



Ministerstwo  
Kultury  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu.



## **4 Puchar Polski Juniorów w Kajakarstwie Klasycznym – Ogólnopolska Jesienna Konsultacja Szkoleniowa, COS OPO Wałcz, 22-24.10.2021**

### **Cel:**

Sprawdzenie i określenie poziomu sprawności wszechstronnej i specjalnej zawodników – kandydatów do szkolenia centralnego w grupach junierek i juniorów, na początku okresu przygotowawczego do sezonu 2022. Ustalenie składu kadry narodowej juniorów i juniorów młodszych na 2022 rok (zgodnie z obowiązującym regulaminem).

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

Ogólnopolska Jesienna Konsultacja Szkoleniowa Juniorów zostanie przeprowadzona w terminie 22-24.10.2021 r. na obiektach Ośrodka COS OPO w Wałczu. Organizatorem jest Polski Związek Kajakowy (PZKaj).

### **Uczestnictwo:**

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na rok 2022, tj. juniorzy (2004-2005) i juniorzy młodszy (2006-2007). Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie kadry narodowej i uczniowie SMS-ów. Dopuszcza się do udziału zawodników z rocznika 2008, ale tylko i **wyłącznie** medalistów Mistrzostwach Polski Młodzików. Prawo startu mają wyłącznie zawodnicy posiadający ważne licencje sportowe Polskiego Związku Kajakowego, z aktualnymi badaniami lekarskimi – zgłoszeni przez macierzyste Kluby.

### **Konkurencje:**

1. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500m.
2. Sprawdzian pływacki na dystansie 200m.
3. Sprawdzian specjalistyczny w konkurencjach K1 i C1 (kobiet i mężczyzn), na dystansach 2000m i 1000m. Zawodnicy zostaną rozstawieni na podstawie wyników uzyskanych w poprzedniej edycji konsultacji na dystansie 2000m.
4. Sprawdziany: koordynacji ruchowej i precyzji ruchu – rzuty piłką prawą i lewą ręką oraz bieg na dystansie 30m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu (przed sprawdzianami siły).
5. Sprawdzian mocy maksymalnej - dociąganie i wyciskanie sztangi, a następnie wytrzymałości siłowej – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem równym 50% masy ciała (pomiar pracy).
6. Podciąganie na drążku.
7. Uginanie ramion na poręczach (pompki na poręczach).
8. Analiza składu masy ciała: będzie wykonywana w sobotę i niedzielę rano, na czczo.

### **Zgłoszenia:**

Zgłoszenia imienne należy dokonać poprzez elektroniczny system zgłoszeń, który zostanie uruchomiony na stronie internetowej PZKaj pod adresem: <http://pzkaj.domtel-sport.pl>  
Ostateczny termin składania zgłoszeń upływa z dniem **15.10.2021** (do godz. 23.59).

### **Uwaga ! dodatkowe zgłoszenia na odprawie technicznej nie będą przyjmowane !**

Kierownicy ekip będą mogli odbierać program konsultacji w dniu 22.10.2021 (piątek) od godziny 18.00

### **Oplaty.**

Za każdego zgłoszonego zawodnika (z listy w systemie elektronicznym) – **30,00 zł.**

Oplatę startową należy wpłacać na konto Polskiego Związku Kajakowego nr:

**53 1240 2034 1111 0000 0307 0530** w nieprzekraczalnym terminie do 15.10.2021r.

**W tytule opłaty należy wpisać „4PP-2021-Jun”.**

Brak uregulowania opłaty startowej spowoduje niedopuszczenie zawodnika/ów danego klubu do uczestnictwa w zawodach.

Opłata regulaminowa za protest – 300,00 zł.

Opłata regulaminowa za odwołanie – 600,00 zł.

### **Ramowy program:**

22.10.2021 r. (piątek)

- od godz. 14:00 - sprawdziany biegowe na dystansie 1500m oraz sprawdziany koordynacji ruchowej i precyzji ruchu – rzuty piłką prawą i lewą ręką oraz bieg na dystansie 30m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu
- godz. 20:00 - odprawa techniczna

23.10.2021 r. (sobota)

- od godz. 06:00 - analiza składu masy ciała
- sprawdziany specjalistyczne - przejazdy indywidualne 2000m i 1000m – wg. programu regat
- godz 14.00 - blok sprawdzianów siły z koordynacją ruchową wg kolejności sprawdzianów specjalistycznych na wodzie
- godz. 17:00 – sprawdzian pływacki na dystansie 200m

24.10.2021 r. (niedziela)

- od godz. 06:00 - analiza składu masy ciała
- od godz. 09.00 - kontynuacja sprawdzianów

Podział na grupy i kolejność przyjmowania tych grup do poszczególnych sprawdzianów ogólnorozwojowych, zostanie podana podczas odprawy technicznej.

### **Uwaga:**

Ramowy program może ulec zmianie w zależności od ilości przysłanych zgłoszeń.

Szczegółowy – minutowy program konsultacji, zostanie opracowany na podstawie przesłanych zgłoszeń i będzie opublikowany na stronie PZKaj.

### **Punktacja:**

Juniorzy: 50% - sprawdziany specjalistyczne, 50% - sprawdziany ogólnorozwojowe

Juniorzy młodsi: 40% - sprawdziany specjalistyczne, 60% - sprawdziany ogólnorozwojowe

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:**

Zawody będą rozpoczynały się sprawdzianem biegowym – na dystansie 1500m, który będzie przeprowadzony w dniu przyjazdu zawodników, w godzinach popołudniowych, przy

zastosowaniu elektronicznego systemu pomiaru czasu (chipy). Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste.

Numery należy zwrócić po zakończeniu konsultacji – z pobranych numerów rozliczają się kierownicy ekip. Koszt niezwróconego numeru wynosi 300,00zł (za każdy numer).

Podczas konsultacji będzie wyrywkowo prowadzona kontrola sprzętu specjalistycznego w zakresie ciężaru i niezatapialności. W zakresie używania łodzi obowiązują przepisy dot. wymiarów i ciężaru. Każda łódź biorąca udział w regatach musi spełniać zapis regulaminu wyścigów kajakarstwa klasycznego pkt. 2.1.1

W sprawach nieujętych w niniejszej zapowiedzi - dotyczących sprawdzianów specjalistycznych, stosuje się przepisy „Regulaminu Wyścigów Kajakarstwa Klasycznego”.

Koszty zakwaterowania i wyżywienia pokrywają organizacje zgłaszające, które dokonują również rezerwacji miejsc noclegowych i wyżywienia we własnym zakresie.

Koszt organizacji „4 PP Juniorów w Kajakarstwie Klasycznym – Ogólnopolskiej Jesiennej Konsultacji Szkoleniowej”, pokrywa Polski Związek Kajakowy.