

Jesienna Ogólnopolska Konsultacja Szkoleniowa Juniorów.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do regat międzynarodowych w roku 2014 i wyłonienie kadry narodowej, juniorów i kadetów.

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 18-20.10.2013 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 2014 r. tj. juniorzy (ur.1996-1997) i juniorzy młodsi (1998-1999) 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 2000, 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.
4. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m
5. Sprawdziany; koordynacji ruchowej i precyzji ruchu – rzuty piłką prawą i lewą ręką oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu (przed sprawdzianami siły – tak jak podczas konsultacji wiosennej).
6. Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi (przed wyciskaniem i dociąganiem w czasie 2 minut – jak wyżej).

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

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, email: office@pzkaj.pl „Konsultacje jesienne” lub do kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl

Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 10.10.2013r.

Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 18.10.2013 od godziny 17:00.

Ramowy program:

18.10.2013 r. (piątek) - godz. 20:00 odprawa techniczna

19.10.2013r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na dystansach 2000 m i 1000 m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
3. Blok sprawdzianów siły z koordynacją ruchową.

20.10.2013r. (niedziela) ciąg dalszy sprawdzianów siły z koordynacją ruchową.

Podział na grupy i kolejność przyjmowania tych grup do poszczególnych sprawdzianów, zostaną podane podczas odprawy technicznej.

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 – z pobranych numerów rozliczają się kierownicy ekip. 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 nowego „Regulaminu Wyścigów Kajakarstwa Klasycznego”.