



Warszawa, 24.11.2023 r.

## ZASADY KWALIFIKACJI ZAWODNIKÓW DO REPREZENTACJI POLSKI NA MISTRZOSTWA ŚWIATA JUNIORÓW W 2024 ROKU.

1. Reprezentacja Polski na MŚJ w Pilźnie (Czechy) zostanie powołana przez Zarząd PZOS na wniosek Trenera KNJ.
2. Zawodnicy zostaną wyłonieni w oparciu o system startów kwalifikacyjnych, wynik sprawdzianu biegowego, obserwacji trenerów KNJ podczas zgrupowań oraz po spełnieniu niżej wymienionych warunków:
  - posiadania aktualnej licencji zawodniczej PZOS;
  - posiadania aktualnych badań sportowo - lekarskich;
  - ewidencji realizacji treningów biegowych (strava) oraz technicznych (livelox).
3. Przewiduje się przeprowadzenie czterech biegów kwalifikacyjnych wg poniższej tabeli:

Lp.	Data	Miejsce	Zawody	Konkurencja
1.	17.03.2024	Łódź	Łódzkie Biegi Górskie	Cross 6,6 - 10,5 km
2.	13/14.04.24	Wyrzysk	Kuyavia Cup	średni
3.	19.04.2024	Jelenia Góra	Klubowe Mistrzostwa Polski	sprint
4.	20.04.2024	Jelenia Góra	Klubowe Mistrzostwa Polski	klasyk

4. Punktacja w/w startów kwalifikacyjnych odbywa się według następujących zasad: za każde zwycięstwo zawodnik uzyskuje 100 pkt, pozostali zawodnicy zdobywają punkty w zależności od straty czasu do zwycięzcy:
  - bieg klasyczny - 1 % straty do zwycięzcy to -4 pkt.;
  - bieg średniodystansowy - 1 % straty do zwycięzcy to -5 pkt.;
  - bieg sprinterski - 1 % straty do zwycięzcy to -7 pkt.;
  - sprawdzian biegowy - 1% straty do zwycięzcy to -5 pkt.

### 5. Sprawdzian biegowy:

Kategoria:	Dystans:	Limit czasowy:	Tempo:
K20	6,6 km + 140 up	32'	4:50/km
M20	10,5 km + 220 up	43'	4:05/km



Zawodnicy, mogą potwierdzić formę biegową na dowolnym etapie w 2024 roku (21.01, 25.02) natomiast punkty za bieg kwalifikacyjny będą przyznawane tylko w wyznaczonym terminie (17.03). Zawodnicy kategorii M18 rywalizują na dystansie 6,6 km i zdobyte podczas biegu punkty zostają przeniesione do kwalifikacji JWOC. Zawodniczki kategorii K18 planujące kwalifikacje do JWOC muszą spełnić normę biegową dla K20. Osoby, które nie spełnią limitu czasowego, nie będą powoływani na zgrupowania KNJ oraz przy aktualizacji kadry po biegach kwalifikacyjnych zostaną z niej usunięci. W uzasadnionych przypadkach osoba może pozostać w grupie szkolonych zawodników KNJ na wniosek sztabu szkoleniowego i akceptacji Zarządu. W szczególnym przypadku dopuszcza się wyznaczenie terminu dodatkowego biegu po zakończeniu kwalifikacji, ale przed ostatecznym powołaniem zawodników na imprezy mistrzowskie. W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych sztab szkoleniowy zastrzega sobie prawo do zmiany limitów czasowych.

6. Reprezentacja Polski będzie liczyła maksymalnie 12 zawodników. W skład reprezentacji wejdą 2 pierwsze osoby z każdej kategorii, które zdobędą największą liczbę punktów w biegach kwalifikacyjnych, pod warunkiem uzyskania normy biegowej i straty punktowej do zwycięzcy kwalifikacji nie większej niż 20%. Pozostałe miejsca są do dyspozycji sztabu szkoleniowego KNJ.

7. Zawodnicy powołani do reprezentacji na MŚJ mają obowiązek uczestniczyć w akcjach szkoleniowych odbywających się do czasu imprezy głównej, jeśli zostaną na nie powołani.

8. Ostateczny skład reprezentacji na MŚJ podany zostanie do 09.06.2024 (deadline JWOC 21.06.2024).

9. PZOS informuje, że program szkoleniowo-startowy dla kadry juniorów może ulec modyfikacji w przypadku zaistnienia obiektywnych przyczyn. O powstałych zmianach kluby i zawodnicy kadry zostaną poinformowani odpowiednim komunikatem.

10. W przypadkach spornych wynikających ze specyfiki orientacji sportowej ostateczna interpretacja dokumentu należy do Zarządu Polskiego Związku Orientacji Sportowej

Trener KNJ  
Adam Gąsiorowski  
*Gąsiorowski!*

PREZES  
*Lukasz Charuba*  
Łukasz Charuba