

## REGULAMIN POWOŁYWANIA DO REPREZENTACJI NARODOWEJ

### ZASADY KWALIFIKACJI DO REPREZENTACJI POLSKI NA ZAWODY MISTRZOWSKIE MIĘDZYKONTORE (ME, MŚ, IO)

1. Głównym sprawdzianem kwalifikującym sportowca na imprezę międzynarodową jest start w zawodach wyznaczonych przez trenera kadry, w okresie 2-6 tygodni poprzedzających start zawodnika w imprezie, do której chce się zakwalifikować. Powinien to być najważniejszy punkt kwalifikujący sportowca do reprezentacji.
2. Zawodami takimi są Mistrzostwa Polski, Puchar Polski, Ekstraklasa, DMP, MP LZS.
3. Trener kadry musi wskazać oficjalnie zawody, które będą kwalifikacją, najpóźniej na 4 tygodnie przed ich rozpoczęciem zainteresowanym kwalifikacjami zawodnikom.
4. Dla grup wiekowych, które w okresie 2-6 tygodni nie mają imprezy centralnej najważniejszym punktem kwalifikacji będzie sprawdzian podczas ostatniego zgrupowania-mps w wyznaczonym przez Trenera Kadry terminie.
5. Ze sportowców rywalizujących w tej samej kategorii wagowej zwycięża ten, który wygra rywalizację w dwuboju.
6. Podczas wskazanych wyżej zawodów zawodnik może mieć maksymalnie 2 kg nadwagi w stosunku do górnego limitu wagi kategorii, w której chce startować docelowo. W takim przypadku aby wygrać ze sportowcem startującym w docelowej kategorii musi on podnieść o 1,5 kg/mężczyźni; 1 kg/kobiety większy ciężar na każde 0,5 kg masy ciała przekraczającej górny limit kategorii docelowej.  
Np.: w rywalizacji zawodników w kat. do 81 kg jeżeli zawodnik mieszczący się w limicie wagi uzyska 322 kg w dwuboju to zawodnik startujący później z masą ciała 82,3 kg musi uzyskać 327 kg aby wygrać rywalizację.
7. Jeżeli zaistnieje sytuacja że dwóch lub więcej zawodników będzie miało nadwagę w stosunku do docelowej kategorii wagowej wówczas rywalizują na zasadach ogólnych, jednak obowiązuje ich limit 2 kg nadwagi w stosunku do górnego limitu kategorii docelowej.
8. Z rywalizacji o miejsce w reprezentacji w danej kategorii wagowej są skreślane zawodnicy, którzy podczas wyznaczonego startu przekroczą o więcej niż 2 kg masę ciała w stosunku do górnego limitu kategorii wagowej, w której chcą startować. Mogą jednocześnie wywalczyć start w wyższej kategorii wagowej.
9. W sytuacjach wyjątkowych trener kadry ma prawo wyznaczyć dodatkowe zawody lub sprawdzian podczas zgrupowania kadry.
10. Podczas dodatkowych zawodów lub sprawdzianu obowiązują zasady z pkt. 4, 5, 6 i 7.
11. Trener kadry zobowiązany jest poinformować zainteresowanych zawodników o wyznaczeniu dodatkowego terminu sprawdzianu. Informacja taka musi być przekazana najpóźniej na 10 dni przed wyznaczonym terminem.
12. W sprawdzianie mogą brać udział zawodnicy, którzy wygrali rywalizację podczas Zawodów Głównych, ale nie są do tego zobowiązani. Jeżeli wezmą udział w

dotychczasowych zawodach lub sprawdzianie zaliczony im zostanie najlepszy wynik z tych dwóch startów, jeżeli jednak nie wezmą udziału w dodatkowych zawodach lub sprawdzianie wówczas zalicza im się masę ciała i wynik z Zawodów Głównych.

13. W przypadku rywalizacji zawodników z różnych kategorii wagowych decyduje w 50% wstępna lista zgłoszeń, a w 50% porównanie do średniego wyniku uzyskanego w ostatnich 8 latach w zawodach do których trwają kwalifikacje. Decydować będzie wynik zawodnika w zestawieniu z wstępną listą startową i średnią z 8 lat poprzednich. Np.: Jeżeli wynik uzyskany w Starcie kwalifikującym wg list daje 6 miejsce, a wg średniej 9 miejsce, to dodaje się te dwie cyfry, a następnie dzieli przez dwa  $6+9=15/2=7.5$  miejsce. Do reprezentacji zostanie zakwalifikowany ten zawodnik którego cyfra w wyniku tego równania będzie niższa.
14. W przypadku MŚ i IO liczy się średnie z MŚ i IO jednocześnie.
15. Zawodnik, który nie uczestniczył w procesie przygotowań na zasadach ustalonych z trenerem kadry, nie zostanie dopuszczony do rywalizacji o miejsce w reprezentacji.
16. Zawodnicy Kadry Narodowej U23, Seniorów oraz Grupy Szkolenia Olimpijskiego bez względu na wiek są zobowiązani do podawania danych pobytowych na potrzeby systemu ADAMS od dnia 09.11.2022 r. do odwołania. Brak zgłoszenia danych pobytowych będzie skutkowało skreśleniem z Kadry Narodowej, a jednocześnie z reprezentacji na zawody mistrzowskie.
17. Regulamin ten dotyczy wszystkich reprezentacji Polski w podnoszeniu ciężarów we wszystkich kategoriach wiekowych.

WARSZAWA, 29.10.2022