

POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW 01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 3- NIP 118-04-77-269	Seniorki	
Pieczęć PZS PZPC	Grupa szkoleniowa	Symbol

PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

I PROGRAM

COS Spała	12-26.01.2020
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	12-26.01.2020	13	12	9	12.01	17:00			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	12.01	26.01	13				
2.	Trener asystent	Sachmaciński Marek	12.01	26.01	13				
3.	Fizjoterapeuta	Paliświat Mariusz	12.01	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.	Prezes	Mariusz Jędra							Do ustalenia
2.	Specjalista ds. Szkolenia	Monika Stępnik							Do ustalenia
3.	V-ce prezes do spraw szkolenia	Jarosław Sacharuk							Do ustalenia
4.	Lekarz	Marek Krochmalski							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	9 zawodniczki, asystent trenera i fizjoterapeuta	Przejazdy: bilety w/g taryfy II klasa PKP na zgrupowanie.	PZPC
	Trener główny	Ryczałt samochodowy na trasie Hrubieszów – Spała – Hrubieszów	PZPC
	9 zawodniczek	Badania lekarskie COMS Warszawa – wynajem busa na trasie Spała – Warszawa – Spała, termin 16.01.2020	PZPC
Umowy zlecenia	Czerniak Antoni	14 dni	PZPC
	Sachmaciński Marek	14 dni	PZPC
	Paliświat Mariusz	14 dni	PZPC
Zakwaterowanie	COS Spała		
Żywnienie	COS Spała Woda mineralna Dieta dla zawodniczek		

Potrzeby szkoleniowe:

	POTRZEBY	ZABEZPIECZENIE
Obiekty	Siłownia duża, hala sportowa, odnowa biologiczna, pływalnia.	COS Spała
Pomoc szkolenia	Sala konferencyjna	COS Spała
Sprzęt	Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki lekarskie.	COS Spała
Godziny treningu	Godz.: 10:30 – 13:00 Godz.: 16:30 – 19:00	COS Spała

Warszawa 30.12.2019
(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Monika Stepniak
(specjalista ds. szkolenia)

Halina Piłkuła
(Sekretarz PZS)

PROGRAM ZGRUPOWANIA/KONSULTACJI
ZAWODNICY /uczestnicy/

PZPC	Seniorki	Spała	12-26.01.2020
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	12.01	26.01	13				PZPC
2.	Polakowska Marlena GLKS POM-Iskra Piotrowice	12.01	26.01	13				PZPC
3.	Wiejak Małgorzata CWZS Zawisza Bydgoszcz	12.01	26.01	13				PZPC
4.	Wiór Jolanta GKS Andalużja Piekary Śląskie	12.01	26.01	13				PZPC
5.	Grochowska Patrycja CLKS Mazovia Ciechanów	12.01	26.01	13				PZPC
6.	Kaczmarczyk Kinga MAKS Tytan Oława	12.01	26.01	13				PZPC
7.	Karolak Magdalena LKS Omega Kleszczów	12.01	26.01	13				PZPC
8.	Oleśkiewicz Sylwia LKS Omega Kleszczów	12.01	26.01	13				PZPC
9.	Wrzosek Katarzyna KS Raszyn	12.01	26.01	13				PZPC

Warszawa 30.12.2019
(Miejscowość, data)

Antoni Czerniak
(Trener kadry)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
Monika Stępnia
(specjalista d/s szkolenia)
Monika Stępnia

RETARZ GŁÓWNY
Halina Piłkuła
(Sekretarz PZS)
Halina Piłkuła

Wykaz badań lekarskich zawodniczek obecnych na zgrupowaniu

Kadra:	Seniorki
Miejsce zgrupowania:	COS Spała
Termin zgrupowania:	12-26.01.2020

Lp.	Nazwisko i imię	Data ważności badań
1.	Łochowska Joanna	16.01.2020 COMS
2.	Wrzosek Katarzyna	25.04.2020 poza COMS
3.	Polakowska Marlena	18.06.2020 poza COMS
4.	Wiejak Małgorzata	8.01.2020 COMS
5.	Wiór Jolanta	21.01.2020 COMS
6.	Grochowska Patrycja	6.08.2020 poza COMS
7.	Kaczmarczyk Kinga	1.02.2020 COMS
8.	Karolak Magdalena	19.05.2020 poza COMS
9.	Oleśkiewicz Sylwia	19.05.2020 poza COMS

Warszawa 30.12.2019
(Miejscowość, data)

Antoni Czerniak
(Trener)



Ministerstwo Sportu

Związek Podnoszenia Ciężarów
ul. Marymoncka 34
01-813 Warszawa

Lista obecności na zgrupowaniu kadry narodowej

Kadra:			
Miejsce			
Termin:			
Lp.	Nazwisko i imię (kadra trenerska)		Podpis
1.	Czerniak Antoni		
2.	Sachmaciński Marek		
3.	Paliświat Mariusz		
4.			
Lp.	Nazwisko i imię – Klub (alfabetycznie)	Data urodzenia	Podpis
1.	Łochowska Joanna	17.11.1988	
2.	Wrzosek Katarzyna	16.04.1991	
3.	Polakowska Marlena	12.07.1995	
4.	Wiejak Małgorzata	05.05.1992	
5.	Wiór Jolanta	22.09.1995	
6.	Grochowska Patrycja	18.07.1999	
7.	Kaczmarczyk Kinga	10.07.1997	
8.	Karolak Magdalena	01.06.1999	
9.	Oleśkiewicz Sylwia	23.06.1999	