

|  |                   |        |
|--|-------------------|--------|
| POLSKI ZWIĄZEK<br>PODNOSZENIA CIĘŻARÓW<br>01-813 Warszawa, ul. Marynarska 3<br>NIP 118-04-77-240 | Seniorki          |        |
| Pieczęć PZS PZPC   | Grupa szkoleniowa | Symbol |

## PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

### I PROGRAM

|                      |   |
|----------------------|---|
| COS Spała<br>Ośrodek | 13-26.01.2019<br>Przyjęto do realizacji |
|----------------------|---|

#### Ustalenia organizacyjne:

|      | Termin        | Ilość dni | Liczba osób | W tym zawod. | Rozpoczęcie |       | Ilość posiłków I dnia |         |          |
|------|---------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------|-----------------------|---------|----------|
|      |               |           |             |              | Dzień       | Godz. | Śniadań               | Obiadów | Kolacji  |
| Plan | 13-26.01.2019 | 13        | 9           | 6            | 13.01       | 18:00 | -                     | -       | standard |

#### Ustalenia finansowe:

|            | Stawka |  |  | Leki |      | Telefony | KO |  |  |
|------------|--------|--|--|------|------|----------|----|--|--|
|            |        |  |  | COS  | Inne |          |    |  |  |
| Plan       | 150zł  |  |  |      |      |          |    |  |  |
| Realizacja |        |  |  |      |      |          |    |  |  |

#### Kierownictwo i osoby współpracujące:

| Lp | Funkcja         | Nazwisko i imię    | PLAN     |        |         | REALIZACJA |        |         | Uwagi |
|----|-----------------|--------------------|----------|--------|---------|------------|--------|---------|-------|
|    |                 |                    | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd   | Wyjazd | Il. dni |       |
| 1. | Trener główny   | Czerniak Antoni    | 13.01    | 26.01  | 13      |            |        |         |       |
| 2. | Trener asystent | Sachmaciński Marek | 13.01    | 26.01  | 13      |            |        |         |       |
| 3. | Fizjoterapeuta  | Paliświat Mariusz  | 13.01    | 26.01  | 13      |            |        |         |       |

#### Wizytacje lub inne osoby towarzyszące:

| Lp | Funkcja | Nazwisko i imię   | PLAN     |        |         | REALIZACJA |        |         | Uwagi        |
|----|---------|-------------------|----------|--------|---------|------------|--------|---------|--------------|
|    |         |                   | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd   | Wyjazd | Il. dni |              |
| 1. | Lekarz  | Krochmalski Marek |          |        |         |            |        |         | Do ustalenia |
| 2. |         |                   |          |        |         |            |        |         |              |

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

Wynajem Bus w dniu 17.01.2019 do COMS Warszawa na okresowe badania lekarski sześciu zawodniczek będących na zgrupowaniu w COC Spała.  
 Przejazd: COS Spała – COMS Warszawa – COS Spała.

**Ustalenia inne:**

|                   | OSOBY  | POTRZEBY   | REALIZACJA |
|-------------------|--|--|------------|
| Przejazdy         | 6 zawodniczek ,<br>fizjoterapeuta i trener<br>asystent | Przejazdy: bilety w/g taryfy II klasa PKP na<br>zgrupowanie.     | PZPC       |
|                   | Trener główny  | Ryczałt samochodowy na trasie<br>Hrubieszów – Spała – Hrubieszów | PZPC       |
| Umowy<br>zlecenia | Czerniak Antoni  | 13 dni   | PZPC       |
|                   | Sachmaciński Marek                                     | 13 dni   | PZPC       |
|                   | Paliświat Mariusz                                      | 13 dni   | PZPC       |
| Zakwaterowanie    | COS Spała  |  |            |
| Żywnienie         | COS Spała<br>Woda mineralna<br>Dieta dla zawodniczek   |  |            |

**Potrzeby szkoleniowe:**

|                     | POTRZEBY  | ZABEZPIECZENIE |
|---------------------|---|----------------|
| Obiekty             | Siłownia duża, hala sportowa, odnowa<br>biologiczna, pływalnia. Kroi-komora | COS Spała      |
| Pomoce<br>szkolenia | Sala konferencyjna  | COS Spała      |
| Sprzęt              | Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki<br>lekarskie.                  | COS Spała      |
| Godziny<br>treningu | Godz.: 10:30 – 13:00<br>Godz.: 16:30 – 19:00                                | COS Spała      |

Warszawa, 20.12.2018  
(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Monika Stępnia*

SEKRETARZ GENERALNY  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Halina Piłkuła*

**PROGRAM ZGRUPOWANIA  
ZAWODNICY /uczestnicy/**

|  |                   |                  |                      |
|--|-------------------|------------------|----------------------|
| <b>Polski Związek<br/>Podnoszenia Ciężarów</b> | <b>Seniorki</b>   | <b>COS Spała</b> | <b>13-26.01.2019</b> |
| PZS  | Grupa szkoleniowa | Ośrodek          | Termin               |

| Lp             | Nazwisko i imię<br>Klub                            | PLAN         |        |         | REALIZACJA |        |         | Finans. z programu |
|----------------|--|--------------|--------|---------|------------|--------|---------|--------------------|
|                |  | Przyja<br>zd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd   | Wyjazd | Il. dni |                    |
| 1.             | Łochowska Joanna<br>UKS Zielona Góra               | 13.01        | 26.01  | 13      |            |        |         | PZPC               |
| 2.             | Mierzejewska Aleksandra<br>SSA Legia 1926 Warszawa | 13.01        | 26.01  | 13      |            |        |         | PZPC               |
| 3.             | Wiejak Małgorzata<br>CWZS Zawisza Bydgoszcz        | 13.01        | 26.01  | 13      |            |        |         | PZPC               |
| 4.             | Wiór Jolanta<br>GKS Andaluzja Piekary Śl.          | 13.01        | 26.01  | 13      |            |        |         | PZPC               |
| 5.             | Kaczmarczyk Kinga<br>MAKS Tytan Oława              | 13.01        | 26.01  | 13      |            |        |         | PZPC               |
| 6.             | Zacharek Agnieszka<br>CWZS Zawisza Bydgoszcz       | 13.01        | 26.01  | 13      |            |        |         | PZPC               |
| <b>REZERWA</b> |  |              |        |         |            |        |         |                    |
|                |  |              |        |         |            |        |         |                    |

Warszawa, 20.12.2018  
(Miejscowość, data)

**SPECJALISTA ds. SZKOLENIA**  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Monika Stępnik*

**SEKRETARZ GŁÓWNY**  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Halina Piłkuła*

Dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



## Ministerstwo Sportu i Turystyki

Związek Podnoszenia Ciężarów  
ul. Marymoncka 34  
01-813 Warszawa

### Lista obecności na zgrupowaniu kadry narodowej

|         |  |                |        |
|---------|--|----------------|--------|
| Kadra:  | Seniorki   |                |        |
| Miejsce | COS Spała  |                |        |
| Termin: | 13-26.01.2019                                      |                |        |
| Lp.     | <b>Nazwisko i imię</b> (kadra trenerska)           | Podpis         |        |
| 1.      | Czerniak Antoni                                    |                |        |
| 2.      | Sachmaciński Marek                                 |                |        |
| 3.      | Paliświat Mariusz                                  |                |        |
| Lp.     | <b>Nazwisko i imię - Klub</b><br>(alfabetycznie)   | Data urodzenia | Podpis |
| 1.      | Kaczmarczyk Kinga<br>MAKS Tytan Oława              |                |        |
| 2.      | Łochowska Joanna<br>UKS Zielona Góra               |                |        |
| 3.      | Mierzejewska Aleksandra<br>SSA Legia 1926 Warszawa |                |        |
| 4.      | Wiejak Małgorzata<br>CWZS Zawisza Bydgoszcz        |                |        |
| 5.      | Wiór Jolanta<br>GKS Andalużja Piekary Śl.          |                |        |
| 6.      | Zacharek Agnieszka<br>CWZS Zawisza Bydgoszcz       |                |        |
| 7.      |  |                |        |
| 8.      |  |                |        |
| 9.      |  |                |        |
| 10.     |  |                |        |

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Monika Stępnik*

SEKRETARZ GENERALNY  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Halina Piłkuła*