

ZAPOWIEDŹ OGÓLNOPOLSKA ELIMINACJI DO REPREZENTACJI POLSKI KAJAK POŁO

CHOSZCZNO 30.04-02.05.2011r.

Cel:

Sprawdzenie przygotowania i wyselekcjonowanie grupy zawodników, którzy zostaną objęci przygotowaniem do turniejów międzynarodowych w kajak polo w 2011r.

Miejsce, termin, organizator:

Eliminacje zostaną przeprowadzone w dniach 30.04-02.05.2010r .na obiekcie

MOSW Choszczno ul. Promenada 2 73-200 Choszczno

Organizatorem na zlecenie PZKaj jest LUKS „Wodniak” Choszczno

Uczestnictwo:

W eliminacjach mogą brać udział seniorki i seniorzy, juniorzy i juniorki oraz juniorzy młodszy i juniorki młodsze.

Obowiązek startu mają zawodniczki i zawodnicy kadry narodowej seniorów i juniorów. Prawo startu mają wyłącznie zawodnicy posiadający licencję PZKaj.

Konkurencje:

Przeprowadzone zostaną następujące sprawdziany:

1. SPRAWDZIAN WYTRZYMAŁOŚCI (TEST NA CZAS)

a) bez piłki – przejazd 1x70m ~ 5” 1x140m~30”/2 serie

b) z piłką – przejazd 1x70m w tym 3 rzuty piłką 1x140m w tym 3 rzuty piłką zakończone celnym strzałem na bramkę

2. SPRAWDZIAN SIŁY SPECJALNEJ NA WODZIE:

Pokonywanie długości boiska z obciążeniem na czas.

3. SPRAWDZIAN SZYBKOŚCI.

Pokonanie wyznaczonego odcinka na czas.

4. GRY KONTROLNE

– drużyny ustawiane z zawodników biorących udział w eliminacjach. I drużyna miejsca 1-5, II drużyna miejsca 6-10 itd.

– drużyny ustawiane z zawodników wytypowanych przez trenerów kadry

– gry kontrolne przeprowadzone zostaną zgodnie z regulaminem kajak polo

UWAGA:

Szczegóły dot. przeprowadzenia sprawdzianów jak również opracowane tabele punktowe do każdego sprawdzianu, podane zostaną na odprawie technicznej kierowników lub ich przedstawicieli.

Zgłoszenia, odprawa:

Zgłoszenia imienne na liście zbiorczej z podaniem rocznika należy przesłać na

Norbert Watkowski ul. Jagiełły 32c/7 73-200 Choszczno lub email watek1975@wp.pl

Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 20.04.2011r.

Odprawa techniczna odbędzie się dnia 29.04.2011r. o godz. 19.00 na przystani MOSW Choszczno

Ramowy program:

29.04.2010 – odprawa techniczna o godz. 19.00

30.04.2010 – godz. 8.00 sprawdziany wg list startowych

01.05.2010 – godz. 8.00 c.d. sprawdzianów + gry kontrolne

02.05.2010 – godz. 9.00 gry kontrolne

godz. 14.00 zakończenie eliminacji

Różne:

-koszty zakwaterowania i wyżywienia pokrywają organizacje zgłaszające.

Pomocą służy Norbert Watkowski nr tel. 506198718 email watek1975@wp.pl