

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 |
|------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 100m | 11.65 | 11.60 | 11.55 | 11.50 | 11.45 | 11.40 | 11.35 | 11.30 |
| 200m | 24.00 | 23.90 | 23.80 | 23.70 | 23.60 | 23.50 | 23.40 | 23.30 |
| 400m | 53.50 | 53.30 | 53.10 | 52.90 | 52.70 | 52.60 | 52.50 | 52.40 |
| 100m pł | 13.70 | 13.60 | 13.50 | 13.40 | 13.30 | 13.20 | 13.10 | 13.00 |
| 400m pł | 58.50 | 58.00 | 57.50 | 57.00 | 56.75 | 56.50 | 56.35 | 56.10 |
| 800m | 2:07.00 | 2:05.50 | 2:04.50 | 2:04.00 | 2:03.30 | 2:02.50 | 2:01.80 | 2:01.00 |
| 1500m | 4:22.00 | 4:20.00 | 4:17.00 | 4:15.00 | 4:13.00 | 4:11.00 | 4:08.50 | 4:07.50 |
| 3000m | 9:35.00 | x | x | x | x | x | x | x |
| 5000m | 16:50.00 | 16:40.00 | 16:33.00 | 16:25.00 | 16:20.00 | 16:05.00 | 15:50.00 | 15:35.00 |
| 10000m | x | 35:50.00 | 35:25.00 | 34:55.00 | 34:30.00 | 33:50.00 | 33:10.00 | 32:45.00 |
| maraton | x | x | x | x | 2:34.00 | 2:33.00 | 2:31.30 | 2:30.00 |
| 2000m prz | 6:40.00 | x | x | x | x | x | x | x |
| 3000m prz | 10:30.00 | 10:25.00 | 10:20.00 | 10:10.00 | 10:00.00 | 9:55.00 | 9:50.00 | 9:45.00 |
| 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 |
| trójskok | 12.90 | 13.00 | 13.15 | 13.30 | 13.50 | 13.65 | 13.80 | 13.95 |
| wielobój | 5300 | 5400 | 5500 | 5600 | 5700 | 5800 | 5900 | 6000 |
| kula | 15.50 | 16.00 | 16.50 | 17.00 | 17.50 | 17.80 | 18.00 | 18.20 |
| 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 | 70.00 | 71.00 |
| oszczep | 51.00 | 52.00 | 53.00 | 54.50 | 56.50 | 57.50 | 58.50 | 59.50 |
| chód 20km | 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 |
| chód 35km | 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 |
|------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 100m | 10.70 | 10.60 | 10.50 | 10.45 | 10.40 | 10.35 | 10.30 | 10.25 |
| 200m | 21.30 | 21.20 | 21.10 | 21.00 | 20.90 | 20.80 | 20.70 | 20.55 |
| 400m | 47.00 | 46.70 | 46.55 | 46.40 | 46.30 | 46.20 | 46.10 | 46.00 |
| 100m pł | 13.75 | 14.10 | 14.00 | 13.95 | 13.85 | 13.75 | 13.65 | 13.55 |
| 400m pł | 51.60 | 51.40 | 51.20 | 51.00 | 50.80 | 50.50 | 50.25 | 50.00 |
| 800m | 1:49.80 | 1:49.00 | 1:48.30 | 1:47.90 | 1:47.00 | 1:46.70 | 1:46.30 | 1:46.00 |
| 1500m | 3:47.00 | 3:45.50 | 3:43.30 | 3:42.50 | 3:41.30 | 3:40.00 | 3:39.00 | 3:38.00 |
| 3000m | 8:20.00 | x | x | x | x | x | x | x |
| 5000m | 14:30.00 | 14:20.00 | 14:10.00 | 14:05.00 | 14:00.00 | 13:50.00 | 13:43.00 | 13:38.00 |
| 10000m | x | 30:15.00 | 30:00.00 | 29:45.00 | 29:30.00 | 29:05.00 | 28:45.00 | 28:30.00 |
| maraton | x | x | x | x | 2:15.00 | 2:13.30 | 2:12.30 | 2:11.15 |
| 2000m prz | 5:50.00 | x | x | x | x | x | x | x |
| 3000m prz | 9:10.00 | 9:05.00 | 9:00.00 | 8:50.00 | 8:45.00 | 8:40.00 | 8:35.00 | 8:30.00 |
| 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 |
| trójskok | 15.50 | 15.70 | 15.85 | 16.00 | 16.10 | 16.30 | 16.50 | 16.70 |
| wielobój | 7400 | 7400 | 7500 | 7600 | 7700 | 7800 | 7900 | 8000 |
| kula | 18.50 (6kg) | 18.20 | 18.80 | 19.30 | 19.55 | 19.75 | 19.90 | 20.05 |
| dysk | 56.00 (1,75kg) | 55.00 | 56.00 | 58.00 | 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 | 71.00 | 72.00 | 73.50 | 75.00 | 77.00 | 79.00 | 80.00 | 81.00 |
| chód 20km | 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 |
| chód 35km | 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, masażyстів, 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.