

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego zaprasza na kurs:

## **„Instruktora Trójboju Siłowego PZKFITS I stopnia”.**

Kurs odbędzie się w Warszawie (dokładny adres zostanie podany w terminie późniejszym) w dniach między 25 - 27 lutego 2022 (piątek-niedziela) w wymiarze 30 godzin.

Egzamin potwierdzający zaliczenie kursu i uzyskanie stopnia Instruktor Trójboju Siłowego PZKFITS odbędzie się w terminie późniejszym.

Kurs obejmuje następujące bloki tematyczne i tematy szczegółowe:

- **blok ogólny** składający się z następujących tematów ogólnych, ale nakierowanych na TS:
  - historia sportu i trójboju siłowego,
  - anatomia,
  - biomechanika,
  - fizjologia wysiłku,
  
- **blok specjalistyczny – część teoretyczna :**
  - szczegółowy opis konkurencji wchodzących w skład TS,
  - rozgrzewka przed treningiem TS,
  - warunki bezpiecznego treningu,
  - opis sprzętu wspomagającego w TS,
  - odżywianie, suplementacja i regeneracja w treningu trójbojowym,
  - przepisy organizacji i sędziowania zawodów PZKFITS, IPF i EPF w TS i WL,
  - przeciwdziałanie dopingowi w sporcie – aspekty prawne i niebezpieczeństwa zdrowotne tym związane,
  - przykładowe programy treningowe w trójboju klasycznym i sprzętowym
  - formalności niezbędne do spełnienia w celu wystawienia zawodnika w zawodach PZKFITS,
  
- **blok specjalistyczny – część praktyczna** (prowadzona naprzemiennie z częścią teoretyczną):
  - prawidłowa rozgrzewka w treningu trójbojowym,
  - prawidłowa technika wykonania przysiadu, wyciskania leżąc i martwego ciągu,
  - prawidłowy dobór i wykonanie ćwiczeń pomocniczych,
  - różne metody budowania siły w praktyce,
  - prawidłowy dobór i użycie sprzętu wspomagającego w TS Sprzętowym: koszulek do wyciskania leżąc, przysiadów i martwego ciągu, kostiumów do przysiadu i martwego ciągu, bandaży na kolana,
  - nauka efektywnej asekuracji podczas ćwiczeń i zawodów,

**Koszt całego kursu wraz z certyfikatem, legitymacją i koszulką to 980PLN.**

Kurs zakończony będzie egzaminem. Każdy kursant, który uzyska pozytywny wynik egzaminu otrzyma:

- legitymację z kolejnym numerem i wpisem „Instruktor Trójboju Siłowego PZKFITS”
- certyfikat potwierdzający ukończenie kursu I stopnia,
- koszulkę z napisem „Instruktor Trójboju Siłowego PZKFITS”

Zgłoszenia należy nadsyłać do 18 lutego 2022r., na mail [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) z kopią do [gnocek@pzkfits.pl](mailto:gnocek@pzkfits.pl). Osoby chcące wziąć udział w kursie muszą mieć wykształcenie minimum średnie.

W pierwszej kolejności na kurs będą przyjmowani członkowie PZKFITS posiadający licencję: zawodniczą, trenerską lub sędziowską PZKFITS.

W zgłoszeniu należy podać:

- imię, nazwisko i datę urodzenia,
- rodzaj posiadanej licencji PZKFITS (lub info o nie posiadaniu)
- kontakt mailowy i telefoniczny

Kurs odbędzie się w przypadku zgłoszenia się minimum 10 osób. W przypadku uruchomienia kursu (zwrotna informacja mailowa) do 19.02.2022 r. należy na konto PZKFITS wpłacić opłatę za kurs z adnotacją „Kurs instruktora Trójboju Siłowego PZKFITS I stopnia luty 2022”.

**Konto PZKFITS: PEKAO S.A. 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**