



**REGULAMIN TESTÓW DO KADRY
NARODOWEJ SENIOREK I JUNIOREK
PŁYWANIA SYCNHRONICZNEGO 2018/2019**

Polski Związek Pływacki i Prezydium Komitetu Technicznego Pływania Synchronicznego informują o Testach do Kadry Narodowej Pływania Synchronicznego, których celem jest wybór zawodniczek o najlepszych predyspozycjach fizycznych i psychicznych do uczestniczenia w szkoleniu centralnym i reprezentowaniu Polski na zawodach międzynarodowych, które odbędą się wg poniższego regulaminu.

Testy do Kadry Narodowej Pływania Synchronicznego odbywają się jednorazowo w określonym w regulaminie terminie i miejscu. Nie przewiduje się dodatkowych terminów realizacji kwalifikacji na dany rok. Przystąpienie do testów jest warunkiem koniecznym do uzyskania kwalifikacji do Kadry Narodowej w Pływaniu Synchronicznym.

1. **Termin:** 15-16 grudnia 2018r.
2. **Miejsce:** Łódź: Hala lekkoatletyczna RKS ul. Rudzka 37, 93-423 Łódź ORAZ Pływalnia Zatoki Sportu Al. Politechniki 10, 93-590 Łódź
3. **Warunki uczestnictwa.**
 - 3.1. W testach mogą wziąć udział zawodniczki zgłoszone przez kluby zrzeszone w Polskim Związku Pływackim, które w sezonie startowym 2017/2018 (tj. od IX.2017 do IX.2018 roku) osiągnęły min. 48 pkt w konkurencji figur
 - 3.2. W ramach testów powołane do Kadry Narodowej zostaną zawodniczki w następujących kategoriach wiekowych uzyskanych na dzień 1. stycznia 2019r.:
 - 3.2.1. Junior młodszy (13-15 lat) - dziewczęta i chłopcy rocznik 2006-2004;
 - 3.2.2. Junior (16-18 lat) - dziewczęta i chłopcy rocznik 2001-2003;
 - 3.2.3. Senior (19 lat i więcej) - dziewczęta i chłopcy rocznik 2000 i starsze.
4. **Odpłatność.**
 - 4.1. Udział w testy jest nieodpłatny.
 - 4.2. Zawodniczki/macierzyste kluby ponoszą koszty przejazdu na/z miejsca testów oraz zakwaterowania i wyżywienia.
5. **Elementy i punktacja testów.**
 - 5.1. W całym teście zawodniczki mogą uzyskać maksymalnie 100 punktów. Szczegóły punktacji poszczególnych prób opisane są w załącznikach nr 1 oraz nr 2.
 - 5.2. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) – załącznik nr 1. Maksymalna ilość punktów 15.
 - 5.3. Testy specjalistyczne – załącznik nr 2.

- 5.3.1. Elementy techniczne pływania synchronicznego. Maksymalna ilość punktów 30.
- 5.3.2. Test gibkości. Maksymalna ilość punktów 10.
- 5.3.3. Próba pływacka. Maksymalna ilość punktów 15.
- 5.3.4. Próba specjalistyczna SPEC. Maksymalna ilość punktów 15.
- 5.3.5. Korelacja próby pływackiej i próby SPEC. Maksymalna ilość punktów 5.
- 5.3.6. Pomiar cechy gimnastycznej. Maksymalna ilość punktów 10.
- 5.4. Pomiar kontrolny wagi ciała. Pomiar nie podlega ocenie, nie mniej jednak będzie brany pod uwagę przy ocenie reprezentacyjności zawodniczek. Różnica pomiędzy wzrostem zawodniczki w centymetrach a wagą w kilogramach nie powinna wynosić **mniej** niż 110, np. zawodniczka o wzroście 165 [cm] - waga 55 [kg] = 110
- 5.5. Test predyspozycji psychologicznych ma na celu weryfikację podatności na stres i umiejętność radzenia sobie z nim. Test jest o charakterze informacyjnym i pomocniczym – będzie stanowił wskazanie przy ocenie przydatności zawodnika do zespołu.

6. Przebieg testów:

- 6.1. Dzień 1. – sobota 15 grudzień 2018r.
 - 6.1.1. Godzina 13:00 – 13:15 – przyjazd, rejestracja
 - 6.1.2. Godzina 13:30 – 14:00 – zebranie organizacyjne, omówienie przebiegu testów
 - 6.1.3. Godzina 14.15 – 15.00 – rozgrzewka
 - 6.1.4. Godzina 15:00 – 17:30 – MTSF oraz pomiar cechy gimnastycznej
 - 6.1.5. Godzina 19:00 – 20:30 – test psychologiczny
- 6.2. Dzień 2. – niedziela 16 grudzień 2018r.
 - 6.2.1. Godzina 8:00 – 8:45 rozgrzewka na basenie
 - 6.2.2. Godzina 9:00 – 14:00 – testy pływackie oraz testy specjalistyczne w wodzie
 - 6.2.3. Godzina 15:00 – 16:00 – zebranie podsumowujące przebieg testów

7. Kryteria i sposób powołania do Kadry Narodowej.

- 7.1. Do Kadry Narodowej Juniorek i Seniorek mogą zostać powołane zawodniczki, które osiągną łącznie co najmniej **65 punktów w całym teście i otrzymają pozytywną ocenę trenerek kadry.**
- 7.2. Do Kadry Narodowej 13-15 lat mogą zostać powołane zawodniczki, które osiągną łącznie co najmniej **55 punktów w całym teście i otrzymają pozytywną ocenę trenerek kadry.**
- 7.3. W kategorii wiekowej Seniora zostanie powołana Kadra Narodowa, w skład której wejdzie od 12 do 16 zawodniczek i zawodników (maksymalnie 2 zawodników) w roczniku 2004 i starsze.
- 7.4. W kategorii wiekowej Juniora (składającej się z dwóch podkategorii, tj. junior 13-15 lat oraz junior 16-18 lat) zostanie powołana Kadra Narodowa, w skład której wejdzie od 20 do 24 zawodniczek i zawodników (maksymalnie 2 zawodników) w rocznikach 2001 – 2006 przy czym nie mniej niż 9 zawodniczek w rocznikach 2004 – 2006.