

## PROGRAM DLA KADRY NARODOWEJ „TOKIO 2020”

### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

#### Wstęp

Sekcja Gimnastyki Sportowej kobiet po konsultacjach z Trenerem Głównym gimnastyki sportowej kobiet postanowiła powołać Kadre Narodową „TOKIO 2020” z celem głównym, start na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w 2020 r. Po analizie potencjału sportowego zawodniczek postanowiono wyodrębnić zawodniczki w kategorii juniora i juniora młodszego i objąć je szkoleniem centralnym w CO PZG w Zabrzu z dniem 1 września 2015 r. i monitoringiem postępów sportowych. (5 zawodniczek w kategorii juniora – CO PZG oraz 8-10 zawodniczek z rocznika 2004-2005 - junior młodszy) jako bezpośredniego zaplecza Kadry Narodowej junierek. Zawodniczki bezpośredniego zaplecza KN junierek zostaną objęte szkoleniem centralnym w ramach zgrupowań, konsultacji w CO PZG oraz monitoringiem wyników sportowych. Bezpośredni nadzór nad zawodniczkami Kadry Narodowej „TOKIO 2020” będzie sprawował trener główny gimnastyki sportowej kobiet p. Przemysław Lis i dział wyszkolenia gimnastyki sportowej kobiet PZG.

#### Cele ogólne

1. Kwalifikacja drużynowa reprezentacji Polski na Igrzyska Olimpijskie w Tokio 2020 r.
2. Systematyczne starty na Indywidualnych Mistrzostwa Świata 2017 z osiągnięciem 1 finału A i 1-2 finałów B oraz na Drużynowych Mistrzostwach Świata 2018-2019 z celem 10-16 m drużynowo oraz 1-2 finały A i 1-2 finały B
3. Starty na Indywidualnych Mistrzostwach Europy senierek 2017 i 2019 na poziomie 1-2 finałów A i 1-2 finałów B oraz na Drużynowych Mistrzostwach Europy 2018 i 2020 celem osiągnięcia wyniku drużynowego 8-10 m
4. Start na Indywidualnych i Drużynowych Mistrzostwach Europy junierek 2018, 2020 na poziomie 1-2 finałów A i 1-2 finałów B oraz 8-12 m drużynowo.

#### Skład Programu Kadry Narodowej „TOKIO 2020”

1.07.2015

#### Juniorki:

1. Sandra Wojtkiewicz 2000 r. UKS SMS Olsztyn
2. Patrycja Dronia 2001 r. Pałac Młodzieży Katowice
3. Małgorzata Bulanda 2000 r. Pałac Młodzieży Katowice
4. Oliwia Łuka 2002 r. Iskra Zabrze
5. Barbara Sikora 2002 r. Iskra Zabrze

#### Juniorki młodsze

1. Martyna Kurowska 2004 r. Iskra Zabrze
2. Wiktoria Giemza 2004 r. Iskra Zabrze
3. Wanda Mnich 2004 r. Iskra Zabrze
4. Sonia La Khac 2004 r. CWZS Zawisza KG Bydgoszcz

5. Natalia Markowska 2004 r. UKS SMS Olsztyn
6. Kaja Skalska 2004 r. TS Wisła Kraków
7. Daria Kowalska 2004 r. TS Wisła Kraków
8. Dagmara Pyzio 2005 r. MKS Kusy Szczecin
9. Tolia Kopczyk 2005 r. Iskra Zabrze

Obecny skład Kadry Narodowej jest składem otwartym i będzie modyfikowany w cyklach rocznych w zależności od postępów sportowych. Zawodniczki objęte szkoleniem centralnym (juniorki) i monitoringiem postępów sportowych zawodniczek (juniorki młodsze) zobowiązane są do wypełniania założeń szkoleniowych trenera głównego i działu wyszkolenia gimnastyki sportowej kobiet PZG. **Zawodniczki nie spełniające wymogów obowiązkowych konsultacji itp. nie będą brane pod uwagę w dalszym szkoleniu**  
Cele szczegółowe będą określane w cyklach rocznych.

Skład Programu Kadry Narodowej „TOKIO 2020”  
1.07.2016

Juniorki:

1. Patrycja Dronia 2001 r. Pałac Młodzieży Katowice
2. Oliwia Łuka 2002 r. Iskra Zabrze
3. Barbara Sikora 2002 r. Iskra Zabrze

Juniorki młodsze

4. Wiktoria Giemza 2004 r. Iskra Zabrze
5. Wanda Mnich 2004 r. Iskra Zabrze
6. Sonia La Khac 2004 r. CWZS Zawisza KG Bydgoszcz
7. Kaja Skalska 2004 r. TS Wisła Kraków
8. Daria Kowalska 2004 r. TS Wisła Kraków
9. Dagmara Pyzio 2005 r. MKS Kusy Szczecin
10. Kania Wiktoria 2003 r. UKS SMS Olsztyn
11. Kucab Monika 2004 r. Wisła Kraków

Skład Programu Kadry Narodowej „TOKIO 2020”  
1.01.2017

Juniorki:

1. Oliwia Łuka 2002 r. Iskra Zabrze
2. Barbara Sikora 2002 r. Iskra Zabrze
3. Wiktoria Kania 2003 r. UKS SMS Olsztyn
4. Iga Kowalczyk 2003 r. UKS SMS Olsztyn

#### Juniorki młodsze

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| 5. Wiktoria Giemza | 2004 r. Iskra Zabrze              |
| 6. Sonia La Khac   | 2004 r. CWZS Zawisza KG Bydgoszcz |
| 7. Kaja Skalska    | 2004 r. TS Wisła Kraków           |
| 8. Daria Kowalska  | 2004 r. TS Wisła Kraków           |
| 9. Dagmara Pyzio   | 2005 r. MKS Kusy Szczecin         |
| 10. Monika Kucab   | 2004 r. Wisła Kraków              |