

# ZAŁOŻENIA PROGRAMU PRZYGOTOWAŃ DO UDZIAŁU W PŚ, ME,IO

**Kadry Narodowej Seniorów w skokach na trampolinie 2024**

Szkolenie centralne w skokach na trampolinie Kadry Seniorów obejmuje zawodników w wieku od 17 do 21 roku. Do kadry narodowej zostało powołanych 9 osób co ogółem stanowi 7 mężczyzn i 2 kobiety. W szkoleniu centralnym uczestniczyć będzie 8 seniorów którzy zostali objęci tym szkoleniem ze względu na spełnienie norm punktowych lub na wniosek Trenera KN. W tym roku wszyscy zawodnicy będą objęci szkoleniem centralnym pod nadzorem Trenera Kadry w kontakcie z trenerami oraz ustalonymi zadaniami. Zawodnicy uczestniczą w programie szkolenia na podstawie regulaminu powołań do Kadry Narodowej PZG, gdzie warunkiem było osiągnięcie podstawy wynikowej podczas startów ujęte w kalendarzu 2023 oraz regulaminem sekcji trampoliny. Oraz kontrola zawodników pod względem umiejętności sportowych i zdrowotnym. W tym roku monitorowane będą mikrocykle szkoleniowe (dzienniki szkoleniowe) do przedstawienia obowiązkowo przez zawodników podpisane przez trenerów plus arkusze układów, oraz zaplanowane konsultacje, zgrupowania i starty zawodników. Kwartalnie będą przeprowadzane specjalistyczne testy sprawności fizycznej które mają na celu nie tylko poprawę motoryki ale również technikę elementów na trampolinie. Szkolenie będzie realizowane wg harmonogramu a pozostałe dni do realizacji stacjonarnie pod nadzorem Trenera kadry w klubach macierzystych wg założonych wytycznych. Pomocniczym narzędziem będzie prowadzony ranking trampoliny, który daje obraz osiąganych wyników na przestrzeni całego roku kalendarzowego monitorując postępy zawodników. Szkolenie sportowe na najwyższym poziomie będzie możliwe do osiągnięcia we współpracy z trenerami klubowymi oraz centralnym szkoleniu zawodników przez PZG. Podporządkowanie zajęć dydaktycznych szkoleniu sportowemu, opieka lekarska i fizjoterapeutyczna oraz wysoko wykwalifikowana kadra trenerska mogą zapewnić ostateczny sukces sportowy. Każdy zawodnik będzie musiał prezentować taki poziom sportowy który pozwoli na udział w zawodach. Do zawodów będzie kandydował każdy powołany zawodnik do kadry narodowej który poprzedzającym startem lub sprawdzianem kontrolnym potwierdzi wysoka formę w swoich programach ustalonych wraz z trenerem współpracującym.

Priorytetem w szkoleniu centralnym będzie szkolenie zawodników młodych którzy jako kontynuacja szkolenia będą startować w imprezach rangi mistrzowskiej oraz w PŚ jako kwalifikacja olimpijska w Azerbejdżanie i Niemczech. Główną imprezą będą Mistrzostwa Europy Seniorów w Guimaraes w Portugalii i IO w Paryżu. Kwalifikacje na ME zdobyła młoda dobrze zapowiadająca się zawodniczka Nicole Tujaka która z roku na rok robi postępy wynikowe. Głównym zadaniem będzie osiągnięcie miejsca w półfinale MES. Natomiast w Pucharach Świata zdobycie jak największej ilości punktów przez zawodników do rankingu kwalifikacji do IO w Paryżu. Suma punktów z dwóch PŚ będzie brana do rankingu kw. IO. Ze względu na kontuzje ze szkolenia centralnego został usunięty nasz najbardziej

doświadczony zawodnik Artur Zakrzewski. O punkty do rankingu kwalifikacji IO będą brali udział skoczkowie młodego pokolenia którzy mają marginalne szanse na udział w IO ale w kontekście startów i kolejnego cyklu olimpijskiego będą te starty w Pucharach Świata cennym doświadczeniem.

Wykaz zawodników objętych szkoleniem w roku 2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| l.p | Imię i Nazwisko | rok ur. | klub | Nr licencji |
| 1. | Kacper Rempalski | 2003 | UKS „AS” Zielona Góra | 249/2011 |
| 2. | Mateusz Drobiński | 2004 | UKS „AS” Zielona Góra | Z/04/00073 |
| 3. | Wiktor Starczyński | 2004 | UMKS-PMOS Chrzanów | Z/2010/253 |
| 4. | Marcel Prociak | 2005 | KS AZS-AWF Poznań | Z/05/00029 |
| 5. | Oktawian Żydek | 2006 | MKS „Victoria” Jawor | Z/06/00118 |
| 6. | Dawid Popiel | 2007 | MKS „Victoria” Jawor | Z/07/00491 |
| 7. | Nicole Tujaka | 2005 | UKS Pałac Młodzieży Warszawa | Z/05/00026 |
| 8. | Wyskiel Malwina | 2004 | KA Stal Rzeszów | 643/2012 |
| 9. | Zakrzewski Artur | 1993 | KS AZS-AWF Poznań | 703/2009 |

Wykaz kadry trenerskiej:

1. Antoszczyk Adam : trener Kadry Narodowej
2. Walczak Radosław: trener współpracujący
3. Borejszo Sławomir: trener współpracujący
4. Miłoń Sławomir: trener współpracujący
5. Bilska Małgorzata: trener współpracujący

# Kalendarz startów krajowych, zagranicznych zgrupowań, konsultacji i sprawdzianów online, okresowych badań lekarskich w 2024r:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | **Data** | | **Nazwa Imprezy** | **Miejsce** |
| 1. | 2024-01-24 | 2024-01-31 | Zgrupowanie szkoleniowe | Hertogenbosch/NL |
| 2. | luty | luty | okresowe badania lekarskie | kluby |
| 3. | 2024-02-01 | 2024-06-30 | konsultacje jednodniowe | Opole |
| 4. | 2024-02-10 | 2024-02-17 | Zgrupowanie szkoleniowe | Stary Sącz |
| 5 | 2024-02-19 | 2024-02-27 | Puchar Świata | Baku |
| 5. | 2024-03-08 | 2024-03-10 | Puchar Polski | Kraków |
| 6. | 2024-03-16 | 2024-03-20 | Konsultacja szkoleniowa | Zielona Góra |
| 8. | 2024-03-20 | 2024-03-23 | Puchar Świata | Cottbus/DE |
| 9. | 2024-03-23 | 2024-03-31 | Konsultacja szkoleniowa | Oeiras/POR |
| 10 | 2024-03-31 | 2024-04-08 | Mistrzostwa Europy | Guimaraes/POR |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | 2024-04-11 | 2024-04-14 | Konsultacja szkoleniowa | Jawor |
| 12. | 2024-04-24 | 2024-04-27 | Konsultacja szkoleniowa | Zielona Góra |
| 13. | 2024-05-21 | 2024-05-27 | Konsultacja szkoleniowa | Zielona Góra |
| 14. | 2024-06-14 | 2024-06-16 | Mistrzostwa Polski Seniorów | Biała Podlaska |
| 15. | 2024-06-22 | 2024-06-26 | Konsultacja szkoleniowa | Zielona Góra |
| 16. | 2024-06-26 | 2024-06-30 | Puchar Świata | Arosa/SUI |
| 17. | 2024-07-01 | 2024-12-31 | konsultacje jednodniowe | Opole |
| 18. | lipiec | lipiec | okresowe badania lekarskie | kluby |
| 19. | 2024-07-20 | 2024-07-30 | Zgrupowanie szkoleniowe | Ublik |
| 20. | 2024-08-24 | 2024-08-31 | Zgrupowanie szkoleniowe | Kluczbork |
| 21. | 2024-09-18 | 2024-09-22 | Konsultacja szkoleniowa | Zielona Góra |
| 22. | 2024-10-08 | 2024-10-10 | Konsultacja szkoleniowa | Zielona Góra |
| 23. | 2024-10-10 | 2024-10-13 | TM Friendships Cup | Jablonec/CZ |
| 24. | 2024-10-28 | 2024-11-03 | TM Loule Cup | Loule/POR |
| 25. | 2024-11-12 | 2024-11-15 | Konsultacja szkoleniowa | Katowice |
| 26. | 2024-11-15 | 2024-10-16 | Puchar Polski | Mikołów |
| 27. | 2024-12-03 | 2024-12-09 | TM Beyond The Sky | Taszkient/UZ |

1. **Program przygotowań powinien uwzględniać następujące priorytety:**
   1. Przygotowania powinny się odbywać w komfortowych warunkach treningowych, dostępnych w

Polsce:

* + - hala treningowa MOSiR w Zielonej Górze
    - hala treningowa Toyota Park w Opolu
    - hala sportowa SMS w Jaworze
    - hala AZS AWF Katowice
  1. Zabezpieczenie finansowe kalendarza startów w roku 2024
  2. Zabezpieczenie suplementacji, uwzgledniające potrzeby indywidualne zawodnika zaaprobowane przez lekarza Kadry Narodowej, akceptującego wszystkie środki

farmakologiczne, aby uniknąć niebezpieczeństwa przypadkowego użycia środków zawierających substancje zabronione.

* 1. Osobą odpowiedzialną za przygotowania jest Adam Antoszczyk,
  2. Zabezpieczenie wspomagania procesu treningowego przez osoby współpracujące z KN:
     + fizjoterapeuta- P. Pilonis
     + psycholog- Jacek Kanclerz
     + trenerzy wspomagający – Radosław Walczak, Sławomir Miłoń
     + sędzia z uprawnieniami BREVET – Konrad Bojakowski
     + współpraca z Instytutem Sportu w zakresie badań lekarskich i diagnostycznych (termin badań do ustalenia)
  3. Nadzór i współpraca wszystkich osób biorących udział w przygotowaniach z trenerem KN p. Adamem Antoszczyk i wiceprezesem PZG ds. trampoliny Markiem Starczyńskim.

# Cele

* 1. Osiągnięcie wyniku układu w półfinale MES 51.500pkt u kobiet
  2. Zajęcie miejsca 17-32 na PŚ z wynikiem 51,000-51,500 u kobiet
  3. Zajęcie miejsca 17-32 na PŚ z wynikiem 55.500-56.000 u mężczyzn

# Główne zadania szkoleniowe

* 1. Osiągnięcia wymaganego poziomu cech motorycznych, niezbędnych do opanowania i perfekcyjnego wykonania umiejętności technicznych.
  2. Osiągnięcie poziomu wyniku sportowego w cyklu sprawdzianów wewnętrznych, startów kontrolnych i startów głównych w imprezach mistrzowskich na zakładanym poziomie
  3. Osiągnięcie poziomu sportowego, gwarantującego zakładany sukces sportowy w postaci założonego wyniku sportowego podczas Mistrzostw Europy Seniorów i Pucharów Świata punkty do rankingu kwalifikacji IO Paryż 2024

4)

# Środki potrzebne do szkolenia

* 1. Profesjonalna sala treningowa wyposażona w sprzęt sportowy i urządzenia treningowe
  2. Podręczny sprzęt sportowy i ubiory sportowe
  3. Opieka medyczna i fizjoterapeutyczna
  4. Współpraca z trenerem mentalnym/psychologiem sportu
  5. Współpraca z trenerem przygotowania fizycznego

# Program przygotowań zawodników Kadry Narodowej Seniorów do Mistrzostw Europy,

**Pucharów Świata**

PLAN PRACY – Założenia ogólne na rok 2024

|  |  |
| --- | --- |
| **Lata 2024** | **Mistrzostwa Świata , PŚ,ME,IO** |
| **LATA/MIESIĄCE/BLOKI** | * Kontrolno-przygotowawczy: styczeń * Przedstartowy - startowy: luty **(PŚ)** * Startowy: marzec **(PŚ)** * Startowo-przygotowawczy: kwiecień **(ME)** * Kontrolno-przygotowawczy: maj * Startowy: czerwiec **(PŚ)** * Odbudowująco-podtrzymujący: lipiec * Startowy-Kontrolno-przygotowawczy: sierpień **(IO)** * Przedstartowy - startowy: wrzesień * Startowy: październik **(PŚ)** * Odbudowująco-podtrzymujący-startowy: listopad **(TM)** * Startowy-Kontrolno-przygotowawczy: grudzień **(TM)** |
| **TYGODNIE BLOKI** | * Obciążenie: 1 tydzień pracy 50% obciążeń * Obciążenie: 1 tydzień pracy 70% obciążeń * Obciążenie: 2 tygodnie pracy 90% obciążeń * Odciążenie: 1 tydzień odnowa 30% obciążeń |
| **JEDEN TYDZIEŃ** | * Ilość dni pracy: 6 (poniedziałek – sobota) (1 x 50%/2 x 90%/ 2x 70%/ 1x50%) obciążeń * Ilość dni wolnych: 1 (niedziela) * Ilość jednostek treningowych: 9 |

# Organizacja przygotowań - 2024

Tygodniowy plan treningowy (mikrocykl )

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA |
| I trening  8:30 – 11:00 | I trening  8:00 – 10:30 | I trening  8:30 – 11:00 | I trening  8:30 – 11:00 | I trening  8:30–11:00 | I trening  8:30 – 11:30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II trening 16:00 – 17:30 | II trening 16:00-17:30 |  | II trening 16:00 – 17:30 | II trening  16:00 –  17:30 | Rehabilitacja (odnowa biologiczna)  11:00– 12:30 |
|  |  | Rehabilitacja (odnowa biologiczna) 19:00 – 20:30 |  |  |  |

W zależności od okresu zmienia się % ilość treningu ogólnego w stosunku do treningu technicznego. Przedstawione godziny są umowne, jednakże w zależności od czynników od nas niezależnych (tj. zaliczenia na studiach, wyjazdy, czy sytuacje rodzinne) mogą ulec zmianie.

# Plany szkoleniowe i wynikowe na PŚ, MŚ

* 1. Szkolenie podzielone będzie na 2 makrocykle. Pierwszy makrocykl powinien być wyodrębniony na przygotowania do zawodów Pucharów Świata i ME. Drugi makrocykl jest podporządkowany przygotowaniom do Międzynarodowych Zawodów w celu podnoszenia trudności w układach ,techniki wykonania oraz stabilizacji w kontekście kwalifikacji na MŚS w 2025roku.

# Styczeń - Czerwiec Pierwszy Makrocykl 2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MIESIĄC** | Styczeń | luty | marzec | kwiecień | maj | czerwiec |
| **Trampolina** | Siła 70%,  wyskoki na czas, technika elementów, technika nowych  elementów, połączenia elementów | Siła 50%,  wyskoki na czas, technika elementów, technika wykonywania układów | Siła 40%  Wyskoki na czas, technika fragmentów, technika wykonywania układów | Siła30%,>60%,  Wyskoki na czas, technika fragmentów, układy, technika nowych  elementów, połączenia elementów | Siła 50%,  Wyskoki na czas, technika fragmentów w układzie | Siła 40%,  Wyskoki na czas, technika fragmentów,  układy ,technika wykonywania układów |

Okres czasowy styczeń – czerwiec z założenia będzie głównym naciskiem na przygotowania do startu w Mistrzostwach Europy oraz Pucharów Świata. Ze względu na to, że chcielibyśmy ustabilizować układy do poziomu zawodników, w kontekście startu docelowego w tym makrocyklu, skupimy się na realizacji techniki elementów we fragmentach układu oraz usystematyzujemy same układy. Należy również poprawić wysokość oraz przemieszczenia podczas układów. Szkolenie będzie realizowane wg harmonogramu pozostałe dni do realizacji stacjonarnie pod nadzorem Trenera kadry w klubach macierzystych wg założonych wytycznych dla poszczególnych zawodników.

# Lipiec-grudzień Drugi Makrocykl 2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MIESIĄC** | lipiec | sierpień | wrzesień | październik | listopad | grudzień |
| **Trampolina** | Siła 50%,  wyskoki na czas,technika elementów, technika nowych  elementów, połączenia elementów | Siła 70%,  wyskoki na czas, technika elementów, technika wykonywania fragmentów | Siła 40%  Wyskoki na czas, technika fragmentów układów  ,technika wykonywania układów | Siła 30%,  Wyskoki na czas, technika fragmentów, technika wykonywania układów | Siła 50%,  Wyskoki na czas, technika  fragmentów, technika nowych elementów, połączenia  elementów,układy | Siła 50>70%,  Wyskoki na czas, technika pojedynczych elementów, technika nowych  elementów, połączenia elementów |

Okres czasu lipiec-grudzień będzie składał się z kilku etapów prowadzących do najlepszego przygotowania na Puchary Świata i Międzynarodowe zawody jako przygotowania do kwalifikacji w 2025r na Mistrzostwa Świata. Chcielibyśmy nabrać, jak najwięcej doświadczenia startowego na przeróżnych imprezach sportowych zarówno na arenie krajowej i międzynarodowej – zaczynając od Pucharów Polski przez Turnieje międzynarodowe i Puchary Świata. Celem będzie realizacja założeń w postaci utrudnionych układów na zawodach wysokiej rangi oraz uzyskać wynik który pozwoli zawodnikom uzyskać kwalifikację na przyszłoroczne MŚ. Szkolenie będzie realizowane wg harmonogramu pozostałe dni do realizacji stacjonarnie pod nadzorem Trenera kadry w klubach macierzystych wg założonych wytycznych dla poszczególnych zawodników oraz konsultacje jednodniowe dla poszczególnych zawodników w Opolu.

* 1. Elementy Trampolina – pierwsza cyfra określa ilość salt np. 1 salto 4 , 2 salta 8, 3 salta 12, kolejne cyfry określają ilość obrotu w saltach np. 42 salto z całym obrotem (śruba), 8-1 ,2salta z pół obrotem, itd

|  |  |
| --- | --- |
| Trampolina zapis cyfrowy elementów | o Trudność < / |
| 8-- | 1.0 1.2 |
| 8-1 | 1.1 1.3 |
| 811 | 1.2 1.4 |
| 8-3 | 1.3 1.5 |
| 821 | 1.3 1.5 |
| 822 | 1.4 1.6 |
| 813 | 1.4 1.6 |
| 8-5 | 1.5 1.7 |
| 815 | 1.6 1.8 |

|  |  |
| --- | --- |
| 12---1 | 1.7 2.0 |
| 12 1-1 | 1.8 2.1 |
| 12 2-1 | 1.9 2.2 |
| 12 --3 | 1.9 2.2 |
| 12 1-3 | 2.0 2.3 |
| 12 2-3 | 2.1 2.4 |
| 16---1 | 2.3 2.7 |
| 161--1 | 2.4 2.8 |

* 1. Plany wynikowe Kobiety

# Puchary Świata

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Trampolina** |  | | **OK** |
| Układ dowolny | **Eliminacje pkt.** | | **Półfinał pkt.** |
| **Tr. układu 12.00** | 51.500 | 51.500 |  |
|  | **51.500** | | **52.000** |

**Mistrzostwa Europy – Guimaraes/ POR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Trampolina** |  | | **OK** |
| **Układ dowolny** | **Eliminacje pkt.** | | **Półfinał pkt.** |
| **Tr. układu 12.00** | 51.000 | 51.000 |  |
|  | **51.000** | | **51.500** |

8.4 Plany wynikowe Mężczyźni

# Puchary Świata

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Trampolina** |  | | **OK** |
| Układ dowolny | **Eliminacje pkt.** | | **Półfinał pkt.** |
| **Tr. układu 15.8** | 55.500 | 55.500 |  |
|  | **55.500** | | **56.000** |

1. **Sprawdziany:**

Podczas zawodów krajowych, zgrupowań, konsultacji szkoleniowych i sprawdzianów zawodnicy będą poddani określonym sprawdzianom które pozwolą ustalić ich stopień przygotowania do

najważniejszych zawodów w danym półroczu ME i PŚ, stopień opanowania zadanych elementów, fragmentów, układów. To pozwoli ustalić wg kryteriów powołania uczestników na w/w zawody. Sprawdzian będzie obejmował:

* wykonanie całych układów - zawody krajowe, konsultacja przed zawodami- sprawdzian
* wykonanie fragmentów układów – konsultacja, zgrupowanie, sprawdzian
* wykonanie samodzielne nowych elementów- zgrupowanie
* technika wykonywania elementów o złożonej strukturze ruchu
* wykonanie nowych elementów i połączeń – zgrupowanie, sprawdziany

Charakterystyka zawodników centralnego szkolenia PZG-Trampolina 2024

# Imię i Nazwisko- Kacper Rempalski (senior 2022) priorytet

1. Rok urodzenia- 2003
2. Klub UKS „AS” Zielona Góra
3. Ocena zawodnika- wszystkie oceny w skali punktowej 1-10 gdzie 10 oznacza maksymalny wynik.
4. Ocena przygotowania technicznego na trampolinie (prawidłowa technika wykonania elementów ) - 9
5. Ambicje, dążenie do sukcesu- 8
6. Pracowitość -8
7. Czy występują elementy strachu, bojaźni przed nowymi elementami, ryzykownymi elementami( ocena 10 oznacza brak strachu, przy nauce nowych elementów) – 9pkt.
8. Plany indywidualne: Podniesienie wysokości w układzie oraz utrudnienie trudności układu to są główne składowe które podniosą poziom sportowy zawodnika które pozwolą walczyć o udział w IO w LA 2028
9. Plan wyniku układu dowolnego 56.500pkt

Uwagi:

Kacper Rempalski jest pracowity, zaangażowany, posiada bardzo duże możliwości i rezerwy rozwoju w skokach na trampolinie. Z całą pewnością zawodnik z dużym potencjałem który może walczyć o medale na arenach międzynarodowych. W kolejnym cyklu olimpijskim będzie walczyć o prawo startu

na Igrzyskach Olimpijskich w LA 2028. Angażuje się w każdy trening, jego postawa sportowa jest na

wysokim poziomie.

# Imię i Nazwisko- Wiktor Starczyński – senior (2022)

1. Rok urodzenia- 2004
2. Klub UMKS-PMOS Chrzanów
3. Ocena zawodnika- wszystkie oceny w skali punktowej 1-10 gdzie 10 oznacza maksymalny wynik.
4. Ocena przygotowania technicznego na trampolinie (prawidłowa technika wykonania elementów)-9
5. Ambicje, dążenie do sukcesu- 10
6. Pracowitość -10
7. Czy występują elementy strachu, bojaźni przed nowymi elementami, ryzykownymi elementami (ocena 10 oznacza brak strachu, przy nauce nowych elementów) – 10pkt.
8. Plany indywidualne: Podniesienie wysokości w układzie oraz utrudnienie trudności układu to są główne składowe które podniosą poziom sportowy zawodnika które pozwolą walczyć o udział w LA 2028
9. Plan wyniku układu dowolnego 56.000

Uwagi:

Wyniki uzyskiwane podczas zawodów nie oddają w pełni potencjału zawodnika. Zawodnik jeszcze nie wszystkie starty na trampolinie potrafi systematycznie zaprezentować w pełni podczas zawodów w takim samym stopniu, jak podczas sprawdzianów. Prezentowane układy o wysokiej trudności potrzebują dopracowania technicznego co w dużej mierze w płynie na ocenę końcową. Poprawa techniki wpłynie na wykonanie elementów, czas wykonania oraz przemieszczenia które razem z trudnością są składowymi oceny końcowej w układzie.

# Imię i Nazwisko – Nicole Tujaka (senior 2022) - priorytet

* 1. Rok urodzenia- 2005
  2. Klub UKS PM Syrena Warszawa
  3. Ocena zawodnika- wszystkie oceny w skali punktowej 1-10 gdzie 10 oznacza maksymalny wynik.
  4. Ocena przygotowania technicznego na trampolinie ( prawidłowa technika wykonania elementów ) w stosunku do kategorii wiekowej-9
  5. Ambicje, dążenie do sukcesu- 9
  6. Pracowitość -10
  7. Czy występują elementy strachu, bojaźni przed nowymi elementami, ryzykownymi elementami( ocena 10 oznacza brak strachu, przy nauce nowych elementów) – 8pkt.
  8. Plany indywidualne: : Podniesienie wysokości w układzie oraz utrudnienie trudności układu oraz systematyczne wykonywanie pełnych układów na zawodach zagranicznych to są główne składowe które podniosą poziom sportowy zawodnika które pozwolą walczyć o udział w IO LA 2028
  9. Plan wynik układu dowolnego : 53.500 pkt Uwagi:

Nicole Tujaka jest bardzo pracowitą, zaangażowaną zawodniczką, posiada bardzo duże możliwości i rezerwy rozwoju w skokach na trampolinie. Bardzo dobra orientacja w przestrzeni posiada łatwość uczenia się nowych elementów. Z całą pewnością zawodniczka który może walczyć o medale na arenach międzynarodowych. Nadzieja o prawo startu na Igrzyskach Olimpijskich w LA w 2028. Bardzo angażuje się w każdy trening, jej postawa sportowa jest na bardzo wysokim poziomie.

Opracował Trener Kadry Narodowej Adam Antoszczyk