

.....  
/ pieczętka /

Dyscyplina:

Kadra wojewódzka:

## **PROGRAM ZGRUPOWANIA – KONSULTACJI**

1. Cel i charakter: przygotowanie pod względem motorycznym i technicznym
2. Termin: .....
- Miejsce: .....  
/ zakwaterowania / wyżywienia / obiekty sportowe /
3. Kierownictwo ( kierownik, kadra trenerska, lekarz, personel techniczny )

Lp.	Imię i nazwisko	Funkcja	Klasa trenerska	Ilość godzin	Uwagi
1					
2					
3					
4					
5					

4. Uczestnicy: ilość ..... osób / załącznik nr 1 /
5. Ramowy rozkład dnia(przykład):
  - 7.00 - pobudka
  - 7.30 – 8.00 - rozruch poranny
  - 8.30 – 9.00 - śniadanie
  - 9.40 – 10.00 - odprawa i zajęcia teoretyczne
  - 10.00 – 12.30 - trening
  - 13.30 – 14.00 - obiad
  - 14.00 – 15.30 - odpoczynek poobiedni - czas wolny
  - 15.30 – 18.00 - trening
  - 18.30 – 19.00 - kolacja
  - 20.00 – 21.00 - trening specjalistyczny
  - 22.00 – 7.00 - cisza nocna

**WYKAZ UCZESTNIKÓW ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI**

Lp.	Imię	Nazwisko	Rok. urodz	Konkurencja / waga /	Klub sportowy	Planowany pobyt	
						od	do
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Urządzenia: sprzęt potrzebny do realizacji programu**

Lp.	Wyszczególnienie	Ilość	Kto zabezpiecza
1			
2			
3			
4			
5			

**Zakres obowiązków i odpowiedzialności**

1. Przed rozpoczęciem zajęć szkoleniowych żądać od powołanych zawodników książeczki lekarskiej, celem stwierdzenia aktualnych badań uprawniających do ćwiczeń fizycznych w danej dyscyplinie.
2. Realizować dziennik zajęć.
3. Na bieżąco prowadzić dziennik zajęć.
4. Na zgrupowaniach ( obozach) wywieszać program zajęć do wiadomości uczestników.

\_\_\_\_\_  
Program sporządził

**Załączniki:**

1. Lista uczestników.
  2. Preliminarz zgrupowania
-