

Testy motoryczne- bobsleje, skeleton przeprowadzane dla kandydatów do Kadry Narodowej Polskiego Związku Bobslei i Skeletonu

1. Bieg na 30 m ze startu zatrzymanego. [30 sprint from start]

Linia startowa- 1 metr przed czujnikami fotokomórki do pomiaru czasu.

Wysokość fotokomórek między 60 - 120 cm.

Tabela Wyników z przeliczeniem na punkty.

Punkty	Czas M (s) open	Czas M (s) U23	Czas K (s) open	Czas K (s) U23
5	3,5-	3,80-	3,8-	4,00-
4	3,51-3,65	3,81-3,90	3,81-3,95	4,01-4,15
3	3,66-3,70	3,91-4,00	3,96-4,10	4,16-4,40
2	3,71-3,85	4,01-4,10	4,11-4,25	4,41-4,60
1	3,86-4,00	4,11-4,25	4,26-4,60	4,61-4,80

2. Bieg lotny na 30 m [30 m fly]

Nabieg 10 metrów. Tabela Wyników z przeliczeniem na.

Punkty	Czas M (s) open	Czas M (s) U23	Czas K (s) open	Czas K (s) U23
5	2.85-2.95	3,20-	3.40-	3,65-
4	2.96-3.05	3,21-3,31	3.41-3.50	3,66-3,75
3	3.06-3.15	3,32-3,42	3.51-3.75	3,76-3,95
2	3.16-3.25	3,43-3,53	3.76-3.95	3,96-4,15
1	3.26-3.30	3,54-3,64	3.96-4.15	4,16-4,45

3. Skok w dal z miejsca. [Board jump]

Tabela Wyników z przeliczeniem na punkty.

Punkty	Odległość M (cm) open	Odległość M (cm) U23	Odległość K (cm) Open	Odległość K (cm) U23
5	325-	280-	290-	260-
4	305-3,24	261-279	270-289	242-259
3	2.90-3.04	246-260	250-269	231-241
2	2.80-2,90	231-245	230-249	216-230
1	2.70-2.79	221-231	210-229	201-215

4. Pchanie wózka 30m – 100 kg [100 kg sled push 30 m].

Linia startowa- 1 metr przed czujnikami fotokomórki do pomiaru czasu. Czujniki ustawione nisko przy ziemi 0- 10 cm.

Punkty	Czas M (s) open	Czas M (s) U23	Czas K (s) open	Czas K (s) U23
5	4.80	5.00	5.50	5.60
4	4.81-4.90	5.01-5.5.10	5.51-5.80	5.61-5.90
3	4.91-5.00	5.11- 5.20	5.81-6.10	5.91-6.30
2	5.01-5.10	5.21-5.30	6.11-6.50	6.31-6.80
1	5.11-5.20	5.31-5.40	6.51-6.90	6.81-7.20

5. Kryteria punktowe określające przydatność zawodników do kadr PZBiS:

Punkty	Ocena	Opis
15-20	Wybitny	Kwalifikacja
14-16	Bardzo dobry	Kwalifikacja
7-13	Uzdolniony	Kwalifikacja warunkowa*
3-6	Przeciętny	Obserwacja kolejne testy po 6 miesiącach
0-2	Słaby	Brak Kwalifikacji

6. Dodatkowe wymagania i informacje:

- 6.1. Dla zawodników, którzy zdobyli 7 pkt lub więcej, nominacja może nastąpić na podstawie decyzji PZBiS.
- 6.2. Jeżeli masa ciała testowanego jest niższa niż 75 kg dla mężczyzn lub 55 kg dla kobiet wtedy testowany automatycznie spada o jeden poziom niżej w tabeli oceny.
- 6.3. Jeżeli masa ciała testowanego jest wyższa niż 95 kg dla mężczyzn lub 65 kg dla kobiet wtedy testowany automatycznie przeskakuje jeden poziom wyżej w tabeli oceny.
- 6.4. Dla zawodników niepełnoletnich 14-18 lat, którzy zdobyli 4 pkt lub więcej, nominacja może nastąpić na podstawie decyzji trenera Kadry Narodowej.
- 6.5. Dla zawodników mających 27 lat i więcej, nominacja może nastąpić na podstawie zdobycia minimum 14 pkt i decyzji trenera Kadry Narodowej.
- 6.6. Zawodnicy, którzy osiągnęli poziom przeciętny, a spełniają inne parametry potrzebne w danym okresie do budowania Kadry Narodowej mogą zostać powołani warunkowo do Kadry Narodowej i zakwalifikowani do szkolenia centralnego krajowego.

7. Do szkolenia centralnego krajowego na wniosek trenera kadry mogą być również powołani zawodnicy spełniający następujące wymagania:

- 7.1. Normy klasyfikacyjne Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (PZLA) w następujących konkurencjach:
 - 7.1.1. 100 m - min 2 klasa sportowa
 - 7.1.2. 100 m ppł. - min 2 klasa sportowa
 - 7.1.3. 200 m - min. 2 klasa sportowa
 - 7.1.4. 400 m - min. 1 klasa sportowa
 - 7.1.5. 400 m ppł. - min. 1 klasa sportowa
- 7.2. Miejsce 1-10 na Mistrzostwach Polski w Lekkiej Atletyce (U16; U18; U20; U23; Seniorzy) w konkurencjach:
 - 7.2.1. 100m
 - 7.2.2. 100m ppł.
 - 7.2.3. 200m
 - 7.2.4. 400m