



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	08.10.2018 – 07.12.2018r.		
MIEJSCE	Lodowisko MOSiR w Oświęcimiu, 32- 600 Oświęcim, Chemików 4 ; tel.33 842- 27- 83 Hala Widowiskowo- Sportowa, 43 - 400 Cieszyn, Sportowa 1 ; tel. 33 851- 00- 07		
KIEROWNIK AKCJI	Mydlarz - Chruścińska Iwona tel.: 663- 734- 439		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	Chruściński	Radosław	instruktor
	Mydlarz- Chruścińska	Iwona	trener kl. I
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	3	2	30

Cel zadania

1. Doskonalenie elementów obowiązkowych z krótkiego i dowolnego programu.
2. Choreografia krótkiego i dowolnego programu.
3. Przygotowanie do startu w zawodach - X-XI-XII 2018r.

Uwagi inne

Dofinansowanie przez PZŁF godzin lodowych w Oświęcimiu i Cieszynie dla zawodników Kadry Polski ;
- Elżbiety Gabryszak, Magdaleny Zawadzkiej i Michała Woźniaka.

Grupa szkoleniowa PZŁF

Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
1.	Gabryszak	Elżbieta	1998	OUKŁ „Molo” Osiek
2.	Zawadzka	Magdalena	2002	OUKŁ „Molo” Osiek
3.	Woźniak	Michał	1999	OUKŁ „Molo” Osiek
4.				
5.				
6.				
7.				

Program szkolenia sportowego

Przyjazd		Data: 08.10.2018r.			Godz.: 19.00			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	08.10 Pn				Rozpoczęcie akcji / sprawy regulaminowe i programowe/	45	3	1.Elementy z krótkiego programu. 2.Przejazd elementów 1,2,3,6,7 oraz 3,4,5,7 z muzyką.	60	3
2	09.10 Wt							1.Elementy z dowolnego programu. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,3,6,7,8,11 oraz 3,4,5,8,9,10,11.	60	3
3	10.10 Śr							1.Elementy z programu krótkiego. 2. Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6 i 3,4,6,7.	60	3
4	11.10 Cz							1.Elementy z programu krótkiego. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6,9,10 i 3,4,7,8,11.	60	3
5	12.10 Pt							1.Elementy z krótkiego i dowolnego programu 1-2,2-3,3-4,4-5,5-6,6-7 i 1-2,2-3,3-4,4-5,5-6,6-7,7-8,8-9,9-10,10-11.	60	3
6	22.10 Pn							1.Kombinacje i trójkombinacje skoków. 2.Poziomy w piruetach obowiązkowych.	60	3
7	23.10 Wt							1.Choreografia krótkiego i dowolnego programu. 2.Sekwencje kroków i spiral z muzyką.	60	3

8	24.10 Śr						1.Elementy z krótkiego programu. 2.Przejazd elementów 1,2,3,6,7 oraz 3,4,5,7 z muzyką.	60	3
9	25.10 Cz						1.Elementy z dowolnego programu. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,3,6,7,8,11 oraz 3,4,5,8,9,10,11.	60	3
10	26.10 Pt						1.Elementy z programu krótkiego. 2. Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6 i 3,4,6,7.	60	3
11	29.10 Pn						1.Elementy z programu krótkiego. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6,9,10 i 3,4,7,8,11.	60	3
12	30.10 Wt						1.Elementy z krótkiego i dowolnego programu 1-2,2-3,3-4,4-5,5-6,6-7 i 1-2,2-3,3-4,4-5,5-6,6-7,7-8,8-9,9-10,10-11.	60	3
13	31.10 Śr						1.Kombinacje i trójkombinacje skoków. 2.Poziomy w piruetach obowiązkowych.	60	3
14	01.11 Cz						1.Choreografia krótkiego i dowolnego programu. 2.Sekwencje kroków i spiral z muzyką.	60	3
15	02.11 Pt						1.Elementy z krótkiego programu. 2.Przejazd elementów 1,2,3,6,7 oraz 3,4,5,7 z muzyką.	60	3

16	12.11 Pn							1.Elementy z dowolnego programu. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,3,6,7,8,11 oraz 3,4,5,8,9,10,11.	60	3
17	13.11 Wt							1.Elementy z programu krótkiego. 2. Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6 i 3,4,6,7.	60	3
18	14.11 Śr							1.Elementy z programu krótkiego. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6,9,10 i 3,4,7,8,11.	60	3
19	15.11 Cz							1.Elementy z krótkiego i dowolnego programu. 2.Chreografia programów.	60	3
20	16.11 Pt							1.Program krótki z muzyką. 2.Poprawa elementów.	60	3
21	26.11 Pn							1.Program dowolny z muzyką. 2.Poprawa elementów.	60	3
22	27.11 Wt							1.Elementy z krótkiego programu. 2.Przejazd elementów 1,2,3,6,7 oraz 3,4,5,7 z muzyką.	60	3
23	28.11 Śr							1.Elementy z dowolnego programu. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,3,6,7,8,11 oraz 3,4,5,8,9,10,11.	60	3

24	29.11 Cz							1.Elementy z programu krótkiego. 2. Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6 i 3,4,6,7.	60	3
25	30.11 Pt							1.Elementy z programu krótkiego. 2.Przejazd elementów z muzyką 1,2,5,6,9,10 i 3,4,7,8,11.	60	3
26	03.12 Pn							1.Elementy z krótkiego i dowolnego programu 1-2,2-3,3-4,4-5,5-6,6-7 i 1-2,2-3,3-4,4-5,5-6,6-7,7-8,8-9,9-10,10-11.	60	3
27	04.12 Wt							1.Kombinacje i trójkombinacje skoków. 2.Poziomy w piruetach obowiązkowych.	60	3
28	05.12 Śr							1.Choreografia krótkiego i dowolnego programu. 2.Sekwencje kroków i spiral z muzyką.	60	3
29	06.12 Cz							1.Program krótki z muzyką. 2.Poprawa elementów.	60	3
30	07.12 Pt							1.Program dowolny z muzyką. 2.Poprawa elementów.	60	3
Wyjazd		Ostatni posiłek: -----			Data: 07.12.2018r.			Wyjazd godzina: -----		

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

Oświęcim 08.10.2018r.

miejsowość, data

Iwona Mydlarz- Chruścińska

Podpis