

**KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY**  
**TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ JUNIOREK W PŁYWANIU SYNCHRONICZNYM**

**Termin:** 30.06.2015 r.

**Miejsce:** Termy Maltańskie, ul. Termalna 1, Poznań

**Organizator:** Komitet Techniczny Pływania Synchronicznego PZP

**Regulamin:** W testach mogą wziąć udział zawodniczki urodzone w latach 1998 i młodsze, które posiadają licencję PZP oraz aktualne badania lekarskie. Udział w testach jest dobrowolny. Zawodniczki, które nie będą uczestniczyły w testach, nie zostaną powołane do Kadry Narodowej.

**Program:**

**Wtorek 30.06.2015**

8.30 odprawa techniczna  
9.00 pomiar proporcji ciała,  
pływanie,  
próby specjalistyczne  
próby gimnastyczne

**Ocena testów:** Ocena 30 % pływanie i próby specjalistyczne, 30 % wyniki figur z Mistrzostw Polski Juniorów, a w przypadku zawodniczek, które nie startowały w MPJ – OOM, 20% próby gimnastyczne, 20% potencjał sportowy zawodniczki w opinii Trenera Kadry. Ocena prób zgodnie z załączoną punktacją.

**Metryczka zawodniczki:** Pomiar masy ciała, długości ciała, fałdu skórno-tłuszczowego, ocena zgięcia podszwowego stopy.

**1. Próby specjalistyczne i pływanie**

- Continuous Spin – ocena wykonania zgodnie z Przepisami FINA (liczy się liczba wykonanych śrub do zanurzenia),
- Pozycja Vertical – ocena liczby cykli i ocena wykonania, w tym wysokości wynurzenia nad powierzchnię wody zgodnie z Przepisami FINA
- 100 m stylem specjalistycznym – próba polega na pokonaniu dystansu pływackiego w następujący sposób: z pozycji startowej (leżenie tyłem, stopy przy ścianie niecki pływalni) 25 m w pozycji Balet Leg Single, po dotknięciu ściany niecki pływalni 25 m torpeda w leżeniu tyłem, po dotknięciu stopami niecki pływalni 25 m pod wodą (do końcowego rezultatu dolicza się 5 s za każde wynurzenie ponad powierzchnię wody), 25 m deptanie kończyny górne w pozycji w górę
- 50 m st. dowolnym
- 400 m st. dowolnym

**2. Próby gimnastyczne**

- Skłony w przód z leżenia tyłem („brzuski”), wykonanie zgodnie z MTSF
- Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”)
- Mostek gimnastyczny
- Skłon tułowia w przód
- Siad kroczy prawy i lewy (szpagat)
- Siad rozkroczy (szpagat turecki)

**Zgłoszenia:** [eklimaszyk@gmail.com](mailto:eklimaszyk@gmail.com)

**Sędziowie:** KTPS wyznaczy zespół pod kierownictwem Trenera Kadry Narodowej do przeprowadzenia testów