

**I Konsultacje Kadry Wojewódzkiej
Małopolskiego Związku Kajakowego
Kraków, dn. 06.04.2019 r.**

W Konsultacjach KW biorą udział zawodnicy posiadający licencję zawodniczą z ważnym badaniem lekarskim.

Sprawdzian ogólny Próba wytrzymałości	Sprawdzian ogólny Sprawdzian siły mięśniowej	Sprawdzian specjalistyczny na wodzie
<p>Biegi indywidualne na czas</p> <p>50 m 600 m (7-11 lat) 1000m (12-19lat) bieg 4×10 m</p>	<p>skok w dal z miejsca</p> <p>siła dłoni</p> <p>uginanie rąk w zwisie</p> <p>siady z leżenia</p> <p>skłon tułowia</p> <p>wycisk w ciągu 2 min.</p>	<p>Wyścigi K-1, C-1 na dystansie 2 km dzieci 500 m</p>
<p>wykonanie: Na sygnał "na miejsca" zawodnik staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.</p> <p>pomiar: Pomiar czasu z dokładnością do 1 sekundy.</p>		<p>wykonanie: Indywidualne wyścigi na dystansie 2 km, start co 1 min.</p> <p>pomiar: Pomiar czasu z dokładnością do 1 sekundy.</p>