

KRYTERIA NABORU
do Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
na 2019 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
45	95	110	128	-	-	-	-	-	-	-	-
49	110	128	145	158	168	-	-	-	-	-	-
55	130	145	160	170	180	190	200	205	215	220	225
61	135	155	170	185	200	210	215	225	240	245	250
67	150	165	180	200	220	235	245	255	270	275	280
73	160	170	185	210	230	245	255	265	275	285	295
81	170	180	195	215	235	255	265	275	295	305	315
89	180	190	205	225	250	270	280	290	305	315	325
96	190	210	230	250	270	290	305	315	320	330	340
102	200	220	240	255	270	290	305	315	325	335	345
109	-	-	-	270	280	300	310	320	335	345	355
+109	-	-	-	280	290	310	320	330	345	355	365

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	-	-	-	-	-	-	-	-
45	80	85	90	98	105	-	-	-	-	-	-
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	150	155	160	165	170	175	185
64	120	130	140	150	155	160	170	180	185	190	195
71	125	135	145	155	165	170	180	190	200	205	210
76	135	145	155	165	175	180	190	200	205	210	215
81	-	-	-	175	185	190	200	205	210	215	220
87	-	-	-	180	190	200	210	215	220	225	230
+87	-	-	-	185	195	205	215	220	225	230	235

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

rwaniu 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)	<u>150</u>	<u>160</u>	<u>170</u>
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	Dłonią 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 Wyzkolenia. 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**.