	112	97	85	71	62	50	36	30	30	30

Minimum weight on the bar - 21kg (For W70-W85+ - 15kg)

**2026 IMWA WORLD MASTERS
(ADAPTIVE) WEIGHTLIFTING
CHAMPIONSHIP
DRUG TESTING EVENT**



GÓRNY LIMIT REJESTRACJI TO 1500 ZAWODNIKÓW
3 PLATFORMY ZAWODOWE
IMWA ZAMKNIĘ REJESTRACJĘ PO OTRZYMANIU 1500 ZGŁOSZEŃ.



DATA: 17-26 WRZEŚNIA 2026 R.
ATENY - GRECJA

OTWARCIE REJESTRACJI: 15 STYCZNIA 2026 R.

ZAKOŃCZENIE REJESTRACJI: 12 LIPCA 2026 R.

ROZPOCZĘCIE OKRESU KWALIFIKACYJNEGO: 4 WRZEŚNIA 2025 R. - 12 LIPCA 2026 R.

OPŁATA WPISOWA: 185 EUR (BEZZWROTNA PO REJESTRACJI) AKCEPTOWANE SĄ TYLKO EURO.

STADION OLIMPIJSKI W TAEKWONDO I PIŁCE RĘCZNEJ

LEOF. POSEIDONOS 860,

PALEO FALIRO 175 61, ATENY - GRECJA



PODCZAS TEGO WYDARZENIA OBOWIĄZYWAĆ BĘDĄ NOWE KATEGORIE WAGOWE IWF.
STRONA REJESTRACYJNA IMWA ZOSTANIE ZAKTUALIZOWANA O NAJNOWSZE KATEGORIE WAGOWE IWF:

MĘŻCZYŹNI: 60 KG, 65 KG, 70 KG, 75 KG, 85 KG, 95 KG, 110 KG, +110 KG

KOBIETY: 49 KG, 53 KG, 57 KG, 61 KG, 69 KG, 77 KG, 86 KG, +86 KG



Tabele kwalifikacyjna

DLA MISTRZOSTW ŚWIATA ATENY - GRECJA 2026

KWALIFIKACJE OBEJMUJĄ OKRES

od 4 września 2025 - 12 lipca 2026

MEN

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90+
60	177	168	156	148	136	117	107	93	77	61	49	42
65	191	181	168	155	144	126	113	98	83	67	50	45
70	201	191	175	163	151	133	117	104	88	70	53	46
75	209	198	180	169	154	137	120	107	91	73	55	48
85	223	209	192	178	162	142	125	111	96	78	56	50
95	234	221	204	188	171	151	133	117	100	81	57	51
110	245	232	215	199	180	160	140	123	103	84	59	52
110+	251	238	220	204	184	165	142	125	103	85	60	52

Minimum weight on the bar - 26kg (For M70-M90+ - 15kg)

WOMEN

	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90+
49	104	98	87	76	65	57	50	38	30	30	30	30
53	112	105	93	82	68	59	53	40	33	30	30	30
57	117	110	98	87	72	62	55	43	35	30	30	30
61	121	113	101	90	75	65	57	45	36	31	30	30
69	128	120	106	96	81	68	60	50	37	31	30	30
77	133	125	111	100	84	73	64	52	38	32	30	30
86	138	131	115	106	89	76	65	54	39	32	30	30
86+	147	141	124	108	94	79	69	56	40	33	30	30

Minimum weight on the bar - 21kg (For W70-W90+ - 15kg)



PROWIZORYCZNY ROZKŁAD SESJI BAZUJE NA 1500 ATLETÓW NA 3 PLATFORMACH

<i>All Body weight cats.</i>	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
DATE	17-SEPT	18-SEPT	19-SEPT	20-SEPT	21-SEPT	22-SEPT	23-SEPT	24-SEPT	25-SEPT	26-SEPT
Age Group Men	M90, M85, M80, M75, M70	M70, M65, M60	M65, M60, M55	M60, M55, M50,	M55, M50, M45	M50, M45	M45, M40	M40, M35	M40, M35	M35
Age Group Women	W90, W85, W80, W75, W70, W65	W70, W65, W60	W60, W55	W60, W55, W50	W55, W50, W45	W50, W45	W45, W40	W40, W35	W40, W35	W35
					19:00 CONGRESS					



PRZEPISY DOTYCZĄCE ZMIANY WAGI CIAŁA W MASTERS

FRAGMENT Z HANDBOOK 2026

4.1 PODCZAS WERYFIKACJI ZGŁOSZEŃ KOŃCOWYCH I PRZED ROZPOCZĘCIEM MISTRZOSTW ŚWIATA LUB KONTYNENTU IMWA MASTERS, KAŻDA FEDERACJA NARODOWA POTWIERDZA OSTATECZNĄ LISTĘ ZGŁOSZEŃ SWOICH ZAWODNIKÓW, ZAWIERAJĄCĄ IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA, GRUPĘ WIEKOWĄ I KATEGORIĘ WAGOWĄ.

4.2 PO WERYFIKACJI ZGŁOSZEŃ KOŃCOWYCH ZAWODNICZY NIE MOGĄ PRZEJŚĆ DO WYŻSZEJ KATEGORII WAGOWEJ ANI DO NIŻSZEJ KATEGORII WAGOWEJ.

UWAGA – JEŚLI ZAWODNIK OSIĄGNIJE STANDARD KWALIFIKACYJNY. DOZWOLONA JEST TYLKO JEDNA (1) ZMIANA KATEGORII WAGOWEJ, CHYBA ŻE ZAWODNIK CHCE POWRÓCIĆ DO PIERWOTNEJ, PIERWSZEJ ZAREJESTROWANEJ KATEGORII WAGOWEJ. MOŻNA TO ZGŁOSIĆ SEKRETARIATOWI PRZED SPOTKANIEM WERYFIKACJI OSTATECZNYCH ZGŁOSZEŃ POCZTĄ ELEKTRONICZNĄ LUB W INNY SPOSÓB.



**4.3 4.4 ZAWODNICY NIE MOGĄ
ZMIENIĆ KATEGORII WAGOWEJ NA
WYŻSZĄ ANI NIŻSZĄ W
MOMENCIE WAŻENIA.
PO WERYFIKACJI INFORMACJI NA
ZEBRANIU WERYFIKACJI
ZGŁOSZEŃ KOŃCOWYCH,
ZGŁOSZENIA UZNAJE SIĘ ZA
OSTATECZNE. IMIONA I NAZWISKA
ANI KATEGORIE WAGOWE
ZAWODNIKÓW NIE MOGĄ BYĆ
MODYFIKOWANE.**

**4.5 MOŻLIWE JEST POWIADOMIENIE IMWA O
ZMIANACH PRZED ZEBRANIEM WERYFIKACJI
ZGŁOSZEŃ KOŃCOWYCH DO 5
DNI PRZED ROZPOCZĘCIEM MISTRZOSTW. W
TAKIM PRZYPADKU KAŻDY
PRZEWODNICZĄCY KRAJOWEJ SEKCJI
MASTERS ZOSTANIE POWIADOMIONY
E-MAILEM Z SEKRETARIATU IMWA O
OFICJALNEJ DACIE ROZPOCZĘCIA
REJESTRACJI, A TAKŻE
O TERMINIE ZGŁASZANIA ZMIAN PRZED
ZEBRANIEM WERYFIKACJI ZGŁOSZEŃ
KOŃCOWYCH.**



4.6 WAŻENIE

ZAWODNICY MOGĄ BYĆ WAŻENI CAŁKOWICIE NAGO LUB W BIELIŹNIE (ELEMENTY STROJU SPORTOWCA: KOSTIUM, TRYKOT, SPODENKI I KOSZULKA T-SHIRT NIE SĄ UWAŻANE ZA BIELIŹNĘ).

PODCZAS WAŻENIA SPORTOWCY NIE MOGĄ NOSIĆ BUTÓW, SKARPET ANI ŻADNEGO INNEGO OBUWIA.

ZAWODNICY Z PROTEZĄ KOŃCZYNY/KOŃCZYN MUSZĄ BYĆ WAŻENI Z PROTEZĄ/KOŃCZYNAMI. ZA MASĘ CIAŁA SPORTOWCA Z PROTEZĄ UWAŻA SIĘ MASĘ CIAŁA SPORTOWCA.

PODCZAS WAŻENIA SPORTOWCY MAJĄ PRAWO NOSIĆ BIZUTERIĘ, OZDOBY DO WŁOSÓW I RELIGIJNE NAKRYCIA GŁOWY. PODCZAS WAŻENIA SPORTOWCY NIE MOGĄ NOSIĆ ZEGARKÓW.

te zasady będą obowiązywać również na zawodach POLMATSRES w 2026 roku.



**ZAWODNICZKI I ZAWODNICY MASTERS STOSUJĄ
SIĘ DO ZASAD PODNOSZENIA CIĘŻARÓW
OKREŚLONYCH W AKTUALNYM WYDANIU IWF TCRR,
DODATKOWO OBOWIĄZUJĄ ZASADY GRUP
WIEKOWYCH, RODZAJU PUNKTACJI I INNYCH
UJĘTYCH W PODRĘCZNIKU IMWA NA ROK 2026.**

te zmiany są najistotniejsze



**A. OD 1 CZERWCA 2025 R. IMWLA STOSUJE
NOWE ZASADY IWF DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN**

KATEGORIE WAGOWE:

**KOBIETY: 48KG, 53KG, 58KG, 63KG, 69KG, 77KG, 86KG, +86KG
MĘŻCZYŹNI: 60KG, 65KG, 71KG, 79KG, 88KG, 94KG, 110KG, +110KG**

**B) OD 1 SIERPNI 2026 R. IMWLA
BĘDZIE STOSOWAĆ ODNOWIONE W 2025 R. KATEGORIE WAGOWE
DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN**

KATEGORIE WAGOWE:

**KOBIETY: 49KG, 53KG, 57KG, 61KG, 69KG, 77KG, 86KG, +86KG
MĘŻCZYŹNI: 60KG, 65KG, 70KG, 75KG, 85KG, 95KG, 110KG, +110KG**



PODREĆZNIK IMWA

całość pod linkiem

**REGULAMIN
WYDANIE 2025/26**



https://www.imwa-reg.com/assets/pdfs/2025_26_IMWA_HANDBOOK.pdf



**ZARZĄD
POLSKIEJ FEDERACJI PODNOSZENIA CIĘŻARÓW MASTERS,
PODJAŁ DECYZJĘ W KWESTII OPŁATY CZŁONKOWSKIEJ I
WPISOWEGO NA 2026 ROK.**

1. Składka członkowska - w 2026 wyniesie 200 zł (uchwała nr 22/2025).
2. Po terminie 31.03.2026 r. kwota Składki wynosi 300 zł
3. Wpisowe dla nowych członków:

Wpisowe 2026 roku dla nowych członków, którzy nigdy wcześniej nie byli zarejestrowani w POLMASTERS, wysokości 1 zł (uchwała nr 21/2025).

**POLSKA FEDERACJA
PODNOSZENIA CIĘŻARÓW
MASTERS**

95-070 ALEKSANDRÓW ŁÓDZKI,
UL. LEGIONOWA 7/3 NIP: 669-23-96-045
REGON: 320053425. , KRS 0000561344
Nr konta BGŻBNP Paribas: 95 1600
1462 1827 8343 5000 0001
Kod SWIFT Bank BNP Paribas:
PPABPLPKXXX

**Opłacenie w terminie składki
członkowskiej upoważnia do startów
w zawodach organizowanych przez
lub przy współpracy z PFPC Masters.**

UCHWAŁA NR 24/2025
ZARZĄDU POLSKIEJ FEDERACJI PODNOSZENIA CIĘŻARÓW MASTERS
Z DNIA 16.12.2025 W SPRAWIE
ZAŁOŻENIA POLSKIEJ FEDERACJI MASTERS

§ 1

NA PODSTAWIE §5 STATUTU POLSKIEJ FEDERACJI PODNOSZENIA CIĘŻARÓW MASTERS ZARZĄD PODEJMUJE UCHWAŁĘ W SPRAWIE ZAŁOŻENIA POLSKIEJ FEDERACJI MASTERS I USTALA CO NASTĘPUJE:

POLSKA FEDERACJA PODNOSZENIA CIĘŻARÓW MASTERS PRZYSTĘPUJE W CHARAKTERZE CZŁONKA ZAŁOŻYCIELA DO POLSKIEJ FEDERACJI MASTERS. KOORDYNATOREM TEGO DZIAŁANIA JEST PREZES ZARZĄDU TOMASZ WYDERKA.

POLSKA FEDERACJA MASTERS TWORZY SIĘ JAKO ZRZESZENIE SPORTOWCÓW MASTERS, WSPIERANE PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI, KTÓRE OD KILKU LAT PROMUJE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I ORGANIZACJĘ ZAWODÓW DLA SPORTOWCÓW W KATEGORII WIEKOWEJ MASTERS. W RAMACH FEDERACJI POWSTAJĄ KOLEJNE GRUPY WIEKOWE, ABY UMOŻLIWIĆ UCZCIWĄ RYWALIZACJĘ OSOBOM W RÓŻNYM WIEKU, CO JEST ZGODNE Z OBOWIĄZUJĄCYMI STANDARDAMI MIĘDZYNARODOWYMI

UCHWAŁA nr 23/2025
Zarządu Polskiej Federacji
Podnoszenia Ciężarów Masters
Z dnia 16.12.2025 w sprawie
Wystawiania Faktur

**NA PODSTAWIE §30 PKT.6. STATUTU POLSKIEJ
FEDERACJI PODNOSZENIA CIĘŻARÓW MASTERS, ORAZ
REGULAMINU PRACY ZARZĄDU §7 PKT.2 PPKT. D, L
ORAZ M ZARZĄD PODEJMUJE UCHWAŁĘ WYSTAWIANIU
FAKTUR PRZEZ STOWARZYSZENIE USTALA CO
NASTĘPUJE:**

**OD DNIA 01.01.2026 R. STOWARZYSZENIE WYSTAWIA
TYLKO FAKTURY Z TERMINEM PŁATNOŚCI (NA
PRZELEW) NA OPŁATY NA RZECZ STOWARZYSZENIA.**

**W praktyce - jeżeli chcecie Państwo otrzymać fakturę za
opłaty członkowskie (wpłacane przez sponsorów , kluby
sportowe itp.) to proszę ten fakt zgłosić wcześniej do
Federacji .**

**Zostanie wystawiona faktura na podstawie której instytucja
wpłacająca dokona zapłaty na konto Federacji.**

POLISH MASTERS
WEIGHTLIFTING FEDERATION



POLISH MASTERS
WEIGHTLIFTING FEDERATION

Olsztyn, 12-14.06.2026

**KRAJOWY
ZJAZD
CZŁONKÓW
FEDERACJI**



2026 ROK WYBORÓW



**POLSKA FEDERACJA PODNOSZENIA CIĘŻARÓW MASTERS
95-070 ALEKSANDRÓW ŁÓDZKI,
UL.LEGIONOWA 7/3**

**KONTAKT@POLMASTERS.PL
WWW.POLMASTERS.PL
NIP: 669-23-96-045
REGON: 320053425 KRS 0000561344**