

Adnotacje urzędowe (nie wypełniać)

Korekta wniosku złożonego w dniu

- - - - -
(podpis)

WNIOSEK

 o dofinansowanie z budżetu Województwa Podkarpackiego
 realizacji zadania w ramach sportu kwalifikowanego

 Nazwa zadania: **ORGANIZACJA OBOZÓW SPORTOWYCH DLA NAJLEPSZYCH ZAWODNIKÓW POZN
 w NARCIARSTWIE BIEGOWYM**
Okres realizacji: od: **06.07.2015** do: **14.08.2015**Wnioskowana kwota: **18 400,00 zł****I. Dane wnioskodawcy**

1. Nazwa podmiotu: **Podkarpacki Okręgowy Związek Narciarski w Ustrzykach Dolnych**
2. Forma prawna: **Stowarzyszenie Kultury Fizycznej**
3. Numer KRS lub innym rejestrze: **140424**
4. **684-10-34-288** REGON: **370001211**
5. Adres siedziby: ul. **KOPERNIKA 1** kod: **38-700**
 miejscowość: **USTRZYKI DOLNE**
6. **134 939 592** Fax: **134 608 016**
 e-mail: sport@ustrzyki-dolne.pl
7. Nazwa banku: **Bieszczadzki Bank Spółdzielczy w Ustrzykach Dolnych**
 Numer konta: **09 8621 0007 2001 0002 1773 0001**
8. Osoby upoważnione do podpisania umowy o dofinansowanie:
Ryszard Cybruch – Wiceprezes
Krzysztof Lachowski - Sekretarz
9. Osoby upoważnione do składania wyjaśnień i uzupełnień dotyczących wniosku:
 imię i nazwisko: **RYSZARD CYBRUCH** tel. **694177995**

II. Szczegółowy opis zadań

NARCIARSTWO BIEGOWE

Zadanie 1											
Nazwa zadania		Obóz sportowy dla Kadry POZN - Ustrzyki Górne									
Miejsce realizacji (adres)	Ustrzyki Górne - Hotel Górski	Termin		06-12.07.2015r.							
		Liczba uczestników		15							
		Liczba km		200							
<p>W obozie udział weźmie 13 zawodników w najstarszych kategoriach wiekowych Juniorzy A, Młodzieżowcy i Seniorzy +1 trener gratis.</p> <p>Obóz jest nieodzownym elementem przygotowań narciarzy biegaczy do następnego sezonu zimowego, w którym to odbędzie się OMM na Podkarpaciu i należy poczynić tak aby zawodnicy przygotowali się jak najlepiej do sezonu zimowego 2016. Obóz odbędzie się w Ustrzykach Górnych w Hotelu Górskim . Obiekty sportowe Hotelu ,to basen, siłownia, sauna z których to będziemy korzystać nieodpłatnie a także walory Narodowego Parku będą sprzyjać dobrej realizacji planu treningowego.</p>											
Cel zadania		Kształtowanie sprawności ogólnej pod kątem wytrzymałości.									
		Ukierunkowane kształtowanie sprawności specjalnej									
Program Szkolenia											
<p>1. Dzień I TR Marsz z kijami w górach –240 min, II TR. kształtowanie techniki biegu na nartorolkach+ Ćwiczenia rozciągające, statyczne i dynamiczne + pływanie 30 min,</p> <p>2. Dzień I TR. Marsz z kijami w górach –240 min. II TR Bieg dyst. na nartorolkach 40` stylem SK+ ćw. Rozciągające. III TR Omówienie techniki biegu na nartorolkach. + pływanie 30 min</p> <p>3. Dzień I TR. Marsz z kijami w górach – 240 min. II TR trening na nartorolkach- kształtowanie techniki biegu w formie zabawowej 60 min + ćw. rozciągające+ pływanie 30 min</p> <p>4. Dzień.I TR Marsz z kijami w górach – 240 min, II TR. kształtowanie techniki biegu na nartorolkach+ Ćwiczenia rozciągające, statyczne i dynamiczne + pływanie 30 min</p> <p>5. Dzień I TR. Marsz z kijami w górach –240 min. II TR Bieg dyst. na nartorolkach 40` stylem SK+ ćw. Rozciągające. III TR Omówienie techniki biegu na nartorolkach. + pływanie 30 min</p> <p>6. Dzień I TR. Zabawy w wodzie - zajęcia na basenie 60 min + Ćw Imitacyjne i równoważne 40. II Tr ZGS siatkówka plażowa – sprawność ogólna + odnowa biologiczna (sauna)</p> <p>7.Dzień I TR Bieg z kijami w górach – 140 min, II TR. kształtowanie techniki biegu na nartorolkach+ Ćwiczenia rozciągające, statyczne i dynamiczne</p>											
Transport		1 x bus	x	200	km =	200	km	x	2,00 zł	=	400,00 zł
Zakwater. i wyżywienie		11 x 1osoba	x	7	dni =	77	osobodni	x	65,00 zł	=	5 005,00 zł
Wynagr. trenerów		0 x 1osoba	x	2	dni =	0	osobodni	x	150,00 zł	=	0,00 zł
Opłaty startowe		0 x 1os x	x	0	dni =	0	osobodni	x	50,00 zł	=	0,00 zł
Zadanie jest w całości finansowane z dotacji									Koszt całkowit =		5 405,00 zł

Zadanie 2

Nazwa zadania		Obóz sportowy dla Kadry POZN - Krasnobród								
Miejsce realizacji (adres)	Krasnobród - Ośrodek Pszczeliniec	Termin		3-14.08.2015 r.						
		Liczba uczestników		13						
		Liczba km		200						

W obozie udział weźmie 13 zawodników w najstarszych kategoriach wiekowych i 1 trener gratis. Obóz jest nieodzownym elementem przygotowań narciarzy biegaczy do następnego sezonu zimowego, w którym to odbędzie się OMM na Podkarpaciu i należy poczynić takie przygotowania, by zawodnicy zaprezentowali się z jak najlepszej strony, będą również rozgrywane Młodzieżowe Mistrzostwa Polski oraz Mistrzostwa Polski Seniorów w których to zawodach należy zaprezentować Nasze województwo z jak najlepszej strony. Koszty poszczególnych działań dotyczyć będą sfinansowania kosztów pobytu (noclegi i wyżywienie) zawodników i trenerów na obozie sportowym w miesiącu sierpniu 2015r. Miejscem pobytu zawodników będzie miejscowość Krasnobród w województwie Lubelskim – 200 km od Ustrzyk Dolnych. Zajęcia treningowe odbywać się będą na obiektach Ośrodka w Krasnobrodzie oraz na stadionie miejskim i nad zalewem, biegi na nartorolkach będą się odbywać na trasie z Krasnobrodu do Zamościa.

Obóz zaplanowano dlatego w tej miejscowości, bo jest łatwa dostępność obiektów sportowych i pobyt jest w korzystnej cenie.

Cel zadania- Rozwój sprawności ogólnej i ukierunkowanej.

Program szkolenia

1 dzień-Przyjazd - I TR. Trening rozgrzewający 20 min, rozpoznanie terenu -marszobieg 60 min. II TR. Ogólnorozwojowy i pływanie 60 min + technika biegu st SK 40 min + ćw Rozciągające i relaksacyjne 10 min + analiza techniki biegu 50 min

2 dzień-I TR Rozgrzewka ogólna 20 min+ ćw techniki na nartorolkach 20min +Bieg na nartorolkach 70 min, II TR. ZGS 45min + Kajaki 45 min (siła ramion)+Ćw. rozciągające, statyczne i dynamiczne. 15 min. + analiza techniki biegu 50 min

3 dzień -I TR. TR Rozgrzewka ogólna 20 min+ ćw techniki na nartorolkach 30min +Bieg na nartorolkach 70 min, II TR Bieg dyst. na nogach 50`+ pływanie 30min+ ćw. Rozciągające .10min III TR Omówienie techniki biegu na nartorolkach.

4 dzień - I TR Rozgrzewka ogólna 20 min+ ćw techniki na nartorolkach 30min +Bieg na nartorolkach 80 min, II TR. ZGS 45min + ćwiczenia siły + Kajaki 45 min (siła ramion +Ćw. rozciągające, statyczne i dynamiczne. 15 min. + analiza techniki biegu 50 min

5 dzień -Wycieczka - II TR. kształtowanie techniki biegu na nartorolkach 50min + pływanie 30min + Ćwiczenia rozciągające, statyczne i dynamiczne 15 min+ analiza techniki biegu 50 min

6 dzień -I TR. Rozgrzewka ogólna 20 min+ ćw. techniki na nartorolkach 30min +Bieg na nartorolkach 90 min, II TR Bieg dyst. na nogach 55` + Kajaki 45 min (siła ramion) + pływanie 30 min+ ćw. Rozciągające.10min III TR Omówienie techniki biegu na nartorolkach.

7 dzień - I TR ćw techniki na nartorolkach 30 min +Bieg na nartorolkach 95 min, II TR. ZGS 45min + ćw siły 45 min (siła ramion) lub siła ogólna + Ćw. rozciągające, statyczne i dynamiczne. 15 min.

Wycieczka - II TR. kształtowanie techniki biegu na nartorolkach 60min + pływanie 30min + Ćwiczenia rozciągające, statyczne i dynamiczne 15 min+ analiza techniki biegu 50 min

8 dzień - I TR. Rozgrzewka ogólna 20 min+ ćw. techniki na nartorolkach 30min +Bieg na nartorolkach 90 min, II TR Bieg dyst. na nogach 55` + pływanie 30 min+ ćw. Rozciągające.10min III TR Omówienie techniki biegu na nartorolkach.

9 dzień -I TR Międzynarodowy Test SPRF, II TR. ZGS 45min + Kajaki 45 min (siła ramion) Lub siła ogólna +Ćw. rozciągające, statyczne i dynamiczne. 15 min.

10 dzień - I TR Rozgrzewka ogólna 20 min+ ćw techniki na nartorolkach 30min +Bieg na nartorolkach 80 min, II TR. ZGS 45min + ćwiczenia siły + Kajaki 45 min (siła ramion) +Ćw. rozciągające, statyczne i dynamiczne. 15 min. + analiza techniki biegu 50 min

11 dzień - TR . Sprawdzian bieg + wyjazd .Istotną rzeczą jest również to, że na tym obozie będzie można korzystać z wodnego sprzętu pływającego - kajaków dla efektywniejszego kształtowania siły rąk.

OPIS
ZADANIA

Transport	0 x bus	x		km =	0 km	x		=	0,00 zł
Zakwater. i wyżywienie	13 x 1osoba	x	11 dni =dni =	143 osobodni	x	75,00 zł		=	10 725,00 zł
Wynagr. trenerów	2 x 1osoba	x	11 dni =dni =	22 osobodni	x	75,00 zł		=	1 650,00 zł
Opłaty startowe	0 x 1osoba	x	0 dni =dni =	0 osobodni	x	50,00 zł		=	0,00 zł
Koszt całkowit =									12 375,00 zł

Zadanie jest finansowane z dotacji w części wynikającej z wniosku (zakwaterowanie i wyżywienie oraz wynagrodzenie trenerów) natomiast koszty transportu leżą po stronie klubów.

III. Zestawienie liczby jednostek

Lp	Zadanie	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10	Z11	Z1	Z13	Z14	Z15	SUMA
		Z16	Z17	Z15	Z19	Z20	Z21	Z22	Z23	Z24	Z25	Z26	Z2	Z28	Z29	Z30	
		Z31	Z32	Z33	Z34	3520	Z36	Z37	Z38	Z39	Z40	Z41	Z4	Z43	Z44	Z45	
1	Zakwater. i wyżywienie	77	143														220
2	Zakwaterowanie																0
3	Wyżywienie																0
4	Transport	200															200
5	Wynagr. trenerów		22														22
6	Opłaty startowe																0
7	Opłaty sędziowskie																0
8	Wynajem obiektów																0
9	Opieka medyczna																0
10	Obsługa techniczna																0
11	Sekretariat zawodów																0
12	Spiker																0
13	Zakup pucharów																0
14	Zakup medali																0
15	Zakup dyplomów																0
16	Inne																0

IV. Kosztorys

Lp.	Nazwa zadania	Ilość jedn.	Koszt jedn.	Razem
-----	---------------	-------------	-------------	-------

1	Zakwater. i wyżywienie	220	71,50	15 730,00 zł
2	Zakwaterowanie	0	0,00	0,00 zł
3	Wyżywienie	0	0,00	0,00 zł
4	Transport	200	2,00	400,00 zł
5	Wynagr. trenerów	22	75,00	1 650,00 zł
6	Opłaty startowe	0	0,00	0,00 zł
7	Opłaty sędziowskie	0	0,00	0,00 zł
8	Wynajem obiektów	0	0,00	0,00 zł
9	Opieka medyczna	0	0,00	0,00 zł
10	Obsługa techniczna	0	0,00	0,00 zł
11	Sekretariat zawodów	0	0,00	0,00 zł
12	Spiker	0	0,00	0,00 zł
13	Zakup pucharów	0	0,00	0,00 zł
14	Zakup medali	0	0,00	0,00 zł
15	Zakup dyplomów	0	0,00	0,00 zł
16	Zakup sprzętu sportowego	0	0,00	0,00 zł
17	Ubezpieczenie	0	0,00	0,00 zł
18	Inne	0	0,00	0,00 zł
19	Koszty pośrednie*			620,00 zł
RAZEM				18 400,00 zł

* wyszczególnienie kosztów pośrednich

- główna księgowa - 620,00

Oświadczam(-my), że:

1. proponowane zadanie w całości mieści się w zakresie działalności statutowej wnioskodawcy;
2. wnioskodawca jest związany niniejszym wnioskiem przez okres realizacji zadania;
3. wszystkie podane we wniosku informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym.

(pieczęć wnioskodawcy)

(podpis osoby/osób upoważnionej/nych do składania oświadczeń woli w imieniu wnioskodawcy)