



Małopolski Okręgowy Związek Pływacki
organizuje zgrupowanie szkoleniowo – treningowe

SPORTOWE WAKACJE 2014.



W powyższej formie szkolenia mogą brać udział członkowie klubów sportowych z terenu działania Małopolskiego Okręgowego Związku Pływackiego w przedziale wiekowym 12 – 13 lat, posiadający licencję zawodniczą Polskiego Związku Pływackiego.

Zgrupowanie jest zgłoszone do Małopolskiego Kuratorium Oświaty, a uczestnicy są objęci ubezpieczeniem NNW.

Komisja ds. szkoleniowych MOZP na podstawie uzyskanych wyników przez zawodników w sezonie 2013/2014 oraz obserwacji trenerów, powołuje następujących zawodników do Kadry Wojewódzkiej Młodzika na rok 2014:

Kadra Młodzików - Lista zawodników proponowanych do uczestnictwa w zgrupowaniu

| L.p. | NAZWISKO | IMIĘ | KLUB | RU |
|------|--------------|------------|------------------------|------|
| 1 | Go raj | Marcin | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 2 | Nadybska | Natalia | Glosator Kraków | 2001 |
| 3 | Woźniak | Łukasz | Jordan Kraków | 2001 |
| 4 | Pogorzelska | Laura | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 5 | Nita | Daria | Korona Kraków | 2001 |
| 6 | Serafin | Magdalena | Jordan Kraków | 2001 |
| 7 | Cholewa | Karolina | Solne Miasto Wieliczka | 2001 |
| 8 | Staniszewska | Magda | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 9 | Batko | Karol | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 10 | Sadlik | Bartłomiej | Ósemka Oświęcim | 2001 |
| 11 | Janusz | Ewa | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 12 | Bielski | Jakub | STP Nowy Sącz | 2001 |
| 13 | Majda | Adam | Kmita Zabierzów | 2001 |
| 14 | Mucha | Karolina | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 15 | Rolnicka | Oliwia | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 16 | Zięba | Gabriela | Ósemka Oświęcim | 2001 |
| 17 | Rackowski | Krzysztof | Solne Miasto Wieliczka | 2001 |
| 18 | Cieślar | Zuzanna | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 19 | Wójcik | Antoni | STP Nowy Sącz | 2001 |
| 20 | Ochał | Maja | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 21 | Broda | Nikola | Jordan Kraków | 2001 |
| 22 | Kamyk | Jakub | Ósemka Oświęcim | 2001 |
| 23 | Łysek | Maciej | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 24 | Stęoak | Weronika | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 25 | Wolnicki | Jakub | SMS Galicja Kraków | 2001 |

| | | | | |
|----------------------|-------------|------------|------------------------|------|
| 26 | Dudzik | Sebastian | CKiS Skawina | 2001 |
| 27 | Grela | Anna | Kmita Zabierzów | 2001 |
| 28 | Śmietana | Karolina | Jordan Kraków | 2001 |
| 29 | Wójcik | Paweł | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 30 | Balon | Gabriela | Ósemka Oświęcim | 2001 |
| 31 | Parszewski | Patryk | Korona Kraków | 2001 |
| 32 | Bajorek | Katarzyna | Jordan Kraków | 2001 |
| 33 | Koczur | Jan | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 34 | Łoziński | Bruno | Ósemka Oświęcim | 2001 |
| 35 | Sidwa | Zofia | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| 36 | Hojał | Agata | Solne Misto Wieliczka | 2001 |
| 37 | Janik | Jakub | Ósemka Oświęcim | 2001 |
| 38 | Synowiec | Mikołaj | Omega Olkusz | 2002 |
| 39 | Woźniak | Karolina | SP8 Chrzanów | 2002 |
| 40 | Michałowski | Tomasz | STP Nowy Sacz | 2002 |
| 41 | Kowal | Emilia | Omega Olkusz | 2002 |
| 42 | Kiszka | Dominika | SP8 Chrzanów | 2002 |
| 43 | Urbański | Kacper | STP Nowy Sacz | 2002 |
| 44 | Teca | Bartosz | Jordan Kraków | 2002 |
| 45 | Peciak | Katarzyna | Solne Miasto Wieliczka | 2002 |
| 46 | Kopp | Oliwia | Aquarius Myślenice | 2002 |
| 47 | Kumorek | Kamila | Sokół Mościce Tarnów | 2002 |
| 48 | Benek | Michał | Pływak Bochnia | 2002 |
| 49 | Bac-Zajdel | Mateusz | SMS Galicja Kraków | 2002 |
| 50 | Nowak | Zuzanna | STP Nowy Sacz | 2002 |
| 51 | Kurzeja | Jakub | STP Nowy Sacz | 2002 |
| 52 | Dyrek | Michał | STP Nowy Sacz | 2002 |
| 53 | Waga | Mateusz | Kmita Zabierzów | 2002 |
| 54 | Dedo | Katarzyna | Siemacha ASP Kraków | 2002 |
| 55 | Tomera | Roksanana | Ósemka Oświęcim | 2002 |
| 56 | Szumny | Alicja | Glosator Kraków | 2002 |
| 57 | Koryl | Martyna | Korona Kraków | 2002 |
| 58 | Szymanek | Wiktoria | Omega Olkusz | 2002 |
| 59 | Nędza | Katarzyna | Jordan Kraków | 2002 |
| Rezerwa Kadry | | | | |
| R1 | Gwódźdź | Kacper | Jordan Kraków | 2001 |
| R2 | Sikora | Klaudia | Jordan Kraków | 2001 |
| R3 | Stawowski | Barłomiej | SMS Galicja Kraków | 2001 |
| R4 | Malik | Julianna | Jordan Kraków | 2001 |
| R5 | Pniak | Bartosz | SMS Galicja Kraków | 2002 |
| R6 | Mazur | Bartosz | Siemacha ASP Kraków | 2002 |
| R7 | Jurkiewicz | Dawid | Sokół Mościce Tarnów | 2002 |
| R8 | Raźna | Aleksandra | Siemacha ASP Kraków | 2002 |
| R9 | Spórna | Weronika | SMS Galicja Kraków | 2002 |

Zakwaterowanie i wyżywienie:

Internat Zespołu Szkół im. Wincenta Witosa, 34-200 Sucha Beskidzka ul. Spółdzielców 1

Zajęcia treningowe:

Pływalnia, sala gimnastyczna, boisko sportowe, teren przyległy.

Program szkolenia:

- doskonalenie techniki pływania wszystkich stylów oraz techniki startów i nawrotów (treningi na pływalni 2 x dziennie po 1,5h)
- kształtowanie podstawowych cech motorycznych (w sali, na boisku i w terenie)
- filmowanie własnej techniki pływania oraz ćwiczeń doskonalących technikę wszystkich stylów.
- Zajęcia prowadzą trenerzy posiadający licencję Polskiego Związku Pływackiego, na co dzień pracujący w klubach i szkołach sportowych na terenie Małopolski. Pod kierunkiem Andrzeja Szarzyńskiego – specjalisty treningu dzieci i techniki pływania

Termin zgrupowania – 17 – 27 sierpnia 2013

- przyjazd (na koszt własny) i zakwaterowanie uczestników 17 VIII 2014 w godz. 16⁰⁰ - 17⁰⁰
- wyżywienie od kolacji 17 VIII 2014
- zakończenie obiadem w dniu 27 VIII 2014

Całkowity koszt zgrupowania – 1 300,00 zł

Koszt zgrupowania do pokrycia przez klub lub rodziców: 900,00zł

Zgrupowanie jest dofinansowane ze środków Małopolskiego Związku Stowarzyszeń Kultury Fizycznej oraz Małopolskiego Okręgowego Związku Pływackiego

Bezzwrotnej opłaty rezerwacyjnej w wysokości **100,00zł** należy dokonywać do dnia **9 maja 2014** na rachunek bankowy MOZP nr 61 1020 2906 0000 1202 0114 8055 (z dopiskiem – imię i nazwisko oraz Klub uczestnika), co jednocześnie jest formą potwierdzenia uczestnictwa w zgrupowaniu.

Zgłoszeń można dokonywać indywidualnie lub za pośrednictwem klubów

Równocześnie z wpłatą prosimy o przesłanie danych do rachunku oraz danych kontaktowych na adres: malopolskiozp@gmail.com w celu przygotowania karty uczestnika.

Terminy kolejnych wpłat – II rata (400,00zł) do dnia 15 VI 2014 , III rata (400,00zł) do dnia 20 VII 2014

W razie pytań i wątpliwości prosimy o kontakt telefoniczny z Biurem Małopolskiego OZP pod nr 501 689 458; bądź kontakt mailowy na adres: malopolskiozp@gmail.com