

KOMUNIKAT

ZGRUPOWANIE KADRY PZKFITS W KULTURYSTYCE I FITNESS COS OPO GIŻYCKO 12-16.06.2019

W dniach od 12 do 16 czerwca 2019r. w Centralnym Ośrodku Sportu – Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Giżycku odbędzie się Zgrupowanie Kadry PZKFITS w Kulturystyce i Fitness (juniorzy i seniorzy).

Prezydium PZKFITS, po przedstawieniu propozycji przez trenera reprezentacji, postanowiło, że w zgrupowaniu wezmą udział następujące zawodniczki i zawodnicy:

1. Nikoletta Sularz – wellness fitness
2. Dagmara Dominiczak – wellness fitness
3. Vanessa Skibińska – bikini fitness
4. Klaudia Szymańska – bikini fitness
5. Katarzyna Oleśkiewicz-Szuba – bikini fitness
6. Maryia Lehenkaya – bikini fitness
7. Natalia Czajkowska – bikini fitness
8. Patrycja Słaby – bikini fitness
9. Emilia Pękala – fitness
10. Dominik Jewiak - fitness
11. Bartosz Bartkowski – men’s physique
12. Patryk Walczuk – men’s physique
13. Sandro Sołowiej – men’s physique
14. Bartosz Zimny – kulturystyka
15. Paweł Kowalski – kulturystyka
16. Daniel Poniedziałek – kulturystyka
17. Damian Kuffel – kulturystyka klasyczna

Prosimy ww zawodników o potwierdzenie udziału najpóźniej do dnia 26.05.2019 r, wysyłając e-maila do Biura PZKFITS: pzkfits@pzkfits.pl lub kontaktując się z trenerem reprezentacji.

Kadra szkoleniowo-trenerska:

1. Paweł Filleborn – Prezes PZKFITS, Wiceprezydent IFBB, Szef Komisji Sędziowskiej IFBB
2. Bogdan Szczotka – trener reprezentacji Polski
3. Grzegorz Kępa – asystent trenera

W zgrupowaniu, ale na własny koszt, mogą również uczestniczyć wszystkie zawodniczki i zawodnicy, którzy znajdują się w szerokiej kadrze PZKFITS (wykaz na stronie internetowej www.pzkfits.pl) oraz wszyscy medaliści ostatnich Mistrzostw Polski, które odbyły się w Kielcach w dniach 12-14.04.2019. Koszt udziału jednej osoby w 5-dniowym obozie reprezentacji Polski wynosi **680zł** (noclegi + wyżywienie 4 x dziennie + zajęcia). **UWAGA!!!**
Ograniczona ilość 12 miejsc!!!

Zainteresowane osoby prosimy o jak najszybszy kontakt z trenerem reprezentacji Bogdanem Szczotką lub jego asystentem Grzegorzem Kępą. Serdecznie zapraszamy do udziału.

Bogdan Szczotka – tel. 606653585, e-mail: bogdan.szczotka@gmail.com

Grzegorz Kępa – tel. 517857566, e-mail: trener-bw@o2.pl

Obóz reprezentacji rozpoczyna się posiłkiem w dniu **12 czerwca (środa) o godzinie 16:00**, a kończy również posiłkiem w dniu **16 czerwca (niedziela) o godzinie 12:30**. Wszyscy uczestnicy proszeni są o przyjazd do **COS OPO Giżycko w dniu 12 czerwca do godziny 15:00, adres ośrodka: ul. Stanisława Moniuszki 22, 11-500 Giżycko**. Każdy uczestnik zgrupowania zabiera ze sobą obowiązkowo: strój i buty treningowe na halę, strój i buty treningowe na zewnątrz (teren leśny), stroje startowe (trening pozowania i prezentacji), strój kąpielowy.

Oto ramowy program zajęć obozu reprezentacji Polski, który jeszcze może ulec zmianie:

Lp.	Godz.	Wyszczególnienie
1.	9.00; 12.30; 16.00; 19.30	Posiłki
2.	10.00 – 11.30	Trening siłowy (siłownia)
3.	7.30 – 8.30 17.00 – 18.00	Trening aerobowy (sala lub teren)
4.	18.00 – 19.30	Basen + odnowa biologiczna
5.	14.00 – 16.00 20.00 – 22.00	Trening pozowania i prezentacji scenicznej w grupach
6.	14.00 – 16.00 20.00 – 22.00	Wykłady problemowe w grupach (sala wykładowa)
Konsultacje i założenia dietetyczno-treningowe w grupach		

W programie zgrupowania będzie m.in. postawiony akcent nad najnowszymi wytycznymi dotyczącymi pozowania i prezentacji scenicznej, które zostały ustalone podczas Kongresu IFBB w Santa Susanna 2 maja 2019 roku. Dokładne przepisy w najnowszym wydaniu przedstawi **Wiceprezydent IFBB i Szef Komisji Sędziowskiej IFBB – Pan Paweł Filleborn**.