

Jesienna Ogólnopolska Konsultacja Szkoleniowa Seniorów i Juniorów.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do regat międzynarodowych w roku 2012 i wyłonienie kadry narodowej Seniorów, Juniorów i Kadetów.

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie **20-22.10.2011r.** na torze regatowym w Wałczu. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest Ośrodek Przygotowań Olimpijskich COS w Wałczu.

Uczestnictwo:

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na 2012r tj. seniorzy (ur. 1993 i starsi), juniorzy (ur.1994-1995) i juniorzy młodszy (1996-1997) – obowiązkowo członkowie kadry narodowej, kadry wojewódzkiej juniorów i SMS-ów. Dopuszcza się zawodników z rocznika 1998, 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 dystansach 2000m i 1000m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała mierząc pracę.
4. Podciąganie na drążku i opady na poręczach – maksymalna ilość powtórzeń, mierząc pracę

Zgłoszenia, odprawa:

Zgłoszenia imienne, **alfabetycznie** tylko na liście zbiorczej z podaniem rocznika, łodzi i szkoły MS 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 jesienne”. Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 10.10.2011r. Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu **20.10.2011r** od godziny 17,00.

Ramowy program:

20.10.2011r (czwartek) - godz. 20,00 odprawa techniczna

21.10.2011r (piątek)

1. Sprawdzian specjalistyczny na dystansach 2000m i 1000m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała./mierząc pracę/
4. Podciąganie na drążku i opady na poręczach – maksymalna ilość powtórzeń./mierząc pracę/

22.10.2011r (sobota) / ciąg dalszy/

1. Wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 2 minut, z obciążeniem 50% masy ciała./mierząc pracę/
2. Podciąganie na drążku i opady na poręczach – maksymalna ilość powtórzeń./mierząc pracę/

Różne:

Do udziału w sprawdzianach będą dopuszczeni tylko zawodnicy, posiadający numery osobiste.

Numery będą wydawane kierownikom ekip po odprawie technicznej, po wpłaceniu kaucji w wysokości 100,00zł za każdy numer.

Podczas konsultacji będzie prowadzona kontrola sprzętu specjalistycznego w zakresie ciężaru i niezatapialności.

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 żywienia pokrywają organizacje zgłaszające. Koszt organizacji regat pokrywa Polski Związek Kajakowy.

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