

**ZASADY KWALIFIKACJI KRAJOWYCH  
ZAWODNIKÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU ŻEGLARSKIEGO  
DO XXXII LETNICH IGRZYSK OLIMPIJSKICH TOKIO 2020**

**STRUKTURA DOKUMENTU:**

- I. Zalecenia dotyczące skutecznego przygotowania zawodnika do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 i innych imprez najwyższej rangi.
- II. Regulamin części punktowanej kwalifikacji krajowych do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020.
- III. Regulamin finalnej rekomendacji zawodnika przez Zespół Decyzyjny do startu olimpijskiego.
- IV. Zatwierdzenie składu reprezentacji.

Krajowe kwalifikacje olimpijskie opierały się do tej pory wyłącznie na punktach zdobywanych przez zawodników podczas wskazanych regat. Jednak doświadczenia i wnioski wskazały na konieczność usprawnienia dotychczasowego, wyłącznie punktowego, systemu krajowych kwalifikacji do igrzysk. W efekcie wprowadzono ewolucyjne zmiany w zasadach kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich (IO) Tokio 2020 nakładające dokonanie ostatecznej rekomendacji reprezentanta na grupę pięciu osób stanowiących Zespół Decyzyjny, na bazie klasyfikacji punktowej i w razie potrzeby dodatkowych kryteriów określonych w punkcie III. Osoby te wezmą pełną odpowiedzialność za podjętą decyzję. W dalszym ciągu jednak to punkty zdobyte przez zawodników podczas wskazanych imprez będą w pierwszej kolejności i w największym stopniu brane pod uwagę przy wskazaniu reprezentanta do startu w IO.

Tak skonstruowane zasady krajowych kwalifikacji olimpijskich mają na celu wyłonienie zawodników najlepiej przygotowanych do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 w poszczególnych konkurencjach oraz uniknięcie wysłania na IO osób niegotowych do walki o wyznaczone cele sportowe.

## I. Zalecenia dotyczące skutecznego przygotowania zawodnika do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 i innych imprez najwyższej rangi

Zalecenia ujęte poniżej powinny stanowić podstawę wspólnych działań zmierzających do skutecznego przygotowania zawodników do startu w Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020.

### Preambuła

Jak skutecznie przygotować się do zdobycia medalu podczas igrzysk olimpijskich lub mistrzostw świata? Odpowiedź na to pytanie chcieliby znać wszyscy ambitni zawodnicy i trenerzy. Nie ma jednoznacznej drogi, bo każdy zawodnik i trener potrzebuje nieco innej, indywidualnej ścieżki do upragnionego celu. Poniżej przedstawione są uniwersalne wskazówki, które pomogą osiągnąć jak najlepsze miejsca w najważniejszych regatach.

Sukcesy olimpijskie odnoszą niemal wyłącznie zawodnicy, których ambicją jest dążenie do doskonałości. Są to zazwyczaj sportowcy analizujący wszystko, co może uczynić ich lepszymi, stawiający karierę sportową ponad komfort, dostatek, czy bieżące przyjemności lub chwilową sławę. Istotne jest jednak to, by wszystkie działania podejmowane przez zawodników miały charakter dobrowolny.

Polscy zawodnicy przygotowujący się do startu w igrzyskach olimpijskich powinni więc uczynić wszystko, by wraz z osobami, organizacjami i zespołami wspomagającymi przygotować odpowiednie plany i uszeregować tematycznie programy przygotowań dające najlepszą podstawę do osiągnięcia celu i minimalizujące wpływ przypadku, czyli tak zwanego szczęścia na wynik sportowy.

Polski Związek Żeglarski, opracowując system krajowych kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020, przygotował dla zawodników i trenerów zestaw informacji w formie zaleceń dotyczących skutecznego przygotowania do IO i innych imprez najwyższej rangi. Zostały one opracowane z myślą o zawodnikach i trenerach. Mają stanowić pomoc w drodze do osiągnięcia wyznaczonych celów. Wskazują kierunki, w których zawodnik powinien się rozwijać, aby zwiększyć szanse zdobycia medalu na IO Tokio 2020. Bliska współpraca pomiędzy zawodnikami, trenerami, Zespołem Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) i Zespołem Wsparcia Medycznego pomoże rozwinąć i zgłębić każdy z wymienionych tematów, jak również zająć się innymi zagadnieniami, nie ujętymi na liście zaleceń.

Polski Związek Żeglarski liczy, że zawodnicy profesjonalnie i z pełnym zaangażowaniem będą realizować program przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 na podstawie opracowanych zaleceń. Trener i zawodnik są głównymi realizatorami programów. Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) i Zespół Wsparcia Medycznego będą nie tylko wspierać, ale również stale monitorować, czy program przygotowań jest realizowany według poniższych zaleceń i jakie są jego efekty.

Stopień realizacji zaleceń PZZ przez zawodnika może stanowić element kwalifikacji zgodnie z punktem 3 niniejszego dokumentu.

## **Zalecenia generalne**

### **Zespoły szkoleniowe**

W większości sportów skutecznym motorem napędowym w osiąganiu sukcesów jest praca zespołowa. Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) i Zespół Wsparcia Medycznego kładą więc ogromny nacisk na tworzenie zespołów szkoleniowych i współpracę zawodników w atmosferze zdrowej rywalizacji.

### **Ścieżka rozwoju sportowego**

Wyznaczając ścieżkę rozwoju zawodnika w zakresie planowanych (konkretnych) wyników sportowych na przełomie kolejnych 4 lat, trenerzy i zawodnicy powinni określić perspektywę czasową, w której zawodnik/załoga będą gotowi do zdobycia medalu w kategorii seniorów podczas mistrzostw Europy (ME), mistrzostw świata (MŚ) i igrzysk olimpijskich (IO).

### **Rozwój osobisty zawodnika**

Zwiększenie zainteresowań i wiedzy sportowej oraz pozasportowej u zawodników wpływa na rozwój umysłu, kształtowanie światopoglądu, pewność siebie, otwartość na nowe informacje. Szczególnie zalecane dla zawodników i trenerów kadry PZŻ jest również żeglowanie na innych rodzajach jachtów i/lub windsurfingu.

### **Bliska współpraca zespołów z ZWS i ZWM**

Obydwa zespoły, Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) i Zespół Wsparcia Medycznego powstały po to, by wspomagać zawodników i trenerów. Obszar ich działalności i specjalizacji obejmuje wszystkie tematy związane z żeglarstwem wyczynowym, a specjaliści tych zespołów będą wspierać zawodników i trenerów w rozwiązywaniu problemów i usuwaniu przeszkód stojących na drodze do sukcesu. We współpracy z ZWS i ZWM zawodnicy i trenerzy powinni wypracować najlepsze rozwiązania w osiągnięciu wyznaczonych celów.

## **Zalecenia szczegółowe**

### **Trym sprzętu**

Celem zawodnika jest uzyskanie prędkości żeglugi dającej swobodę realizowania rozwiązań taktycznych i strategicznych w regatach najwyższej rangi. Należy więc dążyć do uzyskania wiedzy i umiejętności doboru właściwego sprzętu i dostrajania go do aktualnych warunków nautycznych podczas żeglowania. Istotne jest tutaj uzyskanie powtarzalności w doborze sprzętu i jego ustawień. Ponadto, dostrajanie sprzętu do aktualnych warunków przy zmiennym wietrze i zafalowaniu powinno stać się rutyną wśród zawodników, co pozwoli skupić się na zagadnieniach taktyki i strategii, bez strat w zakresie prędkości.

W trymowaniu sprzętu niezbędną jest możliwość porównywania prędkości dwóch lub kilku jachtów/desek, stąd m. in. tak ważna jest praca zespołowa. Podczas sesji trymowania sprzętu na

treningach bardzo ważne jest zbieranie wspólnie przez trenerów i zawodników precyzyjnych danych dotyczących dostrajanego sprzętu, jak również warunków, w jakich odbywają się testy. To samo dotyczy poszczególnych wyścigów we wszystkich regatach – zawodnicy powinni szczegółowo notować ustawienia, warunki, używany w wyścigu rodzaj sprzętu, odczucia dotyczące prędkości, realne zmiany kolejności na trasie itp.

Niezwykle ważnym elementem trymu sprzętu jest podpatrywanie rywali osiągających najlepsze wyniki w danej klasie. Zawodnicy i trenerzy powinni przy każdej możliwej sposobności prowadzić działania mające na celu zdobycie informacji o tym, jakim sprzętem dysponują ich przeciwnicy i jak go trzymają.

Trym sprzętu obejmuje też pomiary ugięć masztów, kształtów żagli, płetw mieczowych i sterowych, stateczników itp. W dobieraniu sprzętu, w jego pomiarach i trymowaniu, trenerzy i zawodnicy powinni współpracować z Zespołem Wsparcia Sportowego (*Performance Team*).

## **Technika**

Odpowiednia technika żeglowania pozwala na osiągnięcie przez zawodników i ich jachty/deski maksymalnych prędkości, jakie potencjalnie możliwe są do uzyskania przy użyciu sprzętu, jakim dysponują. Technika obejmuje zarówno umiejętność prowadzenia jachtu/deski na halsie, jak i wykonywania manewrów: zwrotów na wiatr, zwrotów z wiatrem, okrążania znaków, startowania, wykonywania karnych obrotów. Niezwykle istotne są tutaj precyzja i umiejętność dopasowania techniki żeglowania do każdego warunków nautycznych oraz różnych sytuacji i generalnie ciągłe dążenie do perfekcji.

W zakresie techniki żeglowania zawodnicy kadry narodowej są zazwyczaj dobrze przygotowani, ale te umiejętności należy podtrzymywać, rozwijać i doskonalić poprzez specjalistyczne treningi, realizowane na poziomie kadry i klubu. Trenerzy powinni analizować, czy w technice żeglowania zawodników są elementy, których dopracowanie mogłoby poprawić prędkość żegluga.

Żeglarski trening specjalistyczny, służący poprawie przez zawodnika techniki i dynamiki żeglowania, powinien uwzględniać wiedzę medyczno-sportową. Zawodnik powinien mieć świadomość wpływu medycyny sportu na to, co się dzieje z nim na wodzie oraz w jaki sposób można wykorzystać tę wiedzę do poprawy prędkości żeglowania.

Zawodnik powinien dążyć do wysokiego poziomu rutyny żeglarskiej także w zakresie techniki żeglowania, co pozwoli skupić się na zagadnieniach taktyki i strategii, bez strat w zakresie prędkości. Rutyna żeglarska to, w przypadku techniki żeglowania, przede wszystkim automatyzacja wykonywania manewrów i prowadzenie jachtu na pełnej, możliwej do osiągnięcia prędkości.

W zakresie techniki żeglowania trenerzy i zawodnicy mogą liczyć na pomoc Zespołu Wsparcia Sportowego (*Performance Team*). Wsparcie medyczno-sportowe w tym zakresie zapewnia Zespół Wsparcia Medycznego.

## **Strategia i taktyka**

Strategia i taktyka regatowa to elementy żeglarstwa, które w największym stopniu wpływają na kolejność zawodników na mecie. Umiejętność wykorzystywania zmian kierunku i prędkości wiatru, różnic w zafalowaniu na akwenie oraz prędkości i kierunku prądu na trasie jest niezbędna do osiągnięcia wysokich miejsc w regatach i stanowi klucz do sukcesu.

Prawidłowa oraz skuteczna strategia i taktyka regatowa oparte są na sprawdzonych schematach postępowania przed i w trakcie wyścigu. Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) służy pomocą w przekazaniu tej wiedzy i w dalszym treningu.

W doskonaleniu strategii i taktyki na akwenach regat mistrzowskich należy współpracować również ze specjalistami z zakresu meteorologii. Wiedzę ogólną dotyczącą tego zagadnienia warto zdobywać z publikacji krajowych i międzynarodowych. Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) pomoże wskazać zainteresowanym wybrane pozycje.

W ustalanie strategii regatowej powinni być zaangażowani trenerzy. Przed startem do wyścigu to właśnie trenerzy mają możliwość zebrania istotnych informacji z różnych miejsc trasy i skonsultowania ich z zawodnikami przygotowującymi się do startu. Często zawodnikom może pomóc zwykła podpowiedź trenerska dotycząca proponowanej (nigdy nie wymuszanej) strategii.

Strategia i taktyka będą tematem warsztatów organizowanych przez Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*).

## **Przepisy regatowe, klasowe i *fair play***

Dobra znajomość przepisów regatowych jest niezbędna w rywalizacji. Sytuacja, w której jachty/deski spotykają się na trasie, powinna być zawsze wykorzystana w miarę możliwości na korzyść naszych zawodników. Zawodnicy powinni perfekcyjnie znać przepisy regatowe. W tym celu zaleca się stałe zapoznawanie się z publikacją „Przepisy regatowe 2017-2020 w praktyce” autorstwa Bryana Willisa oraz z Przepisami Regatowymi Żeglarstwa 2017-2020.

Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) przeprowadzi szkolenia w zakresie przepisów w ustalonych z trenerami terminach. Organizowane będą także warsztaty z sędziami i arbitrami.

Zawodnicy i trenerzy powinni wspólnie ponosić odpowiedzialność za zgodność sprzętu z przepisami klasowymi. Sprzęt, który mają zamiar wykorzystać, powinien być dokładnie sprawdzony pod względem zgodności z przepisami klasowymi jeszcze przed wyjazdem na ważną imprezę.

W walce o kwalifikacje olimpijskie, jak również we wszystkich działaniach sportowych na wodzie i na lądzie, zawodnicy powinni zachowywać się uczciwie, etycznie i zgodnie z zasadami walki sportowej. Przed przyjęciem jakichkolwiek leków czy odżywek należy bezwzględnie skonsultować się z Zespołem Wsparcia Medycznego. Stosowanie przez zawodników PZŻ jakichkolwiek niedozwolonych środków dopingowych jest niedopuszczalne i będzie surowo karane, niezależnie od działań komisji antydopingowej.

## **Meteorologia**

Wiedza dotycząca warunków nautycznych na akwenach regatowych (specyfiki wiatru i zafalowania oraz prądów pływowych) jest niezbędna w układaniu strategii wyścigów. Na imprezy najwyższej rangi (Mistrzostwa Świata 2018 w Aarhus oraz Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020) Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) przygotowuje dla zawodników i trenerów odpowiednie informacje w tym zakresie.

W celu stworzenia możliwie najdokładniejszych wskazówek dotyczących sytuacji meteo, zawodnicy i trenerzy powinni współpracować z Zespołem Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) w zakresie zbierania danych z kluczowych akwenów. Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) przygotowuje w tym celu specjalne narzędzie, które zostanie udostępnione trenerom i zawodnikom.

## **Dieta i suplementacja**

Każdy zawodnik powinien zdobyć i wykorzystywać wiedzę oraz umiejętności z zakresu prawidłowego odżywiania się i suplementacji w stopniu umożliwiającym mu samodzielne zarządzanie własną dietą i suplementacją, powinien mieć także prawidłowe nawyki żywieniowe i stosować suplementację tylko w uzasadnionych sytuacjach. Zalecane jest również wsparcie w tym zakresie ze strony rodzin zawodników, ich partnerów i trenerów, którzy także powinni dbać o swoją dietę. Bezpośrednią pomoc i współpracę w tej dziedzinie oferuje zawodnikom kadry narodowej Zespół Wsparcia Medycznego.

## **Przygotowanie mentalne**

Umiejętność koncentracji, kontrola nad sobą i zdarzeniami, pewność siebie i odwaga to istotne umiejętności każdego mistrza. Za każdym razem zawodnik powinien dążyć do sytuacji, w której wszystko będzie mu sprzyjać. Pozostanie tylko pożądanie odniesienia sukcesu!

Droga do doskonałości (wynikająca z wewnętrznej potrzeby zawodnika) i konsekwentne jej pokonywanie powinny doprowadzić zawodnika do stanu, w którym uczynił już wszystko, co możliwe pod względem techniki, taktyki, trymu, przygotowania fizycznego. Jedyne, co może jeszcze poprawić, to elementy przygotowania mentalnego z zakresu: motywacji, pewności siebie, koncentracji, umiejętności wizualizacyjnych i kreowania wzorców myślowych prowadzących do medalu olimpijskiego.

W przygotowaniu mentalnym i w treningu mózgu zawodnicy i trenerzy mogą liczyć na wsparcie Zespół Wsparcia Medycznego.

## **Antropometria**

Celem zawodnika w tym zakresie powinno być dążenie do osiągnięcia takich parametrów antropometrycznych, które są możliwie bliskie parametrom optymalnym dla danego akwenu, jednakże bez obniżania innych parametrów wydolnościowych i sprawnościowych. Dotyczy to przede wszystkim Mistrzostw Świata 2018 w Aarhus oraz Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020, dla

których już dziś z dużą dokładnością można określić optymalne parametry antropometryczne dla każdej z klas.

Konieczne jest opracowanie dokładnego planu w formie ścieżki dochodzenia do pożądanych parametrów na regaty najwyższej rangi, dla każdego zawodnika z osobna. Należy w tym celu wyznaczyć konkretne, pożądane, docelowe wartości masy ciała dla poszczególnych zawodników (i załóg), a następnie określić punkty czasowe, w których będzie to kontrolowane, wraz z indywidualnymi zaleceniami, jak te cele osiągnąć. W tym celu powinna powstać dokumentacja pozwalająca monitorować ścieżkę dochodzenia do pożądanych parametrów.

Te działania zawodnicy i trenerzy powinni bezpośrednio konsultować z Zespołem Wsparcia Medycznego.

### **Przygotowanie motoryczne**

Współczesny sport wyczynowy oparty jest na optymalnym przygotowaniu motorycznym. Zawodnik musi być gotowy na wszystkie możliwe warunki meteorologiczne i nautyczne (przede wszystkim stan morza) oraz na długotrwałe regaty z wieloma wyścigami.

Współpracując z Zespołem Wsparcia Medycznego zawodnik wraz z trenerem powinni prowadzić trening motoryczny w całkowicie kontrolowany, bezpieczny i progresywny sposób. Droga do doskonałości powinna prowadzić zawodnika do zdobycia wiedzy o sobie, swoich możliwościach i ograniczeniach z tego zakresu. Każda jednostka treningowa powinna być przez zawodnika zapisana i konsultowana pod kątem doboru kolejnych obciążeń.

### **Fizjologia wysiłku i testy kontrolne**

Celem zawodnika powinna być dociekliwość, chęć porównania i monitorowania swojego przygotowania w obiektywnych badaniach. Zaleca się więc, by zawodnik w drodze do doskonałości monitorował swoje parametry treningowe, obciążenia oraz przeciwdziałał przetrenowaniu i niedotrenowaniu. Pomoc w tym zakresie może uzyskać w konsultacjach z fizjologiem Zespołu Wsparcia Medycznego. Zawodnik powinien także, w porozumieniu z Zespołem Wsparcia Medycznego, zapoznać się ze wszystkimi możliwościami i korzyściami wynikającymi z wszelkiego rodzaju testów kontrolnych, które regularnie przeprowadzane, są drogowskazem na drodze do doskonałości. Z każdego z tych testów wypływają wnioski dające zawodnikowi przekonanie, że droga, którą kroczy, jest prawidłowa, co dodatkowo wzmacnia jego pewność siebie.

### **Dzienna rutyna startowa**

Każdy zawodnik powinien wypracować i mieć własną rutynę w dniu startowym. Pomoże mu to w osiągnięciu większej pewności siebie oraz w prawidłowej organizacji obowiązków. Dzienna rutyna startowa obejmuje przede wszystkim przygotowanie jachtu/deski i siebie do wypłynięcia na wodę w zakresie czynności wykonywanych już na wodzie przed wyścigiem, a także w zakresie działań po zakończeniu wyścigu i przyplłynięciu do portu. Chodzi tu o takie czynności, jak: na lądzie – przygotowanie jedzenia i napojów, wybór ustawień i odpowiedniego zestawu żagli na dany dzień, wybór listew, ubrań, sprawdzenie informacji na tablicy informacyjnej itp.; na wodzie – sprawdzanie

kierunku wiatru, sprawdzanie prądu, sprawdzenie linii startu, przymiarki z innymi zawodnikami przed startem, próbny start, dotrymowanie żagli do warunków itd.; po powrocie – sprawdzenie tablicy ogłoszeń, sprawdzenie sprzętu i usunięcie (lub zaplanowanie usunięcia) awarii, zwinięcie żagli, umycie jachtu, nałożenie pokrowców, spisanie odczuć odnośnie prędkości, spisanie odczytów wiatru i prądu, spisanie spostrzeżeń taktycznych i strategicznych itp.

Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) służy w tym zakresie pomocą.

### **Cele organizacyjne**

Zawodnicy wraz z trenerami powinni wypełniać i aktualizować na bieżąco plany wszystkich swoich działań sportowych we wspólnym kalendarzu poprzez aplikację internetową wskazaną przez Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*). Zalecane jest także, by ten kalendarz stanowił stronę startową w przeglądarce internetowej każdego zawodnika i trenera.

Trenerzy i zawodnicy nie powinni planować żadnych dodatkowych szkoleń i spotkań podczas imprez rangi mistrzowskiej oraz mistrzostw Polski. Zawodnicy mają być skoncentrowani wówczas wyłącznie na zawodach i na swojej codziennej rutynie startowej.



## **II. Regulamin części punktowanej kwalifikacji krajowych do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020**

### **1. Zasady ogólne**

- 1.1. Każdy zawodnik Polskiego Związku Żeglarskiego uczestniczy w kwalifikacjach do XXXII Letnich Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 według niniejszych przepisów i zobowiązuje się do:
  - a) przestrzegania przepisów Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (MKOI), Międzynarodowej Federacji Żeglarskiej (*World Sailing*), przepisów Polskiego Związku Żeglarskiego (PZZ) oraz niniejszego regulaminu;
  - b) nieodwoływania się do instytucji zewnętrznych, gdy problem może być rozwiązany na podstawie przepisów niniejszego regulaminu, do czasu wyczerpania wszystkich możliwości rozwiązań pozostających w gestii Polskiego Związku Żeglarskiego.
- 1.2. *World Sailing* określiła limity miejsc i regaty, w których poszczególne konkurencje mają możliwość zdobycia dla kraju prawa startu w XXXII Letnich Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020. Podczas tych regat zawodnicy uzyskują kwalifikacje dla Polski, co nie jest jednoznaczne z kwalifikacją dla zawodnika (załogi).
- 1.3. Udział w regatach kwalifikacyjnych oraz uzyskanie kwalifikacji dla Polski przez zawodnika nie są równoznaczne z jego dofinansowaniem przez PZZ.
- 1.4. Zasady udziału w regatach MŚ oraz ME określone są w regulaminie „Zasady wyłaniania i finansowania reprezentacji Polskiego Związku Żeglarskiego na mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy i imprezy równorzędne”.

### **2. Regaty kwalifikacyjne**

- 2.1. Regatami kwalifikacyjnymi dla zawodników PZZ w konkurencjach 49er, 49er FX, 470 K i M, Laser, Laser Radial, Finn i Nacra 17 są następujące imprezy:
  - a) Mistrzostwa Świata Seniorów 2018,
  - b) Mistrzostwa Świata Seniorów 2019,
  - c) Mistrzostwa Europy Seniorów 2019,
  - d) Mistrzostwa Świata Seniorów 2020, pod warunkiem zakończenia do 31 maja 2020 r.,
  - e) Mistrzostwa Europy Seniorów 2020, pod warunkiem zakończenia do 31 maja 2020 r.
- 2.2. Regatami kwalifikacyjnymi dla zawodników PZZ w konkurencji RS:X K i M są następujące imprezy:
  - a) Mistrzostwa Świata Seniorów 2019,
  - b) Mistrzostwa Europy Seniorów 2019,
  - c) Mistrzostwa Świata Seniorów 2020, pod warunkiem zakończenia do 15 maja 2020 r.

W przypadku, gdy Mistrzostwa Świata 2020 nie zakończą się do 15 maja, to trzecią imprezą kwalifikacyjną będą Mistrzostwa Europy Seniorów 2020 r. pod warunkiem, że zakończą się do 15 maja 2020 r.

## 2.3. Punktacja

2.3.1. Za zajęte przez zawodnika (zawodniczkę) miejsce przyznawane są punkty zgodnie z wartościami podanymi w poniższych tabelach:

### Mistrzostwa Europy

Zajęte miejsce	Punkty	Zajęte miejsce	Punkty	Zajęte miejsce	Punkty	Zajęte miejsce	Punkty
1	18	5	11	9	7	13	3
2	16	6	10	10	6	14	2
3	14	7	9	11	5	15	1
4	12	8	8	12	4	x	x

### Mistrzostwa świata

Zajęte miejsce	Punkty	Zajęte miejsce	Punkty	Zajęte miejsce	Punkty	Zajęte miejsce	Punkty
1	23	6	15	11	10	16	5
2	21	7	14	12	9	17	4
3	19	8	13	13	8	18	3
4	17	9	12	14	7	19	2
5	16	10	11	15	6	20	1

2.3.2. Suma punktów zgromadzonych przez zawodnika we wskazanych w punkcie 2 imprezach będzie najważniejszym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji o nominacji zawodnika do startu w Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020.

2.3.3. Jeżeli żaden z zawodników w danej klasie nie zdobędzie punktów w kwalifikacjach, ale wywalczone zostanie miejsce dla Polski w tej klasie, wówczas o przyznaniu nominacji olimpijskiej zdecyduje Zespół Decyzyjny (patrz punkt 3 niniejszego dokumentu).

## 2.4. Wymagania dotyczące ważności regat.

2.4.1. Regaty kwalifikacyjne będą uznane za ważne w przypadku spełnienia wymagań Przepisów Regatowych Żeglarstwa *World Sailing*, które umożliwią opublikowanie oficjalnych wyników.

- 2.4.2. W przypadku uznania jakichkolwiek regat kwalifikacyjnych w danej klasie za nieważne PZŻ zastrzega sobie prawo do wyznaczenia kolejnych regat kwalifikacyjnych rozegranych nie później niż do 10 czerwca 2020 r.
- 2.4.3. Zdobyte punkty nie stanowią zakończenia eliminacji. Finalnej rekomendacji reprezentanta Polski w żeglarstwie w każdej z konkurencji na XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020 dokona Zespół Decyzyjny na podstawie kryteriów określonych w punkcie III niniejszego dokumentu.

### **III. Regulamin finalnej rekomendacji zawodnika przez Zespół Decyzyjny do startu olimpijskiego**

- 1.1. Ostatecznej rekomendacji reprezentanta w danej konkurencji na XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020 dokona do dnia 30 czerwca 2020 roku Zespół Decyzyjny.
- 1.2. Zespół Decyzyjny rekomenduje Zarządowi PZŻ reprezentanta w danej konkurencji na Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020.
- 1.3. Zespół Decyzyjny powoływany jest przez Zarząd PZŻ do dnia 29 lutego 2020 roku na wniosek Komisji Sportu PZŻ.
- 1.4. Zespół Decyzyjny dla każdej z konkurencji składa się z pięciu członków: trenera głównego klasy, przedstawiciela Zespołu Wsparcia Sportowego (*Performance Team*), przedstawiciela Zespołu Wsparcia Medycznego, Prezesa PZŻ i Wiceprezesa ds. Sportu PZŻ.
- 1.5. Posiedzenia Zespołu Decyzyjnego zwołuje Prezes PZŻ, który przewodniczy ich obradom. Na wniosek Prezesa PZŻ obradom przewodniczy Wiceprezes ds. Sportu PZŻ.
- 1.6. Zespół Decyzyjny podejmuje decyzję w formie uchwały:
  - 1.6.1. W trakcie posiedzenia zwykłą większością głosów przy obecności wszystkich członków Zespołu.
  - 1.6.2. W sprawach pilnych lub w przypadku nieobecności na posiedzeniu chociażby jednego członka Zespołu głosowanie zostanie dokonane za pośrednictwem poczty elektronicznej, przy zachowaniu następującej procedury:
    - a) Prezes PZŻ lub na wniosek Prezesa PZŻ Wiceprezes PZŻ ds. Sportu rozsyłają do wszystkich członków Zespołu Decyzyjnego komplet materiałów wraz z projektem uchwały i terminem zakończenia głosowania z jednoczesnym zastrzeżeniem, iż czas na oddanie głosu nie może być krótszy niż 72 godziny;
    - b) uchwała zostaje uznana za podjętą, jeżeli zostanie zaakceptowana przez bezwzględną większość (więcej niż połowę) członków Zespołu Decyzyjnego;
    - c) w przypadku niespełnienia warunków, o których mowa w pkt b) przedmiotowa sprawa zostanie rozpatrzona na posiedzeniu Zespołu Decyzyjnego.
  - 1.6.3. Z przebiegu procedury głosowania sporządzany jest protokół, który wraz z podjętymi uchwałami rozsyłany jest do wszystkich członków Zespołu Decyzyjnego, a następnie dołączany do protokołu z najbliższego posiedzenia Zespołu Decyzyjnego.
  - 1.6.4. Jako zasadę przyjmuje się, iż korespondencja i odpowiedzi na nią rozsyłane są przez wszystkich do wszystkich uczestników procesu decyzyjnego.

- 1.7. Z posiedzeń Zespołu Decyzyjnego sporządzany jest protokół, który podpisuje przewodniczący oraz protokolant.
- 1.8. Zespół Decyzyjny może wskazać na potrzebę przeprowadzenia dla danej konkurencji dodatkowych regat kwalifikacyjnych, tzw. *trials*, jako imprezy obserwowanej, która ma za zadanie ułatwić Zespołowi Decyzyjnemu podjęcie decyzji dotyczącej rekomendacji reprezentanta w danej konkurencji. Za dodatkowe regaty kwalifikacyjne mogą zostać uznane dedykowane regaty krajowe lub wskazana impreza zagraniczna pod warunkiem, iż zakończą się do dnia 30 czerwca 2020 roku.
- 1.9. Zespół Decyzyjny przy dokonywaniu rekomendacji reprezentanta w danej konkurencji bierze pod uwagę:
- wyniki części punktowanej kwalifikacji;
  - ocenę wyników sportowych z regat krajowych i zagranicznych innych niż w punktach 2.1. i 2.2., ujętych w programie przygotowań zawodnika;
  - stopień realizacji „Zaleceń dotyczących skutecznego przygotowania zawodnika do Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020 i innych imprez najwyższej rangi” opracowany przez Zespół Wsparcia Sportowego (*Performance Team*) i Zespół Wsparcia Medycznego;
  - realizację indywidualnych celów w zakresie przygotowania motorycznego i antropometrii;
  - aktualny stan zdrowia zawodnika;
  - ewentualne inne uwarunkowania mające wpływ na dyspozycję startową;
  - stopień realizacji finalnego etapu przygotowań do igrzysk w zakresie sportowym;
  - umiejętność współdziałania w zespole;
  - ocenę psychologiczną (m.in. ocena umiejętności skutecznego działania pod presją).
- 1.10. Zespół Decyzyjny, najpóźniej do dnia 30 czerwca 2020 r., na wniosek trenera głównego klasy, wskaże zawodników rezerwowych oraz będzie podejmował decyzję o ewentualnej zmianie rekomendacji załoganta (w przypadku klas dwuosobowych).

#### **IV. Zatwierdzenie składu reprezentacji**

- 1.1. Polski Związek Żeglarski wnioskuję do Polskiego Komitetu Olimpijskiego o nominowanie do udziału w XXXII Letnich Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020 zawodników, którzy uzyskali kwalifikację Polskiego Związku Żeglarskiego, a gdy wskazany zawodnik z jakichkolwiek względów nie będzie mógł uczestniczyć w XXXII Letnich Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020, rekomenduje zawodnika rezerwowego.
- 1.2. Skład reprezentacji na XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020 zatwierdza Zarząd Polskiego Komitetu Olimpijskiego na wniosek Zarządu Polskiego Związku Żeglarskiego.