

Zmiany w PSKK nizinnym 2014

- Prace nad poprawkami trwały od grudnia 2014 do 13 lutego 2015 roku.
- W procesie dyskusowania poprawek i ustalania konkretnych zapisów udział brali: Piotr Gudan, Paweł Polański, Bartosz Sawicki, Maciej Skarbek (koordynator) i Jerzy Świtek.
- Dyskusję obserwowali: Tomasz Gromadzki i Piotr Kaliszek.

Zgłoszona poprawka: Umiejętność, opis, autor	Tekst stary	Nowy tekst	Decyzja i uzasadnienie
<p>N2: Naciąganie w bok N3: Kontra naciągająca N3: Piórkowanie N4: Kontra czeska</p> <p><i>Tomasz Gromadzki, 30 grudnia 2012</i></p> <p>Jak mnie uczono (ale to dawno było) to wymagano aby przy wszelkich kontrach (a szczególnie czeskich) nie otwierać obręczy barkowej powyżej linii oczu czoła. tak aby ewentualnie nabić sobie guza, ale barku nie wyrwać, zastanawiam się czy tonie powinno być ujęte w wymaganiach na kontrę czeską i ewentualnie inne kontry.</p>	<p>N2: Naciąganie w bok</p> <p>Przesunięcie kajaka o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby łódka przesuwała się równolegle. Dopuszczalne jest wyjmowanie pióra z wody.</p> <p>N3: Piórkowanie</p> <p>Przesunięcie łódki o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Wiosło powinno</p>	<p>N2: Naciąganie w bok</p> <p>Przesunięcie kajaka o 5 m w jeden, a potem drugi bok. <u>Obie ręce po jednej stronie łódki: dolna powinna być nieomal wyprostowana na początku pociągnięcia, a górna służyć jako nieruchomy punkt podparcia dźwigni na wysokości nie niższej niż linia barków, ale nie wyższej niż czoło. Pióro powinno cały czas pozostać zanurzone.</u></p> <p>Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby łódka przesuwała się równolegle. Dopuszczalne jest wyjmowanie pióra z wody.</p> <p>N3: Piórkowanie</p> <p>Przesunięcie łódki o 5 m w jeden, a potem drugi bok. <u>Wiosło powinno być</u></p>	<p>Zatwierdzone.</p> <p>Sprawa oczywista, ale lepiej mieć to czarno na białym.</p>

	<p>być płynnie obracane tak, aby zawsze pracowała czynna strona pióra. Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby kajak przesuwiał się równolegle. Nie jest dopuszczalne wyjmowanie wiosła z wody.</p> <p>N3: Kontra naciągająca</p> <p>Kandydat potrafi wykorzystać kontry naciągające do efektywnego przemieszczania dziobu lub całej łódki w kierunku prostopadłym do kierunku jej ruchu bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. K2: Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. K1: Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną</p>	<p><u>ustawione jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie łódki: górna ręka nieruchoma na wysokości czoła, a dolna prowadzi pióro płynnym ruchem wahadłowym tak, aby zawsze pracowała jego czynna strona.</u> Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby kajak przesuwiał się równolegle. Nie jest dopuszczalne wyjmowanie wiosła z wody.</p> <p>N3: Kontra naciągająca</p> <p>Kandydat potrafi wykorzystać kontry naciągające do efektywnego przemieszczania dziobu lub całej łódki w kierunku prostopadłym do kierunku jej ruchu bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. <u>Wiosło powinno być ustawione jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie łódki, a górna ręka na wysokości czoła.</u> K2: Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. K1: Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła</p>	
--	---	---	--

	<p>stronę pióra (kąąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°).</p> <p>C2: Dwie kontry naciągające: na stronę, po której wiosłuje szlakowy oraz na stronę przeciwną. Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.</p> <p>N4: Kontra czeska</p> <p>K1: Kandydat potrafi wykorzystać kontrę czeską jako szybką i efektywną metodę zawrócenia kajaka. Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra. Kąąt musi być na tyle rozwarty, aby nastąpiło płynne zawrócenie kajaka o 180 stopni. Zakończenie kontry wyraźnym zawiosłowaniem do przodu w celu ustabilizowania kierunku i prędkości pływnięcia.</p>	<p>po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°).</p> <p>C2: Dwie kontry naciągające: na stronę, po której wiosłuje szlakowy oraz na stronę przeciwną. Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.</p> <p>N4: Kontra czeska</p> <p>K1: Kandydat potrafi wykorzystać kontrę czeską jako szybką i efektywną metodę zawrócenia kajaka. Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra. Kąąt musi być na tyle rozwarty, aby nastąpiło płynne zawrócenie kajaka o 180 stopni. <u>Obrót tułowia powinien być wyraźny, górna ręka powinna być na wysokości czoła.</u> Zakończenie kontry wyraźnym zawiosłowaniem do przodu w celu ustabilizowania kierunku i prędkości pływnięcia.</p>	
--	--	---	--

<p><i>Bartek Sawicki, styczeń 2015</i></p> <p>Zgłaszam pomysł żeby wykreślić wymaganie kursu prowadzenia na N5. Żeby było analogicznie do g5 i m5.</p>			<p>Odrzucone.</p> <p>W N5 nie ma mowy o kursie prowadzenia spływów, więc nie ma co usuwać.</p>
<p><i>Bartek Sawicki, 8 grudnia 2013</i></p> <p>Myśląc o N5, proponuję małą terminologiczną zmianę. Do tej pory w opisie 5 stopnia używaliśmy zwrotu "mistrz kajakarstwa". Kilka osób zwracało mi uwagę, że jest to niezręczne i trochę zbyt nadęte. Zgadzając się z krytyką proponuję zmienić go na "kompletny kajakarz".</p>	<p>Krótki opis</p> <p>Kajakarz dysponujący najwyższymi umiejętnościami zapewniającymi radzenie sobie w każdych warunkach, na dowolnej łódce. Jego umiejętności wykraczają poza wymagania stawiane przez rzeki nizinne, ale pozwala mu to lepiej i bezpieczniej prowadzić spływy.</p>	<p>Krótki opis</p> <p>Ekspert w kajakarstwie nizinnym. Osoba posiadająca bardzo wysokie umiejętności indywidualne, doświadczenie oraz wiedzę pozwalające na radzenie sobie w każdych warunkach, na dowolnej łódce, na wodach nizinnych. Jest przygotowana do prowadzenia spływów, przewodzenia grupie i zapewnienia jej bezpieczeństwa na wodzie.</p>	<p>Zatwierdzone.</p> <p>W N5 nie było "mistrza", ale uspójniamy "ekspertem" do G5 i M5.</p>