

## 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
<b>100m</b>	11.65	11.60	11.55	11.50	11.45	11.40	11.35	11.30
<b>200m</b>	24.00	23.90	23.80	23.70	23.60	23.50	23.40	23.30
<b>400m</b>	53.50	53.30	53.10	52.90	52.70	52.60	52.50	52.40
<b>100m pł</b>	13.70	13.60	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00
<b>400m pł</b>	58.50	58.00	57.50	57.00	56.75	56.50	56.35	56.10
<b>800m</b>	2:07.00	2:05.50	2:04.50	2:04.00	2:03.30	2:02.50	2:01.80	2:01.00
<b>1500m</b>	4:22.00	4:20.00	4:17.00	4:15.00	4:13.00	4:11.00	4:08.50	4:07.50
<b>3000m</b>	9:35.00	x	x	x	x	x	x	x
<b>5000m</b>	16:50.00	16:40.00	16:33.00	16:25.00	16:20.00	16:05.00	15:50.00	15:35.00
<b>10000m</b>	x	35:50.00	35:25.00	34:55.00	34:30.00	33:50.00	33:10.00	32:45.00
<b>maraton</b>	x	x	x	x	2:34.00	2:33.00	2:31.30	2:30.00
<b>2000m prz</b>	6:40.00	x	x	x	x	x	x	x
<b>3000m prz</b>	10:30.00	10:25.00	10:20.00	10:10.00	10:00.00	9:55.00	9:50.00	9:45.00
<b>wzwyż</b>	1.80	1.82	1.84	1.86	1.88	1.90	1.92	1.94
<b>tyczka</b>	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.45	4.50	4.60
<b>w dal</b>	6.15	6.20	6.30	6.40	6.45	6.50	6.55	6.60
<b>trójskok</b>	12.90	13.00	13.15	13.30	13.50	13.65	13.80	13.95
<b>wielobój</b>	5300	5400	5500	5600	5700	5800	5900	6000
<b>kula</b>	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50	17.80	18.00	18.20
<b>dysk</b>	50.50	52.00	53.50	55.00	57.00	58.50	60.00	61.00
<b>młot</b>	59.50	61.00	63.50	65.00	66.50	68.00	70.00	71.00
<b>oszczep</b>	51.00	52.00	53.00	54.50	56.50	57.50	58.50	59.50
<b>chód 20km</b>	49:00/1:45:00	1:44:00	1:43:00	1:42:00	1:39:00	1:37:30	1:35:00	1:34:00
<b>chód 35km</b>	x	x	x	x	3:01:00	2:59:00	2:57:00	2:55:00

Mężczyźni	Juniorzy <19 lat	20	21	22	23	24	25	>26 lat
<b>100m</b>	10.70	10.60	10.50	10.45	10.40	10.35	10.30	10.25
<b>200m</b>	21.30	21.20	21.10	21.00	20.90	20.80	20.70	20.55
<b>400m</b>	47.00	46.70	46.55	46.40	46.30	46.20	46.10	46.00
<b>100m pł</b>	13.75	14.10	14.00	13.95	13.85	13.75	13.65	13.55
<b>400m pł</b>	51.60	51.40	51.20	51.00	50.80	50.50	50.25	50.00
<b>800m</b>	1:49.80	1:49.00	1:48.30	1:47.90	1:47.00	1:46.70	1:46.30	1:46.00
<b>1500m</b>	3:47.00	3:45.50	3:43.30	3:42.50	3:41.30	3:40.00	3:39.00	3:38.00
<b>3000m</b>	8:20.00	x	x	x	x	x	x	x
<b>5000m</b>	14:30.00	14:20.00	14:10.00	14:05.00	14:00.00	13:50.00	13:43.00	13:38.00
<b>10000m</b>	x	30:15.00	30:00.00	29:45.00	29:30.00	29:05.00	28:45.00	28:30.00
<b>maraton</b>	x	x	x	x	2:15.00	2:13.30	2:12.30	2:11.15
<b>2000m prz</b>	5:50.00	x	x	x	x	x	x	x
<b>3000m prz</b>	9:10.00	9:05.00	9:00.00	8:50.00	8:45.00	8:40.00	8:35.00	8:30.00
<b>wzwyż</b>	2.15	2.17	2.19	2.21	2.23	2.25	2.27	2.29
<b>tyczka</b>	5.20	5.30	5.35	5.40	5.45	5.50	5.55	5.60
<b>w dal</b>	7.40	7.50	7.60	7.70	7.80	7.85	7.90	8.00
<b>trójskok</b>	15.50	15.70	15.85	16.00	16.10	16.30	16.50	16.70
<b>wielobój</b>	7400	7400	7500	7600	7700	7800	7900	8000
<b>kula</b>	18.50 (6kg)	18.20	18.80	19.30	19.55	19.75	19.90	20.05
<b>dysk</b>	56.00 (1,75kg)	55.00	56.00	58.00	61.00	62.00	63.00	64.00
<b>młot</b>	71.00 (6kg)	66.00	67.50	69.00	70.00	71.00	72.50	74.00
<b>oszczep</b>	71.00	72.00	73.50	75.00	77.00	79.00	80.00	81.00
<b>chód 20km</b>	44:00/1:33:30	1:32:00	1:30:30	1:29:00	1:26:30	1:25:30	1:24:30	1:23:00
<b>chód 35km</b>	x	x	x	x	2:40:00	2:38:00	2:36:00	2:34:00

## **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 29.12.2022r., z mocą obowiązującą od 1.01.2023 r.**