

|                  |                   |        |
|------------------|-------------------|--------|
|                  | Seniorki          |        |
| Pieczęć PZS PZPC | Grupa szkoleniowa | Symbol |

## PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

### I PROGRAM

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| COS Spała | 05-24.11.2017 r.       |
| Ośrodek   | Przyjęto do realizacji |

#### Ustalenia organizacyjne:

|            | Termin        | Ilość dni | Liczba osób | W tym zawod. | Rozpoczęcie |       | Ilość posiłków I dnia |         |         |
|------------|---------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------|-----------------------|---------|---------|
|            |               |           |             |              | Dzień       | Godz. | Śniadań               | Obiadów | Kolacji |
| Plan       | 05-24.11.2017 | 19        | 4           | 3            | 05.11       | 12.00 | -                     | 1       | 3       |
| Realizacja |               |           |             |              |             |       |                       |         |         |

#### Ustalenia finansowe:

|            | Stawka |  |  | Leki |      | Telefony | KO |  |  |
|------------|--------|--|--|------|------|----------|----|--|--|
|            |        |  |  | COS  | Inne |          |    |  |  |
| Plan       | 145 zł |  |  |      |      |          |    |  |  |
| Realizacja |        |  |  |      |      |          |    |  |  |

#### Kierownictwo i osoby współpracujące:

| Lp | Funkcja | Nazwisko i imię      | PLAN                |                               |         | REALIZACJA |        |         | Uwagi |
|----|---------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------|------------|--------|---------|-------|
|    |         |                      | Przyjazd            | Wyjazd                        | Il. dni | Przyjazd   | Wyjazd | Il. dni |       |
| 1. | Trener  | Czerniak Antoni      | 05.11               | 24.11                         | 19      |            |        |         |       |
| 2. | Trener  | Bogusław Maliszewski | 17.11. od<br>obiadu | 20.11.<br>po<br>śniadan<br>iu |         |            |        |         |       |
| 3. |         |                      |                     |                               |         |            |        |         |       |

#### Wizytacje lub inne osoby towarzyszące:

| Lp | Funkcja | Nazwisko i imię | PLAN     |        |         | REALIZACJA |        |         | Uwagi |
|----|---------|-----------------|----------|--------|---------|------------|--------|---------|-------|
|    |         |                 | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd   | Wyjazd | Il. dni |       |
| 1. |         |                 |          |        |         |            |        |         |       |
| 2. |         |                 |          |        |         |            |        |         |       |

**Uwagi : Przypominamy, że pobyt na zgrupowaniu każdej osoby nie umieszczonej w programie wymaga zgody działu Szkolenia PZPC. Koszty związane z pobytem osób bez zgody PZPC nie zostaną przez nas rozliczone.**

**Ustalenia inne:**

|                | OSOBY                       | POTRZEBY   | REALIZACJA |
|----------------|-----------------------------|--|------------|
| Przyjazdy      | 3 zawodniczki               | Przejazdy. Bilety wg taryfy II klasa PKP                       | PZPC       |
|                | Trener                      | Ryczałt samochodowy na trasie Hrubieszów – Spała -- Hrubieszów | PZPC       |
|                |                             |  |            |
| Umowy zlecenia | Czerniak Antoni             | 19 x   | PZPC       |
|                |                             |  |            |
|                |                             |  |            |
| Zakwaterowanie | COS Spała                   |  |            |
| Żywnienie      | COS Spała<br>Woda mineralna |  |            |

**Potrzeby szkoleniowe:**

|                  | POTRZEBY  | ZABEZPIECZENIE |
|------------------|---|----------------|
| Obiekty          | Siłownia, hala sportowa, odnowa biologiczna, pływalnia. | COS Spała      |
| Pomoce szkolenia | Sala konferencyjna                                      | COS Spała      |
| Sprzęt           | Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki lekarskie. | COS Spała      |
| Godziny treningu | Godz.: 10:00 – 12:00<br>Godz.: 16:00 – 18:00            | COS Spała      |

Warszawa 27.10.2017  
(Miejscowość, data)

**PROGRAM ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI**  
**ZAWODNICY /uczestnicy/**

|  |                   |                  |                         |
|--|-------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Polski Związek<br/>Podnoszenia Ciężarów</b> | <b>Seniorki</b>   | <b>COS Spała</b> | <b>05-24.11. 2017 r</b> |
| PZS  | Grupa szkoleniowa | Ośrodek          | Termin                  |

| Lp             | Nazwisko i imię<br>Klub                                   | PLAN     |        |         | REALIZACJA |        |         | Finans. z programu                |
|----------------|---|----------|--------|---------|------------|--------|---------|-----------------------------------|
|                |   | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd   | Wyjazd | Il. dni |                                   |
| 1.             | <b>Łochowska Joanna</b><br>UKS Zielona Góra               | 05.11    | 24.11  | 19      |            |        |         | <b>Od obiadu<br/>05.11.2017</b>   |
| 2.             | <b>Kraska Katarzyna</b><br>KS Budowlani Opole             | 12.11    | 24.11  | 12      |            |        |         | <b>Od kolacji<br/>12.11. 2017</b> |
| 3.             | <b>Mierzejewska Aleksandra</b><br>SSA Legia 1926 Warszawa | 07.11    | 24.11  | 19      |            |        |         | <b>Od kolacji<br/>07.11.2017</b>  |
| 4.             |   |          |        |         |            |        |         |                                   |
| 5.             |   |          |        |         |            |        |         |                                   |
| <b>REZERWA</b> |   |          |        |         |            |        |         |                                   |
| 1.             |   |          |        |         |            |        |         |                                   |
| 2.             |   |          |        |         |            |        |         |                                   |

Warszaw 27.10.2017 r  
(Miejscowość, data)

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów  
ul. Marymoncka 34  
01-813 Warszawa

**Lista obecności na zgrupowaniu kadry narodowej:**

|         |   |                |        |
|---------|---|----------------|--------|
| Kadra:  | Seniorki  |                |        |
| Miejsce | Spała   |                |        |
| Termin: | 05 – 24. 11 2017 r  |                |        |
| Lp.     | <b>Nazwisko i imię</b> (kadra trenerska i osoby współpracujące) | Podpis         |        |
| 1.      | Czerniak Antoni   |                |        |
| 2.      | Maliszewski Bogusław  |                |        |
| 3.      |   |                |        |
| Lp.     | <b>Nazwisko i imię - Klub</b><br>(alfabetycznie)                | Data urodzenia | Podpis |
| 1.      | <b>Łochowska Joanna</b><br>UKS Zielona Góra                     |                |        |
| 2.      | <b>Kraska Katarzyna</b><br>KS Budowlani Opole                   |                |        |
| 3.      | <b>Mierzejewska Aleksandra</b><br>SSA Legia 1926 Warszawa       |                |        |
| 4.      |   |                |        |
| 5.      |   |                |        |