



## ZGRUPOWANIE SZERMIERCZE – DRZONKÓW 2020

Termin : 13.07.2020-25.07.2020

- Zgrupowanie rozpoczynamy w dniu 13.07.2020 ( poniedziałek) od zakwaterowania do godziny 10.00 do 12.00
- Zakończenie zgrupowania będzie w dniu 25.07.2020 (sobota) po śniadaniu. Odbiór dzieci do godziny 10.00

### Adres placówki

**Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie**  
**ul: Drzonków – Olimpijska 20**

Warunki finansowe udziału w zgrupowaniu:

- |   |   |
|---|---|
| • Zawodniczka / zawodnik nie będącym w kadrach wojewódzkich | 1000,00 zł na 1 zawodnika ( zgrupowanie stacjonarne)  |
| • zawodniczka/zawodnik kadry wojewódzkiej                   | 850,00 zł na 1 zawodnika ( zgrupowanie stacjonarne)   |
| • zawodniczka/zawodnik                                      | 500,00 zł na 1 zawodnika ( zgrupowanie dochodzeniowe) |

### Koszt obozu obejmuje:

- zakwaterowanie - domki na terenie ośrodka
- pełne wyżywienie (trzy posiłki),
- ubezpieczenie
- korzystanie z hali widowiskowo – sportowej i plansz szermierczych
- korzystanie z hali sportowej małej
- korzystanie z pływalni ( jeżeli obiekt będzie otwarty)
- ogniska integracyjne

### Planowane zajęcia sportowe podczas zgrupowania:

- Elementy szermierki (sprzęt do walk szermierczych)
- Walki szermiercze z zawodniczkami i zawodnikami z innych klubów Polski
- Zajęcia teoretyczne z szermierki
- Zajęcia w terenie
- MTSF – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

### DOKUMENTACJA

- Wypełnione dokumenty (karta kwalifikacyjna, regulamin) proszę przekazać podczas treningów do 30.06.2020 r.
- Trenerem odpowiedzialnym za zgrupowanie jest Tomasz Cygański, który będzie z zawodniczkami i zawodnikami na miejscu.

**Szkolny Klub Szermierczy „FLESZ” Świdnica**  
**KONTO : BANK ZACHODNI WBK S.A. II ODDZIAŁ ZIELONA GÓRA NR RACH.**  
**65 1090 1636 0000 0000 6200 7704**  
**NIP 973-065-21-74**

Tomasz Cygański  
603868477

### **PLAN TRENINGOWY – zgrupowanie stacjonarne**

- 7.30 – rozruch poranny
- 8.30 – śniadanie
- 10.00-13.00 trening ( blok dopołudniowy)
- 14.00 – obiad
- 16.00 – 19.00 trening ( blok popołudniowy)
- 20.00 – kolacja
- 20.30 – 21.00 – omówienie dnia ( ognisko, relacja z monitoringu treningu, filmy, itp.)
- 22.00 – cisza nocna

### **PLAN TRENINGOWY – zgrupowanie dochodzeniowe**

- 9.30 – dowóz dzieci przez rodziców do Drzonkowa
- 10.00-13.00 trening ( blok dopołudniowy)
- 14.00 – obiad
- 14.30 – odbiór dzieci przez rodziców do domu

Tomasz Cygański