

# 1 Puchar Polski – Zawody Konsultacyjne Juniorów.

## Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie wstępnej grupy zawodników – kandydatów do reprezentacji Polski na zawody międzynarodowe i mistrzowskie międzynarodowe, które odbędą się w 2018 roku. Wstępna kwalifikacja do reprezentacji nastąpi zgodnie z obowiązującymi „Zasadami kwalifikacji do reprezentacji Polski juniorów w kajakarstwie klasycznym na 2018 rok”.

## Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 20-22.04.2018 r. na obiektach sportowych w COS OPO w Wałczu. Organizatorem jest Polski Związek Kajakowy.

## Uczestnictwo:

W konsultacji startują zawodnicy: juniorzy, juniorki (ur.2000-2001) i juniorzy młodsi, juniorki młodsze (2002-2003) w tym kobiety w konkurencji C-1. Dopuszcza się zawodników z rocznika 2004, ale tylko i **wyłącznie** medalistów w mistrzostwach młodzików PZKaj. Zawodnicy młodsi mają prawo startu w kategorii starszej – tylko na pisemny wniosek trenera kadry. Prawo startu mają tylko i wyłącznie zawodnicy zgłoszeni do Polskiego Związku Kajakowego (posiadający licencje PZKaj i aktualne badania lekarskie). Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie SMS-ów i kadry wojewódzkiej juniorów.

## Konkurencje:

1. Kobiety i mężczyźni w konkurencjach specjalistycznych K1 i C1 na dystansach; 2000 m, 1000 m, 500 m i 200 m dla kanadyjekarek. Indywidualny przejazd 1x2000 m – wynik kwalifikuje do finału A, B, C na dystans 1000m, a w przypadku kanadyjekarek na dystansie 500 m. Indywidualny przejazd 1x1000 m – wynik kwalifikuje do finału A, B, C na dystansie 500 m, a w przypadku kanadyjekarek na dystans 200 m. Start na dystansie 1000 m nastąpi po dziesięciu minutach od zakończenia przejazdu na 2000 m.

Do przejazdu na dystansie 2000 m, zawodnicy zostaną „rozstawieni” na podstawie wyników uzyskanych na tym dystansie w poprzedniej edycji konsultacji. Zgłoszeni, którzy nie brali w nich udziału, zostaną dolosowani.

2. Sprawdzian biegowy na bieżni na dystansie 1500 m – tylko i wyłącznie w grupach wyznaczonych do sprawdzianów na wodzie.

3. Sprawdziany koordynacji ruchowej i precyzji ruchu oraz bieg na dystansie 30 m z pomiarem fotometrycznym czasu biegu (przed sprawdzianami siły).

4. 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).

5. Podciąganie na drążku.

6. Pompki na poręczach.

7. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m (zawodnicy zgłoszeni pierwszy raz do konsultacji, przystąpią do sprawdzianu w dniu 20.04.br - od godz. 18:00. Pozostali zawodnicy zgodnie z programem tj. w dniu 21.04.2018 r.).

8. Analiza składu masy ciała, będzie wykonywana w sobotę i niedzielę rano – na czczo.

Sprawdziany ogólnorozwojowe (oprócz sprawdzianu biegowego na długim dystansie), które będą odbywały się w sobotę, dotyczą wyłącznie zawodniczek i zawodników, którzy zakwalifikują się do niedzielnych wyścigów finałowych – **pozostali sprawdziany ogólnorozwojowe realizują w niedzielę.**

### **Punktacja na 2018 r.:**

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).

### **Zgłoszenia, losowanie:**

„Tradycyjne zgłoszenia”, alfabetycznie i tylko na liście zbiorczej z podaniem rocznika, należy wysłać na adresy e-mail: office@pzkaj.pl i january19@interia.pl z dopiskiem „1PP-ZKJ”, **ponadto – obowiązkowo, należy dokonać zgłoszenia poprzez system elektroniczny, który zostanie uruchomiony na stronie internetowej PZKaj.** Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 09.04.2018 r. Kierownicy ekip mogą odbierać program „1PP-ZKJ” w dniu 20.04.2018 r. od godziny 17:00.

### **Ramowy program:**

20.04.2018 r. (piątek)

- od godz. 18:00 sprawdzian pływacki (zgodnie z pkt.7)

- godz. 20:00 odprawa techniczna

21.04.2018 r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach 2000 m i 1000 m.

2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.

3. Sprawdziany ogólnorozwojowe – **tylko dla zawodników zakwalifikowanych do finałów**

4. Sprawdzian pływacki na dystansie 200 m

22.04.2018 r. (niedziela)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie:

Finały A, B, C na 1000 m

Finały A, B, C na 500 m

Finały A, B na 200 m – dot. kanadyjkarek

2. Sprawdziany ogólnorozwojowe – c.d..

### **Różne:**

Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste. Zawodnicy mają również obowiązek nosić na sobie – widoczne numery, przez cały czas trwania konsultacji. Numery będą wydawane kierownikom ekip od godz. 7:00 w sobotę. Numery należy zwrócić po zakończeniu konsultacji – z pobranych numerów rozliczają się kierownicy ekip. Koszt niezwróconego numeru wynosi 100,00zł (za każdy numer).

W związku z rozgrywaniem wyścigów finałowych, Kluby zobowiązane są do posiadania kompletów numerów na kajaki 1 - 9.

Podczas konsultacji będzie wyrywkowo 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 organizacji konsultacji, pokrywa PZKaj.

Koszty udziału zawodników w 1PP-ZKJ pokrywają organizacje zgłaszające, które dokonują również rezerwacji miejsc noclegowych i wyżywienia we własnym zakresie.

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