



Warszawa, 28 listopada 2023

PZP / 411 / 2023

Powołanie na zgrupowanie Kadry Narodowej Juniorów w pływaniu artystycznym Zakopane, 11-17 grudnia 2023

Polski Związek Pływacki zawiadamia o **zgrupowaniu Kadry Narodowej Juniora, które odbędzie się w Zakopanym w dniach 11 – 17 grudnia 2023 r.**

Na akcję szkoleniową powołuje się następujących zawodników oraz sztab szkoleniowy:

Kadra współpracująca:
Kseniya Yablouskaya
Aleksandra Filipiuk

Zawodnicy i zawodniczki:

| Lp | Nazwisko | Imię | Rok urodzenia | Klub |
|------|---------------|------------|---------------|--------------------------|
| 1 | Gnacek | Michalina | 2009 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 2 | Kasprzyk | Łucja | 2010 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 3 | Kasprzyk | Matylda | 2010 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 4 | Dądera-Bzdyra | Marika | 2009 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 5 | Szulc | Adrianna | 2011 | Stow. KS "Aurora" |
| 6 | Kasprzyk | Kacper | 2010 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 7 | Dobecka | Zofia | 2009 | AZS AWF Poznań |
| 8 | Syty | Zoja | 2010 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 9 | Kardaś | Ewa | 2009 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 10 | Olesik | Dorota | 2011 | UKS Wanda Poznań |
| 11 | Soja | Apolonia | 2010 | Stow. KS "Aurora" |
| 12 | Tekieli | Aleksandra | 2011 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| 13 | Bocheńska | Barbara | 2010 | AZS AWF Poznań |
| 14 | Michalak | Julia | 2010 | AZS AWF Poznań |
| 15 | Cyrak | Róża | 2010 | AZS AWF Poznań |
| 16 | Stefaniak | Lena | 2010 | UKS Wanda Poznań |
| rez. | Rybarczyk | Zofia | 2009 | AZS AWF Poznań |
| rez. | Łupinka | Agata | 2009 | UKS Pływ. Art. Trzebnica |
| rez. | Szewczyńska | Zofia | 2009 | KS Synchron Warszawa |

Powołane zawodniczki i zawodnicy **na zgrupowanie:**

1. muszą posiadać aktualną licencję zawodnika PZP, w tym ważne badania lekarskie
2. w dniu rozpoczęcia zgrupowania prześlą podpisane przez siebie oraz rodziców/opiekunów prawnych:



- Regulamin zgrupowań oraz pobytu na zawodach sportowych zawodników KN PZP – do pobrania ze strony:
https://www.polswim.pl/sites/default/files/regulamin_zgrupowan_oraz_pobytu_na_zawodach_sportowych_pzp_0.pdf

- Kartę praw i obowiązków zawodnika KN PZP, członka reprezentacji Polski podczas zgrupowań i zawodów – do pobrania ze strony:
https://www.polswim.pl/sites/default/files/karta_praw_i_obowiazkow_zawodnika_kadry_narodowej_1.pdf

W przypadku zawodniczek/zawodników niepełnoletnich muszą posiadać **pisemną zgodę rodziców/opiekunów prawnych na udział w zgrupowaniu** zawierającą: imię i nazwisko zawodniczki/zawodnika, informację czego dotyczy zgoda, a także datę i czytelne podpisy rodziców/opiekunów prawnych.

Program zgrupowania:

- Zakwaterowanie w Centralny Ośrodek Sportu Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem ul. Bronisława Czecha 1, 34-500 Zakopane;
- pełne wyżywienie (śniadanie/obiad/kolacja) **od obiadu** w dniu przyjazdu **do obiadu** w dniu wyjazdu;
- koszty przejazdu z/na zgrupowanie pokrywają macierzyste kluby i/lub rodzice/opiekunowie osób powołanych.

Ramowy plan zgrupowania

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| 11.12.2023 | poniedziałek |
| 15.00-16.00 | ćwiczenia na sali |
| 16.15-19.15 | trening na pływalni |
| 12.12 2023 | wtorek |
| 8.30-9.30 | zajęcia akrobatyczne na sali |
| 9.45-13.00 | trening na pływalni |
| 16.00-19.00 | trening na pływalni |
| 13.12.2023 | środa |
| 8.30-9.30 | ćwiczenia siłowe na sali |
| 9.45-13.00 | trening na pływalni |
| 16. 00-19.00 | trening na pływalni |
| 14.12.2023 | czwartek |
| 8.30-9.30 | stretching na sali |
| 9.45-13.00 | trening na pływalni |
| 16. 00-19.00 | trening na pływalni |
| 15.12.2023 | piątek |
| 8.30-9.30 | zajęcia akrobatyczne na sali |
| 9.45-13.00 | trening na pływalni |
| 16. 00-19.00 | trening na pływalni |
| 16.12.2023 | sobota |
| 8.30-9.30 | ćwiczenia wzmacniające na sali |

