

I. Szkoły Podstawowe

Wymagania.

1. Zgłoszenia kandydatów przez klub sportowy, lub uczniowski klub sportowy, a w przypadku rekrutacji uczniów niestowarzyszonych, dopełnienie formalności naborowych obowiązujących przy rekrutacji do klubów i UKS-ów.
2. Pisemna zgoda prawnych opiekunów.
3. Brak przeciwwskazań lekarskich do uprawiania kajakarstwa, potwierdzony orzeczeniem o zdolności do uprawiania kajakarstwa, wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej.
4. Pozytywny wynik prób sprawności fizycznej, opracowanych przez Szkołę i zatwierdzonych przez PZKaj.

Program organizacyjno – szkoleniowy, na rok kalendarzowy (w tym dla klas 7-8), opracowany przez Szkołę z pełnym wykazem uczniów/zawodników i kadry szkoleniowej, uwzględniając testy i sprawdziany wzorowane na centralnych zawodach konsultacyjnych PZKaj, na zakończenie cyklu edukacyjnego, zmodyfikowane stosownie do lokalnych możliwości i potrzeb.

- a) kajakarstwo klasyczne i kajak polo – zał. nr 1, 2, 3;
- b) slalom, zjazd i freestyle kajakowy – zał. nr 4, 5.

II. Szkoły Mistrzostwa Sportowego

1. Posiadanie minimum II klasy sportowej w kajakarstwie.
2. Pisemna zgoda prawnych opiekunów na uczęszczanie do SMS.
3. Brak przeciwwskazań lekarskich do uprawiania kajakarstwa, potwierdzony orzeczeniem o zdolności do uprawiania kajakarstwa, wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej.
4. Udział w centralnym systemie współzawodnictwa sportowego, organizowanym przez PZKaj (konsultacje, eliminacje do kadry narodowej, mistrzostw Polski), oraz pozytywny wynik prób sprawności fizycznej.
 - a) kajakarstwo klasyczne i kajak polo (kajak polo dot. zał. 1, 2 i 3):
 - zawody konsultacyjne – wiosenne (w drugiej połowie kwietnia) – zał. nr 1 i zał. 3
 - zawody konsultacyjne – jesienne (w październiku) - zał. nr 2 i zał. 3
 - zawody eliminacje do kadry juniorów (początek czerwca) – zał. nr 4.
 - b) slalom, zjazd kajakowy i freestyle – zał. nr 6.
5. Szkoły Mistrzostwa Sportowego mogą w postępowaniu rekrutacyjnym, stosować dodatkowo, inne – selekcyjne testy i próby sprawności fizycznej, ukierunkowanych na daną dyscyplinę, stosownie do potrzeb wynikających z ograniczonej ilości posiadanych miejsc w SMS lub w celu przygotowania programów szkoleniowych dla nowo przyjętych uczniów do SMS.
6. Program organizacyjno – szkoleniowy na rok kalendarzowy, opracowany przez Szkołę z pełnym wykazem zawodników i kadry szkoleniowej oraz inna dokumentacja wynikająca z Umowy.

Zal. nr 1

Wiosenne Zawody Konsultacyjne Juniorów – kajakarstwo klasyczne

Konkurencje.

1. Sprawdziany specjalistyczne.

- a) Przejazdy indywidualne w odstępach 1 min. – kwalifikacje do wyścigów finałowych; kajakarze i kajakarki w konkurencji K1, kanadyjkarze i kanadyjki w konkurencji C1, na dystansach 2000 m i 1000 m z 10 - minutową przerwą.
- b) Wyścigi finałowe:
 - Finały A, B, C na 1000 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 2000 m
 - Finały A, B, C na 500 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 1000 m.

2. Sprawdziany ogólnorozwojowe.

- a) Sprawdzian biegowy na bieżni, na dystansie 1500 m.
- b) Sprawdzian koordynacji ruchowej i precyzji ruchu (rzuty p. i l. ręką w siadzie i po rozbiegu) oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu.
- c) Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi.
- d) Wytrzymałość siłowa – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy).
- e) Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m
- f) Podciąganie na drążku.
- g) Pompki na poręczach.

3. Analiza składu masy ciała.

Punktacja do rankingu.

Juniorzy: 50% - specjalizacja, 50% - ogólne

Juniorzy młodsi: 60% - ogólne, 40% - specjalizacja

Punktacja sprawdzianów specjalistycznych na wodzie, proporcjonalnie do liczby dystansów testowych (50/50).

Punktacja sprawdzianów ogólnorozwojowych.

100% sprawności z poszczególnych testów:

- rzuty piłką 20% (po 5% rzuty z siadu PR i LR oraz po 5% rzuty z rozbiegu PR i LR),
- biegi 25% (15% bieg na długim dystansie i 10% bieg na krótkim dystansie),
- sprawdzian wytrzymałości siłowej 35% (po 10% wyciskanie i podciąganie sztangi, 10% podciąganie na drążku i 5% pompki na poręczach),
- sprawdzian mocy w ćwiczeniach siłowych 20% (po 10% wyciskanie i podciąganie sztangi).

Zal. nr 2

Jesienna Zawody Konsultacyjne Juniorów – kajakarstwo klasyczne

Konkurencje.

1. Sprawdziany specjalistyczne:

Przejazdy indywidualne w odstępach 1 min. – kajakarze i kajakarki w konkurencji K1, kanadyjkarze i kanadyjarki w konkurencji C1, na dystansach 2000 m i 1000 m z 10 - minutową przerwą.

2. Sprawdziany ogólnorozwojowe.

- a) Sprawdzian biegowy na bieżni, na dystansie 1500 m.
- b) Sprawdzian koordynacji ruchowej i precyzji ruchu (rzuty p. i l. ręką w siadzie i po rozbiegu) oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu.
- c) Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi.
- d) Wytrzymałość siłowa – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy).
- e) Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m
- f) Podciąganie na drążku.
- g) Pompki na poręczach.

3. Analiza składu masy ciała.

Punktacja do rankingu.

Juniorzy: 50% - specjalizacja, 50% - ogólne

Juniorzy młodsi: 60% - ogólne, 40% - specjalizacja

Punktacja sprawdzianów specjalistycznych na wodzie, proporcjonalnie do ilości dystansów testowych (50/50).

Punktacja sprawdzianów ogólnorozwojowych.

100% sprawności z poszczególnych testów:

- rzuty piłką 20% (po 5% rzuty z siadu PR i LR oraz po 5% rzuty z rozbiegu PR i LR),
- biegi 25% (15% bieg na długim dystansie i 10% bieg na krótkim dystansie),
- sprawdzian wytrzymałości siłowej 35% (po 10% wyciskanie i podciąganie sztangi, 10% podciąganie na drążku i 5% pompki na poręczach),
- sprawdzian mocy w ćwiczeniach siłowych 20% (po 10% wyciskanie i podciąganie sztangi).

Zał. nr 3

Zawody Eliminacyjne Juniorów i Młodzików

Konkurencje.

Juniorzy:	K-1, C-1 200 m, 500 m, 1000 m, K-2, C-2 200 m i K-2, C-2 1000 m
juniorzki:	K-1, C-1 200 m, 500 m, 1000 m i K-2, C-2 500 m
juniorzy młodsi:	K-1, C-1 1000 m
juniorzki młodsze:	K-1, C-1 500 m
młodzicy:	K-1, C-1 1000 m
młodziczki:	K-1, C-1 500 m

Sposób przeprowadzenia zawodów.

Zawody Eliminacyjne Juniorów zostaną przeprowadzone w seriach na czas. Czas uzyskany w pierwszym przejeździe będzie decydował o awansie do drugiego przejazdu półfinałowego.

Z 27 zawodników którzy uzyskali najlepsze czasy w pierwszym przejeździe rozstawionych będą 3 półfinały,

Do finału „A” kwalifikują się zawodnicy, którzy zajęli trzy pierwsze miejsca w każdym z trzech półfinałów (9 zawodników).

Do finału „B” kwalifikują się zawodnicy, którzy w swoich półfinałach zajęli 4-6 miejsce (9 zawodników), a do finału „C” pozostali (9 zawodników).

Zawodnicy którzy nie zakwalifikują się do trzech pierwszych półfinałów wystartują bezpośrednio w finałach kolejno „D”, „E” itd. na podstawie czasu uzyskanego w pierwszym przejeździe (odpowiednio rozlosowani).

Półfinały oraz finały A, B, C rozstawione zostaną na podstawie następującego klucza:

Półfinał I	Półfinał II	Półfinał III
Tor 1 czas 24	Tor 1 czas 23	Tor 1 czas 22
Tor 2 czas 18	Tor 2 czas 17	Tor 2 czas 16
Tor 3 czas 12	Tor 3 czas 11	Tor 3 czas 10
Tor 4 czas 6	Tor 4 czas 5	Tor 4 czas 4
Tor 5 czas 1	Tor 5 czas 2	Tor 5 czas 3
Tor 6 czas 7	Tor 6 czas 8	Tor 6 czas 9
Tor 7 czas 13	Tor 7 czas 14	Tor 7 czas 15
Tor 8 czas 19	Tor 8 czas 20	Tor 8 czas 21
Tor 9 czas 25	Tor 9 czas 26	Tor 9 czas 27

Zasady Rekrutacji do Szkół o profilu sportowym i Szkół Mistrzostwa Sportowego w kajakarstwie



	Finał A	Finał B	Finał C
Tor 1	3miejsce II półfinał	6 miejsce II półfinał	9 miejsce II półfinał
Tor 2	2 miejsce III półfinał	5 miejsce III półfinał	8 miejsce III półfinał
Tor 3	2 miejsce I półfinał	5 miejsce I półfinał	8 miejsce I półfinał
Tor 4	1 miejsce II półfinał	4 miejsce II półfinał	7 miejsce II półfinał
Tor 5	1 miejsce I półfinał	4 miejsce I półfinał	7 miejsce I półfinał
Tor 6	1 miejsce III półfinał	4 miejsce III półfinał	7 miejsce III półfinał
Tor 7	2 miejsce II półfinał	5 miejsce II półfinał	8 miejsce II półfinał
Tor 8	3 miejsce I półfinał	6 miejsce I półfinał	9 miejsce I półfinał
Tor 9	3 miejsce III półfinał	6 miejsce III półfinał	9 miejsce III półfinał

O ostatecznym miejscu zajęтым przez zawodnika zadecyduje jego miejsce, zajęte w finale, do którego zawodnik zakwalifikował się.

Załącznik nr 4

**Próby sprawności fizycznej na koniec Szkoły Podstawowej o profilu sportowym
w kajakarstwie: slalom, zjazd i freestyle kajakowy.**

1. Próba sprawności specjalnej – start podczas zawodów kajakowych

Osiągnięcie klasy sportowej według norm opracowanych przez PZKaj, w roku poprzedzającym rekrutację do szkoły lub w roku rekrutacji, na zawodach określonych w regulaminie zdobywania klas sportowych.

- II klasa sportowa i wyżej – 100 punktów (osoba zwolniona z kolejnych prób sprawnościowych)
- III klasa sportowa – 20 punktów.

2. Próba sprawności ukierunkowanej.

Przeprowadzenie prób sprawnościowej następuje podczas testów kwalifikacyjnych

a) Test wytrzymałości na wodzie płaskiej, bez bramek: pokonanie w jak najlepszym czasie odcinka 250m – woda niepłynąca, bez bramek.

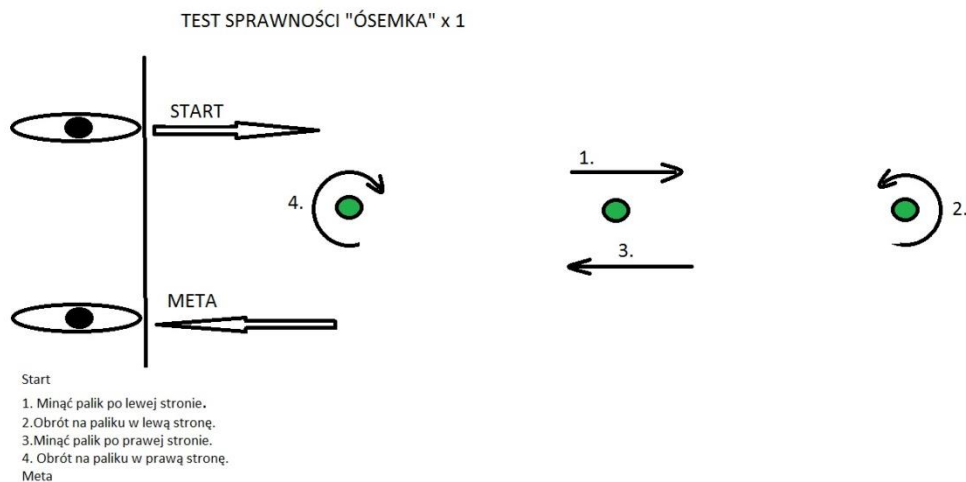
W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni czas na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej podwyższony o 2%

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy od średniej

liczba punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	93,84	104,04	93,84	106,08	116,28
18	95,68	106,08	95,68	108,16	118,56
16	97,52	108,12	97,52	110,24	120,84
14	99,36	110,16	99,36	112,32	123,12
12	101,2	112,18	101,2	114,40	125,4
10	103,04	114,22	103,04	116,48	127,68
8	104,88	116,26	104,88	118,56	129,96
6	106,72	118,30	106,72	120,64	132,24
4	108,56	120,34	108,56	122,72	134,52
2	110,40	122,38	110,40	124,80	136,80

b) Test szybkości na bramkach na wodzie płaskiej: Test ósemki x1: na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne,



W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

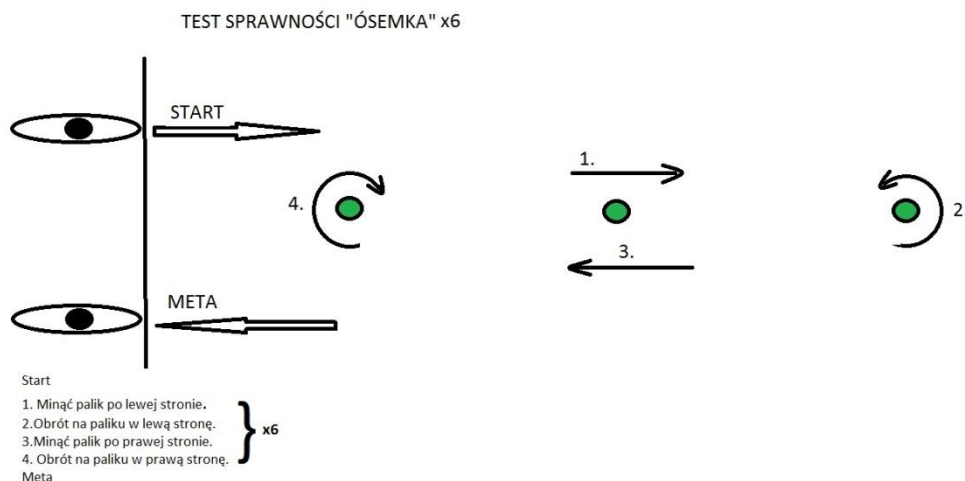
20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej podwyższony o 2%

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy od średniej

liczba punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	16,32	17,34	17,34	17,85	20,4
18	16,64	17,68	17,68	18,2	20,8
16	16,96	18,02	18,02	18,55	21,2
14	17,28	18,36	18,36	18,9	21,6
12	17,6	18,7	18,7	19,25	22,00
10	17,92	19,04	19,04	19,6	22,4
8	18,24	19,38	19,38	19,95	22,8
6	18,56	19,72	19,72	20,3	23,2
4	18,88	20,06	20,06	20,65	23,6
2	19,20	20,40	20,40	21,00	24,00

c) Test wytrzymałości na bramkach na wodzie płaskiej: Test Ósemki x6 na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne.

Zasady Rekrutacji do Szkół o profilu sportowym i Szkół Mistrzostwa Sportowego w kajakarstwie



W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej podwyższony o 2%

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy od średniej

liczba punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	112,2	117,3	117,3	122,4	132,6
18	114,4	119,6	119,6	124,8	135,2
16	116,6	121,9	121,9	127,2	137,8
14	118,8	124,2	124,2	129,6	140,4
12	120,00	126,5	126,5	132,0	143,0
10	122,2	128,8	128,8	134,4	145,6
8	124,4	131,1	131,1	136,8	148,2
6	126,6	133,4	133,4	139,2	150,8
4	128,8	135,7	135,7	141,6	153,4
2	131,0	138,0	138,0	144,0	156,0

3. Próba sprawności ogólnej.

a) siła kończyn górnych:

- dziewczęta – utrzymanie pozycji w zwisie na ugiętych ramionach /broda nad drążkiem/
- chłopcy – liczba podciągnięć na drążku, od **0 do 10 punktów** /tabela/

13 lat		
liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	45	10
9	40	9
8	35	8
7	30	7
6	26	6
5	22	5
4	18	4
3	15	3
2	13	2
1	11	1

**Zasady Rekrutacji do Szkół o profilu sportowym
i Szkół Mistrzostwa Sportowego w kajakarstwie**



b) siła mięśni brzucha:

liczba skłonów tułowia z leżenia do siadu z dotknięciem klatką piersiową do ud, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy trzymane przez współwiczającego /w ciągu 30 sekund/
od **0 do 10 punktów** /tabela/

13 lat		
liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	34	36
9	32	34
8	30	32
7	28	30
6	26	28
5	24	27
4	23	26
3	22	25
2	21	24
1	20	23

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Gimnazjum w porozumieniu z organem prowadzącym.

Załącznik nr 5

**Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do Szkoły Mistrzostwa Sportowego
w kajakarstwie: slalom, zjazd i freestyle kajakowy.**

1. Próba sprawności specjalnej – start podczas zawodów kajakowych.

Osiągnięcie klasy sportowej według norm opracowanych przez PZKaj w roku poprzedzającym rekrutację do szkoły lub w roku rekrutacji, na zawodach określonych w regulaminie zdobywania klas sportowych.

- I klasa sportowa i wyżej – 100 punktów (osoba zwolniona z kolejnych prób sprawnościowych)
- II klasa sportowa – 20 punktów.

2. Próba sprawności ukierunkowanej.

Przeprowadzenie prób sprawnościowej następuje podczas testów kwalifikacyjnych

a) Test wytrzymałości na wodzie płaskiej bez bramek: pokonanie w jak najlepszym czasie odcinka 250m – woda niepłynąca, bez bramek.

W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

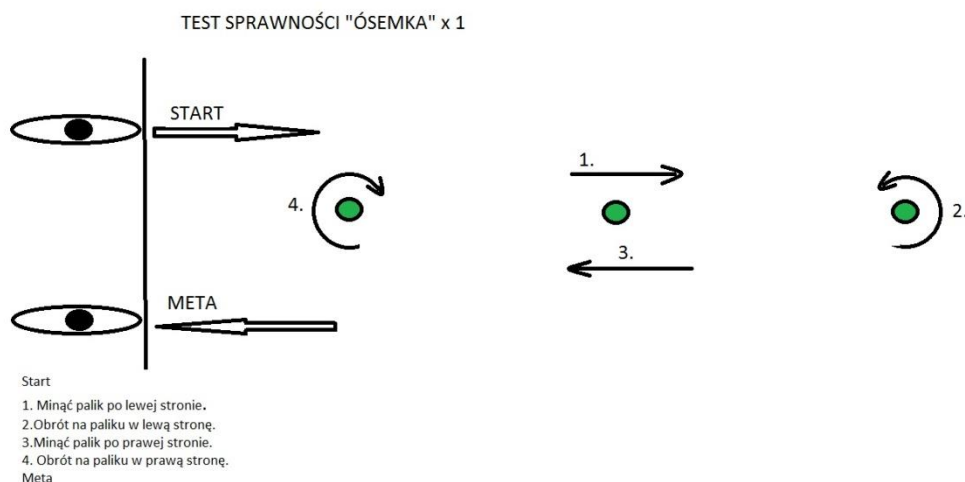
20 punktów – średni czas na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej.

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy

liczba punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	92,00	102,00	92,00	104,00	114,00
18	93,84	104,04	93,84	106,08	116,28
16	95,68	106,08	95,68	108,16	118,56
14	97,52	108,12	97,52	110,24	120,84
12	99,36	110,16	99,36	112,32	123,12
10	101,2	112,18	101,2	114,40	125,4
8	103,04	114,22	103,04	116,48	127,68
6	104,88	116,26	104,88	118,56	129,96
4	106,72	118,30	106,72	120,64	132,24
2	108,56	120,34	108,56	122,72	134,52

Zasady Rekrutacji do Szkół o profilu sportowym i Szkół Mistrzostwa Sportowego w kajakarstwie

b) Test szybkości na bramkach na wodzie płaskiej: Test ósemki x1: na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne,



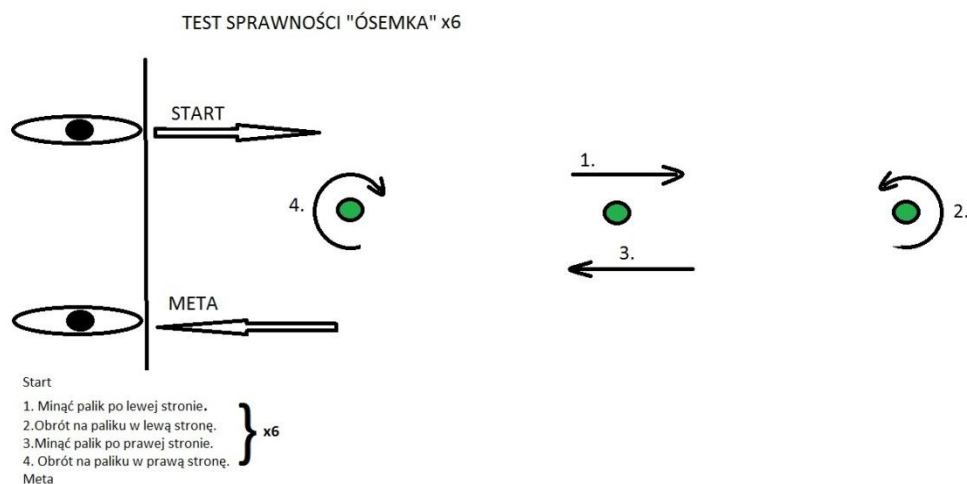
W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej.

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy

liczba punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	16,00	17,00	17,00	17,5	20,00
18	16,32	17,34	17,34	17,85	20,4
16	16,64	17,68	17,68	18,2	20,8
14	16,96	18,02	18,02	18,55	21,2
12	17,28	18,36	18,36	18,9	21,6
10	17,6	18,7	18,7	19,25	22,00
8	17,92	19,04	19,04	19,6	22,4
6	18,24	19,38	19,38	19,95	22,8
4	18,56	19,72	19,72	20,3	23,2
2	18,88	20,06	20,06	20,65	23,6

c) Test wytrzymałości na bramkach na wodzie płaskiej: Test ósemki x6 na wynik ogólny składa się czas pokonania układu plus uzyskane punkty karne.



Zasady Rekrutacji do Szkół o profilu sportowym i Szkół Mistrzostwa Sportowego w kajakarstwie

W tabeli poniżej przedstawione są limity czasowe odpowiadające liczbie punktów według klucza:

20 punktów – średni wynik na próbie uzyskany podczas ogólnopolskiej konsultacji szkoleniowej.

Każde kolejne dwa punkty mniej - wynik 2% gorszy

liczba punktów	K-1M	C-1M	C-2M	K-1K	C-1K
20	110,00	115,00	115,00	120,00	130,00
18	112,2	117,3	117,3	122,4	132,6
16	114,4	119,6	119,6	124,8	135,2
14	116,6	121,9	121,9	127,2	137,8
12	118,8	124,2	124,2	129,6	140,4
10	120,00	126,5	126,5	132,0	143,0
8	122,2	128,8	128,8	134,4	145,6
6	124,4	131,1	131,1	136,8	148,2
4	126,6	133,4	133,4	139,2	150,8
2	128,8	135,7	135,7	141,6	153,4

3. Próba sprawności ogólnej.

a) siła kończyn górnych:

- dziewczęta – utrzymanie pozycji w zwisie na ugiętych ramionach /broda nad drążkiem/
- chłopcy – liczba podciągnięć na drążku,

od 0 do 10 punktów /tabela/

16 lat		
liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	45	15
9	40	13
8	35	11
7	30	9
6	26	8
5	22	7
4	18	6
3	15	5
2	13	4
1	11	3

b) siła mięśni brzucha:

liczba skłonów tułowia z leżenia do siadu z dotknięciem klatką piersiową do ud, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy trzymane przez współwiczającego /w ciągu 30 sekund/

**Zasady Rekrutacji do Szkół o profilu sportowym
i Szkół Mistrzostwa Sportowego w kajakarstwie**



od 0 do 10 punktów /tabela/

16 lat		
liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	34	37
9	32	35
8	30	33
7	28	31
6	26	29
5	24	28
4	23	27
3	22	26
2	21	25
1	20	24

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Liceum w porozumieniu z organem prowadzącym.