

## **Jesienna Ogólnopolska Konsultacja Szkoleniowa Seniorów i Juniorów.**

### **Cel:**

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do regat międzynarodowych w roku 2013 i wyłonienie kadry narodowej seniorów, juniorów i kadetów.

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 19-21.10.2012 r. na torze regatowym w Wałczu. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest Ośrodek Przygotowań Olimpijskich COS w Wałczu.

### **Uczestnictwo:**

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na 2012 r. tj. seniorzy (ur. 1994 i starsi), juniorzy (ur. 1995-1996) i juniorzy młodsi (1997-1998) – obowiązkowo członkowie kadry narodowej, kadry wojewódzkiej juniorów i SMS-ów. Dopuszcza się zawodników z rocznika 1999, ale tylko medalistów w Mistrzostw Polski Młodzików. 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.

### **Konkurencje:**

1. Sprawdzian specjalistyczny na dystansach 2000 m i 1000 m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała mierząc pracę.

### **Zgłoszenia, odprawa:**

Zgłoszenia imienne, alfabetycznie tylko na liście zbiorczej z podaniem rocznika, łodzi i szkoły MS 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 jesienne” lub do kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 01.10.2012 r. Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu.

Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 19.10.2012r od godziny 17,00.

### **Ramowy program:**

19.10.2012 r. (piątek) - godz. 20,00 odprawa techniczna

20.10.2012 r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na dystansach 2000 m i 1000 m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała./mierząc pracę/

21.10.2012 r. (niedziela) / ciąg dalszy/

1. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała./mierząc pracę - dokończenie/.

### **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 niezwróconego numeru wynosi 100,00zł (za każdy numer).

Podczas konsultacji będzie 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 zakwaterowania i wyżywienia pokrywają organizacje zgłaszające. Koszt organizacji regat pokrywa Polski Związek Kajakowy.

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