



SYNCHRO START

Szanowni Państwo,

**Z ogromną przyjemnością zapraszam do udziału
w II edycji programu SYNCHRO START!**

Pierwsza edycja za nami. Było autorsko. Atrakcyjnie. Z uśmiechem.
Pomysły na zajęcia w wodzie napisaliśmy na nowo!

Tą atmosferę można poczuć! Zapraszam do obejrzenia skrótu edycji 2022:
https://www.youtube.com/watch?v=WAPvO8uQ_1c&t=124s

**

A teraz kilka konkretów, które pomogą podjąć decyzję o rozszerzeniu oferty
Państwa organizacji **skierowanej do dzieci i młodzieży szkół podstawowych.**

Pływanie artystyczne jest niezwykle piękną i wdzięczną, ale przede
wszystkim **prozdrowotną dyscypliną.** Dyscypliną, która dzięki swoim
walorom może stanowić wspaniałą alternatywę do spędzania czasu wolnego
dla **DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW!**

Wszystko zaczęło się nad Tamizą od... Benjamina Franklina i ćwiczeń w wodzie
połączonych z pływaniem. Przez obrazy na wodzie. Pokazy w pięknych strojach.
Po wymagające wszechstronności sportowej układy taneczne w wodzie.

Aby dojść do perfekcji trzeba od czegoś zacząć.
Dlatego właśnie **SYNCHRO START!**

Program finansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki

Krajowy operator programu
Polski Związek Pływacki

Sponsor Główny Polskiego
Związku Pływackiego



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Polska Grupa Energetyczna

CO PROPONUJEMY, czyli co w programie!

SZKOLENIE STACJONARNE

- 37 zajęć w okresie 11.09 – 15.12.2023 – trenujemy 3 razy w tygodniu;
- Jednostka zajęć to 90 minut;
- W ciągu tygodnia: 2 x 90 minut zajęć w wodzie + 90 minut gimnastyki LUB 3 x 30 minut gimnastyki + 60 minut zajęć w wodzie;
- **Dofinansowanie do wynagrodzenia trenera – 115 zł brutto ORAZ do wynajmu obiektu – 130 zł brutto** za każdą jednostkę zajęć.

SZKOLENIE DLA TRENERÓW (sierpień / wrzesień 2023)

- Wraz z World Aquatics szkolenie on-line i stacjonarne zakończone egzaminem dającym **ważny przez 24 miesiące certyfikat AQUA!**
- Teoretyczna i praktyczna wiedza w przekazie trenera ze światowej elity;
- Kosz udziału (zakwaterowanie, wyżywienie, materiały dydaktyczne) sfinansowany ze środków MSiT; przejazd po stronie uczestników.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej kliknij w: [INFO O SZKOLENIU](#)

MATERIAŁY VIDEO:

Już teraz oddajemy pomocne w zajęciach z pływaniu artystycznego **instruktaże video**, a będzie ich więcej!

GIMNASTYKA: <https://youtu.be/QoXCfRwreak>

GIBKOŚĆ: <https://youtu.be/aNPXyOkXkyk>

POZYCJE I SCULLINGI: <https://youtu.be/tGriHZ2HKdU>

PRZEJŚCIA: <https://youtu.be/lae9dWzsHY0>

MATERIAŁY PROMOCYJNE:

- Banery/potykalce informacyjne o programie
- Plakaty promujące program
- Broszury dla uczestników o przygodach synchroniki Zuzi i synchronicznego Romka
- E-dziennik

SPRZĘT SPORTOWY:

Początkujące ośrodki, które nie posiadają własnego sprzętu, na czas udziału w programie otrzymają w formie nieodpłatnego użyczenia **niezbędny komplet: wzmacniacz i głośnik podwodny**.
Bo wiemy jak to bardzo urozmaica zajęcia!





ZAWODY SPORTOWE DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU

**10 GRUDNIA 2023
WARSZAWA, PKiN**



Lorem
ipsum

- Prawdziwy sportowy festiwal dla młodych pływaczek i pływaków artystycznych!
- Odkrywając ponad 60-letnią historię dyscypliny w Polsce i wracając do korzeni – warszawskiego Pałacu Młodzieży, gdzie Aleksander Rękas rozpoczął zajęcia pływania artystycznego, uczestnicy programu mają możliwość się spotkać, poznać, ale przede wszystkim sprawdzić swoje umiejętności!
- Tu **każdy dostanie medal, bo jest zwycięzcą** w swojej własnej kategorii. Bo podjął to sportowe wyzwanie. Bo spędził wiele godzin na sali sportowej i podczas zajęć w wodzie. Bo nabył nowe kompetencje!
- Dla trenerów to możliwość wymiany doświadczeń. Możliwość zdobycia nowych umiejętności.
- To tu pokazujemy, że **pływanie artystyczne to sport dla każdego!**



CO ZROBIĆ, aby wziąć udział w programie!

KTO MOŻE REALIZOWAĆ PROGRAM

Zapraszamy **ośrodki sportu, kluby i organizację zajmujące się sportem i szerzeniem KF**. Program w swojej konstrukcji **zakłada podpisanie bezpośrednio umów z osobami prowadzącymi zajęcia** w ramach ww. jednostek. Osoby, które mogą realizować program muszą spełniać poniższe warunki:

- posiadać wykształcenie minimum średnie;
- mieć doświadczenie lub przygotowanie pedagogiczne – udokumentowane prowadzenie zajęć sportowych w szkole, klubie lub innej jednostce prowadzącej zajęcia z zakresu kultury fizycznej;
- nie figurować w rejestrze przestępstw na tle seksualnym.

STWÓRZ GRUPĘ

- Zachęć **przynajmniej 10 dzieci, a najlepiej 15**, aby powstała grupa;
- Grupa dzieci i młodzieży – **dziewcząt i chłopców, ze szkoły podstawowej**;
- Pozyskaj prowadzącego (spełniającego kryteria opisane w *Kto może realizować program*)

ZACHĘĆ DO UDZIAŁU W SYNCHRO

Propaguj wśród lokalnej społeczności pływanie artystyczne z jego wieloma walorami!!!

Pływaczki artystyczne zawsze mają piękne i zgrabne sylwetki. Uczą się wyrażać siebie, różne emocje, interpretować muzykę. Ćwiczą z gracją i są eleganckie.

Pływanie artystyczne to zespół – a każdy z uczestników jest jego istotną częścią. Zespół to wspólne chwile zwycięstw, ale też wzajemne wsparcie w trudnych momentach. Współdziałanie i współodpowiedzialność za swoje działania i innych członków zespołu.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Zaplanuj w ciągu tygodnia:

- dwa 90-minutowe treningi w wodzie – najlepiej mając do dyspozycji skrajny tor oraz jeden 90-minutowy trening na sali sportowej / siłowni / sali tanecznej,
- LUB trzy 90-minutowe treningi, gdzie 30 minut to gimnastyka, a pozostałe to 60 zajęć w wodzie;
- na bieżąco **prowadź udostępniony dziennik zajęć**;
- w okresie wrzesień – grudzień wykonaj **testy sprawnościowe (SPORTOWE TALENTY)**;
- raz w miesiącu zrób 4 zdjęcia swojej grupy treningowej i 1 6-10 sekundowy filmik oraz przekaż koordynatorowi projektu (dokumentacja zajęć)
- Polski Związek Pływacki jako krajowy operator programu nie pobiera od uczestników zadania opłaty za udział w zajęciach.

DOPEŁNIJ FORMALNOŚCI

Wyślij swoje **ZGŁOSZENIE – deklarację chęci udziału w programie podając ilość planowanych grupy** na adres: synchrostart@polswim.pl, a otrzymasz wszystkie szczegóły i dokumenty.

Zapraszam do udziału.

Monika Szczęśniak

Ogólnopolski koordynator programu
M: 501 765 042 synchrostart@polswim.pl