



## REGULAMIN SPORTOWY

### Postanowienia ogólne

#### § 1

1. Regulamin Sportowy, zwany dalej „Regulaminem”, obowiązuje wszystkie kluby stowarzyszone w Polskim Związku Bokserskim (PZB). Kluby oraz ich członkowie biorą udział w zawodach według niniejszego Regulaminu.
2. W zawodach międzynarodowych obowiązują przepisy World Boxing.
3. Zawodnik uprawiający sport pięściarski startuje na własną odpowiedzialność i zobowiązany jest do przestrzegania zasad w myśl postanowień Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

### Rodzaje zawodów

#### § 2

1. Mistrzostwa indywidualne: młodzików, kadetów, juniorów, młodzieżowców, seniorów.
2. Mistrzostwa drużynowe we wszystkich kategoriach wiekowych.
3. Turnieje i mecze międzynarodowe i międzypaństwowe.
4. Rozgrywki drużynowe.
5. Turnieje okręgowe.

Wszystkie w/w zawody muszą posiadać akredytacje PZB.

### Mistrzostwa indywidualne

#### § 3

1. Zawody o mistrzostwo indywidualne organizuje się corocznie we wszystkich kategoriach, oddzielnie dla wszystkich grup wiekowych.
2. Mistrzostwa indywidualne OZB organizują Okręgowe Związki Bokserskie, a mistrzostwa indywidualne Polski – PZB na podstawie opracowanych regulaminów dla poszczególnych grup wiekowych.
3. Zawody muszą być zorganizowane tak, aby każdy zawodnik w czasie turnieju startował tak, aby przerwa między walkami wynosiła co najmniej 12 godzin.
4. Zestawienie par ustala się drogą losowania, jednak PZB zastrzega sobie prawo rozstawiania najlepszych zawodników.
5. Aby uniknąć spotkania najlepszych zawodników we wczesnej fazie zawodów rangi mistrzowskiej, przeprowadza się rozstawienie najlepszych zawodników.
6. Rozstawień dokonuje trener kadry lub przedstawiciel wydziału wyszkolenia PZB.
  - 6.1. Po zamknięciu lisy zgłoszonych zawodników, lista zostaje wysłana przez Wydział sportowy PZB do trenera kadry celem rozstawienia najlepszych zawodników.
  - 6.2. Trener kadry jest zobowiązany przesłać listę rozstawionych zawodników do Wydziału wyszkolenia PZB celem weryfikacji.
  - 6.3. Wydział wyszkolenia po weryfikacji listy rozstawionych zawodników przesyła listę do Wydziału sportowego PZB.
  - 6.4. Numery rozstawionych zawodników są ustalane drogą losowania.
  - 6.5. W danej kategorii wagowej rozstawiamy minimum dwóch zawodników, maksymalnie czterech; zgodnie z tabelą rozstawień.
7. Losowanie jest przeprowadzane po oficjalnym ważeniu i zostaje zakończone nie później niż 2 godziny przed pierwszą walką pierwszego dnia zawodów.
8. Harmonogram walk musi być sporządzony w kolejności kategorii wagowych, tzn. tak, aby w każdej serii walczyli zawodnicy od najniższej do najwyższej kategorii wagowej. Ustalając program walk finałowych, sędzia główny (SG) może uwzględnić życzenia gospodarzy imprezy dotyczące kolejności walk.
9. W każdym przypadku, aż do zakończenia losowania przy ewentualnych błędach w losowaniu SG ma prawo zarządzić powtórne losowanie w tej kategorii wagowej.
10. Zarząd PZB może określić inne zasady startu zawodników w indywidualnych mistrzostwach Polski.
11. Prawo startu w indywidualnych mistrzostwach Polski mają zawodnicy posiadający obywatelstwo polskie oraz aktualną licencję zawodniczą PZB.

## **Tytuły mistrzowskie**

### **§ 4**

#### 1. Tytuły mistrzowskie brzmią:

##### 1.1 Dla mistrza OZB:

- dla młodzik – Mistrz OZB w wadze ..... na rok .....
- dla kadet – Mistrz OZB w wadze ..... na rok .....
- dla junior – Mistrz OZB w wadze ..... na rok .....
- dla młodzieżowca – Mistrz OZB w wadze ..... na rok .....
- dla senior – Mistrz OZB w wadze ..... na rok .....

##### 1.2 Dla mistrza PZB:

- dla młodzik – Mistrz Polski w wadze ..... na rok ....
- dla kadet – Mistrz Polski w wadze ..... na rok .....
- dla junior – Mistrz Polski w wadze ..... na rok .....
- dla młodzieżowca – Młodzieżowy Mistrz Polski w wadze ..... na rok .....
- dla senior – Mistrz Polski w wadze ..... na rok .....

## **Wylonienie mistrza**

### **§ 5**

Do walk o mistrzostwo musi się zgłosić co najmniej dwóch zawodników w każdej kategorii wagowej, którzy stoczą ze sobą walkę w ringu. W przypadku zgłoszenia się tylko jednego zawodnika, tytuł mistrza pozostaje wakujący. Jeżeli zgłoszonym zawodnikiem jest zeszłoroczny mistrz - to zatrzymuje tytuł na rok następny.

## **Prawo nadania tytułu mistrza**

### **§ 6**

#### 1. Prawo nadania tytułu mistrza we wszystkich grupach wiekowych – na podstawie osiągniętych wyników sportowych przysługuje:

- 1.1. Polskiemu Związkowi Bokserskiemu - Mistrz Polski.
- 1.2. Okręgowemu Związkowi Bokserskiemu - Mistrz Okręgu.

## **Mistrzostwa drużynowe**

### **§ 7**

System przeprowadzania mistrzostw drużynowych określa Zarząd PZB, każdorazowo na podstawie opracowanego regulaminu rozgrywek. Wyniki spotkań weryfikowane są przez Wydział Sportowy PZB.

## **Tytuły mistrzowskie**

### **§ 8**

#### 1. W rozgrywkach drużynowych ustala się następujące tytuły:

- 1.1 Dla Mistrza Okręgu - Drużynowy Mistrz Okręgu na rok .....
- 1.2 Dla Mistrza Polski - Drużynowy Mistrz Polski na rok .....

## **Nadanie tytułu mistrza drużynowego**

### **§ 9**

Prawo nadania tytułu mistrza drużynowego przysługuje PZB/OZB na podstawie osiągniętych wyników sportowych.

## **Inne imprezy krajowe, międzynarodowe**

### **§ 10**

- 1. Turnieje indywidualne i drużynowe we wszystkich kategoriach wiekowych odbywają się na podstawie regulaminów odrębnie opracowanych przez Wydział Sportowy PZB.
- 2. Zawody, turnieje i spotkania między klubami lub jednostkami różnych Narodowych Federacji mogą być organizowane wyłącznie za zgodą: szczebla okręgowego - OZB, szczebla centralnego i mecze międzypaństwowe – PZB.

3. Mecze reprezentacji narodowych odbywają się na podstawie regulaminów World Boxing.
4. Zawodnicy lub drużyny uczestniczące w zawodach/turniejach, zgłaszają swój udział po otrzymaniu regulaminu i zaproszenia.
5. Okręgi, kluby, trenerzy i zawodnicy muszą posiadać aktualną licencję wydaną przez PZB.

### **Starty zawodników z innych sportów walki**

#### **§ 11**

1. Dopuszcza się zawodników z boksu zawodowego i innych indywidualnych sportów walki (na poziomie amatorskim i zawodowym) do startów w zawodach PZB.
2. Określenie indywidualne sporty walki oznacza jeden z następujących sportów: Aikido, CageFighting, Judo, Ju-jitsu, Karate, Kendo, Kickboxing, K-1, Muaythai, MMA, Sambo, Savate, Sumo, Taekwondo, Wrestling, Wushu.

### **Odnaki i nagrody – rodzaje nagród**

#### **§ 12**

1. Nagrodami sportowymi przyznawanymi na zawodach są:
  - 1.1. Dyplomy, medale, szarfy, puchary, statuetki, plafonery, itp.
  - 1.2. Nagrody rzeczowe.
  - 1.3. Nagrody finansowe.
2. Rozdziałem nagród zajmuje się komisja nagród powołana przez OZB/PZB lub organizatora zawodów zgodnie z regulaminem danych zawodów.

### **Zasady zgłaszania zawodników do zawodów szczebla centralnego**

#### **§ 13**

1. Zawodników zrzeszonych oraz niezrzeszonych do zawodów zgłaszają wyłącznie Okręgowe Związki Bokserskie posiadające aktywną licencję.
2. Okręgowe Związki Bokserskie mają obowiązek weryfikacji ważności licencji klubowych zgłoszonych zawodników.
3. Zawodnik w momencie zgłoszenia musi posiadać aktywną licencję zawodniczą PZB. Zgłoszenia zawodników nie posiadających aktywnych licencji zawodniczych zostaną odrzucone.
4. Szczegółowe zasady dotyczące zgłaszania zawodników są ujęte w regulaminie oraz komunikacie organizacyjnym danych zawodów.

### **Organizacja zawodów**

#### **§ 14**

1. Podczas trwania zawodów określonych w §2, organizator ma obowiązek zapewnić lekarza zawodów oraz stałą obsługę medyczną wraz karetką pogotowia.
2. Pierwszego dnia zawodów szczebla centralnego odbywa się wyłącznie waga oraz rejestracja zawodników. Pierwszego dnia nie odbywają się walki.
3. Niezbędne pomieszczenia w hali:
  - 3.1. Biuro zawodów wyposażone w urządzenia (komputer z Internetem, drukarka, ksero),
  - 3.2. Szatnie dla zawodników, osobne dla kobiet i mężczyzn.
  - 3.3. Pomieszczenia:
    - dla lekarzy (do badań medycznych),
    - do badań antydopingowych,
    - do przeprowadzenia ważenia.
  - 3.4. Organizatorzy zawodów zapewniają kobietom i mężczyznom warunki do odrębnego ważenia i badania.
  - 3.5. Pokój do zebrań sędziów i jury zawodów.
4. Przy organizacji zawodów szczebla centralnego wymagane są następujące funkcje:
  - 4.1. Sędzia główny
  - 4.2. Zastępca sędziego głównego
  - 4.3. Delegat sportowy
  - 4.4. Zastępca delegata sportowego
  - 4.5. Skład sędziowski
  - 4.6. Lekarz lub lekarze zawodów
  - 4.7. Załoga karetki pogotowia ratunkowego,
  - 4.8. Delegat techniczny
  - 4.9. Spiker zawodów
5. Dopuszcza się dodatkowe funkcje na zawodach
  - 5.1. Osoby oceniające sędziów punktowych

- 5.2. Osoby oceniające sędziów ringowych
- 5.3. Służby ochrony.

### **Delegat Sportowy §15**

1. Delegatem Sportowym może zostać osoba, która:
  - 1.1. ukończyła 21 lat, nie karana, posiadająca minimum średnie wykształcenie.
  - 1.2. uczestniczyła w szkoleniu oraz zdała egzamin na delegata sportowego przed komisją z udziałem przedstawiciela Wydziału sportowego OZB. Na egzaminie obowiązkowa obecność - przedstawiciela wskazanego przez Wydział sportowy PZB – otrzymuje tytuł Delegata sportowego szczebla okręgowego.
    - 1.2.1. Wydział sportowy OZB musi zawiadomić Wydział sportowy PZB o przeprowadzeniu kursu na Delegata sportowego szczebla okręgowego i podanie daty przeprowadzenia egzaminu.
  - 1.3. po okresie 3 lat może ubiegać się o tytuł Delegata sportowego szczebla związkowego. Po potwierdzeniu przez OZB wymaganego terminu, zdaniu egzaminu z wynikiem pozytywnym przed komisją z udziałem przedstawiciela Wydziału Sportowego PZB, otrzymuje tytuł Delegata Sportowego szczebla związkowego.

### **Spiker - Obowiązki §16**

1. Przed rozpoczęciem walki spiker ogłasza/informuje o rodzaju walki, kategorii wagowej, czasie trwania walki, nazwiskach zawodników, przynależności klubowej, ich wadze i rekordach; nazwiskach i przynależności OZB sędziów.
2. Dziesięć sekund przed rozpoczęciem każdej z rund, po otrzymaniu sygnału od sędziego czasowego, spiker ogłasza komendę „ring wolny”, z wyjątkiem 1 rundy.
3. Spiker ogłasza numer poszczególnej rundy tuż po jej rozpoczęciu.
4. Po otrzymaniu stosownych informacji od SG, spiker ogłasza werdykt oraz zwycięzcę walki przez podanie w pierwszej kolejności koloru narożnika a następnie nazwiska zwycięzcy.
5. W zawodach międzynarodowych, spiker powinien mówić w języku angielskim, znać w pełni powyższe zasady, posiadać doświadczenie jako spiker imprez sportowych.

## **PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW**

### **Ring §17**

1. Na wszystkich zawodach ring powinien odpowiadać następującym normom:
  - 1.1. Wymiary od 490 x 490 do 610 x 610 cm, mierzone w kwadracie utworzonym przez wnętrze lin. Olinowanie ringu stanowią 4 liny, przeciągnięte na wysokość 40; 70; 100; 130 cm. mierząc od powierzchni maty.
  - 1.2. Na zawodach szczebla centralnego obowiązują wymiary ringu 610 x 610 cm, mierzone w kwadracie utworzonym przez wnętrze lin.
  - 1.3. Podłoga ringu - mocna, stabilna i równa powinna wystawać poza liny minimum 40 cm z każdej strony, a wysokość ringu wynosi do 140 centymetrów.
  - 1.4. Cała podłoga ringu musi być bezpieczna, wyłożona masą gąbczastą, lub innym odpowiednio elastycznym materiałem o grubości 1,5 - 2 cm. Mata ringu wykonana z materiału antypoślizgowego (brezent) musi pokrywać całą podłogę.
  - 1.5. Liny powinny być obszyte sukniem lub miękkim materiałem, na tyle naciągnięte aby amortyzować mocny kontakt boksera z linami, i przymocowane do znajdujących się w narożnikach 4 słupków odpowiednio zamocowanych i zabezpieczonych miękkim materiałem o grubości 4 cm bez uwzględnienia obszycia. W celu uniknięcia rozsuwania się lin należy je złączyć po każdej stronie dwiema poprzeczkami z materiału o fakturze podobnej do maty ringu szerokości 3 - 4 cm; poprzeczki te nie mogą się ślizgać po liniach.
  - 1.6. Przy narożnikach - czerwonym i niebieskim leżących po przekątnej, ustawia się stopnie ułatwiające zawodnikom wejście i zejście z ringu. W prawym (od stolika jury) neutralnym narożniku ustawia się stolik dla lekarza zawodów (LZ) oraz stopnie ułatwiające wejście i zejście lekarzowi i sędziemu ringowemu.
  - 1.7. Dopuszcza się umieszczanie na ringu napisów reklamowych, które nie zasłaniają pola widzenia osobom funkcyjnym siedzącym przy ringu (sędzia główny, delegat sportowy, sędziowie punktowi), nie będą stwarzały niebezpieczeństwa dla zawodników, zostanie zachowany czerwony i niebieski narożnik.
  - 1.8. Na zawodach szczebla okręgowego typu „I krok bokserki” dopuszcza się stosowanie ringu podłogowego, pod warunkiem odpowiedniego zabezpieczenia wszystkich elementów metalowych. Łączna liczba walk turniejowych nie może przekroczyć 15.

2. W czasie ważnych imprez sportowych i dużej ilości zawodników mogą być użyte jednocześnie dwa ringi, ustawione od siebie minimum 6 metrów; w tym też celu muszą być użyte dwa różne sygnały dźwiękowe nie mylące walczących zawodników. Zalecane jest użycie przesłony między dwoma ringami.

### **Pozostały sprzęt**

#### **§ 18**

1. W czasie zawodów tuż obok ringu powinno znajdować się:
  - 1.1. Krzesła dla sekundantów po trzy w każdym narożniku /czerwony i niebieski/,
  - 1.2. W narożnikach czerwonym i niebieskim dwie plastikowe butelki z wodą używane do picia, jeżeli brak jest urządzenia doprowadzającego wodę, dwa plastikowe kubki używane do picia lub płukania ust, plastikowy pojemnik na zużytą wodę.
  - 1.3. Mikrofon włączony do instalacji nagłaśniającej,
  - 1.4. System elektronicznego sędziowania (Swiss Timing) albo karty punktowe,
  - 1.5. Co najmniej dwie pary rękawic i kaski ochronne w kolorach narożników,
  - 1.6. Zapasowe komplety ubioru sportowego (spodenki, koszulki) w dwóch kolorach narożników,
  - 1.7. Gong z młotkiem lub urządzenie dźwiękowe,
  - 1.8. Co najmniej dwa urządzenia mierzące czas (chronometry),
  - 1.9. Materiał lub urządzenia do wycierania podłogi ringu,
  - 1.10. Nieprzezroczyste torebki plastikowe na zużyte tampony w neutralnych narożnikach na zewnątrz ringu,
  - 1.11. Ilość stolików sędziowskich:
  - 1.12. Pięć stolików sędziowskich ustawionych przy ringu – dla dwóch sędziów po przeciwnej stronie SG oraz po jednym z pozostałych stron,
  - 1.13. Karetka pogotowia – przed halą sportową, a ekipa pogotowia w pobliżu ringu i Jury Medycznego (JM)/lekarza zawodów (LZ).
2. W rozgrywkach drużynowych lub pucharowych dopuszcza się ocenę walk przez trzech sędziów punktowych, siedzących po jednym z trzech stron ringu; pierwszy, z lewej strony, pomiędzy narożnikiem czerwonym, a neutralnym, przeznaczonym dla stanowisk kamer, drugi vis a vis SG, trzeci – vis a vis pierwszego.

### **Rękawice**

#### **§ 19**

1. Rękawice bokserskie powinny ważyć 10 uncji (10 oz - 284 gramy) oraz 12 uncji (12 oz - 340 gramów) z „+/-”, 5% tolerancją, przy czym ciężar skórzanej części nie może być większy niż połowa ich wagi całkowitej, a ciężar wyściółki nie może być mniejszy od połowy.
  - 1.1. Na wszystkich zawodach juniorzy i seniorzy od kategorii 46-48kg do 67kg walczą w rękawicach 10 uncji, a od 71kg do +92kg w rękawicach 12 uncjowych.
  - 1.2. Kategoria wiekowa U -12 walczą w rękawicach 12 uncjowych,
  - 1.3. Zawodnicy muszą założyć rękawice przed wejściem do ringu,
2. Kolor rękawic zależy od koloru narożnika z którego wychodzą do walki,
  - 2.1. Wyściółka rękawicy musi być umocowana na stałe, nie może się przesuwać ani zmieniać kształtu
  - 2.2. Zabrania się łamania rękawic i przesuwania wyściółki.
3. Kciuk rękawicy powinien być przymocowany do rękawicy przez górną część z przerwą maksymalnie 10 milimetrów.
4. Na wszystkich zawodach używa się rękawic z zapięciem typu Velcro (na rzepy).
5. W celu uniknięcia ewentualnych otarć i zadrapań przeciwnika, zapięcie rękawic może zostać pokryte maksymalnie jedną warstwą taśmy chirurgicznej dookoła nadgarstka o szerokości do 5 cm.
6. We wszystkich zawodach należy używać rękawic, które uzyskały aprobatę PZB.
7. W walkach treningowych (sparingach) można używać rękawic 14, 16 i 18 uncjowych.

### **Ubiór i wyposażenie zawodnika**

#### **§ 20**

1. Ubiór zawodnika stanowią:
  - 1.1. Lekkie buty sportowe pozbawione haczyków, gwoździ oraz twardych nosków; skarpety nie mogą być naciągnięte powyżej kolan.
  - 1.2. Spodenki, które nie mogą być krótsze niż do połowy uda oraz nie mogą zakrywać kolan ani sięgać powyżej linii pasa i zakrywać pępka. Linia pasa rozciąga się od pępka do górnej części bioder.
  - 1.3. Koszulka bez kołnierzyka i rękawów, kryjąca klatkę piersiową i plecy, o szerokości ramiączek od 6 do 10 cm. Zawodnik musi używać koszulki i spodenek koloru czerwonego lub niebieskiego w zależności od narożnika z jakiego wychodzi do walki.

2. Linia pasa musi być wyraźnie oznaczona kolorem kontrastowym, za pomocą elastycznego paska/gumy w spodenkach o szerokości 6 – 10 cm.
3. Zabrania się na zawodach krajowych używania strojów z godłem i napisami reprezentacji Polski.
4. Dłoń zawodnika musi być owinięta suchym i miękkim bandażem z elastycznej bawełny zakładanym w szatni, którego długość nie może być dłuższa niż 4,5 m i krótsza niż 2,5 m, a szerokość 5,7 cm z zapięciem typu Velcro (rzepy).
5. Zawodnik podczas walki zobowiązany jest używać ochraniaczy podbrzusza (suspensorium). Ochraniacz podbrzusza nie może zasłaniać miejsc dozwolonych do zadawania ciosów.
6. Zawodnik podczas walki zobowiązany jest używać ochraniacza na zęby.
  - 6.1. Zabronione jest używanie ochraniaczy na zęby koloru czerwonego lub częściowo czerwonego.
7. W czasie walki zawodnicy obowiązkowo używają kasków, które uzyskały aprobatę PZB, za wyjątkiem kategorii wiekowej senior.
  - 7.1. Kolor kasku zależy od koloru narożnika, z którego zawodnik wychodzi do walki,
  - 7.2. Zawodnik powinien zakładać kask po wejściu do ringu,
  - 7.3. Kask i rękawice powinny być zdjęte zaraz po walce, przed ogłoszeniem werdyktu,
  - 7.4. Kask powinien ważyć maksymalnie 16 uncji (16 oz = 450 gramów).
  - 7.5. Dozwolone jest tylko użycie kasków z zapięciem na rzep typu Velcro. Wyściółka kasku powinna mieć 2 - 3,5 cm grubości.
8. Zawodnikowi nie wolno posiadać w czasie walki łańcuszków, kolczyków, medalionów, wkrętek, pierścionków, pasków rzemiennych, klamer, bransoletek oraz innych twardych przedmiotów.
9. Jeśli senior ma włosy sięgające poniżej linii szyi, to muszą być one zabezpieczone przez gumkę, wstążkę, siatkę do włosów lub czepki. Włosy zawodnika nie mogą przeszkadzać w prowadzeniu walki. Dopuszcza się do walk zawodników, którzy mają zarost (wąsy i broda) nie dłuższy niż 10 cm (zarost nie może zakrywać szyi).
10. Zawodnikowi nie wolno natłuszczać tułowia, rąk i rękawic, jak również używać środków o wydatnym zapachu, który może być niepożądany lub szkodliwy dla przeciwnika.
11. Zawodnikowi nie wolno brać udziału w walce z opatrunkiem na głowie (twarzy, nosie i uszach) oraz szyi. Zawodnik może walczyć jeżeli skaleczenie czy otarcie jest pokryte kolodium (żel), steri-strip (paski zamykające rany). Decyzję podejmuje lekarz badający zawodnika w dniu walki.
12. Zawodnikowi nie wolno podczas walki posiadać taśm kinezyologicznych (tzw. tejpów) na odkrytych powierzchniach ciała od linii pasa w górę za wyjątkiem pleców.
13. Zawodnicy mogą korzystać z miękkich soczewek kontaktowych.
14. W przypadku utraty soczewek przez zawodnika walka jest kontynuowana bez soczewek, po uprzedniej zgodzie zawodnika; jeśli zawodnik odmówi kontynuowania walki bez soczewek, sędzia ringowy przerywa walkę i ogłasza przeciwnika zwycięzcą przez poddanie.
15. Dopuszcza się umieszczenie reklamy na stroju zawodnika:
  - 15.1. Na plecach i przodzie koszulki,
  - 15.2. Na spodenkach.
16. Zawodnik, który zdobył medal, ma obowiązek stawić się na ceremonii wręczenia w stroju sportowym, tj. w stroju startowym lub w dresie. W razie uchylenia się zawodnika od powyższego obowiązku zostanie mu odebrany medal, inne nagrody oraz zdobyte punkty we współzawodnictwie sportowym PZB.

### **Zachowanie się zawodników**

#### **§ 21**

1. Zawodnicy wchodzący do ringu zatrzymują się w swoich narożnikach do chwili wezwania ich przez sędziego ringowego na środek ringu, gdzie po wysłuchaniu jego wskazówek witają się i odchodzą do swoich narożników.
2. Podczas walki obowiązuje zawodników przestrzeganie przepisów, lojalność i uczciwość w stosunku do swojego przeciwnika oraz szacunek i posłuch wobec sędziego ringowego oraz innych osób funkcyjnych zawodów.
3. Zawodnicy rozpoczynają walkę na komendę „**boks**”, na komendę „**stop**” i „**time**” zaprzestają walki, natomiast komenda „**break**” przerywa walkę nakazując zawodnikom cofnięcie się poza zasięg ciosów, po czym bez komendy wznawiają walkę.
  - 3.1. W czasie zwracania uwag i udzielania ostrzeżeń, zawodnicy przyjmują postawę sportową. Wznowienie walki następuje po komendzie „boks” bez jakichkolwiek gestów.
  - 3.2. W walce zabrania się zawodnikowi rozmawiać. Wyjątek stanowi sytuacja gdy zawodnik w czasie walki zgłasza swoje poddanie sędziemu ringowemu.
4. Po gongu kończącym walkę zawodnicy wracają do swoich narożników i zdejmują kaski oraz rękawice. Po ogłoszeniu werdyktu zawodnicy dziękują sobie i trenerom za stoczoną walkę, mogą również podziękować sędziemu ringowemu i publiczności, a następnie opuszczają ring.
5. Zawodnikowi nie wolno opuszczać ringu bez ogłoszenia werdyktu walki. Jeżeli nastąpi to bez wyraźnie uzasadnionej przyczyny, zostaje on ukarany. Decyzję o ukaraniu podejmuje sędzia główny z zachowaniem obowiązujących przepisów Regulaminu dyscyplinarnego PZB.

## **Sekundanci**

### **§ 22**

1. Sekundantem może być osoba która posiada prawo nauczania boksu oraz licencję PZB.
2. Zawodnikowi mają prawo towarzyszyć maksymalnie trzy osoby, w tym co najmniej jeden sekundant, który może dobrać do pomocy asystentów. Jeden sekundant ma prawo wejść do środka ringu, druga osoba na ring, trzecia osoba pozostaje poza ringiem.
3. W czasie trwania walki żaden z sekundantów nie może pozostać na ringu; na komendę podaną przez spikera „ring wolny” musi niezwłocznie go opuścić zabierając krzeselko, ręcznik itp.
4. Sekundant podczas pracy w narożniku musi posiadać ręcznik dla swojego zawodnika. Ma prawo poddać swojego zawodnika poprzez rzucenie ręcznika na ring.
5. Żaden z sekundantów nie może w czasie walki: stać, używać wulgaryzmów, klaskać, jak również werbalnie oraz za pomocą znaków zachęcać i podburzać widzów.
6. Sekundanci nie mogą dotykać ringu podczas walki.
7. Miejsce siedzące dla sekundanta powinno znajdować się od 1 m. od narożnika ringu w granicach 1,5m- 2,5m, którego nie może opuścić w trakcie walki - nawet jeżeli nie zgadza się z decyzjami sędziego ringowego.
8. Sekundantowi nie wolno wrzucać żadnych przedmiotów na ring aby zademonstrować, że się nie zgadza z decyzją sędziego. Nie wolno mu również kopać krzesła, butelki z wodą, ani prezentować innego zachowania uważanego za niesportowe.
9. Sekundant ma prawo używać wody tylko w plastikowej butelce, a w przypadku rozcięć stosować wazelinę, Collodion, Trombin Solution, Micro Fibrilar, Collagen, Gelfoam, Surgicel, adrenalinę 1/1000, worki z lodem, bimetel (żelazo), waciki.
10. Sekundanci mają obowiązek zachować właściwy stan porządku w strefie swego narożnika (usuwanie wody, zbędnych przedmiotów, pojemników, itp.).
11. Sekundanci mogą korzystać z torby o max. wymiarach 30 x 20 x 20 cm.
12. Na polu walki zabrania się korzystania z komunikacyjnych urządzeń elektronicznych.
13. Sekundantowi nie wolno podać zawodnikowi tlenu lub innego typu inhalatorów podczas walki.
14. Za pierwsze naruszenie jakiegokolwiek z przepisów sędzia główny zwraca sekundantowi uwagę.
15. Za drugie naruszenie jakiegokolwiek z przepisów sekundant otrzymuje ostrzeżenie i zostaje usunięty poza pole walki, ale wolno mu pozostać w miejscu zawodów.
16. Za trzecie naruszenie jakiegokolwiek z przepisów sekundant zostaje usunięty przez sędziego głównego z miejsca zawodów do końca dnia zawodów.
17. Jeżeli podczas tego samego turnieju zostanie on usunięty po raz drugi, jest on zawieszony w działalności sekundanta do końca tego turnieju.
18. Niezależnie od ukarania sekundanta na zawodach, może być on ponadto ukarany w trybie przewidzianym w Regulaminie dyscyplinarnym PZB.
19. Sekundantów i ich asystentów obowiązuje strój sportowy tj. dres, sportowe spodenki, sportowa koszulka, obuwie sportowe, sportowe nakrycie głowy.

## **Ważenie zawodników**

### **§ 23**

1. Pierwszego dnia zawodów otwartych, ważenie jest obowiązkowe dla wszystkich zawodników.
2. W dniu startu zawodnik musi być zważony oraz zbadany przez lekarza zawodów.
3. Ważenia i sprawdzania książeczek sportowo-lekarskich dokonuje delegat sportowy lub osoby wyznaczone przez delegata sportowego.
4. W czasie ważenia nie można mieć na sobie żadnych akcesoriów pozaregulaminowych oraz kolczyków, łańcuszków itp.
5. Podczas ważenia zawodnicy przedkładają, tzw. karty zawodnicze/zgłoszenia, w których muszą być wpisane podstawowe dane zawodnika (imię, nazwisko, kategoria wagowa, w której startuje, klub, data urodzenia, nr licencji PZB, nr PESEL) oraz dane trenera, który zgłasza zawodnika na zawody (imię, nazwisko, rok urodzenia oraz nr licencji PZB). Na kartach zawodniczych/zgłoszenia musi podpisać się trener i zawodnik. Karty zawodnicze/zgłoszenia są dostarczane przez organizatora zawodów.
6. W czasie badania lekarskiego zawodnik powinien przedłożyć książeczkę sportowo-lekarską zawierającą aktualne badania lekarskie zezwalające na start w zawodach bokserskich. Brak książeczki powoduje niedopuszczenie zawodnika do zawodów. Wymagane jest przedłożenie oryginalnych dokumentów, kserokopie i zdjęcia nie stanowią dokumentu. Poprawiane, przekreślane, podrabiane, nieuzupełnione jakiegokolwiek wpisy w książeczkach sportowo-lekarskich unieważniają książeczkę, co powoduje zakaz startu w zawodach pod patronatem PZB.
7. Akceptowane są wyłącznie badania lekarskie, które zostały wpisane i potwierdzone w sportowej książeczce lekarskiej. Inne formy zaświadczeń w tym zaświadczenia papierowe lub kopie, nie będą respektowane.  
\* zmiany wchodzi w życie z dniem 01.01.2026 r.
8. Wpisy w książeczkach sportowo-lekarskich muszą być dokonywane przez upoważnione do tego osoby.
9. Do ważenia używa się wag elektronicznych posiadających aktualną legalizację.

10. W czasie turnieju musi być dostępna waga próbna (również elektroniczna).
11. W każdym przypadku czas pomiędzy oficjalnym ważeniem, a pierwszą walką nie może być krótszy niż 4 godziny. Czas między codziennym ważeniem a pierwszą walką w ciągu pozostałych dni zawodów nie może być krótszy niż 3 godziny. W przypadku zaistnienia nieoczekiwanych okoliczności sędzia główny ma prawo do ewentualnej korekty w porozumieniu z lekarzem zawodów.
12. Czas przeznaczony na kontrolne badanie lekarskie i na ważenie zawodników wynosi nie mniej niż jedną godzinę.
13. Terminy i czas ważenia zawodników są podane w komunikacie organizacyjnym zawodów.
14. Waga zawodnika przy pierwszym ważeniu na zawodach musi się mieścić pomiędzy dolnym a górnym limitem kategorii, w której zgłoszono zawodnika. Wykazanie na wadze dokładnego limitu dolnego lub górnego nie powoduje nadwagi lub niedowagi. Nadwaga lub niedowaga powoduje niedopuszczenie do zawodów.
  - 14.1. Zawodnik musi być ważony każdego kolejnego dnia, w którym walczy, dla upewnienia się że jego rzeczywista waga w tym dniu mieści się pomiędzy dolnym, a górnym limitem kategorii wagowej. Nadwaga lub niedowaga powoduje walkower.
15. Zawodnik na wadze oficjalnej staje tylko raz, a wskazanie wagi jest ostateczne.
16. Zawodnik, który nie stawia się lub spóźni się na wagę przegrywa walkowerem.
17. Zawodnicy są ważeni w strojach kąpielowych lub białej bieliznie osobistej. Jeśli jest to konieczne to mogą je zdjąć przed wejściem na wagę oficjalną.
18. W turniejach indywidualnych zawodnicy wag otwartych (z nieokreślonym limitem górnym) ważeni są tylko raz podczas trwania turnieju.
19. W zawodach drużynowych przed rozpoczęciem ważenia – delegat sportowy otrzymuje składy zespołów z określeniem kategorii startujących zawodników. W doręczonych składach nie wolno dokonywać żadnych zmian i przesunąć. W czasie tego ważenia jest dopuszczalny udział przedstawicieli drużyn.
20. W spotkaniach międzynarodowych ważenie odbywa się według przepisów World Boxing lub zawartej umowy.

## **Podział zawodników**

### **§ 24**

1. Za podstawę podziału na grupy wiekowe bierze się rok urodzenia.
  - 1.1. Wstępne przygotowanie do boksu w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych mogą rozpoczynać zawodnicy, którzy uzyskują orzeczenie lekarskie „zdolny do ćwiczeń ogólnorozwojowych z możliwością treningu specjalistycznego”.
  - 1.2. Do walk mogą być dopuszczeni zawodnicy, którzy w danym roku kalendarzowym kończą 12 lat i uzyskują orzeczenie lekarskie „zdolny do walki”.
2. Grupy wiekowe:
  - 2.1. **U -12** – od 1 stycznia do końca roku kiedy kończy 12 lat.
    - 2.1.1. Kategorie wagowe w kg:
      1. 30-32 kg,
      2. 34 kg,
      3. 36 kg,
      4. 38 kg,
      5. 40 kg,
      6. 42 kg,
      7. 44 kg,
      8. 46 kg,
      9. 48 kg,
      10. 50 kg,
      11. 52 kg,
      12. 54 kg,
      13. 57 kg,
      14. 60 kg,
      15. 63 kg,
      16. 66 kg,
      17. 70 kg,
      18. do 75 kg.
    - 2.1.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 1,5 minuty każda, z przerwami jednonominutowymi pomiędzy rundami. Ze względów zdrowotnych i szkoleniowych zawodnik U-12 może startować tylko w zawodach jednodniowych. Wyjątkiem są Mistrzostwa Polski U-12, podczas których zawodnik

może boksować nie częściej niż co drugi dzień. Mistrzostwa Polski U-12 zaleca się organizować w ostatnim kwartale roku kalendarzowego. Zawodnicy tej grupy wiekowej mają prawo startu wyłącznie w gronie rówieśników. Zawodnicy walczą w rękawicach 12-to uncjowych. W walkach 12 latków dopuszcza się werdykty remisowe (nie dotyczy Mistrzostw Polski).

2.2. **Młodzik** – od 1 stycznia w którym kończy 13 lat do końca roku kiedy kończy 14 lat.

2.2.1. Kategorie wagowe w kg:

1. 38-40 kg,
2. 42 kg,
3. 44 kg,
4. 46 kg,
5. 48 kg,
6. 50 kg,
7. 52 kg,
8. 54 kg,
9. 57 kg,
10. 60 kg,
11. 63 kg,
12. 66 kg,
13. 70 kg,
14. 75 kg,
15. 80 kg,
16. 90 kg,
17. +90 kg.

2.2.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 1,5 min. każda z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.

2.2.3. Ze względów zdrowotnych i szkoleniowych ogranicza się liczbę startów w roku do 20 walk.

2.2.4. Zawodnik - młodzik może startować trzy dni z rzędu, po których musi nastąpić dzień przerwy. W kolejnych dniach po każdym dniu walki musi nastąpić dzień przerwy.

2.2.5. Zawodnicy walczą w rękawicach 10-cio uncjowych od kat. 38-40 kg do kat. 66 kg, a od kat. 70 kg do kat. +90 kg w rękawicach 12 –sto uncjowych.

2.3. **Kadet** – od 1 stycznia, w którym kończy 15 lat do końca roku, w którym kończy 16 lat.

2.3.1. Kategorie wagowe w kg:

1. 44-46 kg,
2. 48 kg,
3. 50 kg,
4. 52 kg,
5. 54 kg,
6. 57 kg,
7. 60 kg,
8. 63 kg,
9. 66 kg,
10. 70 kg,
11. 75 kg,
12. 80 kg,
13. +80 kg,

2.3.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 2 minuty każda z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.

2.3.3. Zawodnik kadet może startować trzy dni z rzędu, po których musi nastąpić dzień przerwy. W kolejnych dniach po każdym dniu walki musi nastąpić dzień przerwy.

2.3.4. Zawodnicy tej grupy wiekowej startują w rękawicach 10-cio uncjowych od kat. 44-46 kg do kat. 66 kg, a od kat. 70 kg do kat. +80 kg w rękawicach 12 –sto uncjowych.

2.4. **Junior** – od 1 stycznia, w którym kończy 17 lat do końca roku, w którym kończy 18 lat.

2.4.1. Kategorie wagowe w kg:

1. 47-50 kg,
2. 55 kg,
3. 60 kg,
4. 65 kg,
5. 70 kg,
6. 75 kg,
7. 80kg,

8. 85 kg,
  9. 90 kg,
  10. +90 kg,
- 2.4.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 3 minuty z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.
- 2.4.3. Zawodnicy walcą w rękawicach 10-cio uncjowych od kat. 47-50 kg do kat. 65 kg, a od kat. 70 kg do kat. +90 kg w rękawicach 12 –sto uncjowych.
- 2.5. **Młodzieżowiec** – od 1 stycznia w którym kończy 19 lat do końca roku, w którym kończy 23 lata.
- 2.5.1. Kategorie wagowe w kg:
1. 47-50 kg,
  2. 55 kg,
  3. 60 kg,
  4. 65 kg,
  5. 70 kg,
  6. 75 kg,
  7. 80 kg,
  8. 85 kg,
  9. 90 kg,
  10. +90 kg.
- 2.5.2. Czas trwania walki wynosi 3 rudy po 3 minuty z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.
- 2.5.3. Zawodnicy walcą w rękawicach 10-cio uncjowych od kat. 47-50 kg do kat. 65 kg, a od kat. 70 kg do kat. +90 kg w rękawicach 12 –sto uncjowych.
- 2.6. **Senior** – od 1 stycznia, w którym kończy 19 lat, do końca roku, w którym kończy 40 lat.
1. 47-50 kg,
  2. 55 kg,
  3. 60 kg,
  4. 65 kg,
  5. 70 kg,
  6. 75 kg,
  7. 80 kg,
  8. 85 kg,
  9. 90 kg,
  10. +90 kg.
- 2.6.1. Czas trwania walki wynosi 3 rudy po 3 minuty z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.
- 2.6.2. Zawodnicy walcą w rękawicach 10-cio uncjowych od kat. 47-50 kg do kat. 65 kg, a od kat. 70 kg do kat. +90 kg w rękawicach 12 –sto uncjowych.

### **Walki w różnych kategoriach wiekowych** **§ 25**

1. Dopuszcza się do walk młodzika z kadetem pod warunkiem, że różnica wiekowa nie jest większa niż 1 rok kalendarzowy na zasadach niższej kategorii wiekowej (nie dotyczy Pucharu Polski U -15).
2. Dopuszcza się do walk kadeta z juniorem pod warunkiem, że różnica wiekowa nie jest większa niż 1 rok kalendarzowy na zasadach niższej kategorii wiekowej (nie dotyczy Pucharu Polski U -17).
3. Dopuszcza się do walk juniora z młodzieżowcem pod warunkiem, że różnica wiekowa nie jest większa niż 1 rok kalendarzowy na zasadach niższej kategorii wiekowej.

### **REGULAMIN ZAWODÓW KOBIEC**

#### **Rodzaje zawodów** **§ 26**

1. Mistrzostwa indywidualne: młodziczek, kadetek, junierek, młodzieżowe, senierek.
2. Mistrzostwa drużynowe we wszystkich kategoriach wiekowych
3. Turnieje i mecze międzynarodowe i międzypaństwowe.
4. Rozgrywki drużynowe.
5. Turnieje okręgowe.

Wszystkie w/w zawody muszą posiadać akredytacje PZB.

## **Mistrzostwa indywidualne**

### **§ 27**

1. Zawody o mistrzostwo indywidualne organizuje się corocznie we wszystkich kategoriach, oddzielnie dla wszystkich grup wiekowych.
2. Mistrzostwa indywidualne OZB organizują Okręgowe Związki Bokserskie, a mistrzostwa indywidualne Polski – PZB na podstawie opracowanych regulaminów dla poszczególnych grup wiekowych.
3. Zawody muszą być zorganizowane tak, aby każdy zawodniczka w czasie turnieju startowała tak, aby przerwa między walkami wynosiła co najmniej 12 godzin.
4. Zestawienie par ustala się drogą losowania, jednak PZB zastrzega sobie prawo rozstawiania najlepszych zawodniczek.
5. Aby uniknąć spotkania najlepszych zawodniczek we wczesnej fazie zawodów rangi mistrzowskiej, przeprowadza się rozstawienie najlepszych zawodniczek.
6. Rozstawień dokonuje trener kadry lub przedstawiciel wydziału wyszkolenia PZB.
  - 6.1. Po zamknięciu lisy zgłoszonych zawodniczek, lista zostaje wysłana przez Wydział sportowy PZB do trenera kadry celem rozstawienia najlepszych zawodniczek.
  - 6.2. Trener kadry jest zobowiązany przesłać listę rozstawionych zawodniczek do Wydziału wyszkolenia PZB celem weryfikacji.
  - 6.3. Wydział wyszkolenia po weryfikacji listy rozstawionych zawodniczek przesyła listę do Wydziału sportowego PZB.
  - 6.4. Numery rozstawionych zawodników są ustalane drogą losowania.
7. Losowanie jest przeprowadzane po oficjalnym ważeniu i zostaje zakończone nie później niż 2 godziny przed pierwszą walką pierwszego dnia zawodów.
8. Harmonogram walk musi być ustawiony w kolejności rosnącej wagi, tak aby w każdej serii walczyły najpierw zawodniczki najlżejszej wagi, aż do najcięższej. W następnych seriach znów pięściarki wag najlżejszych itd. Ustalając program półfinałów i finałów walk sędzia główny może uwzględnić życzenia gospodarzy imprezy, o ile będzie to w zgodzie z wynikami losowania.
9. W każdym przypadku, aż do zakończenia losowania przy ewentualnych błędach w losowaniu sędzia główny ma prawo zarządzić powtórne losowanie w tej kategorii wagowej.
10. Zarząd PZB może określić inne zasady startu zawodniczek w indywidualnych mistrzostwach Polski.
11. Prawo startu w indywidualnych mistrzostwach Polski mają zawodniczki posiadające obywatelstwo polskie oraz aktualną licencję zawodniczą.

## **Tytuły mistrzowskie**

### **§ 28**

1. Tytuły mistrzowskie brzmią:
  - 1.1. Dla mistrzyni OZB:
    - dla młodziczki – Mistrzyni OZB w wadze ..... na rok .....
    - dla kadetki – Mistrzyni OZB w wadze ..... na rok .....
    - dla juniorki – Mistrzyni OZB w wadze ..... na rok .....
    - dla seniorki – Mistrzyni OZB w wadze ..... na rok .....
  - 1.2. Dla Mistrzyni Polski:
    - dla młodziczki – Mistrzyni OZB w wadze ..... na rok .....
    - dla kadetki – Mistrzyni OZB w wadze ..... na rok .....
    - dla kadetki – Mistrzyni Polski w wadze ..... na rok .....
    - dla juniorki – Mistrzyni Polski w wadze ..... na rok .....
    - dla młodzieżowych - Młodzieżowa Mistrzyni Polski w wadze ..... na rok .....
    - dla seniorki – Mistrzyni Polski w wadze ..... na rok .....

## **Wylonienie mistrza**

### **§ 29**

Do walk o mistrzostwo muszą się zgłosić co najmniej dwie zawodniczki w każdej kategorii wagowej, które stoczą ze sobą walkę w ringu. W przypadku zgłoszenia się tylko jednej zawodniczki, tytuł mistrza pozostaje wakujący. Jeżeli zgłoszoną zawodniczką jest zeszłoroczna mistrzyni - to zatrzymuje tytuł na rok następny.

## **Prawo nadawania tytułu mistrza**

### **§ 30**

1. Prawo nadawania tytułu mistrza we wszystkich grupach wiekowych – na podstawie osiągniętych wyników sportowych przysługuje:
  - 1.1. Polskiemu Związkowi Bokserskiemu - Mistrz Polski.
  - 1.2. Okręgowemu Związkowi Bokserskiemu - Mistrz Okręgu.

## **Starty zawodniczek z innych sportów walki**

### **§ 31**

1. Dopuszcza się zawodniczki z boksu zawodowego i indywidualnych sportów walki (na poziomie amatorskim i zawodowym) do startów w zawodach PZB.
2. Określenie indywidualne sporty walki oznacza jeden z następujących sportów: Aikido, CageFighting, Judo, Ju-jitsu, Karate, Kendo, Kickboxing, K-1, Muaythai, MMA, Sambo, Savate, Sumo, Taekwondo, Wrestling, Wushu.

## **Rękawice**

### **§ 32**

1. Rękawice bokserskie powinny ważyć 10 uncji (10 oz - 284 gramy) z „+/-”, 5% tolerancją, przy czym ciężar skórzanej części nie może być większy niż połowa ich wagi całkowitej, a ciężar wyściółki nie może być mniejszy od połowy.
2. Na wszystkich zawodach zawodniczki walczą w rękawicach 10 oz, wyjątek stanowi kategoria wiekowa U-12, gdzie zawodniczki startują w rękawicach 12 oz.
3. Zawodniczki muszą założyć rękawice przed wejściem do ringu, natomiast kaski po wejściu do ringu.
4. Kolor rękawic zależy od koloru narożnika z którego wychodzą do walki,
  - 4.1. Wyściółka rękawicy musi być umocowana na stałe, nie może się przesuwać ani zmieniać kształtu.
  - 4.2. Zabrania się łamania rękawic i przesuwania wyściółki.
5. Na wszystkich zawodach używa się rękawic z zapięciem typu Velcro (na rzepy).
6. Kciuk rękawicy powinien być przymocowany do rękawicy przez górną część z przerwą maksymalnie 10 milimetrów.
7. W celu uniknięcia ewentualnych otarć i zadrapań przeciwnika, zapięcie rękawic może zostać pokryte max. jedną warstwą taśmy chirurgicznej dookoła nadgarstka o szerokości do 5 cm .
8. We wszystkich zawodach należy używać rękawic, które uzyskały aprobatę PZB.
9. O przydatności rękawic decyduje przed zawodami sędzia główny i delegat sportowy, a podczas walki sędzia ringowy.
10. W walkach treningowych (sparringach) można używać rękawic 12, 14, 16 i 18 uncjowych.

## **Ubiór i wyposażenie zawodniczki**

### **§ 33**

1. Ubiór zawodniczki stanowią:
  - 1.1. Lekkie buty sportowe pozbawione haczyków, gwoździ oraz twardych nosków; skarpety nie mogą być naciągnięte na kolano.
  - 1.2. Krótkie spodenki lub spódniczka, których długość nie może być mniejsza niż do połowy uda, oraz zakrywać kolan ani sięgać powyżej linii pasa i zakrywać pępka. Linia pasa rozciąga się od pępka do górnej części bioder.
  - 1.3. Koszulka bez kołnierzyka i rękawów, kryjąca piersi i plecy, o szerokości ramiączek od 6–10 cm. Zawodniczka musi używać koszulki i spodenek/spódniczki koloru czerwonego lub niebieskiego w zależności od narożnika z jakiego wychodzi do walki.
2. Linia pasa musi być wyraźnie oznaczona kolorem białym za pomocą elastycznego paska/gumy w spodenkach/spódniczce o szerokości 6 – 10 cm.
3. Zabrania się na zawodach krajowych używania stroju z godłem i napisami reprezentacji Polski.
4. Dłoń zawodniczki musi być owinięta suchym i miękkim bandażem z elastycznej bawełny zakładanym w szatni, którego długość nie może być dłuższa niż 4,5 m i krótsza niż 2,5 m, a szerokość 5,7 cm z zapięciem typu Velcro (rzepy).
5. Zawodniczki podczas walki zobowiązane są używać ochraniacza na zęby.

6. U-12, Młodziczki i Kadetki muszą używać dopasowanego specjalistycznego ochraniacza na piersi.
7. Juniorka i Seniorka mogą używać dopasowanego specjalistycznego ochraniacza na piersi.
8. Zawodniczki mogą używać specjalistycznego ochraniacza na łono.
9. Zabronione jest używanie ochraniaczy na zęby koloru czerwonego lub częściowo czerwonego.
10. W czasie walki zawodniczki obowiązkowo używają kasków, które uzyskały aprobatę PZB.
  - 10.1. Kolor kasku zależy od koloru narożnika z którego zawodniczka wychodzi do walki.
  - 10.2. Zawodniczka powinna zakładać kask po wejściu do ringu.
  - 10.3. Kask i rękawice powinny być zdjęte zaraz po walce przed ogłoszeniem werdyktu.
  - 10.4. Kask powinien ważyć - maksymalnie 16 uncji (16 oz = 450 gramów).
  - 10.5. Dopuszcza się tylko kaski z zapięciem na rzep typu Velcro. Wyściółka kasku powinna mieć 2 – 3,5 cm grubości.
11. Zawodniczce nie wolno posiadać w czasie walki łańcuszków, kolczyków, medalionów, wkrętek, pierścionków, pasków rzemiennych, klamer, bransoletek oraz innych twardych przedmiotów.
12. Włosy zawodniczki nie mogą wystawać spod kasku ani zakrywać oczu.
  - 12.1. Włosy muszą być spięte pod kaskiem przez gumkę, wstążkę, siatkę do włosów lub czepek.
  - 12.2. Nie można używać szpilek, spinek i innych metalowych zapieć.
13. Zawodniczce nie wolno natłuszczać twarzy, tułowia, rąk i rękawic, jak również używać środków o wydatnym zapachu, który może być niepożądany lub szkodliwy dla przeciwniczki.
14. Zawodniczce nie wolno podczas walki posiadać taśm kinezyjologicznych (tzw. tejpów) na odkrytych powierzchniach ciała od linii pasa w górę za wyjątkiem pleców.
15. Zawodniczki mogą korzystać z miękkich soczewek kontaktowych.
16. W przypadku utraty soczewek przez zawodniczkę walka jest kontynuowana bez soczewek po uprzedniej zgodzie zawodniczki; jeśli zawodniczka odmówi kontynuowania walki bez soczewek, sędzia ringowy przerywa walkę i ogłasza jej zwyciężcą przez poddanie jej przeciwniczkę.
17. Zawodniczce nie wolno brać udziału w walce z opatrunkiem na głowie, twarzy, nosie i uszach, założonym na skaleczenia, rany szarpanej, otarcia, krwiaka czy jakiegokolwiek krwawienia. Zawodniczka może walczyć jeżeli skaleczenie czy otarcie jest pokryte kolodium (żel), steri-strip (paski zamykające rany). Decyzję podejmuje lekarz badający zawodniczkę w dniu walki.
18. Dopuszcza się umieszczenie reklamy na stroju zawodniczki:
  - 18.1. Na plecach i przodzie koszulki
  - 18.2. Na spodenkach, spódnicy.
19. Zawodniczka, która zdobyła medal, ma obowiązek stawić się na ceremonii wręczenia w stroju sportowym tj. w stroju startowym lub w dresie. W razie uchylenia się zawodniczki od powyższego obowiązku zostanie jej odebrany medal, inne nagrody oraz zdobyte punkty we współzawodnictwie sportowym PZB.

### **Ważenie zawodniczek** **§ 34**

1. Pierwszego dnia zawodów otwartych, ważenie jest obowiązkowe dla wszystkich zawodniczek.
2. Podczas zawodów towarzyskich zawodniczki można ważyć w stroju sportowym. W celu ustalenia wagi odejmuje się 200 g. W przypadku ważenia zawodniczki bez ubrania wagę zawodniczki nadzoruje osoba płci żeńskiej wyznaczona przez delegata sportowego.
3. Przed badaniem lekarskim i ważeniem zawodniczka musi złożyć oświadczenie na specjalnym druku o jej stanie fizycznym (cięża): zawodniczka pełnoletnia potwierdza oświadczenie ciężarowe własnoręcznym podpisem; oświadczenie ciężarowe zawodniczki niepełnoletniej podpisują rodzice lub opiekunowie prawni. Druki do pobrania zamieszczone są na stronie internetowej PZB.
4. W przypadku złożenia nieprawdziwego oświadczenia odpowiedzialność prawną ponosi osoba, która je złożyła.
5. W czasie badania lekarskiego zawodniczka powinna przedłożyć książeczkę sportowo-lekarską zawierającą aktualne badania lekarskie zezwalające na start w zawodach bokserskich. Brak książeczki powoduje niedopuszczenie do zawodów. Wymagane jest przedłożenie oryginalnych dokumentów, kserokopie i zdjęcia nie stanowią dokumentu. Poprawiane, przekreślane, podrabiane, nieuzupełnione jakiegokolwiek wpisy w książeczkach sportowo-lekarskich unieważniają książeczki, co powoduje zakaz startu w zawodach pod patronatem PZB. Poprawiane, przekreślane, podrabiane, nieuzupełnione jakiegokolwiek wpisy w książeczkach sportowo-lekarskich unieważniają książeczki, co powoduje zakaz startu w zawodach pod patronatem PZB.
6. Akceptowane są wyłącznie badania lekarskie, które zostały wpisane i potwierdzone w sportowej książeczce lekarskiej. Inne formy zaświadczeń w tym zaświadczenia papierowe lub kopie, nie będą respektowane.  
\* zmiany wchodzi w życie z dniem 01.01.2026 r.
7. Podczas ważenia zawodniczki przedkładają, tzw. karty zawodnicze/zgłoszenia, w których muszą być wpisane podstawowe dane zawodniczki (imię, nazwisko, kategoria wagowa, w której startuje, klub, data urodzenia, nr licencji PZB, nr PESEL) oraz dane trenera, który zgłasza zawodniczkę na zawody (imię, nazwisko, rok urodzenia oraz nr licencji PZB). Na kartach zawodniczych/zgłoszenia musi podpisać się trener i zawodniczka. Karty zawodnicze/zgłoszenia są dostarczane przez organizatora zawodów.
8. Wpisy w książeczkach sportowo-lekarskich muszą być dokonywane przez upoważnione do tego osoby.

9. Do ważenia używa się wag elektronicznych posiadających aktualną legalizację.
10. W czasie turnieju musi być waga próbna (również elektroniczna).
11. W każdym przypadku czas pomiędzy oficjalnym ważeniem, a pierwszą walką nie może być krótszy niż 4 godziny. Czas między codziennym ważeniem a pierwszą walką w ciągu pozostałych dni zawodów, nie może być krótszy niż 3 godziny.
12. Czas przeznaczony na kontrolne badanie lekarskie i na ważenie zawodniczek wynosi co najmniej jedną godzinę.
13. Terminy i czas ważenia zawodniczek są podane w komunikacie organizacyjnym zawodów.
14. Waga zawodniczki przy pierwszym ważeniu na zawodach musi się mieścić pomiędzy dolnym a górnym limitem kategorii, w której zgłoszono zawodniczkę. Wykazanie na wadze dokładnego limitu dolnego lub górnego nie powoduje nadwagi lub niedowagi. Nadwaga lub niedowaga powoduje niedopuszczenie do zawodów.
15. Zawodniczka musi być ważona każdego kolejnego dnia, w którym walczy, dla upewnienia się że jej rzeczywista waga w tym dniu mieści się pomiędzy dolnym, a górnym limitem jej kategorii wagowej. Nadwaga lub niedowaga powoduje walkower.
16. Zawodniczka na wadze oficjalnej staje tylko raz, a wskazanie wagi jest ostateczne.
17. Zawodniczka, która nie stawia się lub spóźni na wagę - przegrywa walkowerem.
18. W turniejach indywidualnych zawodniczki wag otwartych (z nieokreślonym limitem górnym) ważone są tylko raz przed rozpoczęciem turnieju.
19. W zawodach drużynowych przed rozpoczęciem ważenia – delegat sportowy otrzymuje składy zespołów z określeniem kategorii startujących zawodniczek. W doręczonych składach nie wolno dokonywać żadnych zmian i przesunąć. W czasie tego ważenia jest dopuszczalny udział przedstawicieli drużyn.
20. W spotkaniach międzynarodowych ważenie odbywa się według przepisów World Boxing lub zawartej umowy.
21. Organizatorzy zawodów mieszanych, gdzie są walki kobiet i mężczyzn muszą zapewnić oddzielne pomieszczenia do badań lekarskich i ważenia dla kobiet i mężczyzn.

## **Podział zawodniczek**

### **§ 35**

1. Za podstawę podziału na grupy wiekowe bierze się rok urodzenia.
  - 1.1. Wstępne przygotowanie do boksu w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych mogą rozpoczynać kandydatki, które uzyskują orzeczenie lekarskie „zdolna do ćwiczeń ogólnorozwojowych z możliwością treningu specjalistycznego”.
  - 1.2. Do walk mogą być dopuszczone zawodniczki, które w danym roku kalendarzowym kończą 12 lat i uzyskują orzeczenie lekarskie zdolna do walki.
2. Grupy wiekowe:
  - 2.1. **U -12** – od 1 stycznia do końca roku kiedy kończy 12 lat
    - 2.1.1. Kategorie wagowe w kg :
      1. 30-32 kg,
      2. 34 kg,
      3. 36 kg,
      4. 38 kg,
      5. 40 kg,
      6. 42 kg,
      7. 44 kg,
      8. 46 kg,
      9. 48 kg,
      10. 50 kg,
      11. 52 kg,
      12. 54 kg,
      13. 57 kg,
      14. 60 kg,
      15. 63 kg,
      16. 66 kg,
      17. do 70 kg.
    - 2.1.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 1,5 minuty każda, z przerwami jednonminutowymi pomiędzy rundami. Ze względów zdrowotnych i szkoleniowych zawodniczka U-12 może startować tylko w zawodach jednodniowych. Wyjątkiem są Mistrzostwa Polski U-12, podczas których zawodniczka może boksować nie częściej niż co drugi dzień. Mistrzostwa Polski U-12

zaleca się organizować w ostatnim kwartale roku kalendarzowego. Zawodniczki tej grupy wiekowej mają prawo startu wyłącznie w gronie rówieśniczek. Zawodniczki walczą w rękawicach 12-to uncjowych. W walkach 12-latek dopuszcza się werdykty remisowe (nie dotyczy Mistrzostw Polski).

2.2. **Młodziczki** – od 1 stycznia w którym kończy 13 lat, do końca roku, w którym kończy 14 lat

2.2.1. Kategorie wagowe w kg:

1. 38- 40 kg,
2. 42 kg,
3. 44 kg,
4. 46 kg,
5. 48 kg,
6. 50 kg,
7. 52 kg,
8. 54 kg,
9. 57 kg,
10. 60 kg,
11. 63 kg,
12. 66 kg,
13. 70 kg,
14. 75 kg,
15. 80 kg,
16. +80 kg.

2.2.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 1,5 min. każda z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.

2.2.3. Ze względów zdrowotnych i szkoleniowych ogranicza się liczbę startów w roku do 20 walk.

2.2.4. Zawodniczka - młodziczka może startować trzy dni z rzędu, po których musi nastąpić dzień przerwy. W kolejnych dniach po każdym dniu walki musi nastąpić dzień przerwy.

2.2.5. Zawodniczki tej grupy wiekowej mają prawo startu wyłącznie w gronie rówieśniczek, w rękawicach 10-cio uncjowych od kat. 38-40 kg do kat. 66 kg a od kat. 70 kg do kat. +80 kg w rękawicach 12 –sto uncjowych.

2.3. **Kadetki** – od 1 stycznia roku, w którym kończy 15 lat do końca roku, w którym kończy 16 lat

2.3.1. Kategorie wagowe w kg:

1. 44-46 kg,
2. 48 kg,
3. 50 kg,
4. 52 kg,
5. 54 kg,
6. 57 kg,
7. 60 kg,
8. 63 kg,
9. 66 kg,
10. 70 kg,
11. 75 kg,
12. 80 kg,
13. +80 kg.

2.3.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 2 minuty każda z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.

2.3.3. Zawodniczka może startować trzy dni z rzędu, po których musi nastąpić dzień przerwy. W kolejnych dniach po każdym dniu walki musi nastąpić dzień przerwy.

2.3.4. Zawodniczki tej grupy wiekowej startują w rękawicach 10-cio uncjowych.

2.4. **Junioriki** – od 1 stycznia, w którym kończy 17 lat do końca roku, w którym kończy 18 lat.

2.4.1. Kategorie wagowe w kg:

1. 45-48 kg,
2. 51 kg,
3. 54 kg,

4. 57 kg,
  5. 60 kg,
  6. 65 kg,
  7. 70 kg,
  8. 75 kg,
  9. 80 kg,
  10. +80 kg.
- 2.4.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 3 minuty z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.
- 2.4.3. Zawodniczki tej grupy wiekowej startują w rękawicach 10-cio uncjowych.
- 2.5. **Młodzieżowe** – od 1 stycznia, w którym zawodniczka kończy 19 lat, do roku w którym kończy 23 lata.
- 2.5.1. Kategorie wagowe w kg:
1. 45-48 kg,
  2. 51 kg,
  3. 54 kg,
  4. 57 kg,
  5. 60 kg,
  6. 65 kg,
  7. 70 kg,
  8. 75 kg,
  9. 80 kg,
  10. +80 kg.
- 2.5.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 3 minuty z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.
- 2.5.3. Zawodniczki tej grupy wiekowej startują w rękawicach 10-cio uncjowych.
- 2.6. **Seniorki** – od 1 stycznia, w którym kończy 19 lat, do roku w którym kończy 40 lat.
- 2.6.1. Kategorie wagowe w kg:
1. 45-48 kg,
  2. 51 kg,
  3. 54 kg,
  4. 57 kg,
  5. 60 kg,
  6. 65 kg,
  7. 70 kg,
  8. 75 kg,
  9. 80 kg,
  10. +80 kg.
- 2.6.2. Czas trwania walki wynosi 3 rundy po 3 minuty z przerwami jednogminutowymi pomiędzy rundami.
- 2.6.3. Zawodniczki tej grupy wiekowej startują w rękawicach 10-cio uncjowych.

### **Walki w różnych kategoriach wiekowych**

#### **§ 36**

1. Dopuszcza się do walk młodzieżki z kadetką pod warunkiem, że różnica wiekowa nie jest większa niż 1 rok kalendarzowy na zasadach niższej kategorii wiekowej (nie dotyczy Pucharu Polski U-15).
2. Dopuszcza się do walk kadetki z juniorką pod warunkiem, że różnica wiekowa nie jest większa niż 1 rok kalendarzowy na zasadach niższej kategorii wiekowej. (nie dotyczy Pucharu Polski U-17).
3. Dopuszcza się do walk juniorki z kategorią młodzieżową pod warunkiem, że różnica wiekowa nie jest większa niż 1 rok kalendarzowy na zasadach niższej kategorii wiekowej.

### **Postanowienia przejściowe i końcowe**

#### **§ 37**

1. W przypadkach nie objętych Regulaminem, decyzję wymagającą natychmiastowego rozstrzygnięcia podejmuje Jury.
2. Prawo wprowadzania zmian w Regulaminie oraz prawo interpretowania jego przepisów przysługuje Zarządowi PZB.
3. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego uchwalenia.

## OKREŚLENIA

**Sędzia główny** - osoba powołana przez PZB/OZB odpowiedzialna za prawidłowe przeprowadzenie zawodów.

**Delegat sportowy** – osoba powołana przez PZB/OZB odpowiedzialna za kwestie techniczne w zawodach.

**Delegat techniczny** - osoba powołana przez PZB do obsługi elektronicznego systemu sędziowania (Swiss Timing)

**FOP** (pole zawodów) – przestrzeń wokół ringowa rozciągająca się co najmniej 4 metry poza platformę ringową.

# INSTRUKCJA STOSOWANIA KREMU CAVILON

## O CAVILONIE

1. Cavilon stanowi barierę ochronną przed rozcięciami, która:
  - Chroni czerwoną i mocno podrażnioną skórę poprzez zapewnienie długotrwałej bariery ochronnej
  - Zapewnia nawilżenie skóry
  - Umożliwia większą przylepność skóry zawodnika, poprzez zapewnienie lepszej przyczepności niektórych produktów takich jak taśmy medyczne (np. Steri – Strip) i/lub klej chirurgiczny
2. Zawody bokserskie  
Schemat postępowania:  
Pojedyncze 2 gramowe opakowanie kremu Cavilon zostanie przekazane trenerowi zawodnika do niezwłocznego wykorzystania i pokrycia nim (z wykorzystaniem rękawiczek) twarzy zawodnika po dziennym ważeniu.  
Jeżeli Cavilon nie zostanie zastosowany na twarzy zawodnika pod nadzorem oficjeli, zawodnik nie dostanie zgody na uczestnictwo w walkach i wejście do ringu.

### Pierwsza aplikacja kremu Cavilon

Twarz zawodnika powinna zostać delikatnie i dokładnie oczyszczona oraz osuszona (co pozwoli na większą efektywność działania kremu)

Cavilon należy stosować z umiarem tak aby pokryć nim każdą odsłoniętą część twarzy zawodnika, tj.:

- obszar nad łukami brwiowymi,
- obszar podoczodołowy i kość jarzmową,
- obszar nadoczodołowy,
- obszar pod łukami brwiowymi (należy uważać by nie wcierać kremu do oczu),
- przegrodę nosową,

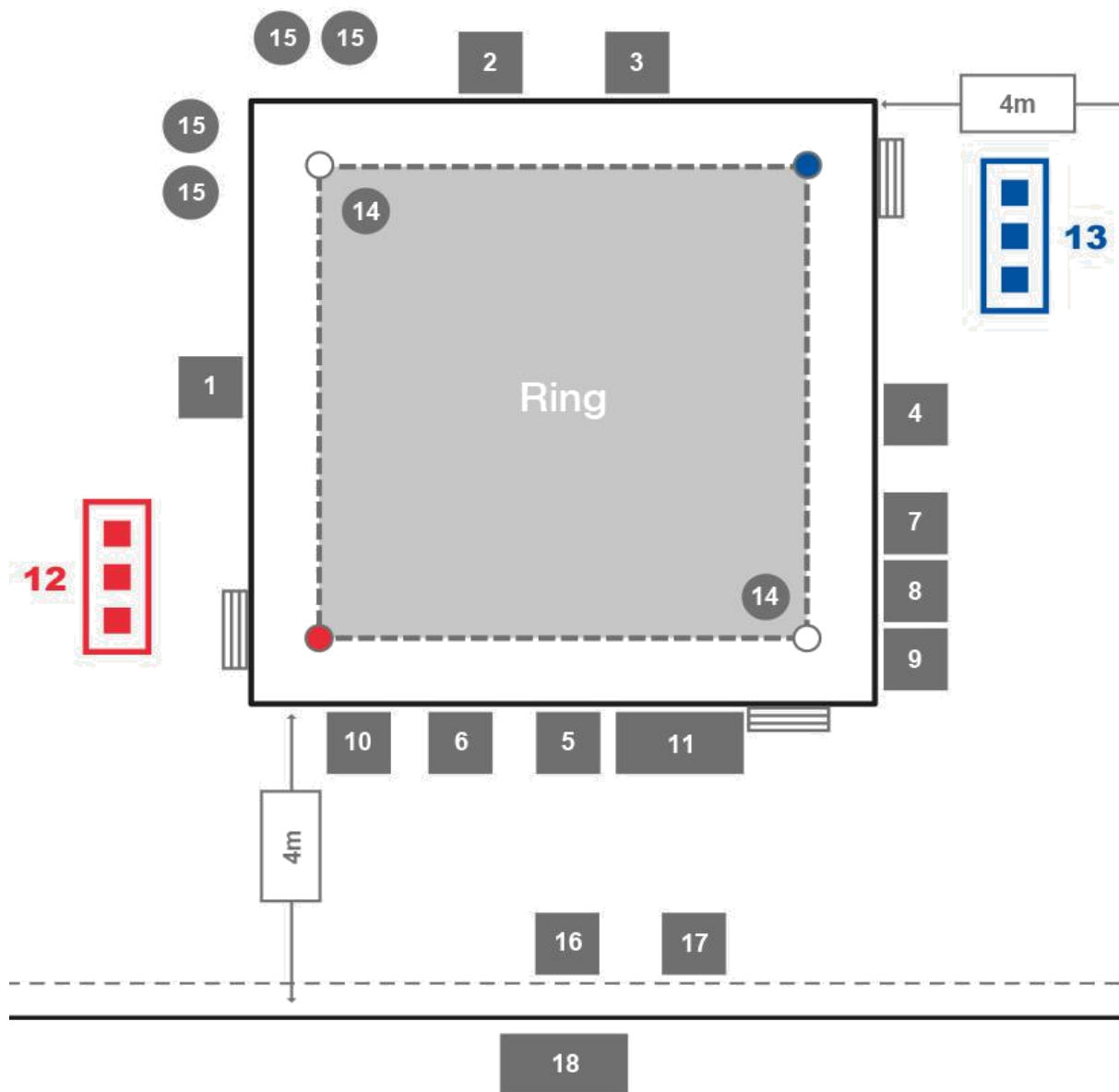
Kiedy już wszystkie wyeksponowane części twarzy zostaną pokryte kremem Cavilon, należy z pomocą palca rozprowadzić krem po całej twarzy zawodnika aż do granicy skóry głowy, tak by jego warstwa stała się bardziej jednorodna.

### Druga aplikacja kremu Cavilon

Co najmniej pół godziny przed rozpoczęciem walki, trener musi udać się do menadżera ds. sprzętu w celu otrzymania kolejnej pojedynczej dawki kremu Cavilon, którą należy rozprowadzić na twarzy zawodnika, zgodnie z ww. instrukcją.

## **ZALECENIA - Co robić a czego nie.**

	<b>Co robić</b>	<b>Czego nie robić</b>
Przed nałożeniem kremu	Założyć rękawiczki i delikatnie przetrzeć skórę.	Nie nakładać kremu bez rękawiczek i uprzedniego oczyszczenia skóry.
Warstwa kremu Cavilon	Starannie wytrzeć i usunąć i usunąć nadmiar kremu aż skóra stanie się przejrzysta	Nie pozostawiać „białych plam/ognisk” kremu Cavilon na skórze i poza nią
Suszenie skóry po nałożeniu	Ostrożnie usunąć nadmiar kremu by pomóc skórze się osuszyć (aż stanie się przejrzysta)	Nie pozwalać by pojawiły się odbłaski/jasność na skórę



Rozmieszczenie osób funkcyjnych:

1. stanowisko sędziego punktowego Nr 1
2. stanowisko sędziego punktowego Nr 2
3. stanowisko sędziego punktowego Nr 3
4. stanowisko sędziego punktowego Nr 4
5. stanowisko sędziego punktowego Nr 5
6. zastępca delegata sportowego
7. spiker
8. operator gongu
9. sędzia czasowy
10. operator systemu Swiss Timing
11. lekarz
12. miejsce dla sekundantów z czerwonego narożnika
13. miejsce dla sekundantów z niebieskiego narożnika
14. narożniki neutralne
15. stanowiska kamer
16. sędzia główny
17. delegat sportowy
18. menadżer sprzętu

## TABELA ROZSTAWIEŃ ZAWODNIKÓW

<b>5</b> <sup>3-5</sup>	<b>6</b> <sup>1-5</sup>	<b>7</b> <sup>1-5</sup> <sub>3-7</sub>	<b>8</b> <sup>1-5</sup> <sub>3-7</sub>	<b>9</b> <sup>3-7</sup> <sub>5-9</sub>
<b>10</b> <sup>5-9</sup> <sub>1-7</sub>	<b>11</b> <sup>1-7</sup> <sub>3-9</sub>	<b>12</b> <sup>1-9</sup> <sub>5-11</sub>	<b>13</b> <sup>3-11</sup> <sub>7-13</sub>	<b>14</b> <sup>1-5</sup> <sub>9-13</sub>
<b>15</b> <sup>1-7</sup> <sub>3-11</sub>	<b>16</b> <sup>1-9</sup> <sub>5-13</sub>	<b>17</b> <sup>3-11</sup> <sub>7-15</sub>	<b>18</b> <sup>5-13</sup> <sub>9-17</sub>	<b>19</b> <sup>7-15</sup> <sub>3-11</sub>
<b>20</b> <sup>1-9</sup> <sub>13-17</sub>	<b>21</b> <sup>3-11</sup> <sub>15-19</sub>	<b>22</b> <sup>1-13</sup> <sub>5-17</sub>	<b>23</b> <sup>1-15</sup> <sub>7-19</sub>	<b>24</b> <sup>1-17</sup> <sub>9-21</sub>
<b>25</b> <sup>3-19</sup> <sub>11-23</sub>	<b>26</b> <sup>5-21</sup> <sub>13-25</sub>	<b>27</b> <sup>7-23</sup> <sub>15-27</sub>	<b>28</b> <sup>1-9</sup> <sub>17-25</sub>	<b>29</b> <sup>3-11</sup> <sub>19-27</sub>
<b>30</b> <sup>5-13</sup> <sub>21-29</sub>	<b>31</b> <sup>1-15</sup> <sub>7-23</sub>	<b>32</b> <sup>1-17</sup> <sub>9-25</sub>		

Wydział sportowy PZB