

# KONSULTACJE ZAWODNIKÓW ŚLALOMU KAJAKOWEGO JUNIORZY & U23 20-22.11.2020 r.

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

Konsultacje zostaną rozegrane w terminie 20-22.11.2020 r. na obiektach Ośrodka Sportu i Rekreacji Kolna w Krakowie. Organizatorem na zlecenie Polskiego Związku Kajakowego jest Krakowski Klub Kajakowy.

## **Cel:**

Sprawdzenie i określenie na jakim poziomie sprawności wszechstronnej, ukierunkowanej oraz specjalnej znajdują się zawodnicy biorący udział w konsultacji szkoleniowej. Porównanie poziomu sportowego zawodników biorąc pod uwagę konsultacje rozgrywane w latach 2017-2019.

## **Uczestnictwo:**

W konsultacji startują zawodnicy wg kat. wiekowej na 2021 r. tj. młodzieżowcy (ur.1998-2002), juniorzy (ur.2003-2004) i juniorzy młodsi (2005-2006). Obowiązek udziału w konsultacji mają członkowie Kadry Narodowej Juniorów i U23 oraz SMS-ów. Dopuszcza się do udziału zawodników z rocznika 2007, ale tylko i wyłącznie medalistów Mistrzostwach Polski Młodzików.

## **Konkurencje:**

1. Sprawdzian biegowy na dystansie 500 m.
2. Sprawdzian pływacki na dystansie 100 m.
3. Sprawdzian siły maksymalnej – wyciskanie i dociąganie max.
4. Sprawdzian wytrzymałości siłowej – wyciskanie i dociąganie sztangi w czasie 90 sek, ciężar obliczany na podstawie masy ciała - 50%
5. Sprawdzian wytrzymałości ukierunkowanej – wiosłowanie woda płaska ok. 120 sek.
6. Sprawdzian szybkości ukierunkowanej wiosłowanie ok 10 sek.
7. Sprawdzian wytrzymałości specjalistycznej na fragmencie trasy.
8. Sprawdzian specjalistyczny na trasie slalomowej.

## **Inne:**

Podział na grupy do poszczególnych sprawdzianów, zostanie podany podczas odprawy technicznej. Konsultacje rozgrywane będą zachowując wszelkie środki ostrożności, związane z panującą pandemią wirusa SARS-Cov-2. Osoby przejawiające jakiegokolwiek symptomy choroby nie mogą brać udziału w konsultacji szkoleniowej. Uczestnicy nie stosujący się do zaleceń, będą automatycznie usuwani z udziału w konsultacjach.

## Ramowy Program

<b>PIĄTEK - 20.11.2020 r.</b>		
<b>Godzina</b>	<b>Temat</b>	<b>Próba</b>
13:00	Odprawa techniczna	
14:00	Test ogólny wytrzymałości-szybkościowej w wyznaczonych grupach	Bieg odcinek 500 m
14:45	Test siły maksymalnej w wyznaczonych grupach Test wytrzymałości siłowej w wyznaczonych grupach	Wyciskanie i dociąganie max. Wyciskanie, dociąganie 90 sek. ciężar 50% masy ciała

<b>SOBOTA - 21.11.2020 r.</b>		
<b>Godzina</b>	<b>Temat</b>	<b>Próba</b>
9:00	Odprawa trenerska	
10:00	Sprawdzian wytrzymałości ukierunkowanej w wyznaczonych grupach	Wiosłowanie woda płaska ok. 120 sek
11:00	Test wytrzymałości specjalnej w wyznaczonych grupach	Wiosłowanie po wyznaczonym odcinku trasy slalomowej 2 przejazdy.
14:30	Test szybkości ukierunkowanej w wyznaczonych grupach	Wiosłowanie na wprost odcinek ok 10 sek. 2 przejazdy
15:30	Test pływacki w wyznaczonych grupach	Na dystansie 100 m.

<b>NIEDZIELA - 22.11.2020 r.</b>		
<b>Godzina</b>	<b>Temat</b>	<b>Próba</b>
9:00	Odprawa trenerska	
10:00	Test specjalistyczny na trasie slalomu w wyznaczonych grupach	Tor slalomowy 2 przejazdy
14:00	Zakończenie konsultacji	