

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

PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

I PROGRAM

COS Giżycko ul S. Moniuszki 22	19.01-01.02.2020
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	19.01-01.02. 2020	13	14	12	19.01	17			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 główny	Mazur Jacek	19.01	01.02	13				
2.	Trener asystent	Nasiłowski Zbigniew	19.01	01.02	13				

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			Do ust			
2.	s/ds. Szkolenia	Stępniać Monika	Do ust			Do ust			
3.	Vice prezes ds. Szkoleniowych	Sacharuk J Arosław	Do ust			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.

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Monika Stępniać

Ustalenia inne:

	OSOBY	POTRZEBY	REALIZACJA
Przejazdy	12 zawodniczek Trener asystent	Przejazdy na zgrupowanie w/g taryfy II kl PKP	
	Trener główny	Ryczałt samochód na trasie Piekary Śląskie-Giżycko – Piekary Śląskie	
	13 zawodniczek	Badania lekarskie COMS Warszawa wynajem busa na trasie Giżycko –Warszawa-Giżycko w terminie 21.01.2020	
Umowy zlecenia	Mazur Jacek	14 dni	PZPC
	Nasiłowski Zbigniew	14 dni	PZPC
Zakwaterowanie	COS Giżycko		
Żywnienie	COS Giżycko		

Potrzeby szkoleniowe:

	POTRZEBY	ZABEZPIECZENIE
Obiekty	Siłownia, hala sportowa odnowa biologiczna	COS Giżycko
Pomoc szkolenia	Sala konferencyjna	COS Giżycko
Sprzęt	Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki lekarskie, klocki	COS Giżycko
Godziny treningu	Godz. 10:30-13:00 Godz. 16:30-18:30	COS Giżycko

Piekary Śląskie 10.01.2020
(Miejscowość, data)

**PROGRAM ZGRUPOWANIA
ZAWODNICZY /uczestnicy/**

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów	Juniorki U-20,U-23	COS Giżycko	19.01-01.02.2020
PZS	Grupa szkoleniowa	Ośrodek	Termin

Lp	Nazwisko i imię Klub	PLAN			REALIZACJA			Finans. z programu
		Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	
1.	Brzostek Karolina UOLKA Ostrów Mazowiecka	19.01	01.02	13				
2.	Chołuj Natalia AKS Białogard	19.01	01.02	13				
3.	Fota Natalia KS Wisła Puławy	19.01	01.02	13				
4.	Hyla Karolina WLKS Siedlce Iganie Nowe	19.01	01.02	13				
5.	Janiak Julia MKS Unia Hrubieszów	19.01	01.02	13				
6.	Olejniak Weronika LKS Polwica Wierzbno	19.01	01.02	13				
7.	Pawlik Natalia LKS Polwica Wierzbno	19.01	01.02	13				
8.	Pawlik Weronika GKS Andaluja Piekary Śląskie	19.01	01.02	13				
9.	Wołk Wiktoria MGLKS Tarpan Mrocza	19.01	01.02	13				
10.	Bielak Elżbieta LKS Znicz Biłgoraj	19.01	01.02	13				U23
11.	Rechul Emilia KS Agros Zamość	19.01	01.02	13				U23
12.	Wcisłak Eliza CWZS Zawisza Bydgoszcz	19.01	01.02	13				U23
REZERWA								
1.	Kropidłowska Karolina CWZS Zawisza Bydgoszcz							

Piekary Śląskie 10.01.2020
(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Monika Stępnia

SEKRETARZ GENERALNY
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
Helena Piłko

Wykaz badań lekarskich zawodników obecnych na zgrupowaniu

Kadra:	JUNIORKI U-20,U-23
Miejsce zgrupowania:	COS GIŻYCKO ul S. Moniuszki 22
Termin zgrupowania:	19.01-01.02.2020

Lp.	Nazwisko i imię	Data ważności badań
1.	Brzostek Karolina	26.04.2020 poza COMS
2.	Chołuj Natalia	14.03.2020 poza COMS
3.	Fota Natalia	02.04.2020 poza COMS
4.	Hyla Karolina	19.06.2020 poza COMS
5.	Janiak Julia	11.03.2020 poza COMS
6.	Olejniki Weronika	07.08.2020 poza COMS
7.	Pawlik Natalia	07.08.2020 poza COMS
8.	Pawlik Weronika	16.10.2020 poza COMS
9.	Wołk Wiktoria	15.07.2020 poza COMS
10.	Bielak Elżbieta	05.11.2020 poza COMS
11.	Rechul Emilia	14.08.2020 poza COMS
12.	Wcisłak Eliza	15.05.2020 poza COMS

Piekary Śląskie 10.01.2020

(Miejscowość, data)

Mazur Jacek

(Trener)



**Ministerstwo
Sportu**

Związek Podnoszenia Ciężarów
ul. Marymoncka 34
01-813 Warszawa

Lista obecności na zgrupowaniu kadry narodowej

Kadra:	Juniorki U-20,U23		
Miejsce	COS Giżycko ul S .Moniuszki 22		
Termin:	19.01-01.02.2020		
Lp.	Nazwisko i imię (kadra trenerska)		Podpis
1.	Mazur Jacek		
2.	Nasiłowski Zbigniew		
Lp.	Nazwisko i imię - Klub (alfabetycznie)	Data urodzenia	Podpis
1.	Bielak Elżbieta LKS Znicz Biłgoraj	03.04.1997	U-23
2.	Brzostek Karolina UOLKA Ostrów Mazowiecka	27.04.2000	
3.	Chołuj Natalia AKS Białogard	03.06.2001	
4.	Fota Natalia KS Wisła Puławy	28.01.2001	
5.	Hyla Karolina WLKS Siedlce Iganie Nowe	26.10.2001	
6.	Janiak Julia MKS Unia Hrubieszów	21.102002	
7.	Olejniak Weronika LKS Polwica Wierzbno	29.12.2001	
8.	Pawlik Natalia LKS Polwica Wierzbno	27.04.2000	
9.	Pawlik Weronika GKS Andaluzja Piekary Śląskie	24,07.2002	
10.	Rechul Emilia KS Agros Zamość	03.08.1998	U-23
11.	Weisłak Eliza CWZS Zawisza Bydgoszcz	16.02.1997	U-23
12.	Wołk Wiktoria MGLKS Tarpan Mrocza	10.03.2001	