

# **KLUSZKOWCE**

## **19 - 22 grudzień 2016 r.**



Celem naszego wyjazdu będzie wspólne podszlifowanie formy na rozpoczęcie sezonu narciarsko-snowboardowego. Szkolenie narciarskie i snowboardowe z wideo-analizą wliczone jest w cenę wyjazdu / warsztatów, obejmuje **naukę od podstaw i doskonalenie** podstawowych elementów narciarstwa i snowboardu, jazdę carvingową na nartach i funcarving. Na zakończenie wyjazdu odbędą się zawody o puchar dyrektora I Liceum Ogólnokształcącego w Zamościu, w slalomie narciarskim i snowboardowym, z uroczystym rozdaniem pucharów i dyplomów. Temat wiodący warsztatów: „Ćwiczenia wspomagające naukę jazdy na nartach/snowboardzie i doskonalące jazdę na nartach/snowboardzie. Elementy carvingu i funcarvingu”.

Zgłoszenia udziału w imprezie do 12.12.2016r. (z wpłatą – 500 zł)

u nauczycieli  
Wychowania – Fizycznego !!!

Osoba odpowiedzialna w szkole

**p. Maciej Kokoszka – 600 252 075**

Szanowne Koleżanki i Koledzy – Miłośnicy Białego Szaleństwa!

**Wzorem lat ubiegłych zapraszamy jak co roku na**  
**rozpoczęcie sezonu narciarskiego 2016/2017 r.**

I Liceum Ogólnokształcące z Zamościa i Akademia Sportów Wodnych i Zimowych SKI-SURF organizuje Wyjazd Szkoleniowo-Integracyjny z Narciarstwa Zjazdowego i Snowboardu dla dzieci, młodzieży i dorosłych, który odbędzie się w dniach 19 - 22 grudnia w Kluszkowcach.

**UWAGA:**

**Liczba Miejsc Ograniczona!**

## Program

### 1 dzień (poniedziałek 19.12.2016)

- do 12<sup>30</sup> przyjazd, zakwaterowanie,
- 13<sup>00</sup> zajęcia metodyczne na śniegu,
- 19<sup>30</sup> obiadokolacja,
- 20<sup>30</sup> otwarcie warsztatów,
- 20<sup>45</sup> prezentacja programu zajęć na śniegu, omówienie Dekalogu FIS, dyskusja,

### 2 dzień (wtorek 20.12.2016)

- 8<sup>00</sup> śniadanie,
- 9<sup>30</sup> – 13<sup>30</sup> zajęcia metodyczne na śniegu,
- 14<sup>00</sup> – 15<sup>30</sup> przerwa obiadowa na stoku (opcjonalnie)
- 16<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup> zajęcia na śniegu, trening jazdy sportowej na tyczkach,
- 19<sup>30</sup> obiadokolacja,
- 21<sup>00</sup> podsumowanie dnia,

### 3 dzień (środa 21.12.2016)

- 8<sup>00</sup> śniadanie,
- 9<sup>30</sup> – 13<sup>30</sup> zajęcia na śniegu, zawody SLALOM o Puchar Dyrektora I LO,
- 14<sup>00</sup> – 15<sup>30</sup> przerwa obiadowa na stoku (opcjonalnie)
- 16<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup> zajęcia metodyczne na śniegu,
- 19<sup>30</sup> obiadokolacja,
- 21<sup>00</sup> podsumowanie dnia, ogłoszenie wyników,

### 4 dzień (czwartek 22.12.2016)

- 8<sup>00</sup> śniadanie,
- 9<sup>30</sup> – 14<sup>30</sup> zajęcia na śniegu - unifikacja techniki narciarskiej i snowboardowej,
- 15<sup>00</sup> obiad,
- zakończenie warsztatów,
- 16<sup>30</sup> wyjazd do Zamościa,

Uwaga! Program wyjazdu szkoleniowego może ulec nieznacznej zmianie.

# ZAPRASZAMY !!!

## Ważne informacje

- zajęcia prowadzą Instruktorzy Narciarstwa i nauczyciele Wychowania Fizycznego p. Maciej Kokoszka, p. Piotr Maliszewski, p. Tomasz Kulczyński, p. Andrzej Kobylarz i p. Krzysztof Wrobel,
- zgłoszenia uczestnictwa do **12.12.2016.**,
- opłata za uczestnictwo **500PLN** obejmuje:  
dla pierwszych zapisanych osób wypożyczenie kompletu narciarskiego ze szkoły, dojazd (Zamość – Kluszkowce / Kluszkowce - Zamość), zakwaterowanie (Pensjonat „U Mądrego”), wyżywienie (hb – śniadanie i obiadokolacja), wyciągi narciarskie, ubezpieczenie OC, szkolenie narciarskie i snowboardowe, wideo-analiza techniki jazdy, zawody SLALOM o Puchar Dyrektora I LO w Zamościu.

