



## REGULAMIN NABORU I SZKOLENIA ADEPTÓW

1. Przepisy niniejszego regulaminu obowiązują w zakresie:
  - 1) naboru i szkolenia adeptów w szkołkach żużlowych
  - 2) naboru i szkolenia adeptów w konkurencji młodzików, w odniesieniu do której, używa się nazwy "mini żużel"
  - 3) nadawania certyfikatówi odnoszą się do szkolenia na motocyklach wg wymogów technicznych FIM.
  
2. Szkolenie w szkołkach żużlowych i mini żużlu odbywa się w klubach sportowych, które działają w formie: stowarzyszeń kultury fizycznej, spółek akcyjnych lub uczniowskich klubów sportowych.  
Szkolenie mogą prowadzić wyłącznie osoby posiadające uprawnienia nadane dla sportu żużlowego.
  
3. **Adeptami w szkołkach żużlowych mogą być wyłącznie osoby, które spełniają następujące warunki:**
  - 1) ukończyły 14 rok życia
  - 2) nie ukończyły 35 roku życia (nie dotyczy nieprofesjonalnego współzawodnictwa)
  - 3) posiadają zezwolenie rodziców lub prawnych opiekunów w przypadku nieukończenia 18 lat
  - 4) posiadają zaświadczenie, wydane przez lekarza posiadającego specjalizację z zakresu medycyny sportowej, o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu żużlowego
  - 5) posiadają ważną książeczkę sportowo-lekarską
  - 6) wykazują szczególne predyspozycje do jazdy motocyklem użytkowym, potwierdzone protokołem z próby sprawnościowej jazdy motocyklem użytkowym (załącznik nr 4), przeprowadzonej wg regulaminu obowiązującego w motocyklowym "Pucharze Polski" PZM (załącznik nr 7)
  - 7) posiadają zaświadczenie o pozytywnym wyniku badań psychologicznych w zakresie ustalonym przez GKSŻ i ujętym w załączniku nr 3
  - 8) odbędą pozytywną próbę sprawności ogólnej (załącznik nr 6).
  
4. **Adeptami w szkołkach mini żużla mogą być wyłącznie osoby, które spełniają następujące warunki:**
  - a) ukończyli 8 rok życia
  - b) nie ukończyli 16 roku życia
  - c) posiadają zezwolenie rodziców lub prawnych opiekunów
  - d) posiadają zaświadczenie wydane przez lekarza posiadającego specjalizację z zakresu medycyny sportowej o braku przeciwwskazań do uprawiania mini żużla
  - e) posiadają ważną książeczkę sportowo-lekarską
  - f) uczestniczą w zajęciach szkolnych.



5. Przyjęcie do klubu:
  - a) adept może ubiegać się o przyjęcie do klubu po przedłożeniu dokumentów wymienionych odpowiednio w pkt. 3 c), d), e) lub pkt. 4 c), d), e)
  - b) uzyskanie członkostwa klubu przez adepta musi nastąpić w sposób udokumentowany zgodnie ze statutem klubu
  - c) członkostwo klubu musi być jednoznaczne z ubezpieczeniem przez klub od NW i OC na ogólnych zasadach wynikających z przepisów o stowarzyszeniach kultury fizycznej
  - d) klub obowiązany jest przechowywać wszystkie akta osobowe adepta - członka klubu, zgodnie z zasadami ustalonymi w statucie i w regulaminach klubowych oraz ogólnymi przepisami państwowymi
  - e) klub ma obowiązek ewidencjonować przebieg szkolenia w dzienniku zajęć klubowych, rejestrując obecność adepta na zajęciach i jego wyniki.
6. Obowiązkiem klubu jest wszechstronne przygotowanie adepta do egzaminu na certyfikat, zarówno pod względem teoretycznym, sprawnościowym jak i specjalistycznym - jeździeckim zgodnie z zawartą umową.
7. Szkolenie teoretyczne powinno obejmować:
  - a) poznanie statutu i regulaminów klubowych
  - b) poznanie regulaminów sportowych PZM, FIM i UEM
  - c) poznanie przepisów dyscyplinarnych
  - d) znajomość budowy i eksploatacji motocykli żuźlowych i użytkowych
  - e) poznanie wyposażenia zawodniczego
  - f) poznanie serwisu sprzętu żuźlowego
  - g) poznanie teorii jazdy na żuźlu
  - h) poznanie przepisów medycznych
  - i) poznanie przepisów państwowych dotyczących sportu żuźlowego.
8. Treningi sprawnościowe powinny obejmować:
  - a) podnoszenie na wyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej adepta
  - b) rozwijanie cech motorycznych niezbędnych do uprawiania sportu żuźlowego
  - c) podnoszenie na wyższy poziom wytrzymałości i sprawności specjalnej poprzez treningi na motocyklach użytkowych i crossowych.
9. Zajęcia specjalistyczne mogą być prowadzone wyłącznie na torach spełniających wymogi REGULAMINU ZAWODÓW MOTOCYKLOWYCH NA TORACH ŻUŻLOWYCH.
10. Wymagane jest, by adept rozpoczynający szkolenie na torze spełniał warunki wieku, które określone są odpowiednio w pkt. 3 i 4.
11. Szkolenie specjalistyczne powinno obejmować minimum:
  - a) kształtowanie prawidłowej sylwetki na motocyklu
  - b) opanowanie technik startu



- c) technikę i taktykę jazdy po starcie oraz w pierwszym łuku
- d) wyprzedzanie na łuku i prostej
- e) technikę jazdy w zmiennych warunkach torowych
- f) taktykę jazdy zespołowej
- g) elementy właściwego i bezpiecznego padania na torze.

Prowadzący szkolenie powinien wprowadzać nowe elementy treningu po opanowaniu przez adepta poprzedniego zadania. Stopniowanie trudności stosować należy również od pojedynczej jazdy adepta poprzez jazdę w dwójkach, trójkach do pełnej obsady w czwórkach. Gdy adept w stopniu zadawalającym opanuje wszystkie elementy szkolenia, może być zgłoszony do egzaminu na certyfikat.

Minimalny okres szkolenia adepta sportu żużlowego na torze powinien wynosić 6 miesięcy, przy częstotliwości dwóch treningów tygodniowo, gwarantującej adeptowi przejechanie minimum 500 okrążeń toru.

Minimalny okres szkolenia adepta mini żużla na torze powinien wynosić 3 miesiące, przy częstotliwości dwóch treningów tygodniowo, gwarantującej adeptowi przejechanie minimum 200 okrążeń toru.

12. Zgłoszenie adepta do egzaminu może nastąpić gdy:

- ukończył 15 lat, w odniesieniu do sportu żużlowego
- ukończył 10 lat, w odniesieniu do mini żużla.

13. Przy zgłoszeniu adepta do egzaminu na certyfikat do uprawiania sportu żużlowego wymagane są następujące dokumenty:

- a) zgłoszenie klubu (załącznik nr 1)
- b) zaświadczenie wydane przez lekarza posiadającego specjalizację z zakresu medycyny sportowej o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu żużlowego (załącznik nr 2)
- c) zaświadczenie o pozytywnym wyniku badań psychologicznych w zakresie ustalonym przez GKSŻ i ujętym w załączniku nr 3
- d) zgoda rodziców lub prawnych opiekunów (załącznik nr 5), gdy adept nie ukończył 18 lat
- e) udokumentowanie członkostwo klubu łącznie z ubezpieczeniem od NW i OC, **przy czym, jeżeli adept jest zgłoszony przez Spółkę Sportową, to musi posiadać zaświadczenie informujące, że jest objęty ochroną ubezpieczeniową od NNW oraz że jest szkolony w szkółce żużlowej właściwej Spółki Sportowej**
- f) dokument tożsamości
- g) książeczka sportowo-lekarska z aktualnym pozytywnym wynikiem badań, dokonanych przez przychodnię sportowo-lekarską
- h) dowód wpłaty za zgłoszenie adepta do egzaminu w wysokości ustalonej przez GKSŻ.

14. Przy zgłoszeniu adepta do egzaminu na certyfikat do uprawiania mini żużla wymagane są dokumenty wymienione w pkt 13 a), b), d), e), f), g), h).



15. Egzamin na certyfikat przeprowadza się w celu stwierdzenia kwalifikacji adepta do uprawiania sportu żużlowego lub mini żużla.
16. Egzamin na certyfikat przeprowadza trzyosobowa komisja powołana przez GKSŻ. W skład komisji wchodzi co najmniej jedna osoba posiadająca kwalifikacje trenerskie lub instruktorskie sportu żużlowego.
17. Egzamin na certyfikat obejmuje:
  1. Jazdę na torze, która składa się z dwóch serii:
    - jazdy indywidualnej z pojedynczym startem adepta, przy czym szerokość toru na łukach musi być ograniczona do 5 m linią ciągłą o długości 10 m; **limit czasu dla próby indywidualnej:**
      - w przypadku egzaminu na certyfikat do uprawiania sportu żużlowego powinien być wyznaczony w przedziale (+) 12 - 18% od rekordu toru,
      - w przypadku egzaminu na certyfikat do uprawiania mini żużla powinien być wyznaczony w przedziale (+) 25 - 30% od rekordu toru,
      - w przypadku nieprofesjonalnego współzawodnictwa, gdzie jazda indywidualna odbywa się na dystansie 2 okrążeń toru, limit czasu powinien być wyznaczony w przedziale (+) 25 - 35% od 50% rekordu toru,
    - jazdy zespołowej ze startem 4-ch adeptów bez ograniczeń szerokości toru na łukach; **limit czasu dla próby zespołowej:**
      - w przypadku egzaminu na certyfikat do uprawiania sportu żużlowego powinien być wyznaczony w przedziale (+) 15 - 25% od rekordu toru,
      - w przypadku egzaminu na certyfikat do uprawiania mini żużla powinien być wyznaczony w przedziale (+) 30 - 40% od rekordu toru,
      - w przypadku nieprofesjonalnego współzawodnictwa, gdzie jazda zespołowa odbywa się na dystansie 2 okrążeń toru, limit czasu powinien być wyznaczony w przedziale (+) 30 - 40% od 50% rekordu toru.

Adept ma prawo do jednej jazdy w każdej serii.

W przypadku stwierdzonego przez komisję defektu motocykla w czasie jazdy indywidualnej **lub zespołowej, adept ma prawo do wykonania drugiej próby.**

Oprócz wymogów uzyskania limitu czasu dla obu serii, komisja ocenia również styl jazdy adepta i jego zachowanie na torze w powstających w czasie jazdy sytuacjach.

Adept odbywa próbę jazdy na torze, na motocyklach odpowiadających wymogom regulaminu PZM. W jeździe indywidualnej i zespołowej nie uzyskanie limitu czasu, wykluczenie w czasie jazdy, upadek własny, nieukończenie jazdy - powoduje niedopuszczenie adepta do dalszej części egzaminu, co jest równoznaczne z negatywnym wynikiem egzaminu.



- W jeździe zespołowej, spowodowanie upadku innego adepta powoduje to, że adept winny spowodowania upadku uzyskuje negatywny wynik egzaminu i może być ponownie zgłoszony do egzaminu po upływie dwóch miesięcy.
2. Część teoretyczna z zakresu:
    - znajomości regulaminów sportu żużlowego, statutu i regulaminu PZM, FIM i UEM samodzielnie w języku polskim
    - znajomości teorii jazdy na żużlu
    - znajomości regulaminów dyscyplinarnych PZM
    - znajomości budowy i eksploatacji motocykli żużlowych i użytkowych.Formę egzaminu teoretycznego i zestaw pytań określa i zatwierdza GKSŻ. Przed egzaminem, komisja egzaminacyjna może przeprowadzić sprawdzian przygotowania sprawnościowego adepta. Negatywne wyniki sprawdzianów stanowią podstawę niedopuszczenia adepta do egzaminu.
  3. Sprawozdanie z przeprowadzonego egzaminu łącznie z protokołem (załącznik nr 8) przewodniczący komisji egzaminacyjnej przesyła do Biura Sportu.
18. Pozytywny wynik egzaminu jest podstawą nadania adeptowi certyfikatu, który stwierdza posiadanie odpowiednich kwalifikacji do uprawiania sportu żużlowego lub mini żużla.
19. W razie negatywnego wyniku egzaminu, osoba ubiegająca się o stwierdzenie kwalifikacji może ponownie przystąpić do egzaminu nie wcześniej niż po upływie 30 dni.
20. GKSŻ ma prawo odmówić wydania certyfikatu jak również cofnąć wydany certyfikat. Certyfikat traci ważność w przypadku dyskwalifikacji zawodnika.
21. Postanowienia końcowe.
1. W zakresie działalności szkoleniowej klubów mają zastosowanie: „Ustawa o sporcie kwalifikowanym” z dnia 29 lipca 2005 r., „Ustawa o Kulturze Fizycznej” z dnia 18 stycznia 1996 r. i Ustawa „Prawo o Stowarzyszeniach” z dnia 7.04.1989 r.
  2. Do adeptów sportu żużlowego i mini żużla mają zastosowanie regulaminy sportu żużlowego w pełnym zakresie.
  3. W zajęciach teoretycznych korzystać należy z materiałów szkoleniowych: "Metodyka szkolenia i zagadnienia wybrane w sporcie żużlowym", autor: inż. Zbigniew Flasiński.



Załączniki:

- 1) Zgłoszenie klubu (załącznik nr 1)
- 2) Zaświadczenie, wydawane przez lekarza posiadającego specjalizację z zakresu medycyny sportowej, o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu żużlowego (załącznik nr 2)
- 3) Zaświadczenie o pozytywnym wyniku badań psychologicznych wg "Zakresu obowiązujących badań psychologicznych" (załącznik nr 3)
- 4) Protokół z próby sprawności jazdy motocyklem użytkowym (załącznik nr 4);
- 5) Zgoda rodziców lub prawnych opiekunów (załącznik nr 5)
- 6) Protokół z próby sprawności ogólnej (załącznik nr 6)
- 7) Regulamin próby sprawności na motocyklu użytkowym (załącznik nr 7)
- 8) Protokół z egzaminu na certyfikat (załącznik nr 8)
- 9) Wniosek o nadanie uprawnień do uprawiania sportu żużlowego / mini żużla (załącznik nr 9).



## ZGŁOSZENIE KLUBU

.....  
pieczęć podłużna klubu

.....  
miejsowość, data

**Polski Związek Motorowy  
Zarząd Główny  
Główna Komisja Sportu Żużlowego  
Warszawa**

### Zgłoszenie

Klub sportowy.....

w ..... zgłasza do egzaminu na certyfikat n/w kandydatów:

	nazwisko i imię	data urodzenia	adres zamieszkania
1.	.....	.....	.....
2.	.....	.....	.....
3.	.....	.....	.....
4.	.....	.....	.....

Jednocześnie oświadczamy, że kandydaci spełniają warunki przewidziane w Regulaminie Naboru i Szkolenia Adeptów.

.....  
pieczęć okrągła Klubu

.....  
pieczętka i podpis osoby  
upoważnionej przez Zarząd  
do reprezentowania Klubu



Załącznik nr 2

## ZAŚWIADCZENIE

Stwierdzam brak przeciwwskazań do uprawiania

..... przez:  
*sportu żużlowego / mini żużla*

.....  
*nazwisko i imiona zawodnika*

.....  
podpis i pieczęć lekarza  
posiadającego specjalizację  
z medycyny sportowej

Załącznik nr 3

### **Zakres obowiązkowych badań psychologicznych dla adeptów szkółek żużlowych i zawodników sportu żużlowego - do oceny:**

- 1) szybkości poprawnego i logicznego myślenia /test Ravena/
- 2) prostej orientacji technicznej /test Benneta/
- 3) czasu reakcji prostej i złożonej
- 4) widzenia głębi
- 5) spostrzegawczości i koordynacji wzrokowo - ruchowej
- 6) zmysłu kinestetycznego
- 7) dokładności i precyzji ruchu

Badania muszą być przeprowadzone:

- w pracowniach psychologicznych do badań kierowców
- pracowniach psychologicznych dla wojska.

Ww. pracownie psychologiczne muszą posiadać autoryzację Instytutu Techniki Samochodowej.



## PROTOKÓŁ Z PRÓBY SPRAWNOŚCI JAZDY MOTOCYKLEM UŻYTKOWYM

Adept. ....

Przynależność klubowa .....

Skład komisji:

1..... (przewodniczący)  
*delegowany przez klub*

2..... (członek, chronometrażysta)  
*delegowany przez ZO PZM*

Adept odbył próbę jazdy motocyklem użytkowym po trasie zgodnej z "Regulaminem próby sprawności" obowiązującej w wyścigach o motocyklowy "Puchar Polski" PZM.

(uzyskał czas ..... sek.)

Podpisy komisji:

1.....

2.....

Pieczęć klubu

.....  
*podpis osoby upoważnionej*



## ZGODA RODZICÓW / PRAWNYCH OPIEKUNÓW

Ja ..... nr dow. osob. ....  
(imię i nazwisko)

zamieszkały/a/ .....

Ja ..... nr dow. osob. ....  
(imię i nazwisko)

zamieszkały/a/ .....

wyrażam zgodę na uprawianie .....  
sportu żużlowego / mini żużla

przez mego syna /podopiecznego/:

.....  
(imię i nazwisko)

w klubie .....

.....  
(podpis)

.....  
(podpis)

-----  
Potwierdzam ustaloną na podstawie dowodu osobistego tożsamość wymienionych i własnoręcznych podpisów złożonych w mej obecności.

Imię i nazwisko ..... podpis.....

Imię i nazwisko ..... podpis .....

..... dnia .....

/pieczęć klubu/



## PROTOKÓŁ Z PRÓBY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

### I. DANE ADEPTA

1. Nazwisko i imię .....
2. Data i miejsce urodzenia .....
3. Przynależność klubowa .....
4. Waga ciała .....
5. Wzrost .....
6. Typ budowy /leptosomatyczny/ .....
7. Jakie inne sporty uprawiał /uprawia/ .....
- .....
8. Data rozpoczęcia treningu żużlowego .....
9. Ilość odbytych treningów ogólnorozwojowych .....
10. Ilość odbytych treningów na torze .....
11. Wykształcenie .....
12. Miejsce pracy lub nauki .....
- .....



## II WYNIKI PRÓBY SPRAWNOŚCI

Dnia ..... adept odbył próbę sprawności ogólnej z następujących elementów i uzyskał wyniki:

- podciąganie na rękach /na drążku/ ..... razy  
( *minimum 7 razy* )
  - podpory na poręczach /*min. 10 razy*/..... razy
  - przysiady na nodze prawej /*min 15 razy*/..... razy
  - przysiady na nodze lewej /*min 10 razy*/..... razy
- Step - test /*wynik próby*/ .....

Próbę przeprowadził .....

*pieczęć klubu*

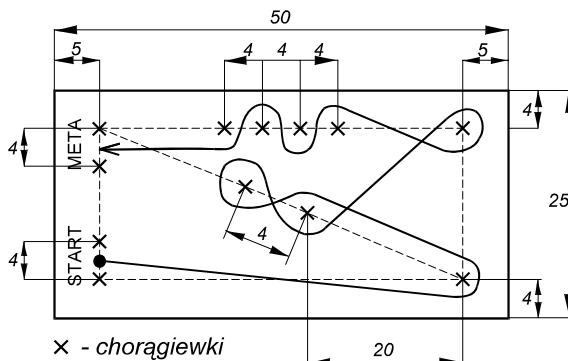
.....  
*/podpis przeprowadzającego próbę  
lub osoby upoważnionej/*

## Regulamin próby sprawności na motocyklu użytkowym

Próba sprawności obowiązkowa dla adeptów zgłaszanych do egzaminu na certyfikat do uprawiania sportu żużlowego.

### 1. TRASA

Teren płaski, dość twardy o wymiarach co najmniej 50 x 25 m /np. boisko piłki nożnej, ubita ziemia itp./.



2. Trasa wg rysunku wyznaczona chorągiewkami o wysokości drzewca 140 cm i wymiarach płytki 60 x 60 cm ilość chorągiewek - 12, z tego 6 czerwonych jako ograniczenia lewe i 6 zielonych - jako prawe.
3. **OSOBY URZĘDOWE.**  
Minimalną obsadę próby stanowi chronometrażysta
4. **WYPOSAŻENIE MOTOCYKLI.**  
Motocykle muszą być wyposażone wg obowiązujących przepisów Kodeksu Drogowego RP.
5. **PRZEJAZD PRÓBNY.**  
Zawodnik ma prawo do jednorazowego, próbnego przejazdu trasą próby.
6. **START.**  
Zawodnicy startują kolejno, przy czym na trasie może znajdować się tylko jeden zawodnik. Start z miejsca, z uruchomionym silnikiem.
7. **WARUNKI PRÓBY.**  
W przypadku ubiegania się o certyfikat, zawodnik ma prawo do jednego powtórzenia próby w przypadku przekroczenia limitu czasu lub błędnego jej wykonania. Niewłaściwe obejście chorągiewki, lub potrącenie drzewca unieważnia dany wynik.
8. **KLASYFIKACJA.**  
O wyniku w próbie decyduje czas przejazdu: krótszy czas daje lepszy wynik. Zawodnik spełnia jeden z warunków do uzyskania certyfikatu, jeżeli uzyska czas nie dłuższy niż 33 sek.



## PROTOKÓŁ Z EGZAMINU NA CERTYFIKAT

Adept .....

Przynależność klubowa .....

Dnia ..... Komisja Egzaminacyjna w składzie:

Przewodniczący (delegat GKSŻ) .....  
*Nazwisko i imię*

Członkowie .....  
(delegowani przez GKSŻ) .....  
.....  
.....

przeprowadziła egzamin na certyfikat z następujących elementów:

- znajomości regulaminów sportu żużlowego, statutu i regulaminów

PZM, FIM i UEM (ocena) .....

- znajomość budowy i wymogów regulaminowych dla motocykli

żużlowych (ocena) .....

- próba jazdy na torze:

a) indywidualna (czas) ..... limit czasu .....

b) zespołowa (czas) ..... limit czasu .....

oraz wnioskuje o ..... certyfikatu  
na uprawianie sportu żużlowego / mini żużla (*niepotrzebne skreślić*).

**Podpisy:**

.....

..... dnia.....

Decyzją GKSŻ z dnia .....

wystawiono certyfikat nr .....

.....  
*podpis i pieczęć*



**POLSKI ZWIĄZEK MOTOROWY**  
**WNIOSEK O NADANIE UPRAWNIĘĆ**  
**DO UPRAWIANIA SPORTU ŻUŻLOWEGO / MINI ŻUŻLA**

Nazwisko .....

Imiona .....

Data urodzenia .....

Miejsce urodzenia .....

Adres zamieszkania .....

Dyscyplina (żużel / mini żużel) .....

Przynależność klubowa .....

.....  
miejscowość, data

.....  
podpis wnioskodawcy

Wniosek winien być złożony za pośrednictwem Klubu do Biura Sportu PZM wraz z załącznikami:

1. zgoda rodziców / prawnych opiekunów
2. zaświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu żużlowego / mini żużla wydane przez lekarza posiadającego specjalizację z zakresu medycyny sportowej