



MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI
Ul. Śląska 5/1, 30-003 Kraków, tel. 507-018-608
e-mail: kozla.pl@interia.pl www.lekkoatletyka.net.pl
konto: Pekao S.A. 67124047191111000051832160

PLAN SZKOLENIA

ZAPLECZA KADRY NARODOWEJ JUNIORÓW I MŁODZIEŻOWCÓW W 2017 ROKU

Podstawowym celem szkolenia zawodników jest systematyczny postęp (rozwój sportowy) oraz przygotowanie zawodników do najważniejszych imprez lekkoatletycznych w 2017 roku.

1. Pośrednie cele sportowe w 2017 roku:

| Kategoria | Rocznik | Cel optymalny MP 2017 – wynik 2017 | Cel optymalny 2017 |
|----------------|---------|--|---------------------------|
| Junior Młodszy | 01 | 1-16 OOM – norma wynikowa na 2017 | 1-12 OOM |
| Junior Młodszy | 00 | 1-12 OOM – norma wynikowa na 2017 | 1-8 OOM |
| Junior | 99 | 1-8 MPJ – norma wynikowa na 2017 | Awans do KNJ i udział MEJ |
| Junior | 98 | 1-4 MPJ – norma wynikowa na 2017 | Awans do KNJ i udział MEJ |
| Młodzieżowiec | 97 | Finał – medal – norma wynikowa na 2017 | Awans do KNM |
| Młodzieżowiec | 96 | Medal – finał – norma wynikowa na 2017 | Awans do KNM |
| Młodzieżowiec | 95 | Medal – norma wynikowa do KNS | Awans do KNS |

2. Planowane akcje szkoleniowe w 2017 roku:

| Data od | Data do | Ilość osobodni | Zawodnicy | Trenerzy | Miejsce zgrupowania |
|------------|------------|----------------|---------------------------------|----------|---------------------|
| 2017-01-27 | 2017-02-05 | 9 | 24 | 3 | Spała |
| 2017-01-30 | 2017-02-11 | 12 | 9 (wytrzymałość, rzuty i skoki) | 3 | Muszyna |
| 2017-02-04 | 2017-02-12 | 8 | 4 (sprint i wytrzymałość) | 1 | Spała |
| 2017-04-05 | 2017-04-15 | 10 | 18 | 4 | Spała |
| 2017-04-21 | 2017-05-03 | 12 | 20 | 3 | Zakopane |
| 2017-06-26 | 2017-07-06 | 10 | 10 | 3 | Spała |
| 2017-07-12 | 2017-07-22 | 10 | 20 (jmł i młd) | 4 | Puławy |
| 2017-11-11 | 2017-11-19 | 8 | 26 | 3 | Zakopane |

- Szkoleniowcy posiadający zawodników w ZKNJiM winni podpisać druk uzgodnienia o współpracy z MZLA przy realizacji szkolenia w ramach ZKNJiM. Zgodnie z uchwałą Zarządu MZLA brak podjęcia współpracy szkoleniowca z MZLA (odmowa złożenia uzgodnienia) skutkować będzie wykluczeniem podopiecznych ze wszystkich programów realizowanych przez MZLA (uchwała na bazie wnioski Zespołu Szkoleniowego PZLA podjętego uchwałą w dniu 17.10.2014).
- Klub zobowiązany jest do potwierdzenia udziału zawodników w zgrupowaniu szkoleniowym w terminie określonym w powołaniu.
- Zawodnik zakwalifikowany do ZKNJiM musi złożyć do MZLA aktualną kartę zdrowia sportowca/ zaświadczenie lekarskie oraz oświadczenie o zgodzie na gromadzenie i przetwarzanie danych osobowych (MZLA i PZLA) – złożenie dokumentacji do dnia 26.01.2017.
- Zawodnik na zgrupowaniu musi posiadać zgodę rodziców na uczestnictwo w zgrupowaniu szkoleniowym (niepełnoletni) oraz aktualną kartę zdrowia sportowca/ zaświadczenie lekarskie.
- Brak potwierdzenia udziału w dwóch akcjach szkoleniowych ZKNJiM skutkuje automatycznym skreśleniem ze składu osobowego oraz wycofaniem ze wszystkich programów realizowanych przez MZLA.
- Zmiana w imiennym składzie Zaplecza Kadry Narodowej Juniora i Młodzieżowca nastąpi po Otwartym Pucharze Krakowa w Lekkiej Atletyce (24.06.2017).
- Zawodnik powołany na zgrupowanie szkoleniowe winien być ubezpieczony od NNW przez Klub Sportowy, którego jest reprezentantem.
- Zawodnicy Zaplecza Kadry Narodowej Juniorów i Młodzieżowców zobligowani są do udziału w niżej wymienionych imprezach lekkoatletycznych w 2017 roku:

| Lp. | Data | Ranga zawodów | Miejsce |
|-----|-------|---|---------------|
| 1. | 2017 | Festiwal Biegów Przełajowych grupa Azoty – blok wytrzymałości (01-95) | Kraków/Tarnów |
| 2. | 2017 | Imprezy mistrzowskie w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego | - |
| 3. | 06.05 | 9. Małopolski Memoriał Trenerów (01-95) | Kraków |
| 4. | 04.06 | Międzywojewódzki Mecz Juniorów Młodszych - PKR-ŚL-ŚW-MŁP (01-00) | Kraków |
| 5. | 24.06 | 11. Otwarty Puchar Krakowa w Lekkiej Atletyce (01-95) | Kraków |