

PROGRAM
Zgrupowania szkoleniowego w klasie

Numer pozycji w harmonogramie:

POLSKI ZWIĄZEK ŻEGLARSKI

<i>PZS</i>	<i>Grupa szkoleniowa</i>	<i>Miejsce realizacji</i>	<i>Termin realizacji</i>
<i>zadnia (obejmuje czas</i>	<i>Optimist</i>	<i>Puck</i>	<i>7-10.09.2023r.</i>

CELE SPORTOWE (dla całej grupy oraz indywidualnie):

1. Usystematyzowanie techniki prowadzenia łodzi.

CELE SZKOLENIOWE (dla całej grupy oraz indywidualnie):

1. Wprowadzenie do taktyki i strategii wyścigów.
2. Doskonalenie wiedzy z przepisów regatowych.
3. Doskonalenie wiedzy z zakresu przygotowania sprzętu przy różnych warunkach wietrznych.

KADRA SZKOLENIOWA:

Lp	Nazwisko i imię	Funkcja w ekipie	Proporcjonalny % diety	Data i miejsce wyjazdu	Data i miejsce powrotu	Środek transportu	Data szczepienia* / ważn. kodu paszportu covid
1	Jączkowski Karol	Trener	-	7.09.2023	10.09.2023	własny	
2	Dominik Schutta	Trener		7.09.2023	10.09.2023	własny	

ZAWODNICY:

Lp	Nazwisko i imię	Data ważności badań lekarskich	Data i miejsce wyjazdu	Data i miejsce powrotu	Środek transportu
1	Zofia Szczyпка		7.09.2023	10.09.2023	własny
2	Jadwiga Czwojdrak		7.09.2023	10.09.2023	własny
3	Aleksandra Kosowska		7.09.2023	10.09.2023	własny
4	Gabriela Friedrich		7.09.2023	10.09.2023	własny
5	Maria Januszewska		7.09.2023	10.09.2023	własny
6	Natasza Solarz		7.09.2023	10.09.2023	własny
7	Wiktor Kruszyński		7.09.2023	10.09.2023	własny
8	Ksawery Chlebowski		7.09.2023	10.09.2023	własny
9	Paweł Kuchowicz		7.09.2023	10.09.2023	własny
10	Ryszard Krawczyk		7.09.2023	10.09.2023	własny

11	Stanisław Manecki		7.09.2023	10.09.2023	własny
12	Antoine Mouton		7.09.2023	10.09.2023	własny
13	Milan Puskar		7.09.2023	10.09.2023	własny
14	Tomasz Tracz		7.09.2023	10.09.2023	własny
15	Antoni Koterba		7.09.2023	10.09.2023	własny
16	Borys Szafranski-Mądry		7.09.2023	10.09.2023	własny

LOGISTYKA ZGRUPOWANIA lub REGAT:

- a) Zakwaterowania i wyżywienia – Pokoje gościnne Margot Adres: plac Obrońców Wybrzeża 6, 84-100 Puck

Jest możliwość zorganizowania **dotatkowego noclegu w dniu 6 września** (wieczorem). Osoby zainteresowane proszę o kontakt. Cena dodatkowego noclegu to 80 zł.

- b) Przechowanie sprzętu i opłaty portowe – według stawek 2023

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIOWY:

Data	Zadanie, godzina realizacji	Uwagi
7.09.2023	11.00 – Rozpoczęcie zgrupowania 11.00 13:30 – obiad 14:30 – odprawa z zawodnikami 15:00 – rozpoczęcie treningu 18:30 – kolacja 20:00 – podsumowanie treningu	
8-9.09.2023	Zgrupowanie: 8:30 – 8:45 – trening poranny. Rozruch. 8:45 – 9:30 – śniadanie. 10:00 – przygotowanie do treningu. 11:00 – 16:00 – sesja treningowa na wodzie 16:00 - 17:00 – podsumowanie treningu 18:00 – obiadokolacja 19.00 – 20.00 – Wykład	<i>Zajęcia specjalistyczne na wodzie są priorytetem. W zależności od warunków pogodowych będziemy uzupełniać pracę na brzegu.</i>
10.09.2023	Zgrupowanie: 8.15 – 8.45 – trening poranny. Rozruch. 8.45 – 9.30 – śniadanie. 10.00 – przygotowanie do treningu. 10:30 – 14:00 – sesja treningowa na wodzie 15:00 – obiad 15:30 – zakończenie zgrupowania	<i>Zajęcia specjalistyczne na wodzie są priorytetem. W zależności od warunków pogodowych będziemy uzupełniać pracę na brzegu.</i>

(Miejscowość, data)
31.08.2023r.

(Trener Kadry)
Karol Jączkowski

(Prezydent PSKO)
Tomasz Figlerowicz