



Eliminacyjne do Kadry Narodowej i Reprezentacji Polski w Kajak Polo

20 – 22.05.2022 r.

Cel

U21 - Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowania zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do Mistrzostw Świata, Pucharów Europy oraz turniejów międzynarodowych w kajak polo, w roku 2022.

Juniorzy młodsi i młodzicy - Sprawdzenie przygotowania zawodników w testach sprawności ogólnej i w grze.

Miejsce, termin, organizator

Konsultacje szkoleniowe zostaną przeprowadzone w dniach 20-22.05.2022 r. na obiektach sportowych KTW w Kaliszu, ul. Park Miejski 2, 62-800 Kalisz. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest klub KTW Kalisz.

Uczestnictwo

W konsultacji szkoleniowej mogą brać udział:

- zawodniczki U21 kobiet (2001-2005)
- juniorki młodsze i młodziczki (2006-2008)
- juniorzy, juniorzy młodsi i młodzicy (2005-2008)

Obowiązek startu mają zawodnicy będący w kadrze narodowej Polskiego Związku Kajakowego na rok 2021. Prawo startu mają wyłącznie zawodniczki i zawodnicy posiadający licencje PZKaj z potwierdzoną umiejętnością pływania 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 **13.05.2022 r.**

Opłaty

Opłata startowa za każdego zgłoszonego zawodnika **30,00zł**. Warunkiem przyjęcia zgłoszenia jest uiszczenie opłaty.

Konkurencje

Eliminacje składają się z 3 konkurencji i gier kontrolnych:

1. Test wytrzymałości na wodzie.
2. Sprawdzenie wytrzymałości siłowej – podciąganie na drążku.
3. Sprawdzenie wytrzymałości ogólnej – Test Coopera dla kobiet i bieg na dystansie 3000 m dla mężczyzn.

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

Rozpoczęcie sprawdzianów w zależności od ilości zgłoszeń w piątek popołudniu 20.05.2022 lub w sobotę rano.

21.05.2022 (sobota) 7.30 odprawa techniczna na przystani

8.00 rozpoczęcie sprawdzianów, gry kontrolne.

22.05.2022 (niedziela) od godz. 8:00 gry kontrolne.

Różne

Koszty udziału w zawodach, między innymi zakwaterowanie i wyżywienie, pokrywają organizacje zgłaszające. Organizator dysponuje miejscami do spania na sali na przystani KTW. Istnieje możliwość zamówienia posiłków pod numerem telefonu 609 967 151 - Józef Müller.

Opis sprawdzianów:

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:

- start do każdego odcinka odbywa się z miejsca;
- dziób kajaka (obicie) nie może przekraczać linii bramkowej;
- 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;
- celny strzał na bramkę – zatrzymuje czas całego testu,
- niecelny strzał na bramkę – czas testu zatrzymywany jest z chwilą gdy zawodnik przeplnie dziobem linię bramkową, dodatkowo doliczana jest 10 sekundowa kara do czasu łącznego.

2. Sprawdzian wytrzymałości siłowej – podciąganie na drążku.

- drążki wykonywane w sposób siłowy (bez bujania);
- w fazie górnej, broda ponad poziom drążka;
- w fazie dolnej, ramiona w pełnym wyproście;
- zawodnik rozpoczyna próbę samodzielnie;
- sędzia liczący ilość powtórzeń liczy na głos, a w przypadku braku poprawności w danym ruchu powtarza ostatni wynik 1,2,3,3,3,4,4,5;

3. 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.

Punktacja:

- testy na wodzie – 100% punktów (gdzie 100% punktów stanowi liczba zgłoszonych zawodników);
- 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