

**ZASADY KWALIFIKACJI ZAWODNIKÓW (-CZEK)
DO SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

KRYTERIA NABORU:

ZASADY		KRYTERIA																																																												
1	ODPOWIEDNI STAN ZDROWIA KANDYDATA	<i>OCENA PRZYDATNOŚCI – LEKARZ SPORTOWY, OCENA ROZWOJU BIOLOGICZNEGO POD KĄTEM PREDYSPOZYCJI DO DYSCYPLINY. KANDYDAT JEST ZOBOWIĄZANY DO PRZEDŁOŻENIA AKTUALNYCH WYNIKÓW BADAŃ „ECHA SERCA” I PRZEŚWIETLENIA KRĘGOSŁUPA</i>																																																												
2	ODPOWIEDNIE WARUNKI SOMATYCZNE (uwzględniające światowe tendencje w dyscyplinie) PERSPEKTYWA WZROSTU → (określona przez antropologa)	<p>Wzrost od:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>KLASA</th> <th>CHŁOPCY</th> <th>DZIEWCZĘTA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>II GIMN.</td> <td>180 cm</td> <td>170 cm</td> </tr> <tr> <td>III GIMN.</td> <td>184 cm</td> <td>174 cm</td> </tr> <tr> <td>I LIC.</td> <td>186 cm</td> <td>175 cm</td> </tr> <tr> <td>II LIC.</td> <td>188 cm</td> <td>176 cm</td> </tr> <tr> <td>III LIC.</td> <td>190 cm</td> <td>178 cm</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>10%?- MOGĄ STANOWIĆ ZAWODNICZY KTÓRZY, DZIĘKI BADANIOM ANTROPOMETRYCZNYM ZOSTANĄ OCENIENI PRZEZ LEKARZA JAKO WYBITNIE PREDYSPONOWANI DO KATEGORII WAGI LEKKIEJ</i></p>	KLASA	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA	II GIMN.	180 cm	170 cm	III GIMN.	184 cm	174 cm	I LIC.	186 cm	175 cm	II LIC.	188 cm	176 cm	III LIC.	190 cm	178 cm																																										
KLASA	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA																																																												
II GIMN.	180 cm	170 cm																																																												
III GIMN.	184 cm	174 cm																																																												
I LIC.	186 cm	175 cm																																																												
II LIC.	188 cm	176 cm																																																												
III LIC.	190 cm	178 cm																																																												
3	ODPOWIEDNIE WARUNKI FIZJOLOGICZNE	<p style="text-align: center;">DZIEWCZĘTA</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Lp.</th> <th>Kategoria</th> <th>Wiek</th> <th>Limit VO2max</th> <th>UWAGI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>KJM</td> <td>15 lat</td> <td>3,0 l/min lub >46 ml/min/kg</td> <td>60kg-2,76L</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>KJM</td> <td>16 lat</td> <td>3,2 l/min lub > 47 ml/min/kg</td> <td>64kg-3,00L</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>KJ</td> <td>17 lat</td> <td>3,4 l/min lub > 48 ml/min/kg</td> <td>66kg-3,17L</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KJ</td> <td>18 lat</td> <td>3,5 l/min lub > 50 ml/min/kg</td> <td>68kg-3,40L</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>KB</td> <td>19 lat</td> <td>3,6 l/min lub > 52 ml/min/kg</td> <td>70kg-3,64L</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">CHŁOPCY</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Lp.</th> <th>Kategoria</th> <th>Wiek</th> <th>Limit VO2max</th> <th>UWAGI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>MJM</td> <td>15 lat</td> <td>4,6 l/min lub > 56 ml/min/kg</td> <td>75kg-4,20L</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>MJM</td> <td>16 lat</td> <td>4,8 l/min lub > 57 ml/min/kg</td> <td>78kg-4,45L</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>MJ</td> <td>17 lat</td> <td>5,0 l/min lub > 58 ml/min/kg</td> <td>81kg-4,70L</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>MJ</td> <td>18 lat</td> <td>5,2 l/min lub > 60 ml/min/kg</td> <td>85kg-5,10L</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>MB</td> <td>19 lat</td> <td>5,4 l/min lub > 62 ml/min/kg</td> <td>88kg-5,46L</td> </tr> </tbody> </table>	Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI	1	KJM	15 lat	3,0 l/min lub >46 ml/min/kg	60kg-2,76L	2	KJM	16 lat	3,2 l/min lub > 47 ml/min/kg	64kg-3,00L	3	KJ	17 lat	3,4 l/min lub > 48 ml/min/kg	66kg-3,17L	4	KJ	18 lat	3,5 l/min lub > 50 ml/min/kg	68kg-3,40L	5	KB	19 lat	3,6 l/min lub > 52 ml/min/kg	70kg-3,64L	Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI	1	MJM	15 lat	4,6 l/min lub > 56 ml/min/kg	75kg-4,20L	2	MJM	16 lat	4,8 l/min lub > 57 ml/min/kg	78kg-4,45L	3	MJ	17 lat	5,0 l/min lub > 58 ml/min/kg	81kg-4,70L	4	MJ	18 lat	5,2 l/min lub > 60 ml/min/kg	85kg-5,10L	5	MB	19 lat	5,4 l/min lub > 62 ml/min/kg	88kg-5,46L
Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI																																																										
1	KJM	15 lat	3,0 l/min lub >46 ml/min/kg	60kg-2,76L																																																										
2	KJM	16 lat	3,2 l/min lub > 47 ml/min/kg	64kg-3,00L																																																										
3	KJ	17 lat	3,4 l/min lub > 48 ml/min/kg	66kg-3,17L																																																										
4	KJ	18 lat	3,5 l/min lub > 50 ml/min/kg	68kg-3,40L																																																										
5	KB	19 lat	3,6 l/min lub > 52 ml/min/kg	70kg-3,64L																																																										
Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI																																																										
1	MJM	15 lat	4,6 l/min lub > 56 ml/min/kg	75kg-4,20L																																																										
2	MJM	16 lat	4,8 l/min lub > 57 ml/min/kg	78kg-4,45L																																																										
3	MJ	17 lat	5,0 l/min lub > 58 ml/min/kg	81kg-4,70L																																																										
4	MJ	18 lat	5,2 l/min lub > 60 ml/min/kg	85kg-5,10L																																																										
5	MB	19 lat	5,4 l/min lub > 62 ml/min/kg	88kg-5,46L																																																										
4	UZYSKANIE KLASY SPORTOWEJ	<i>MINIMUM II KLASA</i>																																																												
5	ODPOWIEDNI POZIOM WYTRENOWANIA	<p><i>KANDYDACI MAJĄ OBOWIĄZEK PODDANIA SIĘ PONIŻSZYM TESTOM TRENERSKIM</i></p> <p><i>DLA ZAWODNIKÓW KATEGORII JUNIOR I JUNIORKA MŁODSZA:</i> <i>WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA 7’-PRACA</i> <i>ERGOMETR 100M-ŚREDNIA MOC</i> <i>ERGOMETR 6000M-CZAS</i> <i>ERGOMETR 500M-CZAS</i> <i>BIEG 3000M-CZAS</i></p>																																																												

		<p><i>DLA ZAWODNIKÓW KATEGORII JUNIOR I JUNIORKA:</i></p> <p><i>SILA MAX DOCIĄGANIE-KG</i> <i>SILA MAX WYCISKANIE-KG-RAZEM</i> <i>WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA 7'-PRACA</i> <i>ERGOMETR 100M-ŚREDNIA MOC</i> <i>ERGOMETR 6000M-CZAS</i> <i>ERGOMETR 500M-CZAS</i> <i>BIEG 3000M-CZAS</i></p> <p><i>JUNIOR MŁODSZY MIN RAZEM PKT: 200</i> <i>JUNIORKA MŁODSZA MIN RAZEM PKT: 180</i> <i>JUNIOR MIN RAZEM PKT: 275</i> <i>JUNIORKA MIN RAZEM PKT: 275</i></p>
6	GOTOWOŚĆ PODJĘCIA NAUKI W SZKOLE MISTRZOSTWA SPORTOWEGO	<i>WYMAGANE OŚWIADCZENIE KANDYDATA I JEGO RODZICÓW DO PODJĘCIA NAUKI W SZKOLE MISTRZOSTWA SPORTOWEGO, W/G ZAŁĄCZONEGO DRUKU</i>
7	STOSOWANIE SELEKCJI DYNAMICZNEJ	<i>INDYWIDUALNA OCENA REALIZACJI ZAŁOŻEŃ WYNIKOWYCH W WYZNACZONYCH TERMINACH PRZEZ PION SZKOLENIA PZTW</i>