



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	08.08.2018 – 17.08.2018		
MIEJSCE	Arena Lodowa <i>Ul. Strzelecka 24/26 Tomaszów Mazowiecki</i>		
KIEROWNIK AKCJI	Ilona Senderek-Wójcik <i>tel.: 607 282 657</i>		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	Potęga-Hreszczuk	Stefan	Instruktor łyżwiarstwa figurowego
	Senderek-Wójcik	Ilona	Instruktor łyżwiarstwa figurowego
	Turkowski	Zbigniew	Instruktor łyżwiarstwa figurowego
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	4	3	08 - 17.08. 2018r.

Cel zadania

- 1.Praca nad choreografią programów – krótkich i dowolnych.
- 2.Doskonalenie elementów łyżwiarskich, praca nad techniką jazdy.

Uwagi inne

Dofinansowanie ze środków FRKF

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. Programy poszczególnych akcji znajdują się u kierownika zgrupowania PZŁF – Ilona Senderek-Wójcik

Grupa szkoleniowa PZŁF

Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
1.	Gała	Krzysztof	1996	MKŁ Łódź
2.	Gurtler	Ryszard	1991	UKŁF Ochota Warszawa
3.	Lerka	Natalia	2002	MKŁ Łódź
4.	Rzepiel	Oliwia	2001	UKŁF Ochota Warszawa
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				

Program szkolenia sportowego

Przyjazd		Data: 08.08. 2018r.			Godz.: 12:00			Pierwszy posiłek: obiad		
Lp.	Data	I - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	II - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.
1	08.08 Sr	1.Rozpoczęcie akcji /sprawy regulaminowe i programowe/	60	4	12.00-13.00	60	4	14.00-15.00		
2	09.08 Czw		60	4	12.00-13.00	60	4	14.00-15.00		
3	10.08 Pt		60	4	12.00-13.00	60	4	14.00-15.00		
4	11.08 Sb		90	4	12.00-13.30	60	4			
5	13.08 Pn		60	4	12.00-13.00	60	4	14.00-15.00		
6	14.08 Wt		60	4	12.00-13.00	60	4	14.00-15.00		
7	15.08 Sr									

8	16.08 Czw		60	2	12.00-13.00	60	2	14.00-15.00		
9	17.08 Pt		60	2	12.00-13.00	60	2	14.00-15.00		
Wyjazd					Data: 17.08.2018r.			Wyjazd godzina: 15:00		

RAMOWY PROGRAM DNIA

Godzina	Program
08:30	Pobudka
09.00	Śniadanie
12:00 – 13:00	Zajęcia szkoleniowe II
13:15	Obiad
14:00 – 15:00	Zajęcia szkoleniowe III
18:30	Kolacja
22:30	Cisza nocna

Zobowiązuję się do:

- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej na akcję,
- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej sprawdzenia i posiadania aktualnych badań lekarskich zawodników wpisanych do książeczek zdrowia/zaświadczenia,
- przygotowania, zapoznania uczestników z regulaminem akcji szkoleniowej (potwierdzenie regulaminu nastąpi 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