



## **Zasady kwalifikacji do kadry narodowej i reprezentacji Polski seniorów i U-21 w kajak polo w roku 2020/2021**

Kwalifikacje, które odbędą się w roku 2020 mają za zadanie wyłonić reprezentację do startu w Mistrzostwach Świata Seniorów i U21 w Rzymie 13-18.04.2021 r. Wyboru dokonuje trener reprezentacji spośród zawodników szerokiej kadry.

Do szerokiej kadry narodowej seniorów i U21 mogą być powołani:

- reprezentanci Polski.
- medaliści Mistrzostw Polski Seniorów, U21 i Juniorów Młodszych
- uczestnicy Konsultacji Kadry
- zawodnicy wyłonieni przez trenerów kadry narodowej.

Do reprezentacji U21 mężczyzn w kajak polo kwalifikują się zawodnicy wyłonieni przez trenera kadry podczas KWALIFIKACJI do kadry narodowej i reprezentacji Polski w kajak polo U21 mężczyzn, Choszczno 18-20.09.2020 r.

Do reprezentacji U21 kobiet w kajak polo kwalifikują się zawodniczki wyłonione przez trenera kadry podczas turniejów: Międzynarodowy Turniej w Pradze 19-20.09.2020 oraz Międzynarodowy Turniej w Kaniowie 26-27.09.2020, na które przewidziany jest start dwóch reprezentacji (łącznie od 12 do 16 zawodniczek).

Do reprezentacji seniorów kobiet i mężczyzn w kajak polo kwalifikują się zawodniczki i zawodnicy wyłonieni przez trenerów kadry podczas turniejów i konsultacji.

Podczas konsultacji kadry w poszczególnych grupach trenerzy:

- sprawdzą poziom sportowy zawodników w klasyfikacji indywidualnej,
- sprawdzą poziom przygotowania specjalistycznego i ogólnego w wybranych elementach,
- ocenią wybranych zawodników w czasie gier kontrolnych,
- przeprowadzą testy sprawności ogólnej i specjalistycznej.

Kryteria, według których oceniani są zawodnicy podczas turniejów\* i gier kontrolnych\*\*:

- Zdolności kondycyjne wyróżniające zawodnika,
- Umiejętności techniczne,
- Umiejętności taktyczne,
- Umiejętność gry w zespole i współpraca z zawodnikami z drużyny,
- Przydatność zawodnika do gry na pozycji wyznaczonej przez trenera,
- Znajomość przepisów gry,
- Zaangażowanie zawodnika w proces treningowy - ocena dokonana na podstawie informacji udzielonych przez Trenerów klubowych,
- Wszelkie inne sprawy uznane za istotne przez trenera kadry.



\*\_ Turnieje: Puchary Polski, Mistrzostwa Polski, Turnieje Międzynarodowe starty klubowe i reprezentacją.

\*\*\_ Gry kontrolne: podczas eliminacji, konsultacji szkoleniowych, sparingów.

Każda z czterech reprezentacji liczyć będzie od 10 do 20 zawodników, która zostanie objęta przygotowaniem do Mistrzostw Świata w Rzymie. Spośród szerokiej grupy wyłoniona zostanie ścisła reprezentacja w liczbie 8-10 zawodniczek/zawodników do startu na Mistrzostwach Świata które odbędą się w dniach 13-18.04.2021. Wyboru dokona trener reprezentacji na podstawie kryteriów oceny zawodników podczas turniejów i gier kontrolnych oraz specjalistycznych testów sprawności.

Za datę podania składu reprezentacji na Mistrzostwa Świata przyjmuje się ostateczny termin podania składu osobowego reprezentacji krajowej wyznaczony przez ICF.



*Załącznik 1 do Zasad kwalifikacji do kadry narodowej i reprezentacji Polski seniorów i U-21 w kajak polo w roku 2020/2021*

## **KWALIFIKACJE do Kadry Narodowej i Reprezentacji Polski w Kajak Polo U21 mężczyzn Choszczno 18-20.09.2020 r.**

### **Cel:**

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowania zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do Mistrzostw Świata oraz turniejów międzynarodowych w kajak polo, w roku 2020/2021.

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

Konsultacja szkoleniowa zostanie przeprowadzona w dniach 18-20.09.2020 r. na obiektach sportowych LUKS Wodniak w Choszczynie, ul. Promenada 2, 73-200 Choszczno.

### **Uczestnictwo:**

W konsultacji szkoleniowej mogą brać udział młodzieżowcy, juniorzy i juniorzy młodsi (urodzeni w latach 1999–2005). Obowiązek startu mają zawodnicy będący w kadrze narodowej Polskiego Związku Kajakowego na rok 2020. Prawo startu mają wyłącznie zawodnicy posiadający licencje PZKaj oraz aktualne badania lekarskie.

### **Konkurencje dla mężczyzn.**

#### **Eliminacje do kadry narodowej mężczyzn składają się z 3 konkurencji i gier kontrolnych.**

1. Test wytrzymałości na wodzie.
2. Test szybkości, zwrotności i czasu reakcji na wodzie.
3. Test I szybkości i skuteczności rzutu na wodzie
4. Gry kontrolne (wszyscy zawodnicy).

**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 10 sek 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 przepłytnie 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 rozpoczynał próbę

## **3. Test I 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

## **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,



b) składy drużyn wyznaczą trenerzy kadry.

**Punktacja:**

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

**Przykładowa punktacja dla 10 zgłoszonych zawodników.**

<b>SPRAWDZIAN NA WODZIE</b>	
<b>Miejsce</b>	<b>Punkty</b>
<b>1</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b>3</b>
<b>9</b>	<b>2</b>
<b>10</b>	<b>1</b>

**Zgłoszenia, odprawa:**

Zgłoszenia imienne w konkurencjach należy dokonać poprzez wysłanie e-maila na adres: [kajak-21@o2.pl](mailto:kajak-21@o2.pl). Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 13.09.2020r.

**Ramowy program:**

18.09.2020 (piątek) godz. 20:00 odprawa techniczna na przystani MOSW Choszczno

19.09.2020 (sobota) od godz. 8:00 rozpoczęcie sprawdzianów, a od godz. 16:00 gry kontrolne. 20.09.2020 (niedziela) od godz. 8:00 gry kontrolne.

**Różne:**

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

Pole namiotowe – bezpłatne.



Podczas konsultacji kadry trenerzy:

- sprawdzą poziom sportowy zawodników w klasyfikacji indywidualnej,
- sprawdzą poziom przygotowania specjalistycznego i ogólnego w wybranych elementach,
- ocenią wybranych zawodników w czasie gier kontrolnych,
- przeprowadzą testy sprawności ogólnej i specjalistycznej.

Kryteria, według których oceniani są zawodnicy podczas turniejów\* i gier kontrolnych\*\*:

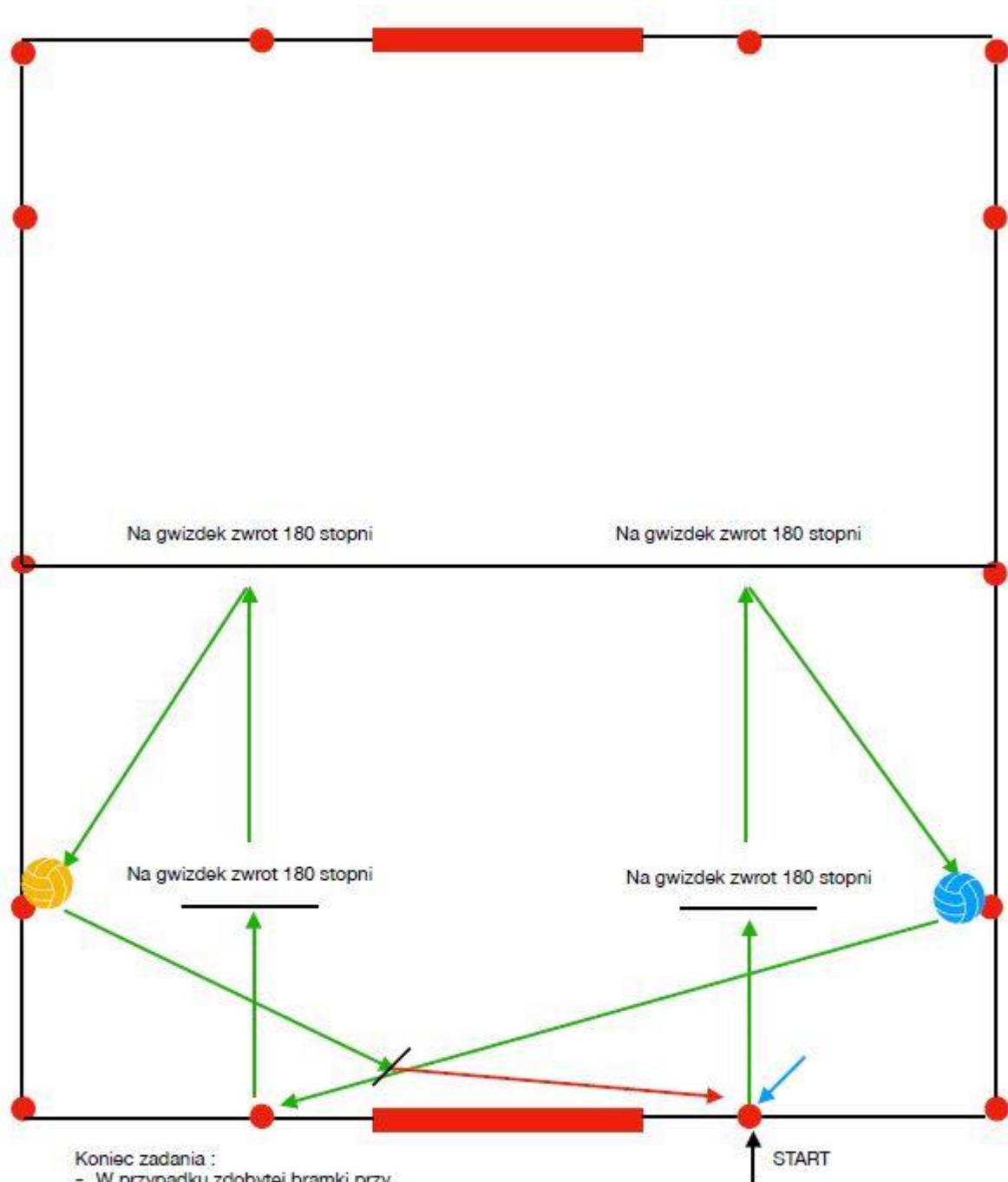
- a. Zdolności kondycyjne wyróżniające zawodnika,
- b. Umiejętności techniczne,
- c. Umiejętności taktyczne,
- d. Umiejętność gry w zespole i współpraca z zawodnikami z drużyny,
- e. Przydatność zawodnika do gry na pozycji wyznaczonej przez trenera,
- f. Znajomość przepisów gry,
- g. Zaangażowanie zawodnika w proces treningowy - ocena dokonana na podstawie informacji udzielonych przez trenerów klubowych,
- h. Wszelkie inne sprawy uznane za istotne przez trenera kadry.

\*Turnieje: Puchary Polski, Mistrzostwa Polski, Turnieje Międzynarodowe starty klubowe i reprezentacją.

\*\*Gry kontrolne: podczas eliminacji, konsultacji szkoleniowych, sparingów.

Każda z czterech reprezentacji liczyć będzie od 10 do 20 zawodników, która zostanie objęta przygotowaniem do Mistrzostw Świata w Rzymie. Spośród szerokiej grupy wyłoniona zostanie ścisła reprezentacja w liczbie 8-10 zawodniczek/zawodników do startu na Mistrzostwach Świata które odbędą się w dniach 13-18.04.2021. Wyboru dokona trener reprezentacji na podstawie kryteriów oceny zawodników podczas turniejów i gier kontrolnych oraz specjalistycznych testów sprawności.

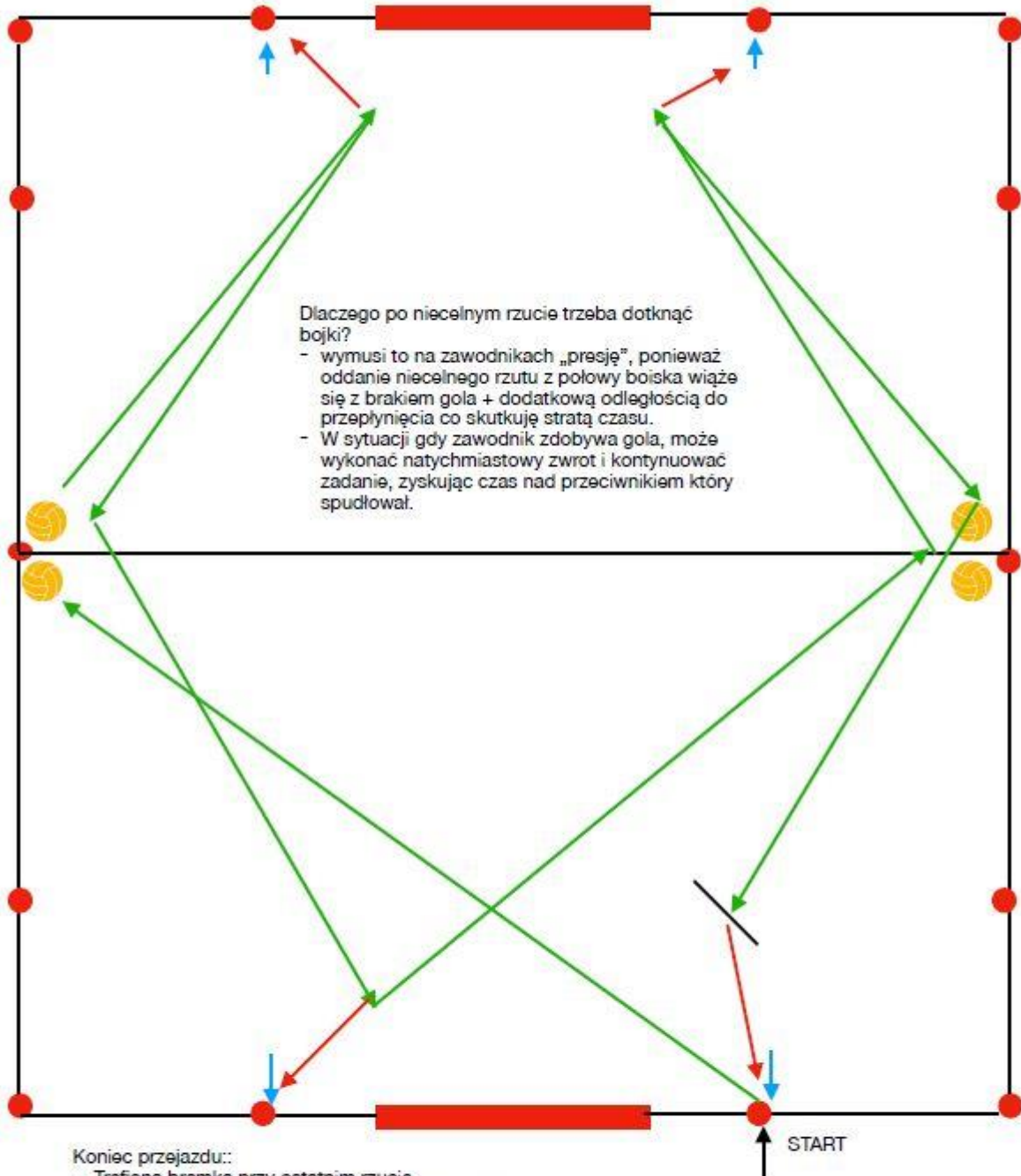
Za datę podania składu reprezentacji na Mistrzostwa Świata przyjmuje się ostateczny termin podania składu osobowego reprezentacji krajowej wyznaczony przez ICF.



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/uderza ją wiosłem i płynie do kolejnej oznaczonej bojki, dotyka/uderza ją wiosłem 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.



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:

- Trafiona bramka przy ostatnim rzucie
- Po nietrafionej bramce, dotknięcie wyznaczonej bojki wiosłem.

- \* W tym zadaniu, zawodnik musi wykazać się prawidłowym określeniem dystansu przed oddanym rzutem, w innym przypadku nietrafienie 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 trafi robi zwrot i płynie po następnej piłkę i kontynuuje zadanie. (Natomiast jeżeli nie trafi musi dopłynąć do oznaczonej bojki po stronie której rzucił, dotyka ją wiosłem i kontynuuje zadanie.





## **INFORMACJE ORGANIZATORA W ZWIĄZKU Z COVID-19:**

Zobowiązuje się wszystkich uczestników konsultacji do przestrzegania przepisów Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. z 2020r. Poz. 964) oraz przepisów Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 12 czerwca 2020r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

### **Informacja Organizatora:**

#### **I. Punkty dezynfekcji**

Dostępne będą dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk, usytuowane w widocznych miejscach.

#### **II. Wejście do strefy zawodów/konsultacji**

Strefa zawodów jest terenem zamkniętym obejmującym obiekt sportowy LUKS Wodniak Choszczno. Z uwagi na wymogi organizacyjne, wynikające m.in. z przepisów Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. z 2020r. poz. 964) oraz przepisów Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 12 czerwca 2020r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, **osobami upoważnionymi na wejście do strefy zawodów są uczestnicy zawodów, kierownicy drużyn, obsługa zawodów oraz sędziowie.**

#### **III. Punkt informacji - biuro zawodów**

W punkcie informacyjnym może przebywać obsługa techniczna oraz maksymalnie jedna obsługiwana osoba. Przed wejściem do biura zawodów każdorazowo należy zdezynfekować ręce. W pomieszczeniu informacyjnym obowiązuje bezwzględny nakaz zakrywania nosa i ust.

#### **IV. Strefy dla klubów (K)**

Na terenie zawodów dla każdego klubu wyznaczona jest strefa, w której przebywają zawodnicy wraz z kierownikami drużyn. W strefie znajduje się sprzęt i wyposażenie klubu i zawodników. Dozwolone jest rozbicie namiotów.

#### **V. Odprawa kierowników**

Odprawa kierowników drużyn odbędzie się w budynku klubu LUKS Wodniak w Choszcznie. Podczas odprawy każda osoba ma obowiązek zakrywania nosa i ust. Uczestnicy spotkania zobowiązani są do przestrzegania odpowiedniej (2m) odległości między sobą. Organizator wyznaczy miejsca do siedzenia, które zostaną specjalnie oznaczone.