KRYTERIA NABORU

do Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży

Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

na 2026 rok.

W procesie naboru do OSSM szczególny nacisk PZPC kładzie na grupę wiekową juniorów młodszych(16- 17 lat) i juniorów starszych (do 20 lat), gdyż zawodnicy ci mają w perspektywie możliwość długoletniej współpracy z ośrodkiem(aż do 23 roku życia). Zawodnicy z kategorii wiekowej młodzik U15 mogą być wcieleni do OSSM tylko w szczególnych, uzasadnionych przypadkach po rozpatrzeniu sprawy przez Dział Szkolenia PZPC.

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 głównych krajowych dla poszczególnych grup wiekowych i podczas startów zagranicznych w ramach reprezentacji PZPC:

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)

dla wszystkich - Drużynowe Mistrzostwa Polski/PLPC

Dział Szkolenia PZPC ustalił 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		
	-	-	15	16	17	18	19	20	21	22	23
51	-	-	155	-	-	-	-	-	-	-	-
55	-	-	175	180	195	-	-	-	230	235	240
60	-	-	185	195	205	220	230	235	235	240	245
65	-	-	195	215	225	235	245	255	255	260	270
70	-	-	205	230	240	255	265	275	285	290	300
75	-	-	215	240	245	270	280	285	295	300	310
85	-	-	225	250	260	285	295	305	310	315	320
+85	-	-	235	-	-	-	-	-	-	-	-
95	-	-	-	260	270	295	305	315	320	325	330
+95	-	-	-	270	280	-	-	-	-	-	-
110	-	-	-	-	-	325	335	340	350	355	365
+110	-	-	-	-	-	335	345	355	365	370	375

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
41	-	-	95	-	-	-	-	-	-	-	-
45	-	-	105	115	120	-	-	-	-	-	-
49	-	-	112	120	125	135	145	155	155	160	165
53	-	-	127	130	140	140	150	160	165	170	175
57	-	-	133	140	150	160	170	175	175	180	185
61	-	-	141	155	160	170	175	180	180	185	195
69	-	-	152	160	170	180	185	195	190	195	205
+69	-	-	160	-	-	-	-	-	-	-	-
77	-	-	-	170	175	185	195	200	195	205	210
+77	-	-	-	175	185	-	-	-	-	-	-
86	-	-	-	-	-	190	200	205	205	210	215
+86	-	-	-	-	-	195	205	210	210	215	220

<u>Dodatkowymi kryteriami selekcji będą:</u>

- 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

<u>podrzucie technicznym</u>- 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 90° (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.**

10.09.2026