

## **Wiosenna Ogólnopolska Konsultacja Szkoleniowa Juniorów.**

### **Cel:**

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do regat międzynarodowych w roku 2016 i wyłonienie kadry narodowej juniorów i kadetów (juniorów młodszych).

### **Miejsce, termin, organizator:**

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 22-24.04.2016 r. na torze regatowym w COS OPO w Wałczu. Organizatorem jest Polski Związek Kajakowy.

### **Uczestnictwo:**

W konsultacji startują zawodnicy: juniorzy, juniorki (ur.1998-1999) i juniorzy młodszy, juniorki młodsze (2000-2001) w tym kobiety w konkurencji C-1. Dopuszcza się zawodników z rocznika 2002, 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. Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie SMS-ów i kadry wojewódzkiej juniorów.

### **Konkurencje:**

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach w kolejności: 2000 m i 1000 m z 10 -minutową przerwą. Zawodnicy zostaną „rozstawieni” na podstawie wyników uzyskanych na dystansie 2000 m w poprzedniej edycji konsultacji. Zgłoszeni, którzy nie brali w nich udziału, zostaną dołosowani.

2. 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 1000 m.

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

4. Wytrzymałość siłowa – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy). W sobotę do sprawdzianów siły podchodzą zawodniczki i zawodnicy, którzy zakwalifikowali się do niedzielnych finałów.

### **Pozostali sprawdzian siły realizują w niedzielę.**

Wyniki zawodników oceniane będą według obowiązujących tabel punktacji.

1. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m (zawodnicy zgłoszeni pierwszy raz do konsultacji, przystąpią do sprawdzianu w dniu 22.04.br - od godz. 18:00. Pozostali zawodnicy zgodnie z programem tj. w dniu 23.04.2016 r.).

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

3. Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi (przed wyciskaniem i dociąganiem w czasie 2 minut).

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

### **Punktacja:**

Juniorzy: 60% - specjalizacja, 40% - ogólne

Juniorzy młodszy: 50% - specjalizacja, 50% - ogólne

### **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, email: office@pzkaj.pl z dopiskiem „Konsultacje wiosenne juniorów” lub do kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 04.04.2016 r. Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 22.04.2016 r. od godziny 17,00.

**Ramowy program:**

22.04.2016 r. (piątek) - godz. 20,00 odprawa techniczna

23.04.2016 r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie 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 (z dodatkowymi testami) - **tylko dla zawodników zakwalifikowanych do finałów**
4. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m

24.04.2016 r. (niedziela)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie:

Finały A, B, C na 1000 m

Finały A, B, C na 500 m

2. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut z obciążeniem 50% masy ciała (z dodatkowymi testami) 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 – 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 wrywkowo 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 nie ujętych w niniejszej zapowiedzi stosuje się przepisy nowego „Regulaminu Wyścigów Kajakarstwa Klasycznego”.**