

POWOŁANIE - aktualizacja

Polski Związek Orientacji Sportowej na wniosek trenera kadry powołuje następujących trenerów i zawodników na zgrupowanie Kadry Narodowej Juniorów w biegu na orientację, które odbędzie się w Rumii w dniach **30.06-04.07.2021**:

**Trenerzy:**

1. Agata Porzycz
2. Adam Gąsiorowski
3. Paweł Zimoń
4. Justyna Kostrzewska
5. Zbigniew Porzycz

**Zawodnicy:**

1. Kurzyp Stanisław (WKS Śląsk Wrocław)
2. Krempińska Julia (UKS Azymut Pabianice)
3. Gielec Zuzanna (UKS Orientus Łódź)
4. Pachnik Stanisław (UKS Orientus Łódź)
5. Kula Mateusz (KOS Szczecin)
6. Sudoł Hanna (WKS Śląsk Wrocław)
7. Miłkowska Daria (KOS Szczecin)
8. Słońska Antonina (WKS Wawel Kraków)
9. Pachnik Jędrzej (UKS „Orientpark” Iwiny)
10. Müller Iga (UMKS Kwidzyn)
11. Wołek Stanisław (UNTS Warszawa)
12. Müller Wiktor (UMKS Kwidzyn)
13. Słomczyński Ignacy (UKS Orientus Łódź)
14. Wójtowicz Krzysztof (UNTS Warszawa)
15. Perfikowska Hanna (UMKS Kwidzyn)
16. Topór Magdalena (WKS Wawel Kraków)
17. Majowski Jan (WKS Śląsk Wrocław)
18. Słońska Zofia (WKS Wawel Kraków)
19. Urban Aneta (UKS Traper Złocieniec)
20. Nitsch Aleksandra (UNTS Warszawa)
21. Pudełek Jowita (LKS Górzanka Nawojowa Góra)
22. Lamparska Maja (WKS Wawel Kraków)
23. Łagoda Franciszek (WKS Śląsk Wrocław)
24. Niessner Pola (WKS Wawel Kraków)
25. Kula Maja (KOS Szczecin)
26. Miłkowska Iga (KOS Szczecin)

Zawodnicy zakwalifikowani na zgrupowanie na koszt własny (klubów)

1. Doreń Wiktoria (UKS Orientus Łódź)
2. Jończy Jakub (WKS Śląsk Wrocław)
3. Filipiak Adrianna (KS Hades)
4. Sztranek Maciej (UKS Azymut Pabianice)

5. Wesołowski Oskar (UKS Azymut Pabianice)
6. Toborek Jakub (WKS Śląsk Wrocław)
7. Bartos Zbigniew (UKS Orientus Łódź)
8. Michalak Kacper (UNTS Warszawa)
9. Szmyt Aleksandra (HKS Azymut Mochy)
10. Wrześniak Zofia (BKS Wataha)

Rezerwa:

1. Bultrowicz Tymoteusz (KS Hades Poznań)
2. Gielec Julia (UKS Orientus Łódź)
3. Paterek Mikołaj (WKS Śląsk Wrocław)

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

Na zgrupowanie należy stawić się w dniu 30.06.2021 do godziny 18 w Harcerskim Ośrodku Centrum Przygody 84-230 Rumia ul. Włókiennicza 14. Zgrupowanie kończy się w dniu 04.07.2021 w godzinach popołudniowych. Potwierdzenie udziału w zgrupowaniu do dnia 15.06.2021 na adres e-mail porzycz@poczta.onet.pl

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

Zawodnik z pozycji 1 dopłaca 60 zł  
Zawodniczka z pozycji 2 dopłaca 110zł  
Zawodnicy z pozycji 3-6 dopłacają po 160zł  
Zawodnicy z pozycji 7-10 dopłacają po 260zł  
Zawodnicy z pozycji 11-16 dopłacają po 410zł  
Zawodnicy z pozycji 17-26 dopłacają po 460zł

Zawodnicy na koszt własny – 500zł

Opłaty za wyjazd należy uiścić do dnia 25.06.2021 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

### **Szczegółowy program zgrupowania:**

30.06 środa – przyjazd, spotkanie informacyjne

01.07 czwartek –

    przed południem: trening middlowy – średnia intensywność

    po południu: trening sprinterski – wysoka intensywność

- wieczorem: analizy
- 02.07 piątek -  
przed południem: trening klasyk – wysoka intensywność  
po południu: trening middlowy – niska intensywność  
wieczorem: analizy, SportMedytacja
- 03.07 sobota -  
przed południem: trening middlowy – wysoka intensywność  
po południu: trening sprinterski – średnia intensywność  
wieczorem: analizy
- 04.07 niedziela:  
rano: trening sztafetowy - wysoka intensywność  
po obiedzie: podsumowanie

Trener Kadry Narodowej Juniorów  
/-/Agata Porzycz

Prezes PZOS  
/-/ Łukasz Charuba