



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

### **3 Puchar Polski w Kajakarstwie Klasycznym Juniorów – Ogólnopolska Konsultacja Juniorów – COS OPO Wałcz, 24-27.10.2019**

#### **Cel:**

Sprawdzenie i określenie poziomu sprawności wszechstronnej i specjalnej zawodników na początku okresu przygotowawczego do sezonu 2020, ponadto:

- ustalenie składu kadry narodowej juniorów i kadetów na 2020 rok (zgodnie z obowiązującym regulaminem),
- wyłonienie zwycięzców PP (końcowy wynik).

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

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 24-27.10.2019 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 2020 r. tj. juniorzy (2002-2003) i juniorzy młodsi (2004-2005). Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie kadry narodowej i SMS-ów. Dopuszcza się do udziału zawodników z rocznika 2006, ale tylko i **wyłącznie** medalistów Mistrzostwach Polski Młodzików. Prawo startu mają wyłącznie zawodnicy posiadający licencje sportowe Polskiego Związku Kajakowego, z aktualnymi badaniami lekarskimi – zgłoszeni przez macierzyste Kluby.

#### **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).
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 14.10.2019 r. Kierownicy ekip będą mogli odbierać program zawodów w dniu 25.10.2019 r. od godziny 18:00.

**Uwaga ! dodatkowe zgłoszenia na odprawie technicznej nie będą przyjmowane !**

#### **Oplaty.**

Za każdego zgłoszonego zawodnika (z listy w systemie elektronicznym) – 30,00 zł.

**Oplatę startową należy wpłacać na konto Polskiego Związku Kajakowego nr: 53 1240 2034 1111 0000 0307 0530 - w nieprzekraczalnym terminie do 14.10.2019 r.**

**W tytule opłaty należy wpisać „3PPJun”.** Brak uregulowania należności spowoduje niedopuszczenie zawodników danego klubu do uczestnictwa w zawodach.

Opłata regulaminowa za protest – 300,00 zł.

Opłata regulaminowa za odwołanie – 600,00 zł.

**Ramowy program:**

25.10.2019 r. (piątek)

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

26.10.2019 r. (sobota)

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

27.10.2019 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 wyrywkowo prowadzona kontrola sprzętu specjalistycznego w zakresie regulaminowego 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, które dokonują również rezerwacji miejsc noclegowych i wyżywienia we własnym zakresie.**

**Koszt organizacji regat pokrywa Polski Związek Kajakowy.**

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