



Zakopane 23.05.2023

Zaproszenie na testy sprawnościowe.

Drodzy Trenerzy i Zawodnicy,

W związku z wprowadzaną reformą systemu szkolenia w Polskim Związku Narciarskim w dyscyplinie biegi narciarskie, której celem jest zbudowanie fundamentów dobrego systemu szkolenia opartego o metodyczne, cykliczne i ustrukturyzowane działania informuję że:

- od sezonu przygotowawczego 2023/24 będą prowadzone cykliczne testy sprawności (3 razy w roku) w których udział będzie jednym z warunków nominacji do Kadry B (zawodnicy którzy zakończyli edukację w szkole średniej do 23 roku życia) oraz do Kadry Juniorów (zawodnicy odbywający naukę w szkołach średnich roczniki 2007 i starsi). Oznacza to, że zawodnicy, którzy chcą aplikować do uczestnictwa w obozach i zawodach finansowanych przez Polski Związek Narciarski muszą wziąć udział w zaplanowanych testach sprawnościowych. Celem testów jest:

- określenie wyjściowego poziomu sportowego zawodników
- tworzenie baz danych
- kontrola prowadzonego procesu treningowego

Jednocześnie informuję, że testy będą miały charakter 2 dniowy, a koszty uczestnictwa tj. nocleg, wyżywienie, transport pokrywa zainteresowany. W czasie testów zawodnicy powinni posiadać odpowiedni strój sportowy, odzież i obuwie zamienne. Niepełnoletni zawodnicy biorący udział w testach muszą być pod dorosłego (rodzica, trenera, opiekuna). Zawodnik musi posiadać aktywną licencję PZN i aktualne badania lekarskie. Pierwsze testy odbędą się w terminach (do wyboru):

1. Zakopane 29-30.05.2023 godz. 9.00 (1 dzień - SMS Zakopane, 2 - stadion lekkoatletyczny COS)
2. Szczyrk 6-7.06.2023 godz. 9.00 (1 dzień - SMS Szczyrk, 2 - stadion lekkoatletyczny Wapienica)

Test będzie składał się z 7 prób wysiłkowych:

- 3000m test biegowy, 1000m skier (trenażer), podciąganie na drążku, pompki na poręczach, brzuski, skok w dal z miejsca, 10-skok

Zgłoszenia z informacjami o terminie i miejscu udziału, ilość zawodników, imiona i nazwiska zawodników, rok urodzenia proszę przysyłać do 28.05 na adres email: kamil.fundanicz@pzn.pl

Trener Koordynator Kadry B i Juniorów

Kamil Fundanicz

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GŁÓWNY PARTNER PZN



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

FEDERATION POLONAISE DE SKI
POLNISCHER SKIVERBAND
POLISH SKI FEDERATION

POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI



ul. Mieszczańska 18/3, 30-313 Kraków
tel.: +48 12 260 99 70
fax: +48 12 269 71 12
office@pzn.pl www.pzn.pl

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GŁÓWNY PARTNER PZN



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS



Ministerstwo
Sportu i Turystyki