



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

PROGRAM

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

CZWARTEK 3.06

godz. 20:00 odprawa techniczna sędziów, trenerów i kierowników ekip na przystani (MOSW Choszczno, ul. Promenada 2)

PIĄTEK 4.06

Kobiety U21

7.15 Odprawa techniczna przed testem wytrzymałości na wodzie (światlica)

8.00 – 9.30 Test wytrzymałości na wodzie

11.00 Sprawdzian wytrzymałości ogólnej – Test Coopera

12.00 Sprawdzian wytrzymałości siłowej – podciąganie na drążku

Od 15.00 gry kontrolne

Mężczyźni U21

9.00 – 10.00 Sprawdzian wytrzymałości ogólnej - bieg na dystansie 3000 m

11.00 -13.00 Test wytrzymałości na wodzie

15.00 Testy na boisku (wg zał. 1 i 2)

Od 17.00 gry kontrolne

Mężczyźni Juniorzy młodsi

9.30 – 11.00 Test wytrzymałości na wodzie

12.00 Sprawdzian wytrzymałości ogólnej - bieg na dystansie 3000 m

13.00 Sprawdzian wytrzymałości siłowej – podciąganie na drążku

Od 16.00 gry kontrolne

SOBOTA 05.06 od godz. 9:00 gry kontrolne

NIEDZIELA 06.06 od godz. 9:00 gry kontrolne

Konkurencje

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

1. Test wytrzymałości na wodzie.

1. Test szybkości, zwrotności i czasu reakcji na wodzie (zał. 1).

2. Test szybkości i skuteczności rzutu na wodzie (zał. 2).

3. Sprawdzian wytrzymałości ogólnej - bieg na dystansie 3000 m.

Gry kontrolne

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

1. Test wytrzymałości na wodzie.

2. Sprawdzian wytrzymałości siłowej – podciąganie na drążku.

3. Sprawdzian 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.

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 rozpoczął 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:

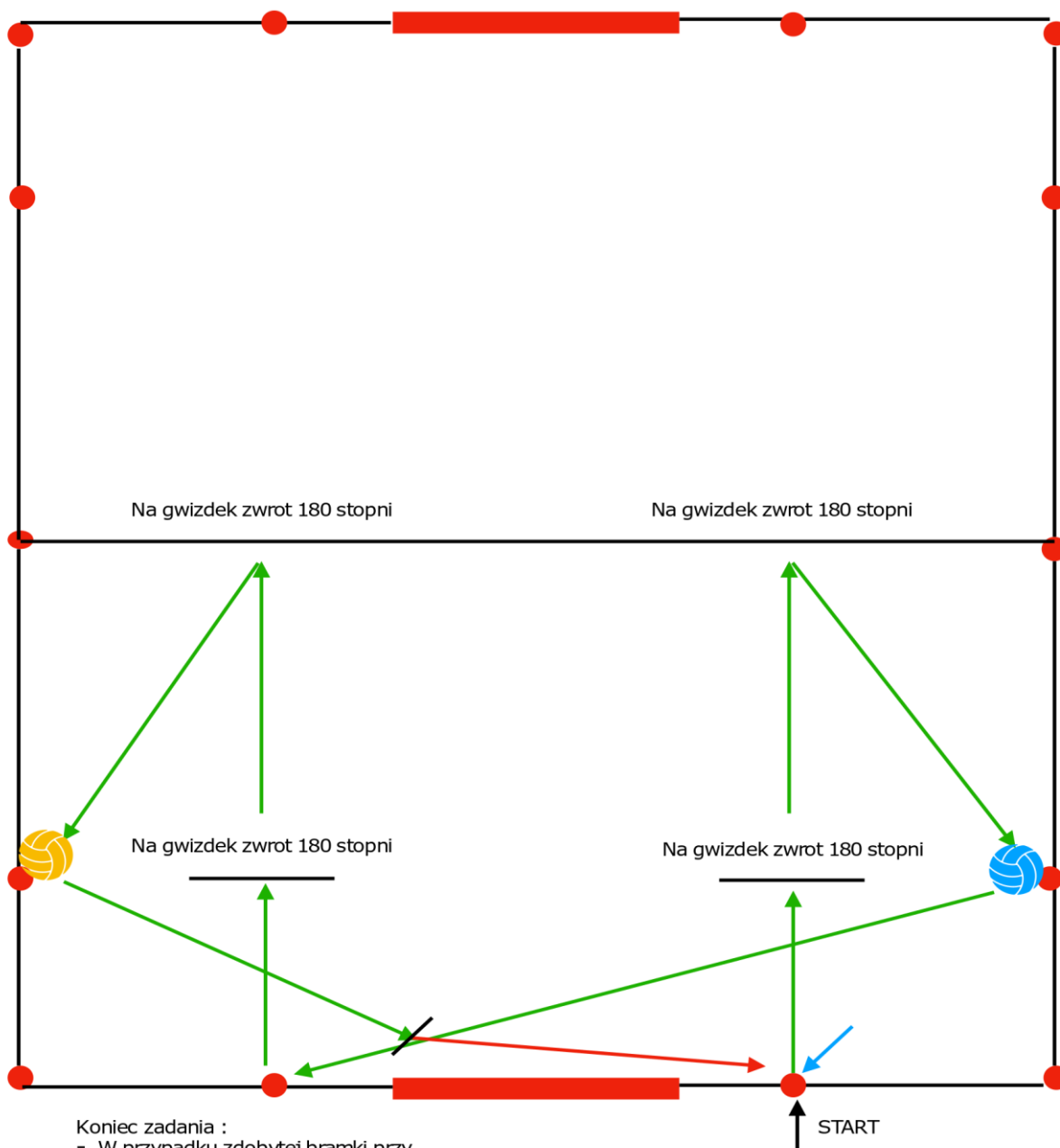
- a) testy na wodzie – 100% punktów (gdzie 100% punktów stanowi liczba zgłoszonych zawodników);
 - b) test wytrzymałości biegowej i wytrzymałości siłowej – 50% punktów,
- Przykładowa punktacja dla 10 zgłoszonych zawodników.

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

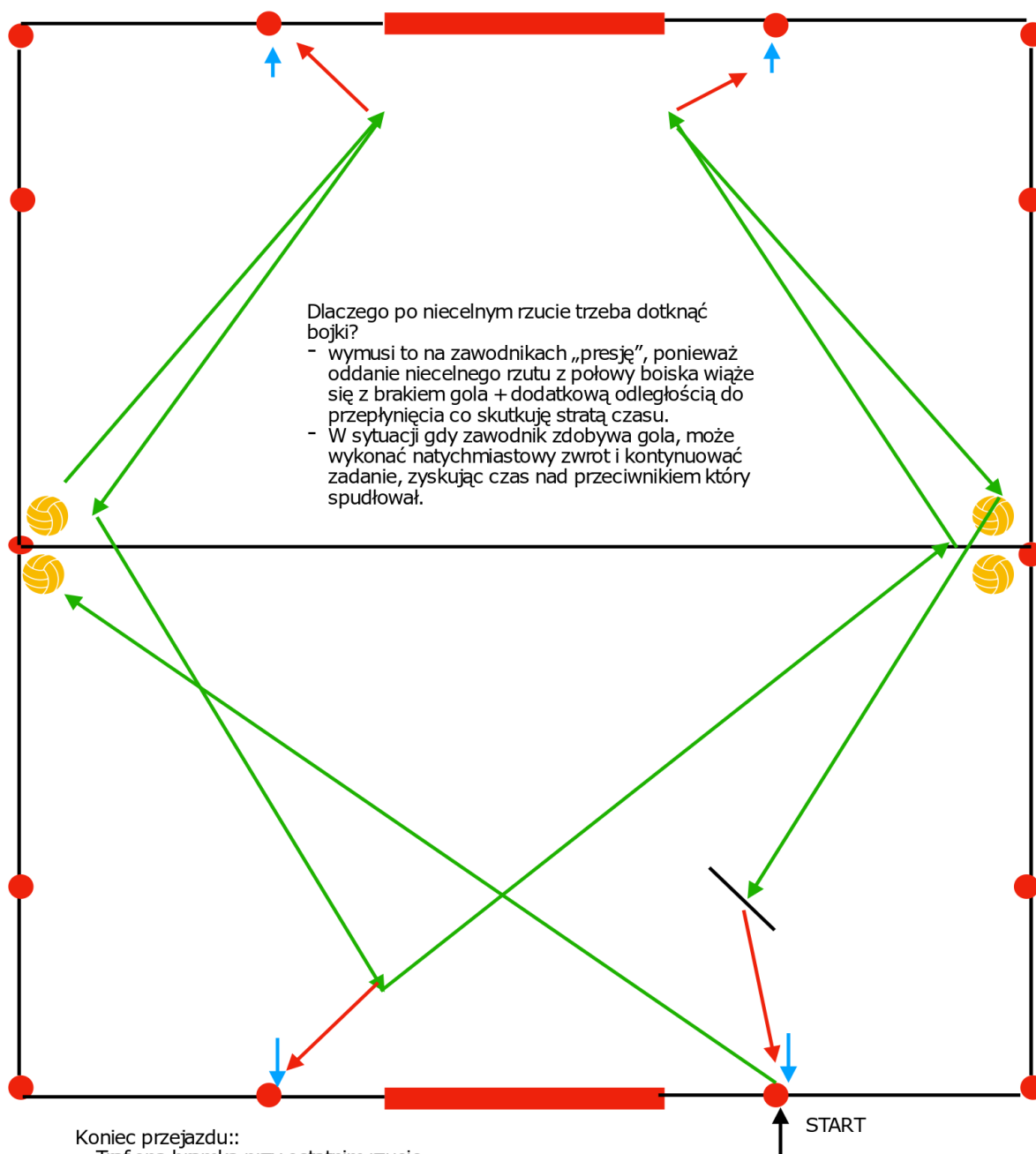


Koniec zadania :
- W przypadku zdobytej bramki przy drugim rzucie
- Dotknięcie oznaczonej bojki (niebieska strzałka) wiosłem po przeciwnej stronie, po niecelnym rzucie.

*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



Dlaczego po niecelnym rzucie trzeba dotknąć bojki?

- wymusi to na zawodnikach „presję”, ponieważ oddanie niecelnego rzutu z połowy boiska wiąże się z brakiem gola + dodatkową odległością do przepłynięcia co skutkuje stratą czasu.
- W sytuacji gdy zawodnik zdobywa gola, może wykonać natychmiastowy zwrot i kontynuować zadanie, zyskując czas nad przeciwnikiem który spudłował.

Koniec przejazdu::

- Traf ona bramka przy ostatnim rzucie
- Po nietraf onej bramce, dotknięcie wyznaczonej bojki wiosłem.

- * W tym zadaniu, zawodnik musi wykazać się prawidłowym określeniem dystansu przed oddanym rzutem, w innym przypadku nietraf enie będzie karane dodatkową odległością do przepłynięcia.
- * Ogólnie takie zadanie zawiera główne elementy gry na wodzie. (określenie dystansu rzutowego, rzut, sprint, zwrot, oraz ogólne skupienie na wykonywanym zadaniu)

Zawodnik startuje na gwizdek, zgarnia piłkę i oddaje rzut z dowolnej odległości, jeżeli traf robi zwrot i płynie po następną piłkę i kontynuuje zadanie. (Natomiast jeżeli nie traf musi dopłynąć do oznaczonej bojki po stronie której rzucił, dotyka ją wiosłem i kontynuuje zadanie.