

POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW 01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 34 NIP 118-04-77-269 Pieczęć PZS/PZPC	Seniorki Grupa szkoleniowa	POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW 01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 34 NIP 118-04-77-269 Symbol
---	-------------------------------	---

## PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

### I PROGRAM

COS Giżycko	14-27.07.2019
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	14-27.07.2019	13	7	4	14.07	18:00	-	-	Standard

#### Ustalenia finansowe:

	Stawka	Leki		Telefony	KO		
		COS	Inne				
Plan	150						
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	14.07	27.07	13				
2.	Trener asystent	Sachmaciński Marek	14.07	27.07	13				
3.	Fizjoterapeuta	Mrozińska Natalia	14.07	27.07	13				

#### Wizytacje lub inne osoby towarzyszące:

Lp	Funkcja	Nazwisko i imię	PLAN			REALIZACJA			Uwagi
			Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	
1	Prezes PZPC	Jędra Mariusz							Do ustalenia
2	Po. Kierownik wyszkolenia PZPC	Stępniać Monika							Do ustalenia
3	Lekarz	Dalek Światosław							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
Przejazdy	4 zawodniczki, asystent trenera i fizjoterapeuta	Przejazdy: bilety w/g taryfy II klasa PKP na zgrupowanie.	PZPC
	Trener główny	Ryczałt samochodowy na trasie Hrubieszów – Giżycko – Hrubieszów	PZPC
Umowy zlecenia	Czerniak Antoni	14 dni	
	Sachmaciński Marek	14 dni	
	Mrozińska Natalia	14 dni	
Zakwaterowanie	COS Giżycko		
Żywnienie	COS Giżycko Woda mineralna niegazowana. Dieta dla zawodniczek.		

**Potrzeby szkoleniowe:**

	POTRZEBY	ZABEZPIECZENIE
Obiekty	Siłownia duża, hala sportowa, odnowa biologiczna. Paliwo do motorówki.	COS Giżycko
Pomoce szkolenia	Sala konferencyjna 17.07.2019 godz 14:00-15:30 spotkanie z Grzegorzem Borkowskim	COS Giżycko
Sprzęt	Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki lekarskie, kajaki, rowery wodne, motorówka do asekuracji.	COS Giżycko
Godziny treningu	Godz.: 11:00 – 13:00 Godz.: 17:00 – 19:00	COS Giżycko

**Warszawa 05.07.2019**  
(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów  
**Stępnik Monika**  
(Kierownik Wyszkozenia)  
*Monika Stępnik*

**Pikuła Halina**  
(Sekretarz PZS)

GŁÓWNA KSIĘGOWA  
*Danuta Utnicka*

**PROGRAM ZGRUPOWANIA/KONSULTACJI  
ZAWODNICZY /uczestnicy/**

<b>Polski Związek Podnoszenia Ciężarów</b>	<b>Seniorki</b>	<b>COS Giżycko</b>	<b>14-27.07.2019</b>
PZS	Grupa szkoleniowa	Ośrodek	Termin

Lp	Nazwisko i imię Klub	PLAN			REALIZACJA			Finans. z programu
		Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	
1.	Łochowska Joanna KS Budowlani Opole	16.07	27.07	13				PZPC
2.	Mierzejewska Aleksandra SSA Legia 1926 Warszawa	14.07	27.07	13				PZPC
3.	Wiejak Małgorzata CWZS Zawisza Bydgoszcz	14.07	27.07	13				PZPC
4.	Rutkowska Milena CLKS Mazovia Ciechanów	14.07	27.07	13				PZPC

**Danuta Utnicka**

Główna księgowa PZPC

Warszawa dnia 05.07.2019r.

**Czerniak Antoni**

(Trener kadry)

**SPECIALISTYKA SZKOLENIA**  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów  
(po. Kierownik Wyszkozenia)

*Monika Stępnia*

**Pikuła Halina**

(Sekretarz PZS)

**SEKRETARZ GENERALNY**  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

*Halina Pikuła*

**Wykaz badań lekarskich zawodniczek obecnych na zgrupowaniu**

Kadra:	<b>Seniorki</b>
Miejsce zgrupowania:	<b>COS Giżycko</b>
Termin zgrupowania:	<b>14-27.07.2019</b>

Lp.	Nazwisko i imię	Data ważności badań
1.	<b>Wiejak Małgorzata</b>	17.07.2019
2.	<b>Łochowska Joanna</b>	22.07.2019
3.	<b>Mierzejewska Aleksandra</b>	10.07.2019
4.	<b>Rutkowska Milena</b>	17.07.2019

Warszawa 05.07.2019

Czerniak Antoni

(Miejscowość, data)

(Trener)

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 Giżycko		
Termin:	14-27.07.2019r.		
Lp.	<b>Nazwisko i imię</b> (kadra trenerska)	Podpis	
1.	Czerniak Antoni		
2.	Sachmaciński Marek		
3.	Mrozińska Natalia		
Lp.	<b>Nazwisko i imię – Klub</b> (alfabetycznie)	Data urodzenia	Podpis
1.	Łochowska Joanna KS Budowlani Opole	17.11.1988	
2.	Mierzejewska Aleksandra SSA Legia 1926 Warszawa	05.03.1992	
3.	Wiejak Małgorzata CWZS Zawisza Bydgoszcz	05.05.1992	
4.	Rutkowska Milena CLKS Mazovia Ciechanów	04.01.2001	