

Wiek rozpoczynania treningów

Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej dotyczące kryteriów wiekowych przy kwalifikacji dzieci i młodzieży do treningu i zawodów w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

Ogólne kryteria wiekowe do rozpoczęcia uprawiania dyscyplin sportowych są następujące:

- do ukończenia 6 roku życia: wszystkie dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu w formie gier i zabaw ruchowych,
- od ukończenia 6 roku życia: dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu, rozwijające koordynację ruchu, które nie przeciążają wybiórczo układu ruchu,
- od ukończenia 8 roku życia: dyscypliny sportu rozwijające oprócz zwinności także szybkość i dynamikę ruchu,
- od ukończenia 10 roku życia: dyscypliny sportu rozwijające wytrzymałość i siłę,
- od ukończenia 13 roku życia: dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie trening wytrzymałościowy,
- od ukończenia 15 roku życia: dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie statyczne ćwiczenia siłowe.

Uprawianie poszczególnych dyscyplin sportowych można rozpocząć:

- bez ograniczeń wiekowych: bilard, brydż, golf, ringo, snooker, szachy, teeball, warcaby, wędkarstwo,
- do ukończenia 6 roku życia: w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych, jako wprowadzenie do treningu specjalistycznego,
- od ukończenia 6 roku życia: pływanie, piłka nożna, taniec sportowy, tenis stołowy,
- od ukończenia 8 roku życia: akrobatyka sportowa, badminton, baseball, softball, biegi na orientację, curling, radioorientacja sportowa, gimnastyka artystyczna, gimnastyka sportowa, hokej na lodzie (bez tzw. gry ciałem „body check” do 14 r.ż.), hokej na trawie, jeździectwo, kendo (pokaz wyuczonych form), kręglarstwo, lekka atletyka: biegi krótkie, łucznictwo, łyżwiarstwo szybkie, łyżwiarstwo figurowe : soliści i pary taneczne, narciarstwo – treningi: skoki, biegi, zjazdy, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka siatkowa, skibob (treningi), sport kartingowy, szermierka, tenis ziemny, unihokej, wrotkarstwo, wushu (bez walki, bez użycia broni), żeglarstwo,
- od ukończenia 10 roku życia: biathlon (bez strzelania), bojery, judo, kajakarstwo, kolarstwo, lekka atletyka: biegi średnie i długie, skoki, narciarstwo zawody: (biegi, slalom), snowboard, płetwonurkowanie (płetwonurek młodzieżowy od 10 roku życia – według Komisji Podwodnej PTTK i LOK), rugby, saneczkarstwo, skiboby, strzelectwo sportowe (broń pneumatyczna),
- od ukończenia 12 roku życia: kendo (ograniczony kontakt), kick-boxing (ograniczony kontakt), lekka atletyka: rzuty (dysk, oszczep), narciarstwo – zawody: (skoki, zjazd), psie zaprzęgi, sumo (bez wspomaganie wzrostu masy ciała), tae-kwondo (ograniczony kontakt), zapasy,
- od ukończenia 13 roku życia: sport motocyklowy, sport motorowodny, sport żużlowy,

- od ukończenia 14 roku życia: alpinizm (wspinaczka sportowa), biathlon, boks, ju-jitsu, karate, kendo, lekka atletyka: rzut młotem, łyżwiarstwo figurowe: pary sportowe, Muaythai (boks tajski) – trening specjalistyczny, narciarstwo wodne, pływaniarstwo, pięciobój nowoczesny, ratownictwo wodne, strzelectwo sportowe (broń kulowa), tae-kwondo, wioślarstwo, wushu,
- od ukończenia 15 roku życia: kulturystyka, lotnictwo: pilot lotni, motolotni, paralotni, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy,
- od ukończenia 16 roku życia: alpinizm (jaskiniowy, wspinaczka skalna, wspinaczka wysokogórska, narciarstwo wysokogórskie), bobsleje, ju-jitsu: full contact, kick-boxing: full contact, Muaythai (boks tajski) – udział w zawodach, pilot operator modelu latającego, pilot szybowcowy, skoki spadochronowe, sport samochodowy,
- od ukończenia 17 roku życia: apilot balonu wolnego, pilot turystyczny