

Regulamin powoływania do Kadry Narodowej

Kadra Narodowa powoływana jest na okres 1.01 – 31.12

Aktualną listę zawodników Kadry Narodowej publikuje się przez zamieszczenie jej na stronie internetowej PZLA.

1. Zasady powoływani do KN – na podstawie norm wynikowych, pozytywnych wyników badań lekarskich, deklaracji uczestnictwa w procesie szkoleniowym oraz na wniosek Działu Szkolenia PZLA.

MĘŻCZYŹNI	Seniorzy >24LAT	23 lata	22 lata	21 lat	20 lat	Juniorzy <19LAT
100 m	10.65	10.70	10.75	10.80	10.85	10.90
200 m	21.45	21.52	21.60	21.70	21.80	21.90
400 m	47.20	47.40	47.60	47.85	48.15	48.50
800 m	1:48.50	1:49.10	1:49.90	1:50.50	1:51.00	1:51.80
1 500 m	3:42.00	3:43.50	3:45.00	3:46.50	3:47.80	3:49.00
3 000 m	x	x	x	x	x	8:18.00
5 000 m	13:50.00	13:57.00	14:04.00	14:11.00	14:18.00	14:25.00
10 000 m	28:55.00	29:11.00	29:30.00	29:50.00	30:09.00	30:25.00
półmaraton	1h04.30	1h05.10	1h05.55	1h06.40	1h07.10	1h07.50
maraton	2h16:00	2h17:10	2h18:50	2h20:00	2h21:40	2h23.00
2 000 m prz.	x	x	x	x	x	6:00.00
3 000 m prz.	8:40.00	8:44.00	8:48.00	8:52.00	8:58.00	9:05.00
110 m p.pł.	14.10	14.25	14.40	14.60	14.80	15.00/1.067/ 14.50/0.99/ 14.15/0.91/
400 m p.pł.	51.50	52.00	52.50	53.00	53.60	54.50 /0.91/ 53.50/0.84/
wzwyż	2.22	2.19	2.17	2.14	2.11	2.08
tyczka	5.20	5.10	4.90	4.80	4.65	4.50
w dal	7.80	7.70	7.60	7.50	7.38	7.25
trójskok	16.20	15.90	15.65	15.35	15.05	14.80
kula	17.70	17.10	16.50	15.50	15.00	14.50/7.26/ 16.00/6/ 17.50/5/
dysk	57.00	54.90	52.60	50.60	48.50	46.00/2/ 50.00/1.75/ 53.00/1.5/
młot	69.00	66.00	63.00	61.00	57.50	54.00/7.26/ 60.00/6/ 68.00/5/
oszczep	74.00	71.50	68.50	65.50	64.00	62.00/800/ 65.00/700/ 6300 6500/jun./ 5200/8-bój/
10-bój	7000	6850	6700	6580	6450	6300 6500/jun./ 5200/8-bój/
chód 10 km	x	x	x	x	x	45:00.00
chód 20 km	1:28.00	1:29.00	1:30.50	1:32.00	1:33.50	1:35.00
chód 50 km	4:15.00	4:18.00	4:22.00	4:26.00	4:29.00	4:33.00

KOBIETY	Seniorki >24LAT	23 lata	22 lata	21 lat	20 lat	Juniorki <19LAT
100 m	11.85	11.90	11.95	12.00	12.07	12.15
200 m	24.00	24.15	24.30	24.50	24.70	24.90
400 m	54.50	54.95	55.25	55.55	55.90	56.50
800 m	2:04.00	2:05.00	2:06.20	2:07.80	2:09.00	2:10.50
1 500 m	4:18.00	4:21.00	4:24.00	4:26.50	4:29.00	4:32.00
3 000 m	x	x	x	x	x	9:55.00
5 000 m	16:05.00	16:22.00	16:36.00	16:48.00	17:00.00	17:15.00
10 000 m	33:40.00	34:15.00	35:00.00	35:55.00	36:40.00	37:45.00
półmaraton	1:15.30	1:17.00	1:18.45	1:20.10	1:21.30	1:24.00
maraton	2h40:00	2h44:00	2h49:00	2h52:50	2h54:50	2h57.00
2 000 m prz.	x	x	x	x	x	7:00.00
3 000 m prz.	10:15.00	10:28.00	10:40.00	10:52.00	11:04.00	11:20.00
100 m p.pł.	13.60	13.75	13.87	14.10	14.30	14.50 14.50/0.76/
400 m p.pł.	59.50	59.85	60.25	60.80	61.70	62.50
wzwyż	1.82	1.80	1.78	1.75	1.72	1.70
tyczka	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30
w dal	6.20	6.12	6.04	5.96	5.88	5.80
trójskok	13.20	13.00	12.80	12.65	12.35	12.00
kula	16.00	15.90	15.20	14.50	13.50	12.50 14.00 /3kg j.mł./
dysk	55.00	52.60	50.25	47.60	45.40	43.00
młot	59.50	57.90	56.20	54.20	51.60	48.00 53.00 /3kg j.mł./
oszczep	51.50	50.30	48.50	46.50	45.30	44.00 47.00 /500 j.mł./
7-bój	5200	5050	4900	4790	4650	4500 4400 /j.mł./
chód 5 km	x	x	x	x	x	24:45.00
chód 10 km	47:30.00	48:15.00	49:00.00	50:00.00	51:00.00	52:00.00
chód 20 km	1:41.00	1:41.35	1:42.10	1:43.00	1:44.00	1:45.00

2. Okres uzupełniania zmian:

Zmiany w składzie Kadry Narodowej można dokonywać kwartalnie tj. po III, VI, IX, XII na wniosek zainteresowanej osoby (warunek - spełnienie zasad powoływania do KN) oraz na wniosek działu szkolenia PZLA.

3. Forma zatwierdzenia:

Kadrę Narodową zatwierdza Zarząd Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

4. Obowiązki zawodnika:

Członek Kadry Narodowej będący w grupach szkoleniowych zatwierdzonych na Konferencji Kalendarzowej ma obowiązek aktywnie uczestniczyć w procesie szkoleniowym, w tym: zaangażowanego udziału w treningi, wykonywania zaleceń trenera kadry, wykonywania poleceń innych osób funkcyjnych biorących udział w akcjach szkoleniowych, startów w wyznaczonych zawodach krajowych i zagranicznych.

Przestrzegać regulaminy PZLA, a w szczególności dotyczące dyscypliny oraz etyki.

Informować Kierownika Sztabu medycznego PZLA odnośnie kontuzji, leczenia oraz innych czynności medycznych mających wpływ na proces szkoleniowy.

Posiadać licencję zawodnika, książeczki sportowo- lekarskiej z aktualnymi badaniami.

Przestrzeganie powszechnie obowiązującego prawa oraz przepisów obowiązujących w dziedzinie kultury fizycznej, w tym przepisów Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

Poddawanie się obowiązkowym testom sprawnościowym, badaniom lekarskim i antydopingowym.

Bieżącego informowania trenera kadry o sprawach osobistych uniemożliwiających udział w zaplanowanej akcji szkoleniowej.

Prowadzenia sportowego trybu życia, w szczególności zakaz palenia tytoniu, picia alkoholu, używania narkotyków i środków dopingujących.

Propagowania dyscypliny, w tym: noszenia stroju reprezentacji, dbania o zewnętrzny wizerunek kadry narodowej, udziału w zawodach pokazowych, udziału w spotkaniach promujących lekką atletykę.

5. Prawa zawodnika:

Otrzymania sprzętu reprezentanta Polski w przypadku powołania do reprezentacji kraju, zgodnie z obowiązującymi w PZLA normatywami.

Otrzymywać zaświadczenie od PZLA o przynależności do Kadry Narodowej.

Szczegółowej informacji o planowanych akcjach szkoleniowych, tj. zgrupowaniach, badaniach, zawodach w kraju i za granicą z ich udziałem.

Właściwej opieki ze strony osób prowadzących proces szkoleniowy, w tym kierowników zgrupowań i ekip wyjeżdżających za granicę, trenerów i ich asystentów, lekarzy, masażyistów, psychologów itd.

Korzystania z odpowiednich warunków socjalnych, w tym zakwaterowania, żywienia podczas akcji szkoleniowych.

Korzystania z niezbędnego sprzętu na zgrupowaniach.

Zwrotu kosztów podróży na i z imprez mistrzowskich powoływanych przez PZLA.

Ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków podczas akcji organizowanych przez PZLA.

Regulamin wchodzi w życie z dniem jego uchwalenia przez Zarząd PZLA to jest z dniem..... z mocą obowiązującą od r.