



---

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

---

### **STRUKTURA DOKUMENTU**

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

Kwalifikacje krajowe zawodników Polskiego Związku Żeglarskiego do igrzysk olimpijskich opierały się dotychczas wyłącznie na punktach zdobywanych przez zawodników podczas określonych wcześniej regat. Jednak doświadczenia i wnioski wskazały na konieczność usprawnienia dotychczasowych, opartych wyłącznie na punktach, zasad kwalifikacji krajowych do igrzysk olimpijskich. W efekcie wprowadzono ewolucyjne zmiany w zasadach kwalifikacji krajowych do Igrzysk XXXII Letniej Olimpiady Tokio 2020 (IO Tokio 2010). Ostatecznej rekomendacji reprezentanta na IO Tokio 2020 dokona w każdej z konkurencji pięcioosobowy Zespół Decyzyjny, opierając swą decyzję w pierwszej kolejności i w największym stopniu na klasyfikacji punktowej określonej w Rozdziale II, a w razie potrzeby na dodatkowych kryteriach określonych w Rozdziale III. Członkowie Zespołów Decyzyjnych dla każdej z konkurencji będą w pełni odpowiedzialni za podjętą decyzję.

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

## **ROZDZIAŁ I ZALECENIA DOTYCZĄCE SKUTECZNEGO PRZYGOTOWANIA ZAWODNIKA DO IGRZYSK XXXII OLIMPIADY TOKIO 2020 I INNYCH IMPREZ NAJWYŻSZEJ RANGI**

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

### **PREAMBUŁA**

Jak skutecznie przygotować się do zdobycia medalu podczas igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata lub mistrzostw Europy? Nie ma na to pytanie jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ każdy ambitny zawodnik i trener potrzebuje nieco innej, indywidualnej ścieżki dotarcia do upragnionego celu. Sukcesy olimpijskie odnoszą niemal wyłącznie sportowcy, których ambicją jest dążenie do doskonałości. Są to zazwyczaj zawodnicy analizujący wszystko, co może uczynić ich lepszymi, stawiający karierę sportową ponad komfort, dostatek, bieżące przyjemności lub chwilową sławę, prowadzący swoje działania w sposób całkowicie dobrowolny, uporządkowany, zgodny z precyzyjnie ułożonym planem. Każdy żeglarz wyczynowy, kierując się w sportowej karierze takimi wartościami oraz stosując się do przedstawionych poniżej uniwersalnych wskazówek dla zawodników i trenerów, może osiągnąć poziom przygotowania pozwalający zajmować najlepsze miejsca w najważniejszych regatach.

Polski Związek Żeglarski przygotował te wskazówki w formie zaleceń dotyczących skutecznego przygotowania do igrzysk olimpijskich i innych imprez najwyższej rangi. Zostały one opracowane z myślą o skutecznej pomocy zawodnikom i trenerom w osiągnięciu wyznaczonych celów. Wskazują kierunki, w których zawodnicy i trenerzy powinni się rozwijać, aby zwiększyć szanse zdobycia medalu na igrzyskach olimpijskich.

Polski Związek Żeglarski zakłada przy tym, że zawodnicy wraz z trenerami dobrowolnie, profesjonalnie i z pełnym zaangażowaniem będą realizować program przygotowań do IO Tokio 2020 na podstawie opracowanych zaleceń. Polski Związek Żeglarski zakłada także bliską współpracę zawodników i trenerów z powołanymi Zespołami Wsparcia, które mają wspierać sportowców w działaniach określonych w zaleceniach w Rozdziale II oraz w działaniach nie ujętych na poniższej liście zaleceń, a także stale monitorować, czy program przygotowań jest realizowany według tych zaleceń i jakie są jego efekty.

Stopień realizacji przez zawodnika zaleceń Polskiego Związku Żeglarskiego określonych w Rozdziale II może stanowić element kwalifikacji zgodnie z Rozdziałem III.

## **ZALECENIA GENERALNE**

### **Zespoły szkoleniowe**

W większości sportów do osiągnięcia sukcesów przyczynia się praca zespołowa, dlatego Zespoły Wsparcia kładą 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, mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich.

### **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 Polskiego Związku Żeglarskiego jest również żeglowanie na innych rodzajach jachtów i/lub windsurfingu.

### **Bliska współpraca zespołów szkoleniowych z Zespołami Wsparcia**

Zespoły Wsparcia powstały w celu wspierania zawodników i trenerów w osiągnięciu wyznaczonych celów sportowych. Obszar działalności Zespołów Wsparcia obejmuje wszystkie tematy związane z żeglarstwem wyczynowym. We współpracy z Zespołami Wsparcia zawodnicy i trenerzy powinni wypracować najlepsze rozwiązania w osiągnięciu wyznaczonych celów.

## **ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

### **Trym sprzętu**

Celem zawodnika jest uzyskanie prędkości żegluga 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 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 niezbędna jest możliwość porównywania prędkości dwóch lub kilku jachtów/desek, dlatego też 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 i trenerzy 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 konkurencji. 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 trymują.

Trym sprzętu obejmuje też pomiary ugięć masztów, kształtów żagli, pletw mieczowych i sterowych, stateczników itp. W doborze i zakupach sprzętu, w jego pomiarach i trymowaniu, trenerzy i zawodnicy powinni współpracować z Zespołami Wsparcia.

### **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 na kursie na wiatr jak i z wiatrem, 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 każdych warunków nautycznych oraz różnych sytuacji i ciągłe dążenie do perfekcji.

W zakresie techniki żeglowania należy podtrzymywać zdobyte dotychczas umiejętności zawodników kadry narodowej oraz rozwijać je i doskonalić poprzez specjalistyczne treningi, realizowane na poziomie kadry i klubu. Trenerzy powinni nieustannie 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 każdych warunkach.

W zakresie techniki żeglowania trenerzy i zawodnicy mogą liczyć na pomoc Zespołów Wsparcia.

### **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 jest jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na końcowy wynik.

Strategia i taktyka będą tematem warsztatów szkoleniowych, ale trenerzy i zawodnicy powinni we własnym zakresie zgłębiać wiedzę dotyczącą tego zagadnienia, choćby z licznych książek i publikacji krajowych i międzynarodowych.. Prawidłowa oraz skuteczna strategia i taktyka regatowa oparte są także na sprawdzonych schematach postępowania przed i w trakcie wyścigu, ogólnie znanych trenerom i zawodnikom. Zespoły Wsparcia będą dodatkowo wspierały w przekazaniu szczegółowej wiedzy i w dalszym treningu w tym zakresie.

W doskonaleniu strategii i taktyki na akwenach regat mistrzowskich zaleca się współpracę również ze specjalistami z zakresu meteorologii. W ustalaniu strategii regatowej na wszystkich akwenach 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.

### **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 Willis’a oraz z Przepisami Regatowymi Żeglarstwa 2017-2020.

Organizowane będą szkolenia w zakresie przepisów w ustalonych z trenerami terminach a 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 wyruszeniem 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 Polskiego Związku Żeglarskiego 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 IO Tokio 2020) Zespoły Wsparcia przygotowują dla zawodników i trenerów odpowiednie informacje w tym zakresie.

W celu stworzenia możliwie najdokładniejszych wskazówek dotyczących sytuacji meteo, zawodnicy i trenerzy powinni współpracować z Zespołami Wsparcia w zakresie zbierania danych z kluczowych akwenów.

### **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, samokontrola i kontrola nas 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 Zespołów Wsparcia.

### **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 IO Tokio 2020, dla których już dziś z dużą dokładnością można określić optymalne parametry antropometryczne zawodników każdej z konkurencji.

Konieczne jest opracowanie dokładnego planu w formie ścieżki dochodzenia do pożądaných parametrów na regaty najwyższej rangi, dla każdego zawodnika z osobna. Trenerzy powinni w tym celu wyznaczyć konkretne, pożądane, możliwe do uzyskania i 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 pożądaných 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 wielodniowe regaty z dużą liczbą wyścigów.

Współpracując z Zespołem Wsparcia Medycznego zawodnicy wraz z trenerami powinni prowadzić trening motoryczny w sposób całkowicie kontrolowany, bezpieczny i progresywny. 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, by zawodnicy w drodze do doskonałości monitorowali swoje parametry treningowe, obciążenia oraz przeciwdziałali przetrenowaniu i niedotrenowaniu. Pomoc w tym zakresie mogą uzyskać w konsultacjach z fizjologiem Zespołu Wsparcia Medycznego. Zawodnicy powinni 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 zawodnikom przekonanie, że droga ta jest prawidłowa, co dodatkowo wzmacnia ich pewność siebie.

### **Dzienna rutyna startowa**

Każdy zawodnik powinien wypracować i mieć własną rutynę w dniu startowym. Pomaga 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, czynności wykonywane już na wodzie przed wyścigiem, a także działania po zakończeniu wyścigu i przyplłynięciu do portu. Chodzi tu o takie czynności, jak: na lądzie przed wypłynięciem – 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.

Zespoły Wsparcia mogą pomóc w przygotowaniu listy rutynowych czynności dla każdej z konkurencji.

### **CELE ORGANIZACYJNE**

Zawodnicy i trenerzy, których celem jest uzyskanie bardzo dobrych wyników na igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata lub mistrzostwach Europy, powinni uczynić wszystko, by wraz z osobami, organizacjami oraz zespołami wspomagającymi przygotować i uszeregować tematycznie odpowiednie plany przygotowań dające najlepszą podstawę do osiągnięcia celu i minimalizujące wpływ przypadku, czyli tak zwanego szczęścia na wynik sportowy.

Zawodnicy wraz z trenerami powinni także wypełniać i aktualizować na bieżąco plany wszystkich swoich działań sportowych we wspólnym kalendarzu poprzez aplikację internetową wskazaną przez Zespoły Wsparcia. 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.

**ROZDZIAŁ II**  
**REGULAMIN CZĘŚCI PUNKTOWANEJ KWALIFIKACJI KRAJOWYCH**  
**DO IGRZYSK XXXII OLIMPIADY TOKIO 2020**

**1. ZASADY OGÓLNE**

- 1.1. Każdy zawodnik Polskiego Związku Żeglarskiego uczestniczy w kwalifikacjach do IO Tokio 2020 według niniejszych przepisów i zobowiązuje się do:
- przestrzegania przepisów Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, Międzynarodowej Federacji Żeglarskiej *World Sailing*, przepisów Polskiego Związku Żeglarskiego oraz niniejszego regulaminu;
  - 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. Międzynarodowa Federacja Żeglarska *World Sailing* określiła limity miejsc i regaty, w których poszczególne konkurencje mają możliwość zdobycia dla kraju prawa startu w IO 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 Polski Związek Żeglarski.
- 1.4. Zasady udziału w regatach mistrzostwach świata oraz mistrzostwach Europy 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 Polskiego Związku Żeglarskiego w konkurencjach 49er, 49er FX, 470 K i M, Laser, Laser Radial, Finn i Nacra 17 są następujące imprezy:
- Mistrzostwa Świata Seniorów 2018,
  - Mistrzostwa Świata Seniorów 2019,
  - Mistrzostwa Europy Seniorów 2019,
  - Mistrzostwa Świata Seniorów 2020, pod warunkiem zakończenia do dnia 31 maja 2020 r.,
- oraz
- Mistrzostwa Europy Seniorów 2020, pod warunkiem zakończenia do dnia 31 maja 2020 r. w konkurencjach 49er FX, 470 K i M, Laser, Laser Radial, Finn i Nacra 17,
  - regaty Pucharu Świata Enoshima 2020 w konkurencji 49er.
- 2.2. Regatami kwalifikacyjnymi dla zawodników Polskiego Związku Żeglarskiego w konkurencji RS:X K i M są następujące imprezy:
- Mistrzostwa Świata Seniorów 2019,
  - Mistrzostwa Europy Seniorów 2019,
  - Mistrzostwa Świata Seniorów 2020, pod warunkiem zakończenia do dnia 15 maja 2020 r. W przypadku, gdy Mistrzostwa Świata Seniorów 2020 nie zakończą się do dnia 15 maja 2020 r., trzecią imprezą kwalifikacyjną będą Mistrzostwa Europy Seniorów 2020 r. pod warunkiem, że zakończą się do dnia 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 w imprezach wskazanych w punktach 2.1. i 2.2. będzie najważniejszym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji o nominacji zawodnika do startu w IO 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 na podstawie kryteriów określonych w Rozdziale III.
- 2.4. Wymagania dotyczące ważności regat.
  - 2.4.1. Regaty kwalifikacyjne będą uznane za ważne w przypadku spełnienia wymagań Przepisów Regatowych Żeglarstwa 2017-2020 oraz 2021-2024, które umożliwią opublikowanie oficjalnych wyników.
  - 2.4.2. W przypadku uznania jakichkolwiek regat kwalifikacyjnych w danej klasie za nieważne Polski Związek Żeglarski zastrzega sobie prawo do wyznaczenia kolejnych regat kwalifikacyjnych rozegranych nie później niż do dnia 30 kwietnia 2021 r.
  - 2.4.3. Zdobyte punkty nie stanowią zakończenia eliminacji. Finalnej rekomendacji reprezentanta Polski w żeglarstwie w każdej z konkurencji na IO Tokio 2020 dokona Zespół Decyzyjny na podstawie kryteriów określonych w Rozdziale III.

### ROZDZIAŁ III

#### REGULAMIN FINALNEJ REKOMENDACJI ZAWODNIKA PRZEZ ZESPÓŁ DECYZYJNY DO STARTU OLIMPIJSKIEGO

1. Ostatecznej rekomendacji reprezentanta w danej konkurencji na IO Tokio 2020 dokona do dnia 30 kwietnia 2021 r. Zespół Decyzyjny.
2. Rekomendacje Zespołu Decyzyjnego w poszczególnych konkurencjach na IO Tokio 2020 zostaną przedstawione do akceptacji Zarządu Polskiego Związku Żeglarskiego.
3. Zespół Decyzyjny dla każdej z konkurencji zostanie powołany przez Zarząd Polskiego Związku Żeglarskiego do dnia 29 lutego 2020 r.
4. Zespół Decyzyjny dla każdej z konkurencji składa się z pięciu członków: trenera głównego klasy lub trenera głównego Kadry Narodowej Seniorów, trenera konsultanta przygotowań olimpijskich, przedstawiciela Zespołu Wsparcia Medycznego, Prezesa Polskiego Związku Żeglarskiego i Dyrektora Sportowego PZZ.
5. Posiedzenia Zespołu Decyzyjnego w poszczególnych konkurencjach zwołuje Prezes Polskiego Związku Żeglarskiego, który przewodniczy ich obradom.
6. Zespół Decyzyjny podejmuje decyzje:
  - 1) w trakcie posiedzenia bezwzględną większością głosów przy obecności wszystkich członków Zespołu Decyzyjnego.
  - 2) w sprawach pilnych lub w przypadku nieobecności na posiedzeniu chociażby jednego członka Zespołu Decyzyjnego w trybie głosowania korespondencyjnego za pośrednictwem poczty elektronicznej, przy zachowaniu następującej procedury:
    - a) Prezes Polskiego Związku Żeglarskiego, lub na wniosek Prezesa Polskiego Związku Żeglarskiego Dyrektor Sportowy PZZ, rozsyła do wszystkich członków Zespołu Decyzyjnego komplet materiałów wraz z propozycją decyzji i terminem zakończenia głosowania z zastrzeżeniem, iż czas na oddanie głosu nie może być krótszy niż 72 godziny,

- b) decyzja zostaje uznana za podjętą, jeżeli zostanie zaakceptowana przez bezwzględną większość członków Zespołu Decyzyjnego,
  - c) w przypadku niespełnienia warunku, o którym mowa w ppkt b) przedmiotowa sprawa zostanie rozpatrzona na posiedzeniu Zespołu Decyzyjnego,
  - d) z przebiegu procedury głosowania sporządzany jest protokół, który wraz z podjętymi decyzjami rozsyłany jest do wszystkich członków Zespołu Decyzyjnego. Protokół podpisuje Prezes Polskiego Związku Żeglarskiego oraz protokolant,
  - e) jako zasadę przyjmuje się, iż korespondencja i odpowiedzi na nią rozsyłane są przez wszystkich do wszystkich uczestników procesu decyzyjnego.
7. Z posiedzeń Zespołu Decyzyjnego sporządzany jest protokół, który podpisuje Prezes Polskiego Związku Żeglarskiego oraz protokolant.
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 kwietnia 2021 r.
9. Zespół Decyzyjny przy dokonywaniu rekomendacji reprezentanta w danej konkurencji bierze pod uwagę:
- 1) wyniki części punktowanej kwalifikacji,
  - 2) ocenę wyników sportowych z wyścigów podczas regat krajowych i zagranicznych innych niż w punktach 2.1. i 2.2. Rozdziału II, ujętych w programie przygotowań zawodnika, a w szczególności regat rozgrywanych na akwenie olimpijskim,
  - 3) stopień realizacji zaleceń Polskiego Związku Żeglarskiego dotyczących skutecznego przygotowania zawodnika do IO Tokio 2020 i innych imprez najwyższej rangi określonych w Rozdziale II,
  - 4) realizację indywidualnych celów w zakresie przygotowania motorycznego i antropometrii,
  - 5) aktualny stan zdrowia zawodnika,
  - 6) ewentualne inne uwarunkowania mające wpływ na dyspozycję startową,
  - 7) stopień realizacji finalnego etapu przygotowań IO Tokio 2020 w zakresie sportowym,
  - 8) umiejętność współdziałania w zespole,
  - 9) ocenę psychologiczną (m.in. ocena umiejętności skutecznego działania pod presją).
10. Zespół Decyzyjny, najpóźniej do dnia 30 czerwca 2021 r., na wniosek trenera głównego klasy, zarekomenduje zawodników rezerwowych oraz podejmie decyzję o ewentualnej zmianie rekomendacji załoganta (w przypadku klas dwuosobowych).

#### **ROZDZIAŁ IV**

#### **ZATWIERDZENIE SKŁADU REPREZENTACJI NA IGRZYSKA XXXII OLIMPIADY TOKIO 2020**

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