

Zapowiedź
Ogólnopolskiej Konsultacji Szkoleniowej Kajak Polo
Kaniów 01-03.05.2015r.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do Mistrzostw Europy i Pucharów Europy oraz turniejów międzynarodowych w kajak polo w roku 2015.

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje szkoleniowe zostaną przeprowadzone w dniach 01-03.05.2015r. na obiekcie Ośrodka Rekreacji i Sportów Wodnych w Kaniowie przy ul. Malinowej.

Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest UKS SET Kaniów.

Uczestnictwo:

W konsultacji szkoleniowej mogą brać udział seniorki, seniorzy, juniorki, juniorzy, juniorki młodsze i juniorzy młodszy. **Obowiązek startu mają zawodniczki i zawodnicy będący w kadrze narodowej PZ Kajakowego na rok 2015. Prawo startu mają wyłącznie zawodnicy posiadający licencje PZK oraz aktualne badania lekarskie.**

Konkurencje:

Przeprowadzone zostaną następujące sprawdziany:

1.SPRAWDZIAN WYTRZYMAŁOŚCI (TEST NA CZAS)

a) bez piłki – przejazd 1 x 70 m -10sek 1 x 140 m – 30 sek. x 2 serie

b) z piłką – przejazd 1 x 70 m w tym 3 rzuty piłką 1 x 140 m w tym 3 rzuty piłką zakończone celnym strzałem na bramkę.

2.SPRAWDZIAN SIŁY SPECJALNEJ NA WODZIE

Pokonywanie długości boiska z obciążeniem na czas – dotyczy grupy kobiet.

3.SPRAWDZIAN SZYBKOŚCI

Pokonywanie wyznaczonego odcinka na czas – dot. grupy kobiet.

4. Sprawdzian biegowy na dystansie 300 (10x30m) – dot. grupy kobiet.

5.GRY kontrolne

-drużyny ustawiane z zawodników biorących udział w eliminacjach 1 drużyna miejsca 1-5, 2 drużyna 6-10 miejsca itd.

-drużyny z zawodników wytypowanych przez trenerów kadry

-gry kontrolne przeprowadzone zostaną zgodnie z regulaminem kajak polo.

UWAGA

w kategorii mężczyzn przeprowadzony zostanie tylko test wytrzymałości i następnie gry kontrolne

Szczegóły dot. przeprowadzenia sprawdzianów jak również opracowane tabele punktowe do każdego sprawdzianu zostaną podane na odprawie technicznej kierowników lub ich przedstawicieli.

Zgłoszenia, odprawa:

Zgłoszenia imienne na liście zbiorczej z podaniem rocznika należy przesłać na adres Halina Błaszkiwicz ul, Topolowa 12 m 10 43-502 Czechowice-Dziedzice, lub e-mail:

kanu2002@wp.pl

Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 22.04.2015r.

Odprawa techniczna odbędzie się w dniu 01.05.2015 na przystani UKS SET Kaniów, przy ul Malinowej o godz. 19:00

Ramowy program :

01.05.2015 - godz. 19:00 odprawa

02.05.2015 - godz. 8:00 sprawdziany i gry kontrolne

03.05.2015 – godz. 8:00 c.d. sprawdzianów i gry kontrolne

Różne:

koszty zakwaterowania i wyżywienia pokrywają organizacje zgłaszające,

Koszty pobytu osób powołanych (zawodników, trenerów, sędziów), pokrywa PZKaj