

Wiosenna Ogólnopolska Konsultacja Szkoleniowa Juniorów.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do regat międzynarodowych w roku 2011 i wyłonienie kadry narodowej juniorów i kadetów (juniorów młodszych).

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 27-28.04.2011r. na torze regatowym w Wałczu. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest Centralny Ośrodek Sportu w Wałczu.

Uczestnictwo:

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na 2011r tj. juniorzy, juniorki (ur.1993-1994) i juniorzy młodszy, juniorki młodsze (1995-1996) w tym kobiety w konkurencji C-1. Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie kadry narodowej, kadry wojewódzkiej juniorów i SMS-ów. Dopuszcza się zawodników z rocznika 1997, ale tylko i wyłącznie medalistów w Mistrzostwach Młodzików PZKaj. Zawodnicy młodszy mają prawo startu w kategorii starszej – tylko na pisemny wniosek trenera kadry. Prawo startu mają tylko i wyłącznie zawodnicy zgłoszeni do Polskiego Związku Kajakowego.

Konkurencje:

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach w kolejności: 250 m i 2000 m z 10-minutową przerwą. Zawodnicy zostaną „rozstawieni” na podstawie wyników uzyskanych na dystansie 2000 m w poprzedniej edycji konsultacji. Zgłoszeni, którzy nie brali w nich udziału, zostaną do losowani.
2. Sprawdzian biegowy na bieżni na dystansie 1500 m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała (pomiar pracy) W pierwszej kolejności (w śróde) do sprawdzianów podchodzą zawodniczki i zawodnicy, którzy zakwalifikowali się do czwartkowych finałów. Pozostali sprawdzian siły realizują w czwartek.
4. Sprawdzian specjalistyczny :
 - Finały A, B, C na 1000 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 2000 m
 - Finały A, B, C na 500 m według kolejności zajętych miejsc na dystansie 250 m

Wyniki zawodników oceniane będą według punktacji przedstawionej na kursokonferencji.

Zgłoszenia, losowanie:

Zgłoszenia imienne, alfabetycznie i tylko na liście zbiorczej z podaniem rocznika, łodzi i Szkoły Mistrzostwa Sportowego należy wysłać na adres: Polski Związek Kajakowy ul. Erazma Ciołka 17, 01-445 Warszawa, tel./fax. 022 8374059 lub 8371470, fax. 022 8772460, email: office@pzkaj.pl lub sport@pzkaj.pl z dopiskiem „Konsultacje wiosenne” lub do kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl. Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 14.04.2011r. Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 26.04.2011r od godziny 17,00.

Ramowy program:

26.04.2011r (wtorek) - godz. 20:00 odprawa techniczna

27.04.2011r (środa)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach 250 m i 2000 m.
 2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
 3. Wyciskanie i dociąganie sztangi (pomiar pracy) dla zawodników zakwalifikowanych do finałów
- 28.04.2011 (czwartek)
4. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie:
 - Finały A, B, C na 1000 m
 - Finały A, B, C na 500 m
 5. Sprawdzian pomiaru pracy, wyciskania i dociągania dla zawodników nie startujących w finałach.

Różne:

Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste. Numery będą wydawane kierownikom ekip od godz.7:00 w śróde. Numery należy zwrócić po zakończeniu konsultacji. Koszt nie zwróconego numeru wynosi 100,00zł (za każdy numer). Podczas konsultacji będzie prowadzona kontrola sprzętu specjalistycznego w zakresie ciężaru i nie zatapialności.

Kajaki z tworzyw sztucznych, biorące udział w wyścigach muszą posiadać zamocowany materiał wypornościowy – zabezpieczający kajak przed zatonięciem, kanadyjki muszą posiadać sprawne komory wodoszczelne.

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

W sprawach nie ujętych w niniejszej zapowiedzi stosuje się przepisy nowego „Regulaminu Wścigów Kajakarstwa Klasycznego”.