



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	04.07 – 14.07.2019 r.		
MIEJSCE	Krynica Zdrój Lodowisko MOSiR, ul. Sportowa 1 <i>tel.: 18 472-38-24</i>		
KIEROWNIK AKCJI	Iwona Mydlarz - Chruścińska <i>tel.: 663-734-439</i>		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	Domagała	Maria	Instruktor łyż. fig.
	Gabryś	Mirosław	Trener łyż. fig. kl. II
	Gres	Żenia	Instruktor łyż. fig.
	Kolasiński	Sebastian	Choreograf
	Lofek	Ewa	Trener łyż. fig. kl. II
	Mydlarz - Chruścińska	Iwona	Trener łyż. fig. kl. I
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni

Cel zadania

1. Układy choreograficzne programów krótkich i dowolnych.
2. Praca i doskonalenie choreografii programów krótkich i dowolnych.
3. Dopracowywanie elementów z programu krótkiego i dowolnego.

Uwagi inne

Zgrupowanie specjalistyczne PZŁF / tj. zaplanowane 27 godzin tafli lodowej / jest uzupełnieniem akcji szkoleniowych Kadr Wojewódzkich. Przyjazd jak i wyjazd na zgrupowanie zawodników do Krynicy - Zdrój związany jest z programem szkoleniowym zaplanowanym przez Trenerów prowadzących poszczególnych zawodników.

Grupa szkoleniowa PZŁF

Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
1.	Gabryszak	Elżbieta	1998	ŁKS „Soła” Oświęcim
2.	Zawadzka	Magdalena	2002	ŁKS „Soła” Oświęcim
3.	Białas	Karolina	2004	UKŁF „Spin” Katowice
4.	Witkowski	Kornel	2002	ŁTŁF Łódź
5.	Witkowski	Miłosz	1999	ŁTŁF Łódź
6.	Konik	Amelia	2005	UKŁF „Unia” w Oświęcimiu
7.	Lofek	Jakub	2005	UKŁF „Unia” w Oświęcimiu
8.	Rams	Amelia	2003	GKS „Stoczniowiec” Gdańsk
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

Przyjazd		Data: 04.07.2019r.			Godz.: 09:00			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	04.07 Cz	Rozpoczęcie zgrupowania /sprawy regulaminowe i programowe /	45	5	L;- Schemat programów krótkich.	60	5	L:- Schemat pr. dowolnych L:- Układy programów - indyw.	60 60	5
2	05.07 Pt	-----			L:- Elementy pr. krótkiego / układ pr. krótkiego	60	5	L:- Choreografia pr. dow. L: - Układy pr. dowolnych.	60 60	5
3	06.07 So	-----			L:- Elementy pr. krótkiego / układ pr. krótkiego	60	5	L:- Układy pr. dowolnych - ind. L:- Układy pr. dowolnych - ind.	60 60	5
4	07.07 Nd	-----			L:- Choreografia pr. krótkiego L:- Układy programów - indyw L;- Układy programów - indyw	60 60 60	5	-----		
5	08.07 Pn	-----			L:- Elementy z krótkiego pr. / układy programów - ind.	60	5	L:- El. z dow. pr./ ukł. pr. dow. L:- Układy programów	60 60	5
6	09.07 Wt	-----			L:- Elementy z krótkiego pr / układy programów - ind	60	5	L:-El. z dow.pr / ukł.pr. dow. L:- Układy programów	60 60	5
7	10.07 Śr	-----			L:- Elementy z krótkiego pr./ układy programów - ind	60	7	L:- Elementy z dow. pr. / układy programów - ind.	60	7

8	11.07 Cz	-----		3	L:- Elementy z krótkiego. pr. / choreografia pr. - ind.	60	7	L:- Elementy z dow. pr. / choreografia pr. - ind.	60	7
9	12.07 Pt	-----		3	L:- Elementy z krótkiego pr. / choreografia pr - ind.	60	8	L:- Elementy z dow. pr. / choreografia pr. ind	60	8
10	13.07 So	-----		3	L:-Elementy z krótkiego pr. / choreografia pr. - ind.	60	8	L:- Choreografia pr. - ind .	60	8
11	14.07 Nd	-----			L:- Choreografia programów - / ostatnie poprawki /	90	8	Omówienie i podsumowanie zgrupowania Wyjazd uczestników..	45	8
Wyjazd		Ostatni posiłek: obiad			Data: 14.07.2019r.			Wyjazd godzina: 16.00		

RAMOWY PROGRAM DNIA

Godzina	Program
07:30	Pobudka
08:00	Śniadanie
10:00	Zajęcia szkoleniowe I -
13:00	Obiad
16:00	Zajęcia szkoleniowe II -
19:15	Kolacja
18:00	Zajęcia szkoleniowe III -
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

Krynica - Zdrój 04 -14.07.2019r.
miejsowość, data

Iwona Mydlarz - Chruścińska
Podpis