

RANKING WSPINACZKI LODOWEJ

1. Maksymalna liczba punktów do zdobycia to 100pkt
2. Medaliści ME lub MŚ seniorów zawodów UIAA Ice Climbing (dowolna konkurencja) - uzyskują 100pkt w rankingu zawodników wspinaczki lodowej
3. Dla mężczyzn min kwalifikacyjne dla kadry A to 70pkt, dla kadry B 51pkt,
4. Dla kobiet min kwalifikacyjne dla kadry A to 80pkt, dla kadry B 56pkt
5. Zgłoszenia do rankingu odbywają się od dnia opublikowania rankingu na stronie PZA do 30.08.25 poprzez wysłanie maila na adres:
polandiceclimbingteam@gmail.com
6. Ranking zbudowany jest na podstawie punktacji z czterech kategorii.
7. Kategoria pierwsza - prowadzenie dzienniczka treningowego procesu przygotowań do sezonu startowego 2025/26
 - a) dzienniczek może być prowadzony w formie online oraz papierowej, dostępny do weryfikacji przez Komisję Wspinaczki Lodowej lub Trenera Głównego KN w dowolnym momencie,
 - b) dzienniczek musi być składany co miesiąc na adres mailowy: polandiceclimbingteam@gmail.com ostatniego dnia danego miesiąca.
 - c) dzienniczek powinien uwzględniać szczegółowy zapis treningów, przykładowy zapis:

	WORKOUT						
	exercise	sets	reps	load	load kg	tempo	rest
1A	ćwiczenie 1	3	8	RIR2	20kg	20X0	120"
1B	ćwiczenie 2	3	8	BW		x	
1C	ćwiczenie 3	3	8			x	
2	ćwiczenie 4	4	10		30kg	31X1	
3	ćwiczenie 5	3	5		50cm	x	
4	ćwiczenie 6	2	10			x	
5A	ćwiczenie 7	4	8			x	
5B	ćwiczenie 8	4	8			x	
5C	ćwiczenie 9	4	8			x	

LUB:

CLIMB					
route	moves	sets	tempo	intensywność	rest
droga 1	35	2	5'	70%	5'
droga 2	30	2	4'30"	70%	5'
droga 3	40	1	6'	80%	

d) Punktacja: 1pkt/każdy miesiąc w okresie od 01.05.25 do 30.09.25

e) maksymalna suma punktów w tej kategorii: 5pkt

8. Kategoria druga: czynny udział w szkoleniach KN:

a) Brno 18-22.06.25,

b) Brno 19-23.09.25.

c) Udział w każdym zgrupowaniu - 3pkt,

d) Maksymalna suma punktów w tej kategorii: 6pkt

9. Kategoria trzecia: wyniki uzyskane w zawodach od 01.10.24 do 30.04.25.

a) uwzględniane jest 5 najlepszych wyników zgodnie z punktacją:

dla mężczyzn:

Zawody, zdobyte miejsca	Punktacja
Medal PŚ	45pkt
Finał PŚ/MŚ	30pkt
półfinał PŚ/MŚ lub finał ME lub medal Pucharu Kontynentalnego	20pkt
Miejsce 16-30 PŚ/MŚ lub miejsce 9-16 ME lub finał PK	15pkt
Miejsce 17-30 ME lub miejsce 9-16 PK	10pkt
Miejsce 17-30 PK	8pkt
Medal zawodów zgodnych z regulaminem UIAA przy udziale min 20os z min 3 krajów	6pkt
Medal zawodów krajowych zgodnych z regulaminem UIAA przy udziale min 15os	4pkt
Udział w zawodach PK	2pkt
Udział w zawodach międzynarodowych zgodnych z regulaminem UIAA	1pkt

Dla kobiet:

Zawody, zdobyte miejsca	Punktacja
Medal PŚ	45pkt
Finał PŚ/MŚ	30pkt
półfinał PŚ/MŚ lub finał ME lub medal Pucharu Kontynentalnego	15pkt
Miejsce 16-20 PŚ/MŚ lub finał PK	10pkt
Miejsce 9-16 ME/PK lub miejsce 20-30 PŚ/MŚ	8pkt
Miejsce 17-25 PK	6pkt
Miejsca 25-30 PK lub Medal zawodów zgodnych z regulaminem UIAA przy udziale min 10os z min 3 krajów	5pkt
Medal zawodów krajowych zgodnych z regulaminem UIAA przy udziale min 10os	3pkt
Udział w zawodach PK	2pkt
Udział w zawodach międzynarodowych zgodnych z regulaminem UIAA	1pkt

b) wyniki powinny być dostarczone do Komisji Wspinaczki Lodowej na adres:

polandiceclimbingteam@gmail.com do dnia 15. maja 2025r

- Potwierdzeniem wyników UIAA jest link do strony wyników UIAA: <https://uiaa.results.info/>
- Potwierdzeniem wyników innych zawodów jest przedstawienie pdf'a z wynikami.

c) maksymalna suma punktów w tej kategorii: 100

10. Kategoria czwarta: wynik uzyskany na symulacji zawodów PE UIAA rozegranych w Warszawie w dn. 29.09.25.

- a. Zgłoszenia do udziału w symulacji zawodów należy wysłać na adres mailowy KWL: polandiceclimbingteam@gmail.com do dnia 15.09.25r

- b. Punktacja zależy od osiągniętego miejsca w oparciu o liczbę startujących zawodników.
 - c. Tabela jest zatwierdzona przez Komisję Wspinaczki Lodowej dn. 15.04.25r, jednak ogłoszona zostanie 29.09.25 w celu uniknięcia jakiegokolwiek próby manipulowania wynikami dla uzyskania lepszego miejsca w rankingu
 - d. maksymalna suma punktów do zdobycia w tej kategorii: 45
11. Pierwszy ranking zostanie opublikowany 01.07.25
12. Ostateczny ranking zostanie opublikowany 01.10.25