

ROCZNY PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
KADRY NARODOWEJ JUNIORÓW
W GIMNASTYCE SPORTOWEJ MĘŻCZYZN
w okresie: 01 stycznia- 31 grudnia 2024

I. CELE GŁÓWNE SZKOLENIA 2024

1. Przygotowanie dwóch zawodników do startu w Mistrzostwach Europy Juniorów i uzyskanie wyniku 75 pkt. - 76 pkt. (miejsca 24-32).
2. Osiągnięcie na przyrządzie miejsca 9-16 przez jednego zawodnika w Mistrzostwach Europy juniorów.
3. Kontynuacja szkolenia centralnego rozpoczętego w połowie roku 2023.
4. Organizacja konsultacji szkoleniowych kadry narodowej juniorów.
5. Start zawodników w turniejach zagranicznych i osiągnięcie w nich miejsce medalowych.

II. ZADANIA SZKOLENIOWO-ORGANIZACYJNE 2024

1. Zabezpieczenie procesu przygotowań, możliwości uzyskania przez zawodników minimów kwalifikacyjnych do głównych imprez mistrzowskich, udziału w imprezach mistrzowskich w 2024 r.
2. Zabezpieczenie procesu przygotowań i udziału w Mistrzostwa Europy juniorów 2024.
3. Zwiększanie poziomu przygotowania technicznego i motorycznego zawodników.
4. Zaplanowanie trudności układów ćwiczeń wraz „widełkami” przewidywanego wykonania przez zawodników. Zapis frekwencji wykonania układów oraz ocen końcowych wyliczonych przez sędziów międzynarodowych, trenera kadry.
5. Monitoring odżywiania i przebytych kontuzji zawodników przygotowujących się do głównych imprez mistrzowskich.

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TYTULARNY

6. Selekcja i monitorowanie najbardziej uzdolnionych zawodników pod kątem przygotowania reprezentacji na lata 2024 – 2028.
7. Osiągnięcie przez zawodników odpowiedniego poziomu psychofizycznego, będącego bazą dla szkolenia specjalistycznego.
8. Wyznaczenie indywidualnych zadań szkoleniowych i kontrola stopnia ich realizacji.
9. Szkolenie bezpośredniego zaplecza Kadry Narodowej juniorów do zawodów mistrzowskich przyszłego cyklu olimpijskiego.

III. HARMONOGRAM CYKLU ROCZNEGO

- styczeń – luty 2024 dopracowanie jakościowe elementów i układów pod kątem startów w pierwszej części roku 2024. Zawodnicy w dalszym ciągu będą wykonywać naukę nowych elementów. Treningi prowadzone od wtorku – niedzieli. Liczba godzin treningowych 30-32 w tygodniu
- marzec 2024 – starty w zawodach międzynarodowych i krajowych. Wykonywanie pełnych układów o uzyskanej trudności przez zawodników KN juniorów. Treningi prowadzone od wtorku – niedzieli. Udział zawodników w Mistrzostwach Kraju. Podczas Liczba godzin treningowych 30-32 w tygodniu
- kwiecień 2024:
 - seria sprawdzianów dla zawodników zakwalifikowanych do ME 2024. Dla zawodników, którzy się nie zakwalifikowali do ME 2024, zaplanowane starty w turniejach międzynarodowych. Liczba godzin treningowych 24-26 w tygodniu
 - Udział w Mistrzostwach Europy
- Maj 2024: starty w zawodach międzynarodowych. Wykonywanie pełnych układów o uzyskanej trudności przez zawodników KN juniorów. Treningi prowadzone od wtorku – niedzieli. Udział zawodników w Mistrzostwach Kraju. Podczas Liczba godzin treningowych 26-28 w tygodniu

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl



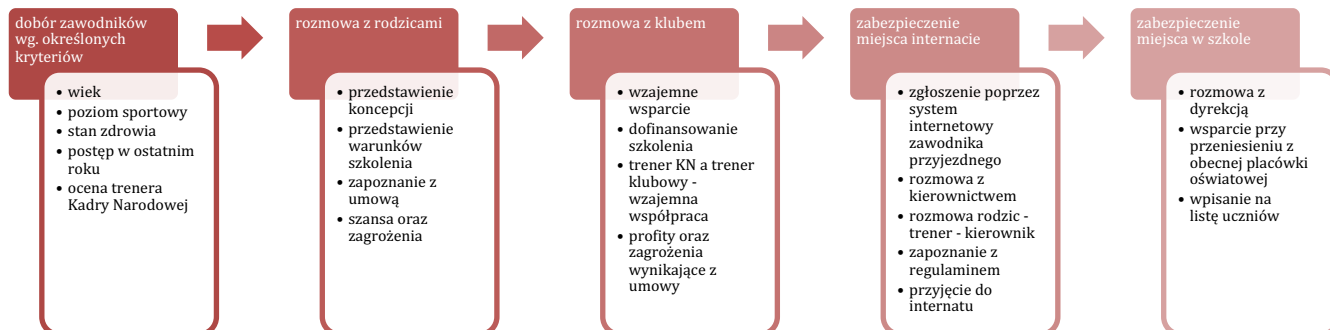
SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TYTULARNY

- Czerwiec 2024 – starty w zawodach międzynarodowych. Nauka oraz doskonalenie nowych elementów, wyjazd na zgrupowanie zagraniczne.
- Lipiec-sierpień – udział w zgrupowaniach stacjonarnych, nauka nowych elementów, przygotowanie do drugiej części sezonu startowego. W tym okresie planowany jest również nabór zawodników do Centralnego Ośrodka Szkolenia w Gdańsku.
- Wrzesień – Listopad 2024 – szkolenie sportowe w centralnym ośrodku szkolenia, doskonalenie nowych elementów, połówek układów w nowych kompozycjach. Starty w wybranych turniejach międzynarodowych oraz Drużynowych Mistrzostwach Polski. Listopad 2024 będzie również pierwszym etapem przygotowań do Mistrzostw Świata juniorów w roku 2025 (na chwilę obecną brak terminu)
- Grudzień 2024 – obóz specjalistyczny – przygotowanie ogólne, powrót na salę treningową – elementy bazowe.

IV. KRYTERIA KWALIFIKACJI I POWOŁANIA DO SZKOLENIA CENTRALNEGO



V. ZGRUPOWANIA ZAGRANICZNE WRAZ Z UZASADNIENIEM

**Polski Związek
Gimnastyczny**
ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303
kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl

 **vectra**
SPONSOR STRATEGICZNY

 **TAURON**
SPONSOR TYTULARNY

Obóz specjalistyczny w Salonikach (GRE)

Data: -10.08.2022

Cel wyjazdu: treningi na podium startowym, sparing.

Miejsce zgrupowania zostało wybrane z kilku powodów. Między innymi aby zmienić klimat i miejsce treningowe w których zawodnicy trenują w ciągu roku. Ponadto sala w Salonikach jest umieszczona na tzw. „podium startowym” – drewnianym podeście, na którym mieszczą się przyrządy gimnastyczne. Dzięki temu zawodnicy będą mieli okazję ćwiczyć w warunkach startowych z jakimi mierzą się podczas głównych imprez mistrzowskich. Drugim ważnym aspektem jest możliwość sparingu z zawodnikami reprezentacji Grecji.

VI. WYKAZ KADRY SZKOLENIOWEJ I WPÓŁPRACUJĄCEJ

- Trener kadry narodowej – Pavel Netreba
- Trener koordynator kadry narodowej – Piotr Sawicki
- Trenerzy asystenci Kadry Narodowej – Mariusz Wroński, Marcin Kaźmierczak
- Sędziowie – Piotr Kulbicki, Czesław Słodkowski, Adam Koperski

VII. WYKAZ CZOŁOWYCH ZAWODNIKÓW KTÓRZY BĘDĄ BRANI UWAGĘ DO KWALIFIKACJI NA ZAWODY MIĘDZYNARODOWE w kat. juniora

- Tomasz Le Khac (CWZS Zawisza Bydgoszcz)
- Vincent Azumi (MKS Gdańsk)
- Jakub Śliwiński (KS AZS AWFIS Gdańsk)
- Stefan Szóstko-Szewczenko (AZS AWFIS Gdańsk)
- Franciszek Korbiel (AZS AWF Kraków)
- Szczubiał Bartłomiej (AZS AWF Kraków)
- Olesiuk Bartosz (MKS Kusy Szczecin)
- Wiktor Lichwa (NTG Nysa)

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TYTULARNY

- Jakub Śliwiński (KS AZS AWFIS Gdańsk)

VIII. STARTY GŁÓWNE

Mistrzostwa Europy juniorów 21.04-28.04.2024 Rimini (ITA)

IX. ŚRODKI DO REALIZACJI PROGRAMU

- Profesjonalne obiekty treningowe wyposażone w niezbędny specjalistyczny sprzęt startowy i urządzenia treningowe;
- Osobisty sprzęt sportowy i ubiory sportowe;
- Opieka medyczna i fizjoterapeutyczna, odnowa biologiczna;
- Współpraca z dietetykiem, psychologiem sportu, choreografem, trenerem przygotowania ogólnego i mentalnego.

Ze względu na ograniczone środki finansowe realizacja szkolenia wymaga wsparcia macierzystych klubów i Kadr Wojewódzkich.

X. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Proces szkoleniowy w 2024 r. oparty jest na cyklicznych konsultacjach, sprawdzianach i startach kontrolnych wyselekcjonowanych zawodników, mających na celu

- zabezpieczenie ciągłości szkolenia sportowego na podstawie jasnych wytycznych stworzonych dla trenerów prowadzących zawodników pod nadzorem i opieką trenera głównego kadry narodowej,
- zapewnienie profesjonalnych warunków treningów dla wąskiej kadry objętej przygotowaniem do głównych imprez mistrzowskich,
- Analizę i monitorowanie stopnia realizacji założeń szkoleniowych
- Uzyskanie kwalifikacji i prawa startu w imprezach głównych oraz Turniejach Międzynarodowych. ▣ egzekwowanie założonych minimów punktowych,
- zwiększenie kontroli i nadzoru nad szkoleniem zawodników KN,

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TYTULARNY

- bieżąca Kontrola stanu zdrowia.

XI. PLAN SZKOLENIA 2024

Sezon podzielony został na 6 okresów

1. Styczeń / ½ lutego - trening specjalistyczny, nastawiony na wykonywanie układów na przyrządach przy jednoczesnym dążeniu do wyeliminowania pojawiających się błędów w elementach. W tym czasie zorganizowane zostanie Puchar Polski – będzie to pierwsza kwalifikacja do startów międzynarodowych.
2. ½ lutego / kwiecień - okres wyjazdów na zawody krajowe i zagraniczne, traktowane w kategorii startów kwalifikacji do ME 2024. Zawodnicy będą na etapie dopracowania układów na przyrządach. W tym momencie również nastąpi selekcja zawodników do udziału w zawodach międzynarodowych. Druga połowa tego etapu będzie okresem stabilizacji trudności i wzrost skuteczności układów, poprawa parametrów wytrzymałości beztlenowej - weryfikacja na podstawie sprawdzianów, konsultacji i zawodów z kalendarza imprez PZG.
3. **Maj / ½ czerwca** – Bezpośrednio po zakończeniu Mistrzostw Europy zaplanowany jest cykl turniejów międzynarodowych. Zawodnicy biorący udział w startach mają skupić się przede wszystkim na jakości wykonania układów bez podwyższania trudności.
4. ½ czerwca / sierpień w tym czasie kalendarz FIG nie przewiduje startów międzynarodowych. Jest to okres nauki nowych elementów oraz wyjazdów na zgrupowania zagranicznie/krajowe.
5. Wrzesień / ½ listopada - trening specjalistyczny, nastawiony na wykonywanie układów na przyrządach przy jednoczesnym dążeniu do wyeliminowania pojawiających się błędów w elementach. W tym czasie zorganizowane zostaną konsultacje w Gdańsku mające na celu weryfikację przygotowań zawodników to

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TYTULARNY

startów w turniejach międzynarodowych. Etap kończy się Drużynowymi Mistrzostwami Polski.

6. ½ listopada / grudzień w tym czasie kalendarz FIG nie przewiduje startów międzynarodowych. Etap będzie poświęcony nauce nowych elementów, z jednoczesnym podtrzymaniem formy oraz wykonywaniem 2x w tygodniu całego wieloboju (min. w uproszczonej formie) – poprawa jakości wykonania.

XII. KALENDARZ STARTÓW

L.P.	Nazwa Imprezy	Termin	Miejsce	Kat. wiek.
	TAURON I edycja Pucharu Polski (JUN)	15/02/2024 16/02/2024	ZABRZE	JUN
	Gym Tiger Cup	29/02/2024 - 02/03/2024	RYGA (LAT)	JUN. MŁ.
	TAURON Indywidualne Mistrzostwa Polski kat. JUN / II edycja Pucharu Polski (JUN)	22/03/2024 - 24/03/2024	ZABRZE	JUN
	U18 MAG Team Competition	kwiecień 24	BRNO (CZE)	JUN. MŁ.
	Eliminacje do XXX OOM / TAURON Puchar Polski Juniora młodszego	05/04/2024 - 06/04/2024	NYSA	JUN. MŁ.
	9 th International Junior Budapest Cup	05/04/2024 - 07/04/2024	BUDAPEST (HUN)	JUN / JUN. MŁ.
	Luxembourg Open	12/04/2023 - 13/04/2023	Luksemburg (LUX)	JUN
	XXX Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży	18/04/2024 - 21/04/2024	WROCŁAW	JUN. MŁ.

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl

 **vectra**
SPONSOR STRATEGICZNY

 **TAURON**
SPONSOR TYTULARNY

	2024 European Championships in Artistic Gymnastics	20/04/2024 - 29/04/2024	RIMINI (ITA)	JUN
	Yerevan Open	02/05/2024 – 07/05/2024	YEREVAN (ARM)	JUN
	55 th Salamunov Memorial	05/06/2024 – 09/06/2024	MARIBOR (SLO)	JUN / JUN. MŁ.
	Junior Trophy	25-27.10.2024	COTTBUS (GER)	JUN
	X International Juniors Competition "Grand Prix of Jiří Matucha"	październik 24	PRAGA	JUN MŁ / JUN
	VĚRA ČÁSLAVSKÁ GRAND PRIX 2024	listopad 24	BRNO (CZE)	JUN
	TAURON Mistrzostwa Polski - młodzieżowiec / Drużynowe Mistrzostwa Polski / Puchar Polski - III edycja	08-10.11.2024	ZABRZE	JUN MŁ / JUN

XIII. Minima kwalifikacyjne do Mistrzostw Europy Juniorów w gimnastyce sportowej mężczyzn.

konkurencja \ impreza	Mistrzostwa Europy	
	Zawody krajowe (miejsce z ME 2022)	Zawody międzynarodowe (ME 2022)
wielobój (indywidualny)	36	40

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TYTULARNY

przyrząd (start indywidualny)	32 ^{*1} *2	36 ^{*1} *2
wielobój (start drużynowy)	14	

normy punktowe na zawodach międzynarodowych

wielobój gimnastyczny - 74,000 pkt

ćw. wolne - 12,900 pkt

koń z łękami - 12,200 pkt

kółka - 12,700 pkt

skok przez stół gimnastyczny - 13,600 pkt

poręczce - 12,600 pkt

drążek - 12,400 pkt

start drużynowy (3 oceny) – 226,000

start drużynowy (2 oceny) – 148,000

normy punktowe na zawodach krajowych

wielobój gimnastyczny - 75,000 pkt

ćw. wolne – 13,000 pkt

koń z łękami - 12,400 pkt

kółka - 12,800 pkt

skok przez stół gimnastyczny - 13,600 pkt

poręczce – 12,800 pkt

drążek - 12,400 pkt

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa
tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl
www.pzg.pl



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TYTULARNY