



REGULAMIN TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO

W każdym roku kalendarzowym na wniosek Trenera Kadry Narodowej mogą być przeprowadzone Testy do Kadry Narodowej Pływania Artystycznego, 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 Artystycznego odbywają się jednorazowo w określonym czasie 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 Artystycznym.

1. **Termin:** 2 dni – informacja do klubów o dodatkowym naborze z 1-miesięcznym wyprzedzeniem
2. **Miejsce:** COS - obiekty sportowe – pływalnia i sala sportowa wraz z zapleczem hotelowym (głębokość pływalni 1,80 – 2,20)
3. **Warunki uczestnictwa.**
 - 3.1. W testach mogą wziąć udział zawodniczki zgłoszone przez kluby zrzeszone w Polskim Związku Pływackim, które w sezonie startowym 2021 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 2022r.:
 - 3.2.1. Junior młodszy (13-15 lat) - dziewczęta i chłopcy rocznik 2007-2009;
 - 3.2.2. Junior (16-18 lat) - dziewczęta i chłopcy rocznik 2004-2006;
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
 - 6.1.1. Godzina 11:00 – 11:30 – przyjazd, rejestracja
 - 6.1.2. Godzina 11:30 – 12:00 – zebranie organizacyjne. Omówienie przebiegu testów.
 - 6.1.3. Godzina 12.15 – 13.00 – rozgrzewka zawodników
 - 6.1.4. Godzina 13:00 – 17:00 – MTS oraz pomiar cechy gimnastycznej
 - 6.1.5. Godzina 19:00 – 20:30 – test psychologiczny
 - 6.2. Dzień 2.
 - 6.2.1. Godzina 9:00 – 9:45 rozgrzewka
 - 6.2.2. Godzina 10:00 – 15:00 – testy pływackie oraz testy specjalistyczne w wodzie
 - 6.2.3. Godzina 16:00 – przewidywane zakończenie testów
7. **Kryteria i sposób powołania do szerokiego składu Kadry Narodowej.**
- 7.1. Do Kadry Narodowej Juniorek 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. Zawodniczki zakwalifikowane do szerokiego składu Kadry Narodowej mogą być powoływane na akcje szkoleniowe realizowane przez Polski Związek Pływacki w ramach ogłoszonych przez MSiT programów.