

POWOŁANIE

Polski Związek Orientacji Sportowej na wniosek trenera powołuje następujących trenerów i zawodników na zgrupowanie Kadry Narodowej Juniorów w biegu na orientację, które odbędzie się w Zgierzu w dniach **12-15.11.2020**:

Trenerzy:

1. Agata Porzycz
2. Paweł Zimoń
3. Joanna Sajnog
4. Zbigniew Porzycz

Zawodnicy:

1. Sudoł Hanna (WKS Śląsk Wrocław)
2. Kurzyp Stanisław (WKS Śląsk Wrocław)
3. Krempińska Julia (UKS Azymut Pabianice)
4. Pesta Piotr (UKS Azymut 45 Gdynia)
5. Pachnik Stanisław (UKS Orientuś Łódź)
6. Sztranek Jan (UKS Azymut Pabianice)
7. Gielec Zuzanna (UKS Orientuś Łódź)
8. Mazurek Agnieszka (WKS Śląsk Wrocław)
9. Rzeńca Piotr (UKS Orientuś Łódź)
10. Topór Magdalena (WKS Wawel Kraków)
11. Kula Mateusz (KOS Szczecin)
12. Pesta Anna (UKS Azymut 45 Gdynia)
13. Paterek Mikołaj (WKS Śląsk Wrocław)
14. Porzycz Grzegorz (UKS Azymut 45 Gdynia)
15. Majowski Jan (OSiR Góra Kalwaria)

Informujemy, że zgrupowanie zostanie przeprowadzone zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministerstwa Sportu i Ministerstwa Zdrowia dotyczącymi COVID-19

Na zgrupowanie należy stawić się w dniu 12.11.2020 do godziny 19 w Stacji Nowa Gdynia 95-100 Zgierz ul. Sosnowa 1. Zgrupowanie kończy się w dniu 15.11.2020 w godzinach popołudniowych.

Koszty ponoszone przez zawodników (środki klubowe, własne itp):

Zawodnicy powołani w ramach KNJ z pozycji 1-10 dopłacają do wyjazdu po 200 zł;
Zawodnicy z pozycji 11-16 dopłacają po 300zł;

Opłaty za wyjazd należy uiścić do dnia 12.11.2020 na konto PZOS (PEKAO SA o/Warszawa 09 1240 6218 1111 0000 4619 0314).

Na wyjazd zawodnicy zobowiązani są zabrać:

1. Aktualne badania sportowo – lekarskie
2. Sprzęt sportowy do treningów leśnych, sprinterskich i na sali
3. Zeszyt i długopis
4. Dokumentację z realizacji planu treningowego
5. Piłkę do masażu lacrosse
6. Roler

Program zgrupowania:

1. treningi optymalizacji ruchu z Pawłem Zimoniem
2. Zajęcia z uwalniania powięziowego
3. zajęcia z psychologiem Joanną Sajnog
4. treningi mentalne – SportMedytacja
5. treningi techniczne i teoretyczne

Trener Kadry Narodowej Juniorów
/-/ Agata Porzycz