**KRYTERIA NABORU**

**do Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży**

**Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów**

**na 2021 rok.**

W procesie naboru do OSSM szczególny nacisk PZPC kładzie na grupę wiekową juniorów młodszych(do 17 lat) i juniorów starszych (do 20 lat), gdyż zawodnicy ci mają w perspektywie możliwość długoletniej współpracy z ośrodkiem(aż do 23 roku życia).

Kandydaci do OSSM powinni spełniać następujące warunki:

1. Pisemna zgoda w formie umowy trójstronnej podpisana przez rodziców, przedstawiciela klubu macierzystego oraz Polski Związek Podnoszenia Ciężarów.
2. **Kryteria wynikowe dla poszczególnych grup wiekowych- opracowane przez PZPC**
3. Pozytywny wynik specjalistycznych badań lekarskich.
4. Zadowalające wyniki z testów sprawności motorycznej: - w postaci testów (MTSF) oraz specjalistycznych diagnostycznych prób wysiłkowych wskazanych przez PZPC.

Podstawowym kryterium decydującym o powołaniu do OSSM dla wszystkich grup wiekowych będą wyniki sportowe uzyskane na zawodach, w szczególności na głównych imprezach krajowych dla poszczególnych grup wiekowych:

**dla młodzików - Mistrzostwa Polski Młodzików do 15 lat(13-15 lat)**

**dla juniorów/ek. młodszych - OOM (16-17 lat)**

**dla juniorów/ek starszych - Mistrzostwa Polski do lat 20 (18-20 lat)**

**dla młodzieżowców - Młodzieżowe Mistrzostwa Polski (21-23 lata)**

Rada Trenerów PZPC ustaliła limity wynikowe dla kandydatów i kandydatek do ośrodków, które zostały zatwierdzone przez Zarząd PZPC i stanowią główne kryterium naboru.

**Mężczyźni – limity wynikowe**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kat. | Młodzik  13-15 lat | | | Junior  Młodszy  16-17 lat | | Junior  18-20 lat | | | Młodzieżowiec  21-23 lata | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 49 | 110 | 128 | 145 | 158 | 168 | - | - | - | - | - | - |
| 55 | 130 | 145 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 205 | 215 | 220 | 225 |
| 61 | 135 | 155 | 165 | 185 | 200 | 210 | 215 | 225 | 235 | 240 | 245 |
| 67 | 150 | 160 | 170 | 190 | 210 | 225 | 235 | 245 | 250 | 260 | 270 |
| 73 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 235 | 245 | 255 | 265 | 275 | 285 |
| 81 | 170 | 180 | 190 | 205 | 225 | 245 | 255 | 265 | 275 | 285 | 295 |
| 89 | 180 | 190 | 200 | 215 | 240 | 255 | 265 | 275 | 285 | 295 | 305 |
| 96 | 190 | 210 | 220 | 240 | 255 | 270 | 285 | 295 | 305 | 315 | 325 |
| 102 | 200 | 215 | 230 | 250 | 265 | 280 | 295 | 305 | 315 | 325 | 330 |
| +102 | 210 | 230 | 240 | 255 | 270 | - | - | - | - | - | - |
| 109 | - | - | - |  |  | 295 | 305 | 315 | 325 | 335 | 345 |
| +109 | - | - | - |  |  | 310 | 320 | 330 | 340 | 345 | 350 |

**Kobiety – limity wynikowe**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kat. | Młodzik  13-15 lat | | | Junior  Młodszy  16-17 lat | | Junior  18-20 lat | | | Młodzieżowiec  21-23 lata | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 40 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | - | - | - | - | - | - |
| 45 | 80 | 85 | 90 | 98 | 105 | 125 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 |
| 49 | 95 | 100 | 105 | 115 | 125 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| 55 | 110 | 115 | 120 | 130 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| 59 | 115 | 120 | 130 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| 64 | 120 | 130 | 140 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| 71 | 125 | 135 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 185 | 190 | 195 |
| 76 | 135 | 145 | 155 | 165 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| 81 | 140 | 150 | 160 | 170 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| +81 | 145 | 155 | 165 | 175 | 180 | - | - | - | - | - | - |
| 87 | - | - | - |  |  | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 |
| +87 | - | - | - |  |  | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 | 215 |

**Dodatkowymi kryteriami selekcji będą:** - możliwości rozwijania **przygotowania technicznego**, które oceniane będą na podstawie wyników uzyskiwanych w następujących bojach: **rwaniu technicznym**- wykonanie 6 podejść po 2-3 powtórzenia na ciężarze 70-80% rekordu życiowego:

wykonanie 17-18 powtórzeń ocena- 5.

14-16 powtórzeń ocena- 4

10-13 powtórzeń ocena -3

Wykonanie 9 i mniej podniesień- ocena negatywna

**podrzucie technicznym-** wykonanie sześciu podejść po 2-3 powtórzenia na ciężarze 70-80% rekordu życiowego:

wykonanie 17-18 powtórzeń- ocena 5

14-16 powtórzeń- ocena 4

10-13 powtórzeń- ocena 3

wykonanie 9 i mniej podniesień- ocena negatywna

**rwanie na wysoko-** wykonanie 6 podejść po 1-2 powtórzenia na ciężarze 75-90% rekordu życiowego:

wykonanie 11-12 powtórzeń- ocena 5

9-10 powtórzeń – ocena 4

7-8 powtórzeń – ocena 3

wykonanie 6 i mniej podniesień- ocena negatywna

**zarzut na wysoko**- wykonanie 6 podejść po 1-2 powtórzenia na ciężarze 75-90% rekordu życiowego

wykonanie 11-12 powtórzeń- ocena 5

9-10 powtórzeń – ocena 4

7-8 powtórzeń – ocena 3

wykonanie 6 i mniej powtórzeń – ocena negatywna

**przysiadów ze sztangą na klatce piersiowej**- wykonanie 6 podejść po 2 powtórzenia na ciężarze 80-85% rekordu życiowego:

wykonanie 11-12 powtórzeń – ocena 5

9-10 powtórzeń – ocena 4

7-8 powtórzeń – ocena 3

wykonanie 6 i mniej podniesień – ocena negatywna

**przysiadów ze sztangą na barkach**- wykonanie 6 podejść po 4 powtórzenia na ciężarze 80-85% rekordu życiowego:

23-24 powtórzenia- ocena 5

20-22 powtórzeń- ocena 4

17-19 powtórzeń – ocena 3

wykonanie 16 i mniej podniesień – ocena negatywna.

Aby przejść test sprawności specjalistycznej kandydat musi uzyskać minimum ocenę dostateczną z każdej próby.

- możliwości kształtowania **przygotowania motorycznego**, mierzone poprzez wybrane próby testu sprawności fizycznej:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Próba | Skala ocen (punkty) | | |
| 3 | 4 | 5 |
| 1 | Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (liczba powtórzeń) | 10 | 15 | 20 |
| 2 | W zwisie tyłem na drabinkach gimnastycznych utrzymanie nóg ugiętych pod kątem 90⁰ (s) | 2 | 4 | 6 |
| 3 | Skłon tułowia w przód | Palcami dotknąć podłogi | Dłońmi dotknąć podłogi | Głową dotknąć kolan |
| 4 | Bieg na dystansie 60 m(s) | 9,6 | 9,3 | 9,0 |
| 5 | Wyskok dosiężny (cm) (metoda Abałakowa) | 25 | 30 | 35 |
| 6 | Skok w dal z miejsca, odbicie obunóż (cm) | 150 | 160 | 170 |
| 7 | Ocena pozycji startowej, podciągania, przysiad |  |  |  |

**Ocena dostateczna z każdej z prób zalicza test sprawności fizycznej.**

**W kolejnym etapie szkolenia zaleca się stosowanie testów sprawności ogólnej.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | **Próba** | **Ocena (punkty)** | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Bieg na dystansie 60 m | 13-12,70 | 12,20-11.20 | 10,90-10,50 | 10,25-9,80 |
| 2 | Skłon tułowia w przód (cm) | Palcami  dotknąć  podłogi | Dłońmi dotknąć  podłogi | Głową dotknąć kolan | Stojąc na  podwyższeniu  dłonie poniżej stóp |
| 3 | Wyskok dosiężny (cm) | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Skok w dal | 140-155 | 150-165 | 175-195 | 200-215 |
| 5 | Rzut piłką lekarską oburącz  w tył -3 kg (m) | 3,60-4,00 | 4,40-4,80 | 5,20-5,35 | 5,50-5,70 |

**Ocena dostateczna z każdej z prób zalicza test sprawności fizycznej.**

- stopień świadomości dążenia do mistrzostwa sportowego: brane są pod uwagę cechy wolicjonalne i osobowościowe, odwaga, wytrzymałość, pracowitość oraz zdolność przyswajania techniki nauczanych ćwiczeń.

- w szczególnych przypadkach jest możliwe zakwalifikowanie do ośrodka kandydata, który nie spełnia kryteriów kwalifikacji, na wniosek trenera ośrodka, przy poparciu trenera kadry narodowej danej grupy wiekowej.

Każda kandydatura wymaga zatwierdzenia przez Prezesa, Wiceprezesa ds. sportowych i Kierownika Wyszkolenia. Przed przyjęciem do ośrodka zawodnik musi uzyskać pozytywną opinię badań lekarskich przeprowadzonych w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej w Warszawie lub w Wojewódzkiej Przychodni Sportowo- lekarskiej.

Sukcesywnie w trakcie akcji szkoleniowych OSSM sprawdzana będzie forma sportowa zawodników ośrodka(sprawdziany). Stopień przygotowania motorycznego oceniany będzie na podstawie zunifikowanych testów sprawności fizycznej **MTSF.**