

I. Wynik sportowy.

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

Wskaźniki wynikowe do szkolenia Kadry Narodowej B

	15	16	17	18	19	20	21	Min EA-U23
Kobiety	Wskaźnik wynikowy							
100	13.00	12.75	12.55	12.45	12.35	12.20	12.00	11.68
200	x	26.30	26.00	25.80	25.40	25.00	24.50	24.00
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	2:19.00	2:16.00	2:14.00	2:12.00	2:10.00	2:06.50
1500	3:10.00/1000m	5:00.00	4:53.00	4:45.00	4:40.00	4:32.00	4:26.00	4:22.00
3000	7:12.00/2000m	x	10:50.00	10:35.00	10:20.00	x	x	X
5000	x	x	x	x	18:20.00	17:50.00	17:20.00	16:37.50
10000	x	x	x	x	x	38:00.00	37:00.00	35:30.00
1500prz 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	10:20.00
100pł	12.15/80pł	15.50	15.10	15.60	15.20	14.80	14.25	13.80
400pł	47.30/300pł	68.00	66.80	65.60	64.60	63.20	61.50	60.00
wzwyż	1.55	1.60	1.63	1.65	1.68	1.72	1.76	1.80
tyczka	2.40	2.80	3.00	3.20	3.40	3.60	3.90	4.05
w dal	5.10	5.30	5.45	5.55	5.65	5.90	6.10	6.35
3-skok	10.80/ wieloskok	10.80	11.20	11.50	11.80	12.30	12.80	13.10
kula	10.80/3kg	11.60/3kg	12.40/3kg	12.40	13.00	13.60	14.20	14.40
dysk	32.60/0.75kg	32.60	35.90	39.50	42.30	45.30	48.50	49.50
młot	37.30/3kg	41.00/3kg	45.10/3kg	45.10	48.30	51.70	55.30	60.50
oszczep	33.00/500g	36.30/500g	39.90/500g	39.90	42.70	45.70	48.90	50.00
Wielobój	2600/5-bój	3600	3800	3600	3850	4300	4800	5650
chód	17:00/3km	29:00/5km	28:00/5km	27:00/5km	26:00/5km	54:00 /10km	53:00/10km	51:00.00

Wskaźniki wynikowe do szkolenia Kadry Narodowej B

	15	16	17	18	19	20	21	Min EA-U23
Mężczyźni	Wskaźnik wynikowy							
100	11.70	11.40	11.20	11.10	11.00	10.90	10.75	10.48
200	x	23.20	22.60	22.40	22.20	22.00	21.70	21.15
400	38.00/300m	52.00	51.00	50.20	49.60	48.80	48.20	46.90
800	1:28.80/600/	2:01.80	1:58.00	1:57.00	1:55.00	1:52.00	1:50.50	1:48.00
1500	2:45.60/1000m	4:17.00	4:09.00	4:04.00	3:58.00	3:54.00	3:49.50	3:42.50
3000	6:12.00/2000m	x	9:10.00	8:55.00	8:45.00	x	x	X
5000	x	x	x	x	15:25.00	14:50.00	14:20.00	13:58.00
10000	x	x	x	x	x	31:15.00	30:40.00	29:40.00
2000prz	x	x	6:20.00	6:10.00	x	x	x	X
3000prz	x	x	x	x	9:25.00	9:15.00	9:05.00	8:55.00
110pł	16.50	15.50	15.10	15.40	15.20	15.20	14.70	14.35
400pł	42.75/300pł	58.80	56.80	56.80	56.20	55.00	53.20	52.50
wzwyż	180	186	1.90	1.94	1.98	2.04	2.10	2.10
tyczka	2.80	3.40	3.60	3.90	4.20	4.50	4.90	5.25
w dal	6.10	6.35	6.55	6.75	7.00	7.20	7.40	7.55
3-skok	12.00/ wieloskok	12.50	13.10	13.50	13.90	14.40	15.20	15.50
kula	12.50	13.80	15.20	15.20	16.20	16.70	17.00	17.65
dysk	44.70/1kg	44.70	46.90	46.90	49.20	49.20	51.60	54.50
młot	41.40/5kg	45.80	50.40	50.40	55.40	55.40	60.90	65.00
oszczep	47.70/600g	47.70	52.50	52.50	57.70	63.40	69.70	71.00
wielobój	2500/5-bój	5200	5400	6100	6300	6100	6500	7450
chód	29:00/5km	27:00/5km	26:00/5km	25:00/5km	24:00/5km	50:00/10km	48:00/10km	45:30.00

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 2024-2025

Ocena negatywna:

- przy regresji wynikowej latach 2024-2025

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

III. Wskaźniki skuteczności wynikowej.

Ocena pozytywna:

- osiągnięcie normy wynikowej

Ocena negatywna:

- brak normy wynikowej

IV. Wskaźniki skuteczności startowej w konkurencji indywidualnej na mistrzostwach Polski 2025.

Ocena pozytywna:

- osiągnięcie skuteczności startowej

Ocena negatywna:

- nie osiągnięcie skuteczności startowej

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.