

## **5 Puchar Polski**

### **Zawody Konsultacyjne dla Juniorów**

#### **Cel:**

Sprawdzenie i określenie na jakim poziomie sprawności wszechstronnej i specjalnej klasyfikują się zawodnicy biorący udział w konsultacji szkoleniowej w tym okresie oraz wyselekcjonowanie spośród nich dwustu zawodników i zawodniczek, którzy zostaną powołani na koszt PZKaj na 1 Puchar Polski – Zawody Konsultacyjne Juniorów, planowanych w terminie 21-22.04.2018 r., ponadto:

- ustalenie kadry narodowej juniorów i kadetów (zgodnie z obowiązującym regulaminem),
- wyłonienie zwycięzców 5PP-ZKJ (końcowy wynik).

Grupę 200 wyselekcjonowanych zawodników stanowić będą:

80 kajakarzy (35 juniorów, 45 juniorów młodszych), 60 kajakarek (25 junierek, 35 junierek młodszych), 40 kanadyjkarzy (15 juniorów 25 juniorów młodszych), 20 kanadyjek kobiecych (8 junierek, 12 junierek młodszych).

Podstawą kwalifikacji będzie końcowy wynik 5 Puchar Polski Zawodów Konsultacyjne Juniorów. Zwycięzcy poszczególnych kategorii wiekowych zapewnią sobie udział w szkoleniu centralnym okresu przygotowawczego do sezonu 2018 r.

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

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 13-15.10.2017 r. w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich, Centralnego Ośrodka Sportu w Wałczu. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest OPO / COS w Wałczu.

#### **Uczestnictwo:**

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na 2018 r. tj. juniorzy (ur.2000-2001) i juniorzy młodszy (2002-2003) w tym kobiety w konkurencji C-1. Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie kadry narodowej i SMS-ów. Dopuszcza się do udziału zawodników z rocznika 2004, ale tylko i **wyłącznie** medalistów Mistrzostwach Polski Młodzików. Prawo startu mają tylko i wyłącznie zawodnicy zgłoszeni do Polskiego Związku Kajakowego.

#### **Konkurencje:**

1. **Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.**
2. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m
3. Sprawdzian specjalistyczny na dystansach 2000 m i 1000 m. Zawodnicy zostaną rozstawieni w kolejności wyników uzyskanych w poprzedniej edycji konsultacji na dystansie 2000 m.
4. 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).
5. 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).
6. Podciąganie na drążku.
7. Pompki na poręczach.
8. 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. Jana Kazimierza 45/U7, 01-248 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 03.10.2017 r.

Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 13.10.2017 od godziny 17:00.

### **Ramowy program:**

13.10.2017 r. (piątek)

1. Godz. 15:00 / sprawdziany biegowe na dystansie 1x1500 m
2. Godz. 20:00 / odprawa techniczna

14.10.2017 r. (sobota)

1. Godz. 06:00 – analiza składu masy ciała.
2. Godz. 07:30 – 09:00 / dokończenie sprawdzianów biegowych.
3. Godz. 09:00 – sprawdziany specjalistyczne (2000 m i 1000 m, przejazdy indywidualne)
4. Godz. 14:00 – blok sprawdzianów siły z koordynacją ruchową wg kolejności sprawdzianów specjalistycznych na wodzie.
5. Godz. 17:00 – pływanie.

15.10.2017 r. (niedziela)

1. Godz. 06:00 – analiza składu masy ciała.
2. Godz. 09:00 – kontynuacja sprawdzianów.

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

### **Punktacja:**

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).

### **Różne:**

Konsultacje będą rozpoczynały się sprawdzianem biegowym – na dystansie 1500 m, który będzie przeprowadzony w dniu przyjazdu, w godzinach popołudniowych, przy zastosowaniu elektronicznego systemu pomiaru czasu (chipy). Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste.

Na sprawdzianach biegowych będą obowiązywały „tymczasowe numery” dla wszystkich grup, które będą wydawane przed rejestracją do biegu i odbierane po jego zakończeniu.

Stałe numery – na czas konsultacji, będą przydzielane po odprawie technicznej i wydawane kierownikom ekip od godz. 7,00 w sobotę. Numery te, zawodnicy powinni mieć również widoczne na sobie przez cały czas trwania konsultacji.

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 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 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”.

Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste.

Na sprawdzianach biegowych będą obowiązywały „tymczasowe numery” dla wszystkich grup, które będą wydawane przed rejestracją do biegu i odbierane po jego zakończeniu.

Stałe numery – na czas konsultacji, będą przydzielane po odprawie technicznej i wydawane kierownikom ekip od godz.7,00 w sobotę. Numery te, zawodnicy powinni mieć również widoczne na sobie przez cały czas trwania konsultacji.

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 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 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”.