

## **Zawody Konsultacja w Kajak Polo, Eliminacje do Kadry Narodowej, Kaniów 28-30.04.2017.**

### **Cel.**

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowania zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do Mistrzostw Europy i Pucharów Europy oraz turniejów międzynarodowych w kajak polo w roku 2017.

### **Miejsce, termin, organizator.**

Konsultacje szkoleniowe w zakresie testów, sprawdzianów i gier kontrolnych zostaną przeprowadzone w dniach 29.04-30.04.2017 r. na obiekcie Ośrodka Rekreacji i Sportów Wodnych w Kaniowie przy ul. Malinowej. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest UKS SET Kaniów.

### **Uczestnictwo.**

W zawodach konsultacyjnych mogą brać udział zawodniczki i zawodnicy urodzeni w 2002 roku i starsi, posiadający licencje PZKaj z aktualnymi badaniami lekarskimi.

Obowiązek udziału w konsultacji mają zawodniczki i zawodnicy objęci szkoleniem centralnym PZKaj, w ramach przygotowań do World Games.

### **Konkurencje.**

Przeprowadzone zostaną następujące sprawdziany:

#### Dla grupy kobiet i mężczyzn:

Sprawdzian wytrzymałości /test na czas/

a/ bez piłki – przejazd 1 x 70 m – 10 sek. 1 x 140 m – 30 sek. x 2 serie

b/ z piłką - przejazd 1 x 70 m w tym 3 rzuty piłką 1 x 140 m w tym 3 rzuty piłką na bramkę zakończone celnym strzałem na bramkę.

#### Dodatkowo dla grupy kobiet;

szybkości - 1 x 30 m na czas

test zwinności - koperta 10 m długości – 5 m szerokości

test ogólny - 10 min. indywidualnie strzały na bramkę – przejazd za każdym razem

(„prostki,„) bez dobijania piłki po niecelnym rzucie (podczas testu ogólnego w polu gry przebywa jednocześnie 10 zawodniczek).

#### Gry kontrolne dla kobiet i mężczyzn.

Składy zespołów biorących udział w grach kontrolnych – kobiet i mężczyzn, ustalą trenerzy kadry. Gry kontrolne przeprowadzone zostaną zgodnie z obowiązującym regulaminem kajak polo.

### **Zgłoszenia, odprawa.**

Zgłoszenia imienne na liście zbiorczej z podaniem rocznika należy przesłać na adres e-mail: [kanu2002@wp.pl](mailto:kanu2002@wp.pl) lub na adres Halina Błaszkiwicz ul. Topolowa 12 m10 43-502

Czechowice-Dziedzice, w terminie do **dnia 20.04.2016r, do godz. 24:00** – po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane.

### **Ramowy program.**

28.04.2017 godz.19:00 I termin odprawy

29.04.2017 godz. 6:30 II termin odprawy, a od godz.8:00 sprawdziany i gry kontrolne

30.04.2017 godz.8:00 gry kontrolne c.d.

### **Różne.**

Koszty udziału w zawodach konsultacyjnych / eliminacjach do kadry kajak polo, pokrywają organizacje zgłaszające. Koszty organizacyjne pokrywa Polski Związek Kajakowy.