

Regulamin powoływania do Kadry Narodowej

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

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

Kobiety	15	16	17	18	19	20	21	22
100	12.00	11.80	11.75	11.70	11.65	11.60	11.55	11.50
200	x	24.30	24.20	24.10	24.00	23.90	23.80	23.70
400	40.00/300m/	54.40	54.00	53.80	53.50	53.30	53.10	52.90
800	1:34.00/600m/	2:11.00	2:09.00	2:08.00	2:07.00	2:06.00	2:04.50	2:04.00
1500	2:55.00/1000m/	4:34.00	4:28.00	4:25.00	4:22.00	4:20.00	4:17.00	4:15.00
3000	x	9:55.00	9:46.00	9:40.00	9:35.00	x	x	x
5000	x	x	x	17:00.00	16:50.00	16:40.00	16:33.00	16:25.00
10000	x	x	x	x	x	35:50.00	35:25.00	34:55.00
półmaraton	x	x	x	x	x	1.16:00	1.15:00	1.14:30
1500prz	1000prz – brak normy	4:55.00	4:50.00	x	x	x	x	x
2000prz	x	7:00.00	6:55.00	6:45.00	6:40.00	x	x	x
3000prz	x	x	x	10:40.00	10:30.00	10:25.00	10:20.00	10:10.00
100pł	12.10/80pł/	13.90	13.70	13.80	13.70	13.60	13.50	13.40
400pł	43.20/300pł/	60.50	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00
wzwyż	1.73	1.75	1.78	1.79	1.80	1.82	1.84	1.86
tyczka	3.50	3.80	3.90	3.95	4.00	4.10	4.20	4.30
w dal	5.80	5.90	6.00	6.10	6.15	6.20	6.30	6.40
3-skok	11.50 - wieloskok	12.00	12.50	12.75	12.90	13.00	13.15	13.30
kula	14.00/3kg/	15.30 (3kg)	16.00 (3kg)	15.90	16.10	16.40	16.70	17.00
dysk	45.00/0.75kg/	45.50	47.50	49.00	50.50	52.00	53.50	55.00
młot	55.00/3kg/	58.00 (3kg)	62.00 (3kg)	58.00	59.50	61.00	63.50	65.00

oszczep	47.00/500g/	50.00 (500g)	53.00 (500g)	50.00	51.00	52.00	53.50	55.00
Wielobój	x	5050	5200	5200	5300	5400	5500	5600
chód	15:00.00/3km/	25:00.00/5km/	24:00.00/5km/	50:00.00/10	49:00.00	1.44:00	1.43:00	1.42:00

Mężczyźni	15	16	17	18	19	20	21	22
100	11.10	10.95	10.85	10.75	10.70	10.60	10.50	10.45
200	x	21.90	21.70	21.40	21.30	21.20	21.10	21.00
400	35.00/300m/	48.00	47.80	47.50	47.00	46.70	46.55	46.40
800	1:23.00/600m/	1:54.00	1:52.00	1:51.50	1:49.80	1:49.00	1:48.30	1:47.90
1500	2:33.00/1000m/	3:59.00	3:55.00	3:51.00	3:47.00	3:45.50	3:44.00	3:42.00
3000	5:45.00 (2000m)	8:43.00	8:35.00	8:25.00	8:20.00	x	x	x
5000	x	x	x	14:40.00	14:30.00	14.20.00	14.10.00	14:05.00
10000	x	x	x	x	x	30:15.00	30:00.00	29:45.00
półmaraton	x	x	x	x	x	1.06:30	1.06:00	1.05:30
2000prz	1000prz – brak normy	6:10.00	6:00.00	5:54.00	5:50.00	x	x	x
3000prz	x	x	x	9:20.00	9:10.00	9:05.00	9:00.00	8:50.00
110pł	16.50	14.00	13.80	13.90	13.75	14.10	14.00	13.95
400pł	38.20/300pł/	52.20	51.90	51.70	51.60	51.40	51.20	51.00
wzwyż	2.03	2.06	2.09	2.12	2.15	2.17	2.19	2.21
tyczka	4.70	4.90	5.05	5.15	5.20	5.30	5.35	5.40
w dal	7.00	7.10	7.20	7.30	7.40	7.50	7.60	7.70
3-skok	12.80 - wieloskok	14.90	15.10	15.30	15.50	15.70	15.85	16.00
kula	17.50 (5kg)	18.00 (5kg)	19.00 (5kg)	18.50 (6kg)	19.00(6kg)	18.70	19.00	19.30
dysk	57.00/1kg/	54.00 (1,5kg)	56.00 (1,5kg)	56.00 (1,75kg)	58.00 (1,75kg)	55.00	57.00	59.00
młot	67.00/5kg/	69.00 (5kg)	71.00 (5kg)	69.00 (6kg)	71.00 (6kg)	66.00	67.50	69.00
oszczep	68.00/600g/	70.00 (700g)	73.00 (700g)	71.00	72.00	74.00	75.00	76.00
wielobój	x	6800	7000	7200	7400	7400	7500	7600
chód	29:00.00/5km/	47:30.00	46:00.00	45:00.00	44:00.00/1.33:30	1.32:00.00	1.30:30	1.29:00

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.

Otrzymywanie zaświadczenia 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 dnia 17.12.2020r., z mocą obowiązującą od 1.01.2021 r.