



## **Puchar Polski 1/2023**

### **Eliminacyjne do Kadry Narodowej i Reprezentacji Polski Seniorek i U21 kobiet w Kajak Polo**

Kalisz 28 – 30.04.2023 r.

#### **Cel**

**Seniorki i U21 kobiet-** Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie zawodniczek, które zostaną objęte przygotowaniem do Mistrzostw Europy, Pucharów Europy oraz turniejów międzynarodowych w kajak polo w roku 2023.

**Juniorki i młodziczki rocznik 2009 -** Sprawdzenie przygotowania zawodniczek w testach sprawności ogólnej i w grze.

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

Eliminacje zostaną przeprowadzone w dniach 28-30.04.2023 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 eliminacjach mogą brać udział:

- seniorki (2001 i starsze)
- U21 kobiet (2002-2006)
- juniorki młodsze i młodziczki (2007-2009)

Obowiązek startu mają zawodnicy będący w kadrze narodowej Polskiego Związku Kajakowego na rok 2023. Prawo startu mają wyłącznie zawodniczki posiadające 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 **24.04.2023r.**

**UWAGA! Od roku 2023 obowiązują wyłącznie elektroniczne licencje PZKaj.**

#### **Oplaty**

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

Gry kontrolne:

- do udziału w grach kontrolnych kwalifikują się zawodniczki, które ukończyły 3 testy: wytrzymałości na wodzie, biegowy, podciągania na drążku.
- drużyny do gier kontrolnych ustalają trenerzy kadry.

#### **Ramowy program**

29.05.2023 (sobota) 7.30 odprawa techniczna na przystani

8.00 rozpoczęcie sprawdzianów, popołudniu gry kontrolne.

30.05.2023 (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 przepływie 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**, 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.

#### 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