

## **Założenia konsultacji w Spale**

### **Testy sprawnościowe:**

- badania FMS dla każdej zawodniczki,
- testy biegowe: 40 m z pomiarem prędkości co 10 m oraz test BRONCO,
- skok w dal,
- wyskok na platformie dynamometrycznej,
- ustalenie wzorców ruchowych przy ćwiczeniach ze sztangą (przysiad, hip thrust, wyciskanie).

### **Założenia szkoleniowe w zakresie umiejętności rugby:**

Skupienie na grze w obronie.

Sztab będzie zwracał uwagę na umiejętności szarży indywidualnej oraz pracował nad schematami obrony zespołowej.

Do Spały zaproszono **27 zawodniczek**, w tym rekonwalescentkę **Natalię Jaworską**, która wraca do treningów po urazie odniesionym wiosną.

### **Sztab Reprezentacji Polski Kobiet U18 w Rugby 7**

- **Anna Szymańska** – trener LA
- **Paweł Stempel** – trener S&C
- **Jarek Bator** – trener
- **Maciej Liedel** – fizjoterapeuta
- **Zbigniew Grądyś** – kierownik

### **Ramowy plan zgrupowania**

#### **Czwartek, 9.10.2025**

- do godz. 12:00 – przyjazd
- 13:00 – obiad
- 14:00 (30 min) – sala konferencyjna
- 15:30 (1 h 15 min) – trening boiskowy
- 17:15 (45 min) – trening siłowy
- 18:00–19:30 – odnowa biologiczna
- 19:30 – kolacja
- 20:30 (45 min) – sala konferencyjna

#### **Piątek, 10.10.2025**

- 07:45 (45 min) – maty zapaśnicze
- 08:45 – śniadanie

- 11:15 (1 h) – trening boiskowy
- 13:00 (1 h) – trening boiskowy
- 14:30 – obiad
- 15:30–18:00 – odnowa biologiczna
- 19:00 – kolacja
- 20:30 (45 min) – sala konferencyjna

### **Sobota, 11.10.2025**

- 07:45 (45 min) – siłownia
- 08:45 – śniadanie
- 11:15 (1 h) – trening boiskowy
- 13:00 (1 h) – trening boiskowy
- 14:15 – obiad
- 15:30–18:00 – odnowa biologiczna
- 19:00 – kolacja
- 20:30 (45 min) – sala konferencyjna

### **Niedziela, 12.10.2025**

- 07:45 (45 min) – maty / siłownia
- 08:45 – śniadanie
- 10:45 (1 h 15 min) – trening boiskowy
- 12:30 – obiad / wyjazd

### **Każda zawodniczka musi posiadać:**

- dokument tożsamości (dowód osobisty lub paszport),
- obuwiu do gry na naturalnej i sztucznej nawierzchni,
- obuwiu do treningu na bieżni lekkoatletycznej,
- stroje treningowe na boisko,
- ważne badania lekarskie (w formie papierowej),
- dokumenty do zwrotu kosztów podróży (bilet II klasa),
- zgodę rodziców na udział w akcji oraz zgody dot. hospitalizacji i przejazdu – przekazane na grupie
- strój kąpielowy (odnowa biologiczna),
- zeszyt / notatnik,
- roller / piłeczki do rolowania.

Bieżące informacje będą przekazywane na grupie **Kadry (Messenger)**.

LP	Imię	Nazwisko	Klub macierzysty	klub gra	rocznik
1	Maria	Bieniek	KS AZS AWF Warszawa	KS AZS AWF Warszawa	2008
2	Oliwia	Brończyk	KS BBRC Łódź	KS BBRC Łódź	2009
3	Amelia	Bykowska	KS Budowlani Łódź	KS BBRC Łódź	2008
4	Jadwiga	Chlebus	KS AZS AWF Warszawa	KS AZS AWF Warszawa	2008
5	Amelia	Chojnacka	KS BBRC Łódź	KS BBRC Łódź	2009
6	Antonina	Chrabałowska	RC Legia Warszawa	Rugby Club Częstochowa	2008
7	Nadia	Dobrzyńska	KS Budowlani Łódź	KS BBRC Łódź	2009
8	Natasza	Dziągwa	KS Rugby Rzeszów	KS Rugby Rzeszów	2008
9	Lena	Fabisiewicz	RC Legia Warszawa	MKS Mazovia Mińsk Mazowiecki	2008
10	Zuzanna	Gancarz	KS AZS AWF Warszawa	KS AZS AWF Warszawa	2008
11	Zuzanna	Gliwińska	KS Rugby Ruda Śląska	KS Rugby Ruda Śląska	2009
12	Iga	Iwińska	MKS Pogoń Siedlce	MKS Mazovia Mińsk Mazowiecki	2008
13	Krystyna	Jasińska	RC Arka Gdynia	RKS Juvenia Kraków	2008
14	Natalia	Jaworska	RC Orkan Sochaczew	Legia Warszawa	2008
15	Anna	Jesionowska	UKS Aktywni Lublin	Energa Biało-Zielone Ladies Gdańsk	2008
16	Weronika	Kalota	Rugby Club Częstochowa	Rugby Club Częstochowa	2009
17	Amelia	Kawalec	KS Rugby Rzeszów	KS Rugby Rzeszów	2009
18	Oliwia	Kłos	RC Orkan Sochaczew	KS AZS AWF Warszawa	2008
19	Maja	Korasiak	RK Sparta Jarocin	KS Posenania Poznań	2008
20	Dominika	Kozik	KS Rugby Ruda Śląska	KS Rugby Ruda Śląska	2009
21	Maja	Krupa	KS Rugby Rzeszów	Energa Biało-Zielone Ladies Gdańsk	2009
22	Oliwia	Kwaśniak	KS Rugby Rzeszów	KS Rugby Rzeszów	2008
23	Wiktoria	Michałowska	UKS Alfa Bydgoszcz	KS BBRC Łódź	2008
24	Martyna	Pierzchałka	KS Budowlani Łódź	KS BBRC Łódź	2009
25	Vanessa	Rohde	RC Arka Gdynia	RC Arka Gdynia	2009
26	Amelie	Vickery	Dartfordians RFC	Energa Biało-Zielone Ladies Gdańsk	2009
27	Karolina	Wojtczak	Eton Manor RFC	KS Budowlani Łódź	2008
Zawodniczki w rezerwie (przyjazd po powiadomieniu od trenera/managera kadry)					
1	Alicja	Stawicka	RC Arka Gdynia	RC Arka Gdynia	2008
2	Amelia	Kowalska	Koma Rugby Team Olsztyn	Budmex Rugby Białystok	2009