

Objaśnienia do norm klas sportowych

Opracowując normy klas sportowych miałem na celu realne zdobywanie tych klas przez zawodniczki i zawodników.

Tabela: **Kryteria zdobywania klas sportowych** przedstawia możliwość zdobycia klasy sportowej na wymienionych zawodach w zależności od zajętogo miejsca lub uzyskania **normy (N)** wyniku potwierdzającego klasę w zależności od osiągniętego wyniku u kobiet i mężczyzn.

Tabela: **NORMY WYNIKOWE** przedstawia wynik w kilogramach jaki trzeba uzyskać w poszczególnych kategoriach wagowych u kobiet i mężczyzn. Można też uzyskać klasę sportową w przeliczeniu na **punkty Sinclaira**. Klasa sportowa uzyskana w kilogramach jest kompatybilna z wynikiem w punktach Sinclaira. Mianowicie; wynik osiągnięty w kilogramach jest przeliczny na punkty Sinclaira. *NP. zawodniczka przy wadze 64,00 uzyskuje 170 kg co daje 220 punktów i spełnia normę na klasę MK. Jeżeli ta zawodniczka będzie ważyła 61,00 to w tej kategorii wystarczy jej uzyskać wynik 165 kg co wystarczy do uzyskania 220 punktów i spełnienia wymagań na klasę MK.*

Tabela: **Punkty Sinclaira w zależności od wieku zawodniczki, zawodnika** preferuje zawodniczki i zawodników do 13 do 20 lat w zdobywaniu klas sportowych na poziomie III i II klasy. Dodając u dziewcząt od 5 do 40 a u chłopców od 10 do 80 punktów do punktacji Sinclaira w zależności od wieku - co przedstawia tabela. Jest to bardzo pomocne dla klubów gdzie wypłacane są stypendia w samorządach za klasy sportowe. Przydatne jest to bardzo przy powoływaniu zawodników do szkolenia w kadrach wojewódzkich, ACSS, WCSS, OSSM LZS. Zawodnicy w tych kadrach muszą niekiedy posiadać minimum II lub III klasę sportową

Trener
Antoni Czerniak