

3. Puchar Polski w Kajakarstwie Klasycznym

Zawody Konsultacyjne dla Juniorów

Cel:

Sprawdzenie i określenie poziomu sprawności wszechstronnej i specjalnej zawodników na początku okresu przygotowawczego, ponadto:

- ustalenie kadry narodowej juniorów i kadetów na 2019 rok (zgodnie z obowiązującym regulaminem),
- wyłonienie zwycięzców PP-ZKJ (końcowy wynik).

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 19-21.10.2018 r. w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich, Centralnego Ośrodka Sportu w Wałczu. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest OPO/COS w Wałczu.

Uczestnictwo:

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na 2019 r. tj. juniorzy (ur.2001-2002) i juniorzy młodsi (2003-2004). Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie kadry narodowej i SMS-ów. Dopuszcza się do udziału zawodników z rocznika 2005, ale tylko i **wyłącznie** medalistów Mistrzostw Polski w kategorii młodzików. Prawo startu mają tylko i wyłącznie zawodnicy zgłoszeni do Polskiego Związku Kajakowego.

Konkurencje:

1. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
2. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m
3. Sprawdzian specjalistyczny w konkurencjach K1 i C1 (kobiet i mężczyzn), na dystansach 2000 m i 1000 m. Zawodnicy zostaną rozstawieni w kolejności wyników uzyskanych w poprzedniej edycji konsultacji na dystansie 2000 m.
4. Sprawdziany; koordynacji ruchowej i precyzji ruchu – rzuty piłką prawą i lewą ręką oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu (przed sprawdzianami siły – tak jak podczas konsultacji wiosennej).
5. Sprawdzian mocy maksymalnej w dociąganiu i wyciskaniu sztangi, a następnie wytrzymałość siłowa – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy).
6. Podciąganie na drążku.
7. Pompki na poręczach.
8. Analiza składu masy ciała, będzie wykonywana w sobotę i niedzielę rano – na czczo.

Zgłoszenia:

Zgłoszenia imienne należy dokonać poprzez **system elektroniczny, który zostanie uruchomiony na stronie internetowej PZKaj**. Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 09.10.2018 r. Kierownicy ekip będą mogli odbierać program zawodów w dniu 19.10.2018 r. od godziny 17:00.

Oplaty.

Za każdego zgłoszonego zawodnika na liście zbiorczej, **1-krotna** wysokość obowiązującej diety (30,00zł). **Oplatę startową należy wpłacać na konto Polskiego Związku Kajakowego nr: 53 1240 2034 1111 0000 0307 0530 w nieprzekraczalnym terminie do 09.10.2018 r.**

W tytule opłaty należy wpisać „PP-ZKJ”. Brak uregulowania należności spowoduje niedopuszczenie zawodników danego klubu do uczestnictwa w zawodach.

Opłata regulaminowa za protest – 10 krotna wysokość diety.

Opłata regulaminowa za odwołanie – 20 krotna wysokość diety.

Ramowy program:

19.10.2018 r. (piątek)

1. Godz. 15:00 / sprawdziany biegowe na dystansie 1x1500 m
2. Godz. 20:00 / odprawa techniczna

20.10.2018 r. (sobota)

1. Godz. 06:00 – analiza składu masy ciała.
2. Godz. 07:30 – 09:00 / dokończenie sprawdzianów biegowych.
3. Godz. 09:00 – sprawdziany specjalistyczne (2000 m i 1000 m, przejazdy indywidualne)
4. Godz. 14:00 – blok sprawdzianów siły z koordynacją ruchową wg kolejności sprawdzianów specjalistycznych na wodzie.
5. Godz. 17:00 – pływanie.

21.10.2018 r. (niedziela)

1. Godz. 06:00 – analiza składu masy ciała.
2. Godz. 09:00 – kontynuacja sprawdzianów.

Podział na grupy i kolejność przyjmowania tych grup do poszczególnych sprawdzianów, zostaną podane podczas odprawy technicznej.

Punktacja:

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).

Różne:

Zawody będą rozpoczynały się sprawdzianem biegowym – na dystansie 1500 m, który będzie przeprowadzony w dniu przyjazdu, w godzinach popołudniowych, przy zastosowaniu elektronicznego systemu pomiaru czasu (chipy). Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste.

Numery należy zwrócić po zakończeniu konsultacji – z pobranych numerów rozliczają się kierownicy ekip. Koszt niezwróconego numeru wynosi 300,00zł (za każdy numer).

Podczas konsultacji będzie wrywkowo prowadzona kontrola sprzętu specjalistycznego w zakresie ciężaru i niezatapialności. Każda łódź biorąca udział w regatach powinna posiadać urządzenia chroniące ją przed zatonięciem – musi być niezatapialna.

Koszty zakwaterowania i wyżywienia pokrywają organizacje zgłaszające. Koszt organizacji regat pokrywa Polski Związek Kajakowy.

W sprawach nieujętych w niniejszej zapowiedzi stosuje się przepisy nowego „Regulaminu Wyścigów Kajakarstwa Klasycznego”.