

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

PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

I PROGRAM

Cos Spała	25.08-13.09.2019
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	25.08 – 13.09.2019	25	8	5	25.08.	19.00	-	-	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	Choroś Mirosław	25.08	13.09	19				Wyjazd w dniach 29-31.08
2.	Trener	Siemion Krzysztof	1.09	13.09	12				
3.	Fizjoterapeuta	Grubiak Michał	25.08	13.09	19				Wyjazd w dniach 28.08.-01.09

Wizytacje lub inne osoby towarzyszące:

Lp	Funkcja	Nazwisko i imię	PLAN			REALIZACJA			Uwagi
			Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	
1.	Prezes	Jędra Mariusz							Do ust.
2.	Lekarz	Krochmalski Marek							Do ust.
3.	Dział szkolenia	Stępiak Monika							Do ust.

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	5 zawodników, fizjoterapeuta, trener asystent	Przejazdy: bilety wg taryfy II klasa PKP na zgrupowanie	PZPC
	Trener główny	Ryczałt samochodowy na trasie Ciechanów-Spała- Ciechanów	PZPC
Umowy zlecenia	Choroś Mirosław	20 dni	PZPC
	Grubiak Michał	20 dni	PZPC
	Siemion Krzysztof	13 dni	
Zakwaterowanie	COS Spała		
Żywnienie	COS Spała Woda mineralna		

Potrzeby szkoleniowe:

	POTRZEBY	ZABEZPIECZENIE
Obiekty	Siłownia duża, hala sportowa, odnowa biologiczna, pływalnia. Krio-komora	COS Spała
Pomoce szkolenia	Sala konferencyjna	COS Spała
Sprzęt	Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki lekarskie.	COS Spała
Godziny treningu	Godz.: 10:30 – 13:00 Godz.: 16:30 – 18:30	COS Spała

Warszawa 21.08.2019
(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
Stepniak Monika
po. (Kierownik Wyszkozenia)

Monika Stepniak

Pikuła Halina
(Sekretarz PZS)

SEKRETARZ GENERALNY
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Halina Pikuła

GLÓWNA KSIĘGOWA

Danuta Utnicka

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

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów	Kadra Narodowa i Olimpijska	Cos Spała	25.08. – 13.09.
PZS	Grupa szkoleniowa	Ośrodek	Termin

Lp	Nazwisko i imię Klub	PLAN			REALIZACJA			Finans. z programu
		Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	
1.	Zwarycz Krzysztof - KS Budowlani Opole	25.08 31.08.	29.08. 13.09	17				
2.	Kulik Paweł - KS Budowlani Opole	25.08 1.09	28.08 13.09	15				
3.	Grela Łukasz - KS Budowlani Opole	25.08 1.09	28.08 13.09	15				
4.	Arkadiusz Michalski - KS Budowlani Opole	25.08 2.09.	29.08 13.09	15				
5.	Adamus Bartłomiej – KS Zawisza Bydgoszcz	25.08	28.08	3				

21.08.2019

(Miejscowość, data)

(Trener kadry)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

po. (Kierownik Wyszkolenia)

Monika Stepniak

Pikuła Halina

(Sekretarz PZS)

GŁÓWNA KSIĘGOWA
Danuta Gutnicka

SEKRETARZ GENERALNY
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
Halina Pikuła

Wykaz badań lekarskich zawodników obecnych na zgrupowaniu

Kadra:	Kadra Seniorów
Miejsce zgrupowania:	COS Spała
Termin zgrupowania:	25.08 -13.09.2019r

Lp.	Nazwisko i imię	Data ważności badań
1.	Zwarycz Krzysztof	09.02.2020 r.
2.	Kulik Paweł	09.02.2020 r.
3.	Grela Łukasz	09.02.2020 r.
4.	Arkadiusz Michalski	09.02.2020 r.
5.	Adamus Bartłomiej	09.02.2020 r.

Warszawa 20.08.2019r

(Miejscowość, data)

Mirosław Choroś

(Trener)



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Związek Podnoszenia Ciężarów
ul. Marymoncka 34
01-813 Warszawa

Lista obecności na zgrupowaniu kadry narodowej

Kadra:	Seniorzy		
Miejsce	COS Spała		
Termin:	25.08-13.09.2019r		
Lp.	Nazwisko i imię (kadra trenerska i osoby współpracujące)	Podpis	
1.	Choroś Mirosław		
2.	Grubiak Michał		
3.	Siemion Krzysztof		
Lp.	Nazwisko i imię - Klub (alfabetycznie)	Data urodzenia	Podpis
1.	Zwarycz Krzysztof	1990	
2.	Kuli Paweł	1996	
3.	Grela Łukasz	1986	
4.	Michalski Arkadiusz	1990	
5.	Adamus Bartłomiej	2000	