



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

Eliminacyjne do Kadry Narodowej i Reprezentacji Polski w Kajak Polo 03 – 06.06.2021 r.

Cel

U21 - Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowania zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do Mistrzostw Świata i Europy, Pucharów Europy oraz turniejów międzynarodowych w kajak polo, w roku 2021.

Juniorzy młodsi - Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie zawodników, którzy zostaną objęci szkoleniem w 2021 roku.

Miejsce, termin, organizator

Konsultacje szkoleniowe zostaną przeprowadzone w dniach 04 – 06.06.2021 r. na obiektach sportowych MOSW w Choszcznie, ul. Promenada 2, 73-200 Choszczno. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest klub MOSW Choszczno.

Uczestnictwo

W konsultacji szkoleniowej mogą brać udział młodzieżowcy i juniorzy (urodzeni w roku 2000 – 2006). Obowiązek startu mają zawodnicy będący w kadrze narodowej Polskiego Związku Kajakowego na rok 2021. Prawo startu mają wyłącznie zawodniczki i zawodnicy posiadający licencje PZKaj oraz aktualne badania lekarskie.

Zgłoszenia

Zgłoszenia imienne w konkurencjach należy dokonać poprzez system elektroniczny, który zostanie uruchomiony na stronie internetowej PZKaj. Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem **31.05.2021 r.**

Opłaty

Opłata startowa za każdego zgłoszonego zawodnika **30,00zł**. Opłatę startową należy wpłacać na konto Polskiego Związku Kajakowego

nr: 53 1240 2034 1111 0000 0307 0530 w nieprzekraczalnym terminie do **31.05.2021 r.**

W tytule opłaty należy wpisać „**PP-Elim.KajakPolo**”. Brak uregulowania należności spowoduje niedopuszczenie zawodników danego klubu do udziału w zawodach.

Konkurencje

Eliminacje do kadry narodowej **mężczyzn U21** (roczniki 2000-2004) składają się z 5 konkurencji i gier kontrolnych.

1. Test wytrzymałości na wodzie.
 2. Test szybkości, zwrotności i czasu reakcji na wodzie (zał. 1).
 3. Test szybkości i skuteczności rzutu na wodzie (zał. 2).
 4. Sprawdzenie wytrzymałości ogólnej - bieg na dystansie 3000 m.
- Gry kontrolne (wszyscy zawodnicy).

Eliminacje do kadry narodowej **kobiet U21** (roczniki 2000-2006) i **juniorów młodszyc** (roczniki 2005-2006) składają się z 3 konkurencji i gier kontrolnych.

1. Test wytrzymałości na wodzie.
2. Sprawdzenie wytrzymałości siłowej – podciąganie na drążku.
3. Sprawdzenie wytrzymałości ogólnej – bieg.

Gry kontrolne:

- do udziału w grach kontrolnych kwalifikują się zawodnicy, którzy ukończyli 3 testy: wytrzymałości na wodzie, biegowy, podciąganie na drążku.
- drużyny do gier kontrolnych ustalają trenerzy kadry.

Ramowy program

03.06.2021 (czwartek) godz. 20:00 odprawa techniczna na przystani (MOSW Choszczno, ul. Promenada 2).

04.06.2020 (piątek) od godz. 8:00 rozpoczęcie sprawdzianów, gry kontrolne.

05.06.2020 (sobota) od godz. 9:00 gry kontrolne.

06.06.2020 (niedziela) od godz. 9:00 gry kontrolne.

Ramowy program może ulec zmianie.

1. Test wytrzymałości na wodzie – pływanie w kajaku na dystansie długości boiska, pomiędzy liniami bramkowymi, bez piłki i z piłką.

Bez piłki:

przeplnięcie 2x35 m przerwa 10 sek. przeplnięcie 2x35 m przerwa 10 sek.

przeplnięcie 4x 35 m przerwa 30 sek. przeplnięcie 4x35 m przerwa 30 sek.

Z piłką:

przeplnięcie 2x35 m przerwa 10 sek. przeplnięcie 2x35 m przerwa 10sek

przeplnięcie 4x35 m przerwa 30 sek. przeplnięcie 4x35 m strzał na bramkę

Uwaga:

a) start do każdego odcinka odbywa się z miejsca;

b) dziób kajaka (obicie) nie może przekraczać linii bramkowej;

c) przy przejazdach z piłką na każdej długości boiska muszą być zaliczone trzy "kozły" (dowolny sposób zagrania piłką), do przodu na minimum 1 metr długości liczony w poziomie;

d) celny strzał na bramkę – zatrzymuje czas całego testu,

e) niecelny strzał na bramkę – czas testu zatrzymywany jest z chwilą gdy zawodnik przeplynie dziobem linię bramkową, dodatkowo doliczana jest 10 sekundowa kara do czasu łącznego.

2. Test szybkości, zwrotności i czasu reakcji na wodzie

Zawodnik startuje na gwizdek z miejsca oznaczonego na grafice (zał. 1) porusza się w kierunkach wyznaczonych przez strzałki, płynąc tyłem, na drugi gwizdek robi zwrot o 180 stopni i płynie dalej w kierunku linii środkowej boiska, na kolejny gwizdek robi kolejny zwrot 180 stopni i płynie do wyznaczonego miejsca w którym znajduje się piłka (kolor niebieski na rys.). dotyka ją ręką i płynie do kolejnej oznaczonej bojki, dotyka ją ręką i wykonuje analogicznie to samo co na początku testu, następnie już nie dotyka, a zabiera (żółtą piłkę na rys.)piłkę z wyznaczonego miejsca i oddaje rzut na bramkę.

Koniec zadania - zatrzymanie czasu:

- w przypadku zdobytej bramki

- dotknięcie oznaczonej bojki (niebieska strzałka) wiosłem po przeciwnej stronie, po niecelnym rzucie.

Uwaga:

a) start odbywa się z miejsca;

b) dziób kajaka (obicie) znajduje się na linii bramkowej;

c) zawodnik może wybrać stronę, z której będzie rozpoczął próbę

3. Test szybkości i skuteczności rzutu na wodzie

Zawodnik startuje na gwizdek z miejsca zaznaczonego na grafice (zał. 2) podejmuje piłkę z wody i oddaje rzut z dowolnej odległości, po trafionej bramce robi zwrot i płynie po następną piłkę (według kierunku strzałek na grafice) kontynuując zadanie. (w przypadku nie trafienia do bramki musi dopłynąć do oznaczonej bojki po stronie której rzucał, dotknąć jej wiosłem po czym może kontynuować zadanie). Zawodnik zbiera piłki według kolejności wyznaczonej kierunkiem strzałek na grafice.

Koniec przejazdu:

- zdobyta bramka przy ostatnim rzucie zatrzymuje czas.

- w przypadku nie zdobycia bramki podczas ostatniego rzutu dotknięcie bojki wiosłem zatrzymuje czas.

Uwaga:

a) start odbywa się z miejsca;

- b) dziób kajaka (obicie) znajduje się na linii bramkowej;
- c) zawodnik może wybrać stronę, z której będzie rozpoczynał próbę.

4. Sprawdzian biegowy.

Dla kobiet - Test Coopera, na bieżni 400m, który polega na przebiegnięciu w ciągu 12 minut jak najdłuższego dystansu.

- Zawodniczki podzielone zostaną na grupy startowe, których skład osobowy ustalą trenerzy kadry.
- Zawodniczki danej grupy startowej rozpoczynają próbę ze wspólnego startu.
- Po 12 minutach, na określony sygnał wszystkie zawodniczki zatrzymują się a sędziowie zapisują wyniki.
- Wynik zaokrąglamy do pełnych 50 m.

Dla mężczyzn - sprawdzian biegowy na dystansie 3000m.

- Do biegu zawodnicy podzieleni zostaną na grupy, których skład osobowy ustalą trenerzy kadry.
- Zawodnicy każdej grupy rozpoczynają próbę ze wspólnego startu.
- Warunkiem ukończenia jest przebycie wyznaczonej trasy, czas zamknięty jest z chwilą dotarcia na metę.
- Do biegu na dystansie 3000 m. zawodnicy podzieleni zostaną na grupy, których skład osobowy ustalą trenerzy kadry;
- zawodnicy każdej grupy rozpoczynają próbę ze wspólnego startu, warunkiem ukończenia jest przebycie wyznaczonej trasy, czas zamknięty jest z chwilą dotarcia na metę.

Warunki dopuszczające do udziału w grach kontrolnych:

- a) do udziału w grach kontrolnych dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy ukończą wszystkie testy przewidziane dla danej kategorii wiekowej – max: 16 zawodników
- b) składy drużyn wyznaczą trenerzy kadry.

Punktacja:

- a) testy na wodzie – 100% punktów (gdzie 100% punktów stanowi liczba zgłoszonych zawodników);
- b) test wytrzymałości biegowej i wytrzymałości siłowej – 50% punktów,

Przykładowa punktacja dla 10 zgłoszonych zawodników.

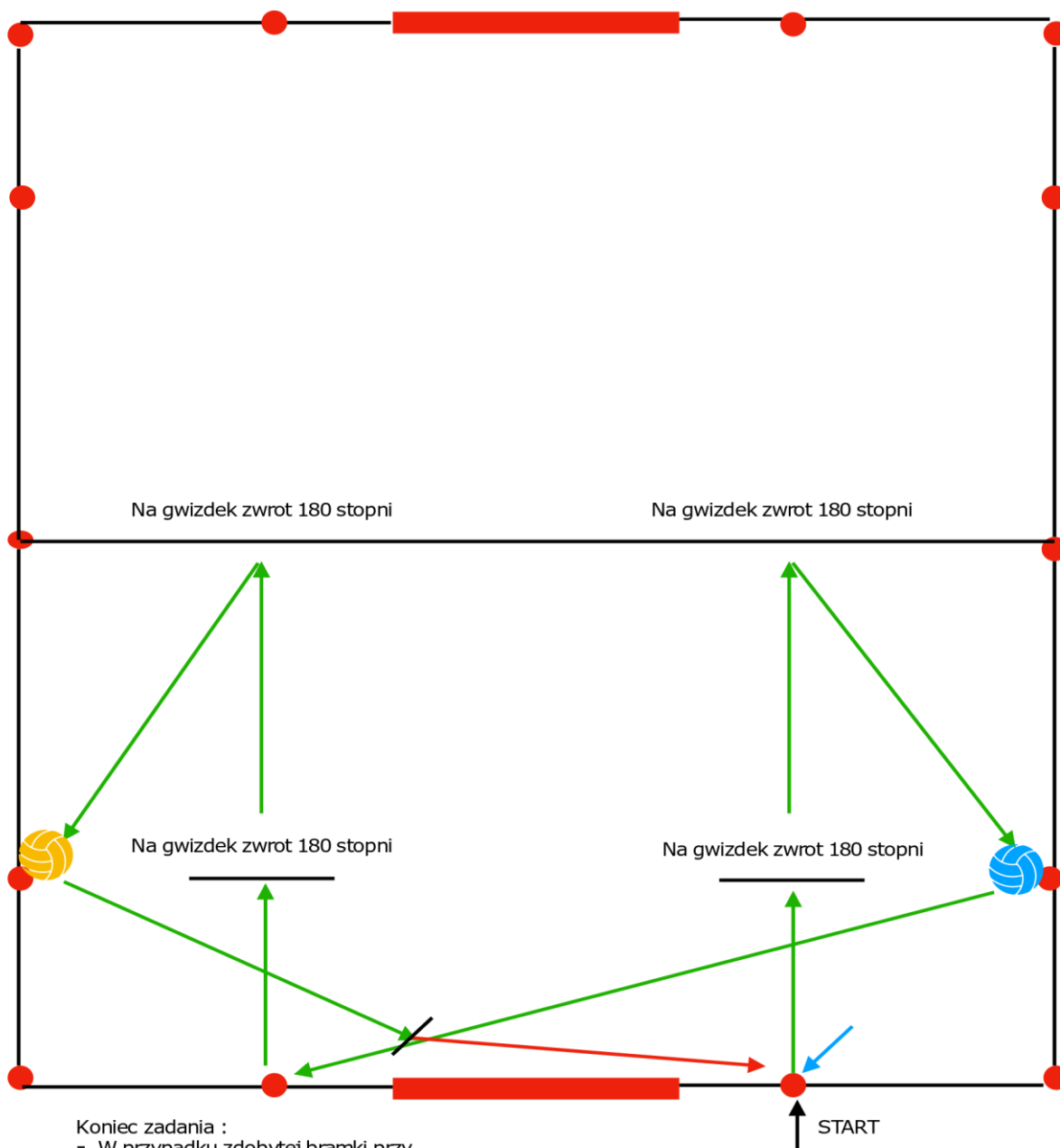
Sprawdzian biegowy		Sprawdziany na wodzie	
Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty
1-2	5	1	10
3-4	4	2	9
5-6	3	3	8
7-8	2	4	7
9-10	1	5	6
		6	5
		7	4
		8	3
		9	2
		10	1

Różne:

Koszty udziału w zawodach, między innymi zakwaterowanie i wyżywienie, pokrywają organizacje zgłaszające.

Pole namiotowe – bezpłatne.

Zał. nr 1 test 4



Koniec zadania :
- W przypadku zdobytej bramki przy drugim rzucie
- Dotknięcie oznaczonej bojki (niebieska strzałka) wiosłem po przeciwnej stronie, po niecelnym rzucie.

*to zadanie sprawdza/ćwiczy reakcje zawodnika na gwizdek, zwrot, sprint, dynamikę, oraz skupienie na zadaniu.

Zawodnik startuje na gwizdek płynąc tyłem, na drugi gwizdek robi zwrot o 180 stopni i płynie dalej, na kolejny gwizdek robi kolejny zwrot 180 stopni i płynie do wyznaczonego miejsca w którym znajduje się piłka. (dotyka ją ręką i płynie do kolejnej oznaczonej bojki, dotyka ją ręką i wykonuje analogicznie to samo co na początku natomiast tylko do momentu dotknięcia piłki. Później zabiera piłkę z wyznaczonego miejsca i oddaje rzut na bramkę.

Zał. 2 test 5

