MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK KAJAKOWY

Kraków 30-206, ul. Księcia Józefa 24a, Tel. (012) 427-05-00, E-mail mzkaj@o2.pl
PKO BP 59 1020 2906 0000 1402 0339 4707, NIP 6772384601, KRS 0000532803, www.mzkaj.pl

Eliminacje Kwalifikacyjne do Kadry Województwa Małopolskiego w kajakarstwie klasycznym na 2027 rok

Kraków, 07.11.2026 r.

PROGRAM I REGULAMIN IMPREZY

ORGANIZATOR: Małopolski Związek Kajakowy, Kolejowy Klub Wodny 1929
MIEJSCE: ul. Księcia Józefa 24a,30-206 Kraków.
CEL IMPREZY: Wyłonienie najlepszych zawodników w kajakarstwie, którzy zostaną objęci specjalistycznym szkoleniem sportowym w Kadrze Wojewódzkiej w 2027 r. Wyłonienie talentów sportowych w kajakarstwie umożliwi wsparcie dalszego ukierunkowanego rozwoju zawodników.
Zgłoszenia zawodników przyjmowane będą ostatecznie podczas odprawy kierowników ekip w dniu 07.11.2026 r.

Program imprezy:
10:00 Odprawa kierowników ekip i odprawa sędziowska.
11:00 Start do sprawdzianów
14:00 Zakończenie

SPRAWDZIAN SPECJALISTYCZNY NA WODZIE w **K1 i C1 na dystansie 2000 m.**
W sprawdzianie mogą wystartować zawodniczki i zawodnicy z rocznika 2015, którzy w 2027 r. przejdą do kategorii młodzików. O starcie zawodniczek i zawodników z rocznika 2015 decyduje kierownik ekipy.
DZIECI: 2015 - 1 x 2000 m
MŁODZICY: 2014, 2013, 2012 – 2 x 2000 m
JUNIORZY MŁODSI: 2011-2010 – 2 x 2000 m
JUNIORZY: 2009-2008 – 2 x 2000 m
U23: 2007 -2003 – 2 x 2000 m
SENIORZY: 2006 i starsi – 2 x 2000 m

SPRAWDZIANY UZUPEŁNIAJĄCE DLA WSZYSTKICH KATEGORII (dzieci, juniorzy mł., juniorzy, U23 i seniorzy):
- Sprawdzian biegowy na 1500 m
- Sprawdzian siły:

a**)** mięśnie brzucha (skłony tułowia w leżeniu tyłem) – max liczba prawidłowych powtórzeń w ciągu 30 sek.

b) zwis na drążku nachwytem o ugiętych ramionach – maksymalny czas utrzymania pozycji z brodą powyżej drążka. Pomiar kończy się, gdy broda opadnie poniżej poziomu drążka –maksymalny czas utrzymania zwisu

c) dociąg sztangi ½ masy ciała – maksymalna liczba prawidłowych powtórzeń w ciągu 2 min. Całkowita masa sztangi (gryf i obciążenie) wynosi 50% masy ciała uczestnika.

INFORMACJĘ:
1.W regatach mogą uczestniczyć zawodnicy wszystkich kategorii wiekowych – członkowie klubów zrzeszonych w Polskim Związku Kajakowym lub Okręgowym Związku Kajakowym.
2. Każdy zawodnik musi posiadać: aktualne badania lekarskie, ubezpieczenie NNW, kartę pływacką lub potwierdzoną umiejętność pływania.
3. Zawodnicy w kategorii dzieci i młodzików mają obowiązek startu w kamizelkach asekuracyjnych.
4. Sprzęt sportowy musi być bezwzględnie niezatapialny.
5. Numery startowe zapewnia organizator.
6. Ostateczny program zostanie ustalony na odprawie technicznej.

7. Regaty rozgrywane będą zgodnie z regulaminem Polskiego Związku Kajakowego.
8. Organizator zapewnia ciepły posiłek.