Wiosenna Ogólnopolska Konsultacja Szkoleniowa Juniorów.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniami do regat międzynarodowych w roku 2010 i wyłonienie kadry narodowej Juniorów i Kadetów.

Miejsce, termin, organizator:

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 23-25.04.2010r. 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 2010r tj. juniorzy (ur.1992-1993) i juniorzy młodsi (1994-1995) – obowiązkowo członkowie kadry narodowej, kadry wojewódzkiej juniorów i SMS-ów. Dopuszcza się zawodników z rocznika 1996 ale tylko 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.

Konkurencje:

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

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 jesienne" lub do kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl. Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 10.04.2010r. Przyjęci na konsultacje ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, nie podlegają rozstawieniu. Kierownicy ekip mogą odbierać program konsultacji w dniu 23.04.2010r. od godziny 17:00.

Ramowy program:

23.04.2010r. (piątek) - godz. 20:00 odprawa techniczna

24.04.2010r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie na dystansach 250m i 2000m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500m.
3. Wyciskanie i dociąganie sztangi (pomiar pracy) dla zawodników zakwalifikowanych do finałów.

25.10.2010 (niedziela)

4. Sprawdzian specjalistyczny na wodzie:
   - Finały A, B, C na 1000m
   - Finały A, B, C na 500m

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 sobotę. Numery należy zwrócić po zakończeniu konsultacji. Koszt nie zwróconego numeru wynosi 100,00 zł (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 Wyścigów Kajakarstwa Klasycznego”.