

Warszawa, dnia 18 listopada 2025 r.

PZG-01-18/11/2025

## POWOŁANIE NA ZGRUPOWANIE KADRY NARODOWEJ JUNIORÓW W DNIACH 01-05.12.2025

Uprzejmie informujemy, że na zgrupowanie kadry narodowej juniorów, które odbędzie się w dniach 01-05.12.2025 roku na obiektach Centralnego Ośrodka Sportu w Szczyrku, powołano następujących zawodników i zawodniczki:

| Kategoria wiekowa          | Kadra                    | Klub                           |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Juniorzy / KADRA A         | 1. Łuczak Konstanty      | Open GC                        |
| Juniorzy / KADRA A         | 2. Pyla Jan              | Kraków Valley G&CC             |
| Juniorzy / KADRA A         | 3. Bogusz Marcin         | Armada GC                      |
| Juniorzy / KADRA A         | 4. Klinowski Damian      | Kalinowe Pola GC               |
| Juniorzy / KADRA A         | 5. Baryło Marcel         | Gorzowski Klub Golfowy         |
| Juniorzy / KADRA B         | 6. Cygan Michał          | Sobienie Królewskie G&CC       |
| Juniorzy / KADRA B         | 7. Nowak Filip           | Kalinowe Pola GC               |
| Juniorki / KADRA A         | 8. Moczarska Maria       | Śląski KG                      |
| Juniorki / KADRA A         | 9. Muchajer Martyna      | Gorzowski Klub Golfowy         |
| Juniorki / KADRA A         | 10. Cebula Julia         | Śląski KG                      |
| Juniorki / KADRA A         | 11. Wąsowska Helena      | Tokary Golf Club               |
| Juniorki / KADRA A         | 12. Żurawska Antonina    | Open GC                        |
| Juniorki / KADRA B         | 13. Staniszevska Martyna | Śląski KG                      |
| Juniorki / KADRA B         | 14. Herbiak Alicja       | Sobienie Królewskie G&CC       |
| Juniorzy młodsi / KADRA A  | 15. Fijałkowski Antoni   | Sobienie Królewskie G&CC       |
| Juniorzy młodsi / KADRA A  | 16. Powszuk Maksym       | Armada Golf Club               |
| Juniorzy młodsi / KADRA A  | 17. Grzegorzek Wojciech  | Sobienie Królewskie G&CC       |
| Juniorzy młodsi / KADRA A  | 18. Moczarski Franciszek | Śląski KG                      |
| Juniorzy młodsi / KADRA A  | 19. Gil Karol            | Sobienie Królewskie G&CC       |
| Juniorzy młodsi / KADRA A  | 20. Pawluczuk Jan        | Open GC                        |
| Juniorzy młodsi / KADRA B  | 21. Golimento Adam       | Kalinowe Pola GC               |
| Juniorzy młodsi / KADRA B  | 22. Otrócki Szymon       | Pierwszy Lubelski Klub Golfowy |
| Juniorzy młodsi / KADRA B  | 23. Konieczny Franciszek | Kalinowe Pola GC               |
| Juniorki młodsze / KADRA A | 24. Fijałkowska Julia    | Sobienie Królewskie G&CC       |
| Juniorki młodsze / KADRA A | 25. Domańska Natalia     | Sobienie Królewskie G&CC       |
| Juniorki młodsze / KADRA B | 26. Stermach Hanna       | Wrocław Golf Club              |
| Juniorki młodsze / KADRA B | 27. Fiedorowicz Maja     | Kalinowe Pola GC               |

Zgrupowanie kadry narodowej, rozpocznie się przyjazdem do COS-OPO w Szczyrku (ul. Plażowa 8, 43-370 Szczyrk) w dniu **1 grudnia 2025 (poniedziałek) o godz. 15:00**, a zakończy w dniu **5 grudnia 2025 (piątek) o godz. 15:00**. Dojazd na zgrupowanie jest we własnym zakresie. Prosimy o punktualność.

Poniżej przewidywany harmonogram zgrupowania (\*może ulec zmianie poza godzinami rozpoczęcia i zakończenia zgrupowania):

| Data                            | Godzina     | Program                                                                    |
|---------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek, 01.12.2025</b> | 15:00       | Przyjazd do COS Szczyrk                                                    |
|                                 | 15:30-16:30 | Lunch                                                                      |
|                                 | 16:30-17:00 | Spotkanie organizacyjne                                                    |
|                                 | 17:00-19:00 | Zajęcia sportowe na hali                                                   |
|                                 | 19:30-20:30 | Kolacja                                                                    |
|                                 | 20:30       | Spacer wysokogórski                                                        |
|                                 | 21:30       | Rozciąganie, trening relaksacyjny, wyciszenie                              |
| <b>Wtorek, 02.12.2025</b>       | 07:30-08:15 | Zajęcia na pływalni                                                        |
|                                 | 08:30-09:00 | Śniadanie                                                                  |
|                                 | 09:30-11:30 | Trening stacyjny na siłowni/zajęcia na hali                                |
|                                 | 12:00-14:00 | Zajęcia sportowe na hali/trening stacyjny na siłowni                       |
|                                 | 15:00-16:00 | Lunch                                                                      |
|                                 | 16:30-18:30 | Odnowa biologiczna                                                         |
|                                 | 19:30-20:15 | Kolacja                                                                    |
|                                 | 20:15-21:30 | Wykład ze statystyk golfowych                                              |
|                                 | 21:30       | Rozciąganie, trening relaksacyjny, wyciszenie                              |
| <b>Środa, 03.12.2025</b>        | 07:30-08:15 | Zajęcia na pływalni                                                        |
|                                 | 08:30-09:00 | Śniadanie                                                                  |
|                                 | 09:30-13:30 | Narty biegowe                                                              |
|                                 | 14:00-15:00 | Lunch                                                                      |
|                                 | 15:00-18:30 | Zajęcia sportowe na hali/trening stacyjny na siłowni                       |
|                                 | 19:30-20:30 | Kolacja                                                                    |
|                                 | 20:30       | Wykład z treningu motorycznego                                             |
|                                 | 21:30       | Rozciąganie, trening relaksacyjny, wyciszenie                              |
|                                 |             |                                                                            |
| <b>Czwartek, 04.12.2025</b>     | 07:30-08:15 | Zajęcia na pływalni                                                        |
|                                 | 08:30-09:00 | Śniadanie                                                                  |
|                                 | 09:30-11:30 | Zajęcia sportowe na hali/trening stacyjny na siłowni                       |
|                                 | 11:30-12:30 | Przerwa                                                                    |
|                                 | 12:30-14:30 | Zajęcia sportowe na hali                                                   |
|                                 | 15:00-16:00 | Lunch                                                                      |
|                                 | 17:00-19:00 | Odnowa biologiczna                                                         |
|                                 | 20:15-21:30 | Wykład nt. treningu zimą na Track Manie i właściwego wykorzystania sprzętu |
|                                 | 21:30       | Rozciąganie, trening relaksacyjny, wyciszenie                              |
| <b>Piątek, 05.12.2025</b>       | 07:30-08:15 | Zajęcia na pływalni                                                        |
|                                 | 08:30-09:00 | Śniadanie                                                                  |
|                                 | 09:30-11:30 | Zajęcia sportowe na hali                                                   |
|                                 | 11:30-13:30 | Odnowa biologiczna                                                         |
|                                 | 13:30-14:00 | Lunch                                                                      |
|                                 | 14:30-15:00 | Podsumowanie i zakończenie zgrupowania                                     |

Podczas zgrupowania kadrowicze są zobowiązani do posiadania:

- aktualnych badań lekarskich,
- sprzętu do treningu na hali,
- ubioru do treningu na zewnątrz/adekwatnego do pogody.

Jednocześnie przypominamy o obowiązku przestrzegania przez zawodników zasad etykiety członka kadry narodowej Polski oraz o bezwzględny przestrzeganiu sportowego trybu życia. Odstępstwa od tych reguł będą karane dyscyplinarnie.

Wszelkich szczegółowych informacji dotyczących merytorycznych aspektów zgrupowania udziela trener kadry narodowej – Tomasz Wiśniewski [wisniewskitomasz@ymail.com](mailto:wisniewskitomasz@ymail.com).

**Potwierdzenie obecności na zgrupowaniu przez Opiekunów prawych prosimy przysyłać w odpowiedzi zwrotnej na adres [a.baliszewska@polski.golf](mailto:a.baliszewska@polski.golf) do piątku 21 listopada 2025 roku.**

Ze sportowym pozdrowieniem,



Bartłomiej Chęłmecki  
Sekretarz Generalny  
Polski Związek Golfa