

| | | |
|---|-------------------|--------|
| POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW 01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 34 NIP 118-04-77-269 | Juniorki U 20-23 | |
| Pieczęć PZS PZPC | Grupa szkoleniowa | Symbol |

PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

I PROGRAM

| | |
|----------------------|---|
| COS Spała Ośrodek | 03-16.03.2019r. Przyjęto do realizacji |
|----------------------|---|

Ustalenia organizacyjne:

| | Termin | Ilość dni | Liczba osób | W tym zawod. | Rozpoczęcie | | Ilość posiłków I dnia | | |
|------|--------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------|-----------------------|---------|----------|
| | | | | | Dzień | Godz. | Śniadań | Obiadów | Kolacji |
| Plan | 3-16.03.2019 | 13 | 13 | 11 | 3.03 | 16.00 | | - | standard |
| | | | | | | | | | |

Ustalenia finansowe:

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

Kierownictwo i osoby współpracujące:

| Lp | Funkcja | Nazwisko i imię | PLAN | | | REALIZACJA | | | Uwagi |
|----|---------|---------------------|----------|--------|---------|------------|--------|---------|-------|
| | | | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | |
| 1. | Trener | Mazur Jacek | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 2. | Trener | Nasiłowski Zbigniew | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |

Wizytacje lub inne osoby towarzyszące:

| Lp | Funkcja | Nazwisko i imię | PLAN | | | REALIZACJA | | | Uwagi |
|----|---------------------------|-----------------|----------|--------|---------|------------|--------|---------|--------------|
| | | | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | |
| 1. | Prezes | Mariusz Jędra | | | | | | | do ustalenia |
| 2. | Po. Kierownik Wyszkozenia | Monika Stępnik | | | | | | | Do ustalenia |

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.

Ustalenia inne:

| | OSOBY | POTRZEBY | REALIZACJA |
|-------------------|--|---|------------|
| Przyjazdy | 12 osób (11 zawodniczek plus asystent trenera) | Pociąg II kl pośpieszny | PZPC |
| | Mazur Jacek | Ryczałt na samochód Piekary Śląskie- Spała – Piekary Śląskie | PZPC |
| Umowy zlecenia | Mazur Jacek | 14 dni | PZPC |
| | Nasiłowski Zbigniew | 14 dni | PZPC |
| | | | |
| Zakwaterowanie | COS Spała | | |
| Żywnienie | Stołówka COS Spała | | |

Potrzeby szkoleniowe:

| | POTRZEBY | ZABEZPIECZENIE |
|---------------------|--|----------------|
| Obiekty | Sala treningowa , sala do gier, gabinety odnowy | COS Spała |
| Pomoce szkolenia | Basen, Hala do gier | COS Spała |
| Sprzęt | Sztangi komp. stojaki, sprzęt kulturystyczny | COS Spała |
| Godziny treningu | Codziennie Godz 10-12.30 i 16-18.30 | COS Spała |

Warszawa 22.02.2019
(Miejscowość, data)

SEKRETARZ GENERALNY
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Halina Piwała
Halina Piwała

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Monika Stępnia
Monika Stępnia

GŁÓWNA KSIĘGOWA

Danuta Utnicka
Danuta Utnicka

**PROGRAM ZGRUPOWANIA
ZAWODNICZY /uczestnicy/**

| | | | |
|--|-------------------------|------------------|---------------------|
| Polski Związek Podnoszenia Ciężarów | Juniorki U 20-23 | COS Spała | 3-16.03.2019 |
| PZS | Grupa szkoleniowa | Ośrodek | Termin |

| Lp | Nazwisko i imię Klub | PLAN | | | REALIZACJA | | | Finans. z programu |
|-----|--|----------|--------|---------|------------|--------|---------|--------------------|
| | | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | Przyjazd | Wyjazd | Il. dni | |
| 1. | Smolnicka Paulina – Polwica Wierzbno | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 2. | Grochowska Patrycja - CLKS Mazovia Ciechanów | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 3. | Luterek Klaudia – Agros Zamość | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 4. | Hyla Karolina WLKS Siedlce | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 5. | Pawlik Natalia – Polwica Wierzbno | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 6. | Rzepecka Dominika - Mazovia Ciechanów | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 7. | Średzińska Oliwia – LKS Dobryzycze | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 8. | Kropidłowska Karolina – Zawisza Bydgoszcz | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 9. | Śledziowska Kamila – HKS Szopienice | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 10. | Zielińska Weronika – AZS Biała Podlaska | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |
| 11. | Rechul Emilia – Agros Zamość | 3.03 | 16.03 | 13 | | | | |

Warszawa 22.02.2019r

(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Monika Stępiak

SEKRETARZ GENERALNY
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Halina Pikuta

GŁÓWNA KSIĘGOWA

Danuta Utnicka



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Związek Podnoszenia Ciężarów
ul. Marymoncka 34
01-813 Warszawa

Lista obecności na zgrupowaniu kadry narodowej

| | | | |
|---------|--|----------------|--------|
| Kadra: | Juniorki U 20-23 | | |
| Miejsce | Spała | | |
| Termin: | 3-16.03.2019 | | |
| Lp. | Nazwisko i imię (kadra trenerska) | Podpis | |
| 1. | Mazur Jacek | | |
| 2. | Nasiłowski Zbigniew | | |
| Lp. | Nazwisko i imię - Klub (alfabetycznie) | Data urodzenia | Podpis |
| 1. | Smolnicka Paulina | 2001r. | |
| 2. | Grochowska Patrycja | 1999 r. | |
| 3. | Luterek Klaudia | 1999 r. | |
| 4. | Hyla Karolina | 2001r. | |
| 5. | Pawlik Natalia | 2000r. | |
| 6. | Rzepecka Dominika | 2000 r. | |
| 7. | Średzińska Oliwia | 2001r. | |
| 8. | Kropidłowska Karolina | 2001r. | |
| 9. | Śledziowska Kamila U23 | 1997 r. | |
| 10. | Zielińska Weronika U23 | 1997 r. | |
| 11. | Rechul Emilia U23 | 1998 r. | |

Wykaz badań lekarskich zawodniczek obecnych na zgrupowaniu

| | |
|----------------------|---------------------------|
| Kadra: | Juniorki do lat 20 |
| Miejsce zgrupowania: | COS Spała |
| Termin zgrupowania: | 03-16.03.2019r |

| Lp. | Nazwisko i imię | Data ważności badań |
|-----|------------------------|---------------------|
| 1. | Smolnicka Paulina | |
| 2. | Grochowska Patrycja | |
| 3. | Luterek Klaudia | |
| 4. | Hyla Karolina | |
| 5. | Pawlik Natalia | |
| 6. | Rzepecka Dominika | |
| 7. | Średzińska Oliwia | |
| 8. | Kropidłowska Karolina | |
| 9. | Śledziowska Kamila U23 | |
| 10. | Zielińska Weronika U23 | |
| 11. | Rechul Emilia U23 | |

Warszawa 22.02..2019

(Miejscowość, data)

Mazur Jacek

(Trener)

II. SPRAWOZDANIE ZE ZGRUPOWANIA

| | |
|----------------------|---------------------------|
| Kadra: | Juniorki do lat 20 |
| Miejsce zgrupowania: | COS Spała |
| Termin zgrupowania: | 03-16.03.2019r |

Cele szkoleniowe zgrupowania / konsultacji:

Przebieg zgrupowania / konsultacji:

Realizacja przyjętych planów szkoleniowych:

Inne wnioski:

Sprawozdanie

(Miejscowość, data)

(Trener Kadry)

(Kierownik Wyszkolenia)