

**I Wynik sportowy.**

Ocena poziomu wyników sportowych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych – normy wynikowe dla poszczególnych grup wiekowych.

**Wskaźniki wynikowe do szkolenia w Zapleczu Kadry Narodowej**

|                    | 15                       | 16           | 17           | 18           | 19         | 20            | 21           | Min EA-U23<br>2019 |
|--------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------------|
| <b>Kobiety</b>     | <b>Wskaźnik wynikowy</b> |              |              |              |            |               |              |                    |
| 100                | 13.00                    | 12.75        | 12.55        | 12.45        | 12.35      | 12.20         | 12.00        | 11.90              |
| 200                | x                        | 26.30        | 26.00        | 25.80        | 25.40      | 25.00         | 24.50        | 24.45              |
| 400                | 43.00/300m               | 60.60        | 59.40        | 58.40        | 57.60      | 56.60         | 55.20        | 55.00              |
| 800                | 1:42.00/600m             | 2:22.00      | 2:20.00      | 2:18.00      | 2:16.00    | 2:12.00       | 2:10.00      | 2:09.00            |
| 1500               | 3:10.00/1000m            | 5:00.00      | 4:54.00      | 4:48.00      | 4:42.00    | 4:36.00       | 4:28.00      | 4:27.00            |
| 3000               | 7:12.00/2000m            | x            | 11:00.00     | 10:45.00     | 10:30.00   | x             | x            | x                  |
| 5000               | x                        | x            | x            | x            | 18:20.00   | 17:50.00      | 17:20.00     | 16:40.00           |
| 10000              | x                        | x            | x            | x            | x          | 38:00.00      | 37:00.00     | 36:15.00           |
| 1500prz<br>2000prz | x                        | x            | 5:22.50      | 7:30.00      | 7:20.00    | x             | x            | x                  |
| 3000prz            | x                        | x            | x            | x            | x          | 11:20.00      | 10:50.00     | 10:35.00           |
| 100pł              | 12.70/80pł               | 15.50        | 15.10        | 15.60        | 15.20      | 14.80         | 14.25        | 14.10              |
| 400pł              | 49.20/300pł              | 68.00        | 66.80        | 65.60        | 64.60      | 63.20         | 61.50        | 60.75              |
| wzwyż              | 1.52                     | 1.60         | 1.62         | 1.64         | 1.66       | 1.70          | 1.74         | 1.79               |
| tyczka             | 2.40                     | 2.80         | 3.00         | 3.20         | 3.30       | 3.50          | 3.75         | 4.05               |
| w dal              | 5.00                     | 5.20         | 5.40         | 5.50         | 5.60       | 5.80          | 6.00         | 6.20               |
| 3-skok             | 10.70/ wieloskok         | 10.60        | 11.00        | 11.40        | 11.60      | 12.00         | 12.50        | 12.80              |
| kula               | 10.80/3kg                | 12.00/3kg    | 12.80/3kg    | 11.80        | 12.20      | 13.00         | 14.00        | 14.30              |
| dysk               | 32.00/0.75kg             | 32.00        | 34.00        | 36.00        | 39.00      | 43.00         | 47.00        | 48.50              |
| młot               | 32.00/3kg                | 42.00/3kg    | 44.00/3kg    | 40.00        | 46.00      | 50.00         | 55.00        | 62.00              |
| oszczep            | 32.00/500g               | 38.00/500g   | 40.00/500g   | 38.00        | 40.00      | 44.00         | 47.00        | 51.00              |
| Wielobój           | 2600/5-bój               | 3600         | 3800         | 3600         | 3800       | 4200          | 4700         | 5400               |
| chód               | 17:00.00/3km             | 30:00.00/5km | 29:00.00/5km | 1:02.00/10km | 58.00/10km | 1:56.00 /20km | 1:50.00/20km | 1:47.00            |

## Wskaźniki wynikowe do szkolenia w Zapleczu Kadry Narodowej

|                  | 15                       | 16            | 17            | 18            | 19            | 20           | 21           | Min EA-U23<br>2019 |
|------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>Mężczyźni</b> | <b>Wskaźnik wynikowy</b> |               |               |               |               |              |              |                    |
| 100              | 11.70                    | 11.40         | 11.20         | 11.10         | 11.00         | 10.90        | 10.75        | 10.50              |
| 200              | x                        | 23.20         | 22.60         | 22.40         | 22.20         | 22.00        | 21.70        | 21.50              |
| 400              | 38.00/300m               | 52.00         | 51.00         | 50.20         | 49.60         | 48.80        | 48.20        | 47.85              |
| 800              | 1:28.80/600/             | 2:01.80       | 1:59.00       | 1:57.00       | 1:55.00       | 1:52.00      | 1:50.50      | 1:49.00            |
| 1500             | 2:45.60/1000m            | 4:18.00       | 4:10.00       | 4:04.00       | 4:00.00       | 3:54.00      | 3:49.50      | 3:46.00            |
| 3000             | 6:12.00/2000m            | x             | 9:10.00       | 9:00.00       | 8:45.00       | x            | x            | x                  |
| 5000             | x                        | x             | x             | x             | 15:30.00      | 15:00.00     | 14:30.00     | 14:15.00           |
| 10000            | x                        | x             | x             | x             | x             | 31:30.00     | 30:40.00     | 30:15.00           |
| 2000prz          | x                        | x             | 6:20.00       | 6:10.00       | x             | x            | x            | x                  |
| 3000prz          | x                        | x             | x             | x             | 9:30.00       | 9:20.00      | 9:10.00      | 9:10.00            |
| 110pł            | 16.50                    | 15.50         | 15.10         | 15.40         | 15.20         | 15.20        | 14.70        | 14.55              |
| 400pł            | 44.20/300pł              | 58.80         | 56.80         | 56.80         | 56.20         | 55.00        | 53.20        | 52.50              |
| wzwyż            | 175                      | 185           | 1.88          | 1.92          | 1.94          | 200          | 2.06         | 2.15               |
| tyczka           | 2.80                     | 3.40          | 3.60          | 3.80          | 4.00          | 440          | 480          | 5.20               |
| w dal            | 6.00                     | 6.30          | 6.50          | 6.70          | 6.90          | 7.10         | 7.35         | 7.60               |
| 3-skok           | 11.90/ wieloskok         | 12.40         | 13.00         | 13.40         | 13.80         | 14.20        | 15.00        | 15.50              |
| kula             | 12.40                    | 14.20         | 16.20         | 15.00         | 16.00         | 15.40        | 16.80        | 17.50              |
| dysk             | 43.00/1kg                | 42.00         | 46.00         | 43.00         | 48.00         | 48.00        | 51.00        | 54.00              |
| młot             | 34.00/5kg                | 44.00         | 52.00         | 48.00         | 52.00         | 52.00        | 58.00        | 65.00              |
| oszczep          | 45.00/600g               | 50.00         | 56.00         | 54.00         | 56.00         | 62.00        | 68.00        | 72.00              |
| wielobój         | 2500/5-bój               | 5200          | 5400          | 6000          | 6200          | 6000         | 6300         | 7300               |
| chód             | 29:00.00/5km             | 56:00.00/10km | 54:00.00/10km | 52:00.00/10km | 50:00.00/10km | 1:40.00/20km | 1:34.00/20km | 1:28.00            |

**II. Tempo przyrostu wyników sportowych w kolejnych latach – duża wartość informacyjna.**

Dodatkową składową oceny normy wynikowej będzie poprawa wyniku w ocenianej konkurencji.

**Ocena pozytywna:**

- pod warunkiem progresji wynikowej w latach do 2021 roku (zielony kolor).
- pod warunkiem progresji wynikowej w ostatnim sezonie (żółty kolor)

**Ocena negatywna:**

- przy regresji wynikowej latach 2019-2020-2021 (czerwony kolor).

Ocena współzależności poziomu wyjściowego i tempa przyrostu cech i właściwości w wyniku oddziaływania treningu sportowego.

**III. Wskaźniki skuteczności wynikowej.****Ocena pozytywna:**

- osiągnięcie normy wynikowej (zielony kolor).

**Ocena negatywna:**

- brak normy wynikowej (czerwony kolor).

**IV. Wskaźniki skuteczności startowej w konkurencji indywidualnej na mistrzostwach Polski 2021.****Ocena pozytywna:**

- osiągnięcie skuteczności startowej (zielony kolor).

**Ocena negatywna:**

- nie osiągnięcie skuteczności startowej (czerwony kolor).

| Impreza | Wiek | Miejsce MP do |
|---------|------|---------------|
| MP U23  | 21   | 6             |
| MP U23  | 20   | 8             |
| MP U20  | 19   | 8             |
| MP U20  | 18   | 10            |
| MP U18  | 17   | 12            |
| MP U18  | 16   | 16            |
| MP U16  | 15   | 20            |

**V. Ocena pionu szkolenia.**

1. Ocena perspektywy rozwoju zawodnika.