

## REGULAMIN JESIENNEGO KURSU KRAULA

1. ORGANIZATOR- UKS G-8 BIELANY z siedzibą Warszawa ul. Szegedyńska 11

Kurs odbywa się w ramach statutowej odpłatnej działalności klubu.

2. ZAPIS: Zapis odbywać się będzie od momentu uruchomienia zapisu na [www.uksg-8.pl](http://www.uksg-8.pl) do wyczerpania puli wolnych miejsc (25) przez aktywny formularz

<https://www.uksg-8.pl/ogloszenia.html>

Dokonać go może osoba pełnoletnia a w przypadku osoby małoletniej – rodzic.

Dokonując zapisu uczestnicy kursu zobowiązują się do stosowania się do regulaminu obiektu

<https://aktywnawarszawa.waw.pl/pl/osrodki-sportowe/inflancka/regulaminy>

na którym prowadzony będzie kurs a w przypadku małoletnich z zapisami regulaminowymi zobowiązani są ich zapoznać rodzice.

Uczestnicy kursu zobowiązani są również do zachowania wszelkich możliwych środków ostrożności i wytycznych związanych z zachowaniem się w okresie epidemii SARS-Cov-19 i zapisać się z uwzględniając okoliczności wynikające z epidemii i możliwe następstwa.

Po dokonaniu zapisu w panelu do zapisów zostaje on potwierdzony przez organizatora po uprzednim opłaceniu zaliczki w kwocie 250 zł.

W przypadku rezygnacji należy ją przesać mailowo na adres [klub@uksg-8.pl](mailto:klub@uksg-8.pl). Zaliczka jest bezwrotna w przypadku zgłoszenia rezygnacji po terminie rozpoczęcia się kursu.

3. TERMIN KURSU: 03.10.2020- 5.12.2020, godz. 11.45-13.30
4. UCZESTNICY-ZAWODNICY : dzieci, juniorzy, seniorzy, mastersi

LICZBA TRENINGÓW: 10 + 1 (teoretyczny, termin do ustalenia z uczestnikami kursu)

5. CENA: 600 zł

Zapis zostaje potwierdzony po dokonaniu wpłaty zaliczki 250 zł . Dopłatę do całkowitych kosztów należy wnieść w terminie 7 dni od rozpoczęcia się kursu. Można również dokonać całości wpłaty przy zapisie.

Opłaty należy kierować na nr rachunku bankowego

05 2490 0005 0000 4600 4732 9934

Odbiorca:

UKS "G-8 Bielany", ul.Szegedyńska 11, 01-957 Warszawa

6. KADRA SZKOLĄCA : TRENERZY UKS G-8 Bielany

Koordynatorzy akcji: Paweł Wołkow, Łukasz Drynkowski

7. MIEJSCE; pływalnia Inflancka

8. PLAN TRENINGOWY:

Trening nr 1;

Diagnoza - Przegląd Techniczny: Testy; Karta Oceny Techniki, Test Efektywności Techniki,

Test STYL-NN-RR;

CRASH TEST; Zadanie testowe mające na celu określenia treningowych limitów czasowych.

Trening nr 2 - 9;

Treningi ukierunkowane na progresję techniczną, oparte na wynikach testów wraz zadaniami kształtującymi pojemność tlenową (plus beztlenową), czyli trening podnoszący możliwości tlenowe.

Trening nr 10;

Powtórka Testów z treningu nr 1.

Trening nr 11 Teoretyczny (BONUS);

Wideo analiza techniki, zalecenia treningowe.

9. Uczestnicy kursu otrzymają zaświadczenie o jego ukończeniu, pisemną ocenę techniki oraz zalecenia treningowe.

10. INFORMACJE NA TEMAT UBEZPIECZENIA: organizator nie zapewnia uczestnikom kursu ubezpieczenia OC ani NNW. Prosimy rozważyć konieczność ubezpieczenia we własnym zakresie.

INFORMACJI O KURSIE UDZIELA ŁUKASZ DRYNKOWSKI TEL: 693 347 456