

## **Zawody Eliminacyjne do Kadry Narodowej i Reprezentacji Polski w Kajak Polo. Kaniów 27-29.04.2018**

**Cel:** Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowania zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do Mistrzostw Świata i Pucharów Europy oraz turniejów międzynarodowych w kajak polo, w roku 2018.

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

Konsultacje szkoleniowe zostaną przeprowadzone w dniach 27-29.04.2018r. 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, juniorzy, juniorki, juniorki młodsze i juniorzy młodszy (urodzeni w roku 2003 i starsi). Obowiązek startu mają zawodniczki i zawodnicy będący w kadrze narodowej Polskiego Związku Kajakowego na rok 2018. Prawo startu mają wyłącznie zawodniczki i zawodnicy posiadający licencje PZK oraz aktualne badania lekarskie.

### **Konkurencje dla kobiet.**

1. Test wytrzymałości na wodzie:

- a) a/ bez piłki – przejazd 1x70 m – 10 sek. 1x140 m – 30 sek. x 2 serie,
- b) b/ z piłką - przejazd 1x70 m w tym 3 rzuty piłką, 1x140 m w tym 3 rzuty piłką na bramkę, zakończone celnym rzutem w światło bramki.

2. Test szybkości na wodzie – 1x30 m z pomiarem czasu.

3. Test wytrzymałości biegowej; bieg na odcinku 40 m z przenoszeniem piłki w czasie 10 min

4. Test skuteczności – pływanie pomiędzy liniami bramkowymi w czasie 10 min. z regulaminowym kozłowaniem „piłki”, a każde przepłynięcie długości boiska musi być zakończone jednym rzutem na bramkę (bez powtarzania rzutu w przypadku nie trafienia w światło bramki). Do testu przystępuje jednocześnie 10 zawodniczek – po 5 na każdej linii bramkowej. Zawodniczki rozpoczynają sprawdzian jednocześnie, na sygnał sędziego. Do oceny skuteczności zawodniczki, będą brane tylko dwa elementy: przepłynięty dystans i liczba trafień w światło bramki (strzelonych goli) w czasie trwania testu.

5. Gry kontrolne:

- a) zawodniczki podzielone zostaną na grupy, w których skład osobowy ustalą trenerzy kadry,
- b) gry kontrolne przeprowadzone zostaną zgodnie z regulaminem kajak polo.

### **Konkurencje dla mężczyzn.**

Eliminacje do kadry narodowej mężczyzn składają się z 4 konkurencji.

1. Test wytrzymałości na wodzie.

2. Bieg na dystansie 3000 m.

3. Podciągania na drążku z obciążeniem zewnętrznym lub bez obciążenia.

4. Gry kontrolne.

Test wytrzymałości na wodzie – pływanie w kajak na dystansie długości boiska, pomiędzy liniami bramkowymi, bez piłki i z piłką.

Bez piłki;

przepłynięcie 2x35 m przerwa 10 sek. przepłynięcie 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:

- a) start do każdego próby 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 i 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 przekroczy dziobem linię bramkową, dodatkowo doliczana jest 10 sekundowa kara do czasu łącznego.

Sprawdzian biegowy:

- a) zawodnicy podzieleni zostaną na grupy, w których skład osobowy ustalą trenerzy kadry;
- b) zawodnicy danej grupy startowej rozpoczynają próbę ze wspólnego startu,
- c) warunkiem ukończenia jest przebycie wyznaczonej trasy, czas zamknięty jest z chwilą dotarcia na metę.

Podciąganie na drążku – kryteria zaliczenia testu:



- a) drążek twardy, średnica drążka 34 mm;
- b) drążki wykonywane w sposób siłowy (bez bujania);
- c) w fazie górnej, broda ponad poziom drążka;
- d) w fazie dolnej, ramiona w pełnym wyproście;
- e) zawodnik rozpoczyna próbę samodzielnie;
- f) 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;
- g) próbę z obciążeniem wykonują zawodnicy, urodzeni w 1996 r. i starsi oraz zawodnicy wyznaczeni przez trenera kadry seniorów, pozostali zawodnicy wykonują próbę bez obciążenia,
- h) obciążenie 10 kg będzie zawieszane na pasie, na biodrach zawodnika.

Warunki dopuszczające do udziału w grach kontrolnych:

- a) do udziału w grach kontrolnych dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy ukończą 3 testy, wytrzymałości, biegowy i podciąganie na drążku,

b) składy drużyn wyznaczą trenerzy kadry.

**Punktacja:**

- a) test wytrzymałości na wodzie – 100% punktów (gdzie 100% punktów stanowi liczba zgłoszonych zawodników);
- b) test wytrzymałości biegowej – 50% punktów,
- c) test podciągania na drążku – 50% punktów.

**Przykładowa punktacja dla 10 zgłoszonych zawodników.**

Podciąganie na drążku		Sprawdzian biegowy		Sprawdziany na wodzie	
Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty
1-2	5	1-2	5	1	10
3-4	4	3-4	4	2	9
5-6	3	5-6	3	3	8
7-8	2	7-8	2	4	7
9-10	1	9-10	1	5	6
				6	5
				7	4
				8	3
				9	2
				10	1

**Zgłoszenia, odprawa:**

Zgłoszenia imienne na liście zbiorczej z podaniem rocznika należy przesłać na adres e-mail: [kanu2002@wp.pl](mailto:kanu2002@wp.pl) lub na adres Halina Błaszkiwicz ul. Topolowa 12 m10 43-502

Czechowice-Dziedzice, w terminie do **dnia 20.04.2018r**, po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane.

**Ramowy program:**

27.04.2018 godz.19:00 I termin odprawy

28.04.2018 godz. 6:30 II termin odprawy,

od godz.8:00 sprawdziany i gry kontrolne

29.04.2018 godz.8:00 gry kontrolne

**Różne:**

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