

Wiosenna Ogólnopolska Konsultacja Szkoleniowa Juniorów.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do regat międzynarodowych w roku 2012 i wyłonienie kadry narodowej juniorów i kadetów (juniorów młodszych).

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 27-29.04.2012 r. na torze regatowym w Wałczu. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest Centralny Ośrodek Sportu w Wałczu.

Uczestnictwo:

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na 2012 r. tj. juniorzy, juniorki (ur.1994-1995) i juniorzy młodszy, juniorki młodsze (1996-1997) w tym kobiety w konkurencji C-1. Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie kadry narodowej, kadry wojewódzkiej juniorów i SMS-ów. Dopuszcza się zawodników z rocznika 1998, ale tylko i **wyłącznie** medalistów w Mistrzostwach Młodzików PZKaj. Zawodnicy młodszy mają prawo startu w kategorii starszej – tylko na pisemny wniosek trenera kadry. Prawo startu mają tylko i wyłącznie zawodnicy zgłoszeni do Polskiego Związku Kajakowego.

Konkurencje:

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach w kolejności: 2000 m i 250 m z 10-minutową przerwą. Zawodnicy zostaną „roztawieni” na podstawie wyników uzyskanych na dystansie 2000 m w poprzedniej edycji konsultacji. Zgłoszeni, którzy nie brali w nich udziału, zostaną do losowani.
2. Sprawdzian biegowy na bieżni na dystansie 1500 m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy) W pierwszej kolejności (w sobotę) do sprawdzianów podchodzą zawodniczki i zawodnicy, którzy zakwalifikowali się do niedzielnych finałów. Pozostali sprawdzian siły realizują w niedzielę.
4. Sprawdzian specjalistyczny:
 - Finały A, B, C na 1000 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 2000 m
 - Finały A, B, C na 500 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 250 m

Wyniki zawodników oceniane będą według punktacji przedstawionej na kursokonferencji.

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. Erazma Ciołka 17, 01-445 Warszawa, tel./fax. 022 8374059 lub 8371470, fax. 022 8772460, email: office@pzkaj.pl lub sport@pzkaj.pl z dopiskiem „Konsultacje wiosenne” lub do kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 13.04.2012 r. Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają roztawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 27.04.2012 r. od godziny 17,00.

Ramowy program:

27.04.2012 r. (piątek) - godz. 20,00 odprawa techniczna

28.04.2012 r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach 2000 m i 250 m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi (pomiar pracy) dla zawodników zakwalifikowanych do finałów

29.04.2012 r. (niedziela)

4. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie:
 - Finały A, B, C na 1000 m
 - Finały A, B, C na 500 m
5. Sprawdzian pomiaru pracy, wyciskania i dociągania dla zawodników nie startujących w finałach.

Różne:

Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste. Numery te zawodnicy powinni mieć również widoczne na sobie przez cały czas trwania konsultacji. Numery będą wydawane kierownikom ekip od godz. 7,00 w sobotę. Numery należy zwrócić po zakończeniu konsultacji. Koszt nie zwróconego numeru wynosi 100,00zł (za każdy numer). Podczas konsultacji będzie prowadzona kontrola sprzętu specjalistycznego w zakresie ciężaru i nie zatapiałości. Każda łódź biorąca udział w regatach powinna posiadać urządzenia chroniące ją przed zatonięciem – musi być niezatapialna.

Koszty zakwaterowania i żywienia pokrywają organizacje zgłaszające. Koszt organizacji regat pokrywa Polski Związek Kajakowy.

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