

1 Puchar Polski – Zawody Konsultacyjne Juniorów.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie wstępnej grupy zawodników – kandydatów do reprezentacji Polski na zawody międzynarodowe i mistrzowskie międzynarodowe, które odbędą się w 2017 roku. Wstępna kwalifikacja do reprezentacji nastąpi zgodnie z obowiązującymi „Zasadami kwalifikacji do reprezentacji Polski juniorów w kajakarstwie klasycznym na 2017 rok”.

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 28-30.04.2017 r. na torze regatowym w COS OPO w Wałczu. Organizatorem jest Polski Związek Kajakowy.

Uczestnictwo:

W konsultacji startują zawodnicy: juniorzy, juniorki (ur.1999-2000) i juniorzy młodsi, juniorki młodsze (2001-2002) w tym kobiety w konkurencji C-1. Dopuszcza się zawodników z rocznika 2003, ale tylko i **wyłącznie** medalistów w Mistrzostwach Młodzików PZKaj. Zawodnicy młodsi mają prawo startu w kategorii starszej – tylko na pisemny wniosek trenera kadry. Prawo startu mają tylko i wyłącznie zawodnicy zgłoszeni do Polskiego Związku Kajakowego (posiadający licencje PZKaj i aktualne badania lekarskie). Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie SMS-ów i kadry wojewódzkiej juniorów.

Konkurencje:

1. Kobiety i mężczyźni w konkurencjach specjalistycznych K1 i C1 na dystansach; 2000 m, 1000 m, 500 m i 200 m dla kanadyjek. Indywidualny przejazd 1x 2000 m – wynik kwalifikuje do finału A, B, C na dystans 1000m, a w przypadku kanadyjek na dystans 500 m. Indywidualny przejazd 1x 1000 m – wynik kwalifikuje do finału A, B, C na dystansie 500m, a w przypadku kanadyjek na dystans 200 m. Start na dystansie 1000 m nastąpi po dziesięciu minutach od zakończenia przejazdu na 2000 m.

Do przejazdu na dystansie 2000 m, zawodnicy zostaną „rozstawieni” na podstawie wyników uzyskanych na tym dystansie w poprzedniej edycji konsultacji. Zgłoszeni, którzy nie brali w nich udziału, zostaną dołosowani.

2. Sprawdzian biegowy na bieżni na dystansie 1500 m – tylko i wyłącznie w grupach wyznaczonych do sprawdzianów na wodzie.

3. Sprawdziany koordynacji ruchowej i precyzji ruchu oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu (przed sprawdzianami siły).

4. Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi, a następnie wytrzymałość siłowa – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy).

5. Podciąganie na drążku.

6. Pompki na poręczach.

7. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m (zawodnicy zgłoszeni pierwszy raz do konsultacji, przystąpią do sprawdzianu w dniu 28.04.br - od godz. 18:00. Pozostali zawodnicy zgodnie z programem tj. w dniu 29.04.2017 r.).

8. Analiza składu masy ciała, będzie wykonywana w sobotę i niedzielę rano – na czczo.

Sprawdziany ogólnorozwojowe (oprócz sprawdzianu biegowego na długim dystansie), które będą odbywały się w sobotę, dotyczą wyłącznie zawodniczek i zawodników, którzy zakwalifikują się do niedzielnych wyścigów finałowych – **pozostali sprawdziani ogólnorozwojowe realizują w niedzielę.**

Punktacja na 2017 r.:

Juniorzy: 50% - specjalizacja, 50% - ogólne

Juniorzy młodsi: 60% - ogólne, 40% - specjalizacja

Punktacja sprawdzianów specjalistycznych na wodzie, proporcjonalnie do ilości dystansów testowych (50/50).

Punktacja sprawdzianów ogólnorozwojowych.

100% sprawności z poszczególnych testów:

- rzuty piłką 20% (po 5% rzuty z siadu PR i LR oraz po 5% rzuty z rozbiegu PR i LR),
- biegi 25% (15% bieg na długim dystansie i 10% bieg na krótkim dystansie),
- sprawdzian wytrzymałości siłowej 35% (po 10% wyciskanie i podciąganie sztangi, 10% podciąganie na drążku i 5% pompki na poręczach),
- sprawdzian mocy w ćwiczeniach siłowych 20% (po 10% wyciskanie i podciąganie sztangi).

Uwaga !

Do wszystkich konkurencji rozgrywanych podczas konsultacji, zarówno ogólnorozwojowych, jak i specjalistycznych zostaną opracowane i opublikowane limity czasowe, lub ilościowe.

Niezmieszczenie się zawodnika w wyznaczonym limicie, w danej konkurencji, będzie skutkowało wyeliminowaniem tego zawodnika z udziału w kolejnych konkurencjach rozgrywanych podczas konsultacji, tym samym wyeliminowaniem z udziału w dalszej części konsultacji. Limity, ze skutkiem eliminacji zawodników z kolejnych sprawdzianów, będą obowiązywały od konsultacji jesiennej w bieżącym roku i w każdej kolejnej konsultacji.

Każda konsultacja będzie rozpoczynała się sprawdzianem biegowym – na długim dystansie, który będzie przeprowadzony w dniu przyjazdu, w godzinach popołudniowych, przy zastosowaniu elektronicznego systemu pomiaru czasu (chipy).

Zgłoszenia, losowanie:

Zgłoszenia imienne, alfabetycznie i tylko na liście zbiorczej z podaniem rocznika, łodzi i Szkoły Mistrzostwa Sportowego należy wysłać na adres: Polski Związek Kajakowy, ul. Jana Kazimierza 45/U7, 01-248 Warszawa, e-mail: office@pzkaj.pl z dopiskiem „1PP-ZKJ” lub do kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl

Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 17.04.2017 r.. Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 28.04.2017 r. od godziny 17,00.

Ramowy program:

28.04.2017 r. (piątek)

- od godz. 18:00 sprawdzian pływakki (zgodnie z pkt.7)
- godz. 20:00 odprawa techniczna

29.04.2017 r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach 2000 m i 1000 m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
3. Sprawdziany ogólnorozwojowe – **tylko dla zawodników zakwalifikowanych do finałów**
4. Sprawdzian pływakki na dystansie 200 m

Godz. 19:00 szkolenie przedstawicieli klubów sportowych w związku z wprowadzaniem do PZKaj elektronicznego systemu zgłoszeń do zawodów.

30.04.2017 r. (niedziela)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie:
Finały A, B, C na 1000 m

Finały A, B, C na 500 m
Finały A, B na 200 m – dot. kanadyjekarek
2. Sprawdziany ogólnorozwojowe – c.d..

Różne:

Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste. Zawodnicy powinni mieć również na sobie – widoczne numery, przez cały czas trwania konsultacji. Numery będą wydawane kierownikom ekip od godz. 7:00 w sobotę. Numery należy zwrócić po zakończeniu konsultacji – z pobranych numerów rozliczają się kierownicy ekip. Koszt niezwróconego numeru wynosi 100,00zł (za każdy numer).

W związku z rozgrywaniem wyścigów finałowych, Kluby zobowiązane są do posiadania kompletów numerów na kajaki 1 - 9.

Podczas konsultacji będzie wyrywkowo prowadzona kontrola sprzętu specjalistycznego w zakresie ciężaru i niezatapialności. Każda łódź biorąca udział w regatach powinna posiadać urządzenia chroniące ją przed zatonięciem – musi być niezatapialna.

Koszty organizacji konsultacji, pokrywa PZKaj. Koszty udziału w konsultacji zawodników zgłaszanych przez kluby sportowe, pokrywają organizacje zgłaszające.

W sprawach nieujętych w niniejszej zapowiedzi stosuje się przepisy nowego „Regulaminu Wyścigów Kajakarstwa Klasycznego”.