

**PROGRAM SZKOLENIA**

Oświęcim 30.07- 19.08.2018r

**Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego**

ul. Łazienkowska 6A, 00-449 Warszawa

KRS: 0000072440, NIP: 5261678146

<b>RODZAJ AKCJI</b>	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
<b>TERMIN</b>	30.07 - 19.08.2018r.		
<b>MIEJSCE</b>	Hala Lodowa MOSiR - Oświęcim 33-600 Oświęcim ul. Chemików 4 tel. 33 842 27 83		
<b>KIEROWNIK AKCJI</b>	Iwona Mydlarz - Chruścińska kom. 663 - 734 - 439		
<b>KADRA SZKOLENIOWA</b>	<b>Nazwisko</b>	<b>Imię</b>	<b>Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja</b>
	Brajczewska	Mirosława	Trener łyż. fig. kl. II
	Brajczewski	Włodzimierz	Trener łyż. fig. kl. II
	Lofek	Ewa	Trener łyż. fig. kl. II
	Mydlarz- Chruścińska	Iwona	Trener łyż. fig. kl. I
<b>ILOŚĆ</b>	<b>Zawodników</b>	<b>Kadra Szkoleniowa</b>	<b>Dni</b>
	7	4	20

**Cel zadania**

1. Doskonalenie elementów z short i free programu obowiązujących w sezonie 2018/2019.
2. Praca nad choreografią short i free programu.

**Uwagi inne**

Dofinansowanie ze środków PZŁF 20 godzin lodowych do zgrupowań :

- zgrupowanie szkoleniowe OUKŁ „ Molo” Osiek
- zgrupowanie szkoleniowe UKŁF Unia” w Oświęcimiu
- zgrupowanie szkoleniowe ŁTŁF Łódź

Na zgrupowaniu zawodnicy kadry PZŁF trenują w/g programów szkoleniowych sporządzonych przez trenerów prowadzących.

Zgrupowanie odbywa się zgodnie z zaplanowanymi programami poszczególnych akcji szkoleniowych + programu z dofinansowania ze środków PZŁF.

**Grupa szkoleniowa PZŁF**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko</b>	<b>Imię</b>	<b>Rok ur.</b>	<b>Klub sportowy</b>
1.	Gabryszak	Elżbieta	1998	OUKŁ „Molo” Osiek
2.	Zawadzka	Magdalena	2002	OUKŁ „ Molo” Osiek
3.	Konik	Amelia	2005	UKŁF „Unia” w Oświęcimiu
4.	Lofek	Jakub	2005	UKŁF „ Unia” w Oświęcimiu
5.	Sudnik	Celina	2003	ŁTŁF Łódź
6.	Witkowski	Kornel	2004	ŁTŁF Łódź
7.	Witkowski	Miłosz	1999	ŁTŁF Łódź
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

**Program szkolenia sportowego**

Program szkolenia sportowego										
Przyjazd		Data 30.07. 2018r.			Godz.: 13.00			Pierwszy posiłek: -----		
Lp.	Data	I - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	II - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.
1	30.07 Pn	1.Rozpoczęcie akcji /sprawy regulaminowe i programowe/	45	4	1. Choreografia programu krótkiego. 2. Elementy z programu krótkiego.	60	4	-----		
2	31.07 Wt	-----			1.Chreografia programu dowolnego. 2.Elementy z programu dowolnego.	60	4	-----		
3	01.08 Śr	-----			-----			1.Skoki z programu dowolnego. 2. Sekwencje kroków z muzyką.	60	7
4	02.08 Cz	-----			-----			-----		
5	03.08 Pt	-----			-----			1. Program krótki z muzyką bez skoków. 2.Dopracowywanie sekwencji kroków .	60	7
6	04.08 So	-----			-----			1.Praca nad skokami potrójnymi. 2. Praca nad poziomami w piruetach.	60	7

8	06.08 Pn	-----			-----			1. Doskonalenie skoków z różnych kroków. 2. Łączenie elementów z programu.	60	7
9	07.08 Wt	-----			-----			1. Praca nad sekwencją kroków i spiral oraz kroków choreograficznych. 2. Markowanie programów.	60	7
10	08.08 Śr	-----			-----			1. Skuteczność wykonywania skoków potrójnych. 2. Poziomy w FCSp, FSSp, FCUSP	60	7
11	09.08 Cz	-----			-----			1. Części programu dowolnego z muzyką. 2. Skoki potrójne i podwójne z różnych wejść.	60	7
12	10.08 Pt	-----			-----			1. Kombinacje i trójkombinacje skoków. 2. Poziomy w CCoSp i FCCoSp	60	7
13	11.08 So	-----			-----			1. Praca nad skokami potrójnymi. 2. Dopracowywanie poziomów w piruetach.	60	7
14	12.08 Nd	-----			-----			1. Choreografia programu krótkiego i dowolnego - przejazdu z muzyką.	60	7

15	13.08 Pn	-----			-----			1.Dopracowywanie elementów z programu krótkiego i dowolnego. 2. Dopracowywanie sekwencji choreograficznej.	60	7	
16	14.08 Wt	-----			-----			1.Skuteczność wykonywania elementów skokowych w programie krótkim 2.Dopracowywanie sekwencji kroków z muzyką.	60	7	
17	15.08 Śr	-----			-----			1. Dopracowywanie elementów skokowych z programów. 2. Piruety obowiązkowe z programów - poziomy.	60	7	
18	16.08 Cz	-----			-----			1. Przejazd programu krótkiego. 2. Poprawa elementów gorzej wykonanych.	60	7	
19	17.08. Pt	-----			-----			1. Przejazd programu dowolnego. 2. Poprawa elementów słabiej wykonanych.	60	7	
20	18.08 So	-----			-----			1. Skuteczność w wykonywaniu skoków potrójnych. 2.Doskonalenie poziomów w piruetach obowiązkowych / IV, III /	60	7	
21	19.08 Nd	-----			1. Dopracowywanie choreografii programu krótkiego i dowolnego. 2. Doskonalenie sekwencji kroków i spiral.	60	7	1.Omówienie i podsumowanie zgrupowania. 2. Wyjazd ze zgrupowania	45	7	
<b>Wyjazd</b>		<b>Ostatni posiłek: -----</b>			<b>Data: 19.08.2018r.</b>			<b>Wyjazd godzina: 20.00</b>			

Zobowiązuję się do:

- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej na ak
- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej sprawdzenia i posiadania aktualnych badań wpisanych do książeczek zdrowia/zaświadczenia,
- przygotowania, zapoznania uczestników z regulaminem akcji szkoleniowej (potwierdzenie pierwszego dnia akcji szkoleniowej) oraz jego przestrzegania,
- realizowanie zadań zgodnie z programem szkolenia,
- bieżące prowadzenie dziennika/ów zajęć,
- posiadania planu zakwaterowania uczestników.

**Kierownik akcji**

.....  
*miejsowość, data*

.....  
*Podpis*