

Regulamin powoływania do Kadry Narodowej

Kadra Narodowa powoływana jest na okres 1 stycznia – 31 grudnia roku kalendarzowego.

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

Kobiety	Juniorzy <19 lat	20	21	22	23	24	25	>26 lat
100	11.65	11.60	11.55	11.50	11.45	11.40	11.35	11.30
200	24.00	23.90	23.80	23.70	23.60	23.50	23.40	23.30
400	53.50	53.30	53.10	52.90	52.70	52.60	52.50	52.40
800	2:07.00	2:06.00	2:04.50	2:04.00	2:03.50	2:03.00	2:02.50	2:02.00
1500	4:22.00	4:20.00	4:17.00	4:15.00	4:13.00	4:11.00	4:09.00	4:08.00
3000	9:35.00	x	x	x	x	x	x	x
5000	16:50.00	16:40.00	16:33.00	16:25.00	16:20.00	16:05.00	15:55.00	15:40.00
10000	x	35:50.00	35:25.00	34:55.00	34:30.00	34:00.00	33:25.00	33:00.00
półmaraton	x	1:16:00	1:15:00	1:14:30	1:14:00	1:13:30	1:30:00	1:12:30
maraton	x	x	x	x	2:35:00	2:34:00	2:33:00	2:31:30
1500prz	x	x	x	x	x	x	x	x
2000prz	6:40.00	x	x	x	x	x	x	x
3000prz	10:30.00	10:25.00	10:20.00	10:10.00	10:00.00	9:55.00	9:50.00	9:45.00
100pł	13.70	13.60	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00
400pł	58.50	58.00	57.50	57.00	56.75	56.50	56.35	56.10
wzwyż	1.80	1.82	1.84	1.86	1.88	1.90	1.92	1.94
tyczka	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.45	4.50	4.60
w dal	6.15	6.20	6.30	6.40	6.45	6.50	6.55	6.60
3-skok	12.90	13.00	13.15	13.30	13.50	13.65	13.80	13.95
kula	16.10	16.40	16.70	17.00	17.30	17.50	17.70	17.90
dysk	50.50	52.00	53.50	55.00	57.00	58.50	60.00	61.00
młot	59.50	61.00	63.50	65.00	66.50	68.00	69.50	70.50
oszczep	51.00	52.00	53.50	55.00	56.50	57.50	58.50	59.50
Wielobój	5300	5400	5500	5600	5700	5800	5900	6000
chód	49:00.00	1:44:00	1:43:00	1:42:00	1:39:00	1:37:30	1:35:00	1:34:00
chód 50 km	x	x	x	x	4:50:00	4:45:00	4:40:00	4:38:00



Ministerstwo
Sportu



Mężczyźni	Juniorzy <19 lat	20	21	22	23	24	25	>26 lat
100	10.70	10.60	10.50	10.45	10.40	10.35	10.30	10.25
200	21.30	21.20	21.10	21.00	20.90	20.80	20.70	20.55
400	47.00	46.70	46.55	46.40	46.30	46.20	46.10	46.00
800	1:49.80	1:49.00	1:48.30	1:47.90	1:47.60	1:47.20	1:46.90	1:46.50
1500	3:47.00	3:45.50	3:44.00	3:42.00	3:41.50	3:40.50	3:39.00	3:38.00
3000	8:20.00	x	x	x	x	x	x	x
5000	14:30.00	14.20.00	14.10.00	14:05.00	14:00.00	13:50.00	13:45.00	13:42.00
10000	x	30:15.00	30:00.00	29:45.00	29:30.00	29:15.00	29:00.00	28:50.00
półmaraton	x	1.06:30	1.06:00	1.05:30	1.04:30	1.04:00	1.03:30	1.03:00
maraton	x	x	x	x	2.16:00	2.15:00	2.14:00	2.13:00
2000prz	5:50.00	x	x	x	x	x	x	x
3000prz	9:10.00	9:05.00	9:00.00	8:50.00	8:45.00	8:40.00	8:35.00	8:30.00
110pł	13.75	14.10	14.00	13.95	13.85	13.75	13.65	13.55
400pł	51.60	51.40	51.20	51.00	50.80	50.50	50.25	50.00
wzwyż	2.15	2.17	2.19	2.21	2.23	2.25	2.27	2.29
tyczka	5.20	5.30	5.35	5.40	5.45	5.50	5.55	5.60
w dal	7.40	7.50	7.60	7.70	7.80	7.85	7.90	8.00
3-skok	15.50	15.70	15.85	16.00	16.10	16.30	16.50	16.70
kula	19.00(6kg)	18.70	19.00	19.30	19.55	19.75	19.90	20.05
dysk	58.00 (1,75kg)	55.00	57.00	59.00	61.00	62.00	63.00	64.00
młot	71.00 (6kg)	66.00	67.50	69.00	70.00	71.00	72.50	74.00
oszczep	72.00	74.00	75.00	76.00	78.00	79.00	80.00	81.00
wielobój	7400	7400	7500	7600	7700	7800	7900	8000
chód	44:00.00/1.33:30	1.32:00.00	1.30:30	1.29:00	1.26:30	1.35:30	1.24:30	1.23:00
chód 50 km	x	x	x	x	4.08:00	4.02:00	3.59:00	3.54:00

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.



Ministerstwo
Sportu

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, masażystów, psychologów itd.

Korzystania z odpowiednich warunków socjalnych, w tym zakwaterowania, wyżywienia 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 w dniu jego uchwalenia przez Zarząd PZLA (17.12.2020), z mocą obowiązującą od 1.01.2021



TOTALbet
ZAKŁADY BUKMACHERSKIE

4F

Now it's your Move
4MOVE

TOYOTA
Dłęcie

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS

polanik

TVP
SPORT

OLIMP
SPORT NUTRITION



Ministerstwo
Sportu