

KRYTERIA NABORU W KAJAKARSTWIE DO SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W OLSZTYNIE



Podstawowe kryteria zakwalifikowania ucznia - zawodnika do szkolenia w Liceum nr 10 Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie są wytyczne zawarte w „Założenia wieloletniego programu szkolenia sportowego zawodników w kajakarstwie w oddziałach sportowych i szkołach sportowych oraz oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego”.

Minima kwalifikacyjne ustala się na podstawie zestawu prób testowych do oceny sprawności ogólnej i specjalnej.

Stosuje się następujące próby:

Sprawność ogólna

1. Pomiar czasu biegu na 30 m – szybkość lokomocyjna.
2. Pomiar czasu biegu na 1500 m – wytrzymałość ogólna
3. Pomiar maksymalnej mocy w ćwiczeniu wyciskanie sztangi leżąc – moc maksymalna.
4. Pomiar maksymalnej mocy w ćwiczeniu dociąganie sztangi leżąc – moc maksymalna
5. Pomiar odległości rzutów jednorącz piłką wykonywanych w czterech wersjach (koordynacja ruchowa):
 - 5.1. Rzut piłką prawym ramieniem w pozycji siedząc.
 - 5.2. Rzut piłką lewym ramieniem w pozycji siedząc
 - 5.3. Rzut piłką prawym ramieniem z rozbiegu.
 - 5.4. Rzut piłką lewym ramieniem z rozbiegu.
6. Pomiar wartości pracy w ćwiczeniu wyciskanie sztangi leżąc.
7. Pomiar wartości pracy w ćwiczeniu dociąganie sztangi leżąc.
8. Pomiar wartości pracy w ćwiczeniu podciąganie się na drążku.
9. Pomiar pracy w ugięciach i wyprostach ramion w podporze przodem na poręczach.

Sprawność specjalna

1. Pomiar czasu wiosłowaniu w kajaku lub kanadyjce jednoosobowej na dystansie 2000 m.

2. Pomiar czasu wiosłowaniu w kajaku lub kanadyjce jednoosobowej na dystansie 1000 m.

Dodatkowo stosuje się także sprawdzian umiejętności pływania.

Minima kwalifikacyjne w zakresie sprawności specjalnej dla kandydatów do szkolenia w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie zawarto w tabelach poniżej

Minimum testów sprawności ogólnej

Próba testowa	Dziewczęta*	Dziewczęta**	Chłopcy*	Chłopcy**
	14-15 lat	18-19 lat	14-15 lat	18-19 lat
1. Bieg 1500 m [min:s]	06:20	05:40	05:30	04:50
2. Praca w czasie 120 s - wyciskanie [kGm]	380	700	600	1200
3. Praca w czasie 120 s - dociąganie [kGm]	455	750	700	1400
4. Praca w czasie 120 s – podciąganie się na drążku [kGm]	300	700	600	1000
5. Praca w czasie 120 s – ugięcia i wyprosty ramion na poręczach [kGm]	250	500	520	1040
6. Bieg 30 m [s]	5,31	4,8	4,71	4,3
7. Moc max - wyciskanie sztangi leżąc [W]	280	370	350	500
8. Moc max - dociąganie sztangi leżąc [W]	300	400	385	600
9. Rzut prawą kkg siedząc [m]	9	11	9	15
10. Rzut lewą kkg siedząc [m]	7	9	7	11
11. Rzut prawą kkg z rozbiegu [m]	14	17	14	25
12. Rzut lewą kkg z rozbiegu [m]	11	14	11	23

Objaśnienia: * - zawodnicy w wieku 14-15 lat początek nauki w szkole ponadpodstawowej – etap szkolenia ukierunkowanego; ** - zawodnicy w wieku 18-19 lat – koniec nauki w szkole ponadpodstawowej – etap wstępnej specjalizacji

Minimum testów sprawności specjalnej

Próba testowa	KK	KK	MK	MK	MC	MC	KC	KC
	I	IV	I	IV	I	IV	I	IV
1. Wiosłowanie 1000 m [min:s]	05:10	04:20	04:30	04:00	05:10	04:20	06:00	05:20
2. Wiosłowanie 2000 m [min:s]	11:20	09:40	09:45	08:40	10:45	09:40	12:15	11:00

Objaśnienia: KK – kajakarki, MK – kajakarze, MC – kanadyjkarze, I – początek szkolenia I klasa w trzecim etapie edukacji (wiek 14-15 lat), IV – koniec szkolenia – IV klasa w trzecim etapie edukacji (wiek 18-19 lat)

W/w testy przeprowadzane są przez Polski Związek kajakowy podczas Ogólnopolskiej Konsultacji Szkoleniowej dwa razy w roku (jesień/wiosna) – wyniki uzyskane stanowią podstawę do ubiegania się o naukę i trenowanie w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie.

Chłopcy

Testy sprawności ogólnej

Nr testu	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
1.	5:30 i szyb	5	5.31-5.40	3	5.41-5.50	2	5.51 i wolniej	0
2.	600 i więcej	5	599-550	3	549-500	2	499 i mniej	0
3.	700 i więcej	5	699 - 650	3	649-600	2	599 i mniej	0
4.	600 i więcej	5	599 - 560	3	559 - 510	2	509 i mniej	0
5.	520 i więcej	5	519 - 490	3	489- 460	1	459 i mniej	0
6.	4,71 i szybciej	5	4,72-4,75	3	4,76-4,79	1	4,80 i wolniej	0
7.	350 i więcej	5	349 - 330	3	329 - 310	1	309 i mniej	0
8.	385 i więcej	5	384 -365	3	364 - 345	1	344 i mniej	0
9.	9 i dalej	5	8- 8,9	3	7- 7,9	1	6,9 i bliżej	0
10.	7 i dalej	5	6 -6,9	3	5- 5,9	1	4,9 i bliżej	0
11.	14 i dalej	5	13- 13.9	3	12 - 12,9	1	11,9 i bliżej	0
12.	11 i dalej	5	10 -10,9	3	9 - 9,9	1	8,9 i bliżej	0

Dziewczęta

Testy sprawności ogólnej								
Nr testu	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty
1.	6:20 i szyb	5	6.21-6.30	3	6.31-7.00	2	7.01 i wolniej	0
2.	380 i więcej	5	360-379	3	330-359	2	329 i mniej	0
3.	455 i więcej	5	425 - 454	3	390-424	2	423 i mniej	0
4.	300 i więcej	5	270 - 299	3	230 - 269	2	229 i mniej	0
5.	250 i więcej	5	230 - 249	3	200- 229	1	199 i mniej	0
6.	5,31 i szybciej	5	5,32-5,41	3	5,42-5,51	1	5,51 i wolniej	0
7.	280 i więcej	5	250 - 279	3	230 - 249	1	229 i mniej	0
8.	300 i więcej	5	280 -299	3	250 - 279	1	249 i mniej	0

9.	9 i dalej	5	8- 8,9	3	7- 7,9	1	6,9 i bliżej	0
10.	7 i dalej	5	6 -6,9	3	5- 5,9	1	4,9 i bliżej	0
11.	14 i dalej	5	13- 13.9	3	12 - 12,9	1	11,9 i bliżej	0
12.	11 i dalej	5	10 -10,9	3	9 - 9,9	1	8,9 i bliżej	0
Testy sprawności specjalnej								
Kajakarki								
1000m	5:10 i szybciej	20	5:11 - 5:20	15	5:21 – 5:30	10	5:31 i wolniej	0
2000m	11:20 i szybciej	20	11:21- 11.30	15	11:31 – 11:40	10	11:41 i wolniej	0
Kanadyjki kobiece								
1000m	6:00 i szybciej	20	6:01 – 6:10	15	6:11 -6:20	10	6:21 i wolniej	0
2000m	12:15 i szybciej	20	12:16 – 12:25	15	12:26 – 12:35	10	12:36 i wolniej	0
Kajakarze								
1000m	4:30 i szybciej	20	4:31 – 4:40	15	4:41 – 4:50	10	4:51 i wolniej	0
2000m	09:45 i szybciej	20	09:46 – 09:55	15	09:56 – 10:05	10	10:06 i wolniej	0
Kanadyjki męskie								
1000m	05:10 i szybciej	20	05:11 – 05:20	15	05:21 – 05:30	10	05:31 i wolniej	0
2000m	10:45 i szybciej	20	10:46 – 10:55	15	10:56 – 11:05	10	11:06 i wolniej	0

INNE WYMAGANIA DO SPEŁNIENIA PRZEZ KANDYDATA:

1. Dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim lub wpisem do Licencji zawodniczej Polskiego Związku Kajakowego, stwierdzającym zdolność do uprawiania kajakarstwa, wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej.
2. Rekomendacja trenera klubowego.
3. Rekomendacja trenera prowadzącego szkolenie w SMS.
4. Zgoda rodziców do uprawiania dyscypliny.
5. Uzyskiwać dobre wyniki w nauce i zachowaniu.

Ostateczne decyzje dotyczące objęciem programem szkolenia SMS podejmuje dyrektor placówki na wniosek trenera SMS.