

Wymagania wstępne do sekcji pływania KU AZS UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i pływania

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- pływanie wszystkimi stylami na poziomie dobrym
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych w pływaniu
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Zajęcia sekcji odbywają się w poniedziałek, środę i piątek w godz. 18.30-20.00.

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji: Bartosz Kędracki

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji pływania napisz na maila: bartosz.kedrcki@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji piłki koszykowej kobiet i mężczyzn

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- wymagany strój sportowy i obuwie sportowe na zmianę

Wymagania:

- znajomość podstawowych przepisów gry
- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- swobodne wykonywanie podstawowych elementów techniki indywidualnej
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych z koszykówki

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Sekcja kobiet terminy zajęć: poniedziałek: 17:00 - 18:30 hala nr 3, środa: 17:00 - 18:30 hala nr 1

Sekcja mężczyzn terminy zajęć: poniedziałek: 17:00 - 18:30 hala nr 3, środa: 17:00 - 18:30 hala nr 1

Trener sekcji kobiet: Andrzej Dubielis

Trener sekcji mężczyzn: Zdzisław Szabala

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji koszykówki napisz na maila:

andrzej.dubielis@umcs.pl – koszykówka k

zdzislaw.szabala@umcs.pl – koszykówka m

Wymagania wstępne do sekcji piłki siatkowej kobiet

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych.
- wymagany strój sportowy i obuwie sportowe na zmianę

Wymagania:

1. Bardzo dobre zawansowanie techniczno-taktyczne
2. Doświadczenie klubowe lub reprezentacyjne szkoły
3. Dobre warunki psycho- fizyczne - wzrost, ogólna sprawność ruchowa

Uwaga: W miesiącu październiku wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Terminy zajęć: wtorek: 18.30-20.00 sala nr 1, czwartek: 18:30-20:00 sala nr 1

Trener sekcji: Jacek Rutkowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji piłki siatkowej napisz na maila: j.rutkowski@azs.umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji futsalu kobiet

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych
- wymagany strój sportowy i obuwie sportowe na zmianę

Wymagania:

- znajomość podstawowych przepisów gry
 - sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
 - swobodne wykonywanie podstawowych elementów techniki indywidualnej
 - reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych piłki nożnej
- Treningi odbywają się: poniedziałek godz.18,30-20.00, środa godz.20.00-21.30 sala nr.3

Uwaga: W miesiącu październiku wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji: Wojciech Dankiewicz

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji futsalu kobiet napisz na maila: wojciech.dankiewicz@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji judo

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

W pierwszej kolejności prawo do zapisania się do sekcji JUDO mają osoby uprawiające ten sport co najmniej przez 1 rok, następnie uprawiający sporty walki pochodne jak: ju-jitsu, karate, aikido, zapasy i inne. Pozostałe osoby chętne do zapoznania się z tą dyscypliną sportu z dobrym stanem zdrowia pozwalającym na uczestniczenie w tych zajęciach będą zapisane do sekcji po zaliczeniu kilku treningów selekcyjnych.

Plan zajęć sekcji judo: Poniedziałek 20,00-21,30 sala nr 3 // Środa 20,00-21,30 siłownia nr 2
Czwartek 20,00-21,30 sala nr 3

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji: Józef Tkaczyk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji lekko atletycznej napisz na maila: jozef.tkaczyk@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji tenisa stołowego kobiet i mężczyzn**Wymagania wstępne:**

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i pływania

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Do sekcji przyjmowane będą osoby czynnie uprawiające tenis stołowy w klubach sportowych oraz po wstępnym sprawdzianie umiejętności w terminach: 5.10.2017, 10.10.2017 godz.17-18.30 sala nr 1 AOS,

Terminy zajęć sekcji: wtorek: 17.00 - 18.30 hala 1, czwartek: 17:00 - 18:30 hala

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji tenisa stołowego: Zbigniew Szala

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji tenisa stołowego napisz na maila: zbigniew.szala@umcs.pl

Wymagania wstępne sekcji piłki nożnej i futsalu mężczyzn KU AZS UMCS

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania piłki nożnej,
- wysoka sprawność fizyczna i motoryczna,
- udział w szkoleniu w klubie sportowym lub szkole,
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach piłkarskich,
- chęć reprezentowania Uczelni w zawodach sportowych.

Zajęcia sekcji odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 18.30-20.00. (boisko Orlik, ul. Czwartaków) – piłka nożna oraz w poniedziałki w godzinach 18.30-20.00 – sala nr 1.

Uwaga: W miesiącu października w dniach: 03., 10., 12 i 17.10. na boisku SP 6 przy ul. Czwartaków 11 będzie prowadzona selekcja (obowiązuje strój sportowy na zajęcia zewnętrzne oraz obuwie przystosowane do sztucznej nawierzchni, szatnia CKF UMCS, ul. Langiewicza 22). Osoby, które nie będą spełniać w/w wymagań będą zobowiązani do powrotu na zajęcia z wychowania fizycznego (zmiana grupy w systemie USOS).

Trener sekcji: Tomasz Bielecki

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji piłki nożnej i futsalu napisz na maila: tomasz.bielecki@umcs.pl

Wymagania wstępne sekcji karate kobiet i mężczyzn KU AZS UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych w pływaniu
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Zaczynając treningi karate nie trzeba koniecznie być wysportowanym, rozciągniętym, w dobrej kondycji. Systematyczny trening pozwala to wszystko rozwinąć. W naszej sekcji miejsce znajdą zarówno początkujący jak i ci którzy w życiu mieli już styczność z tą sztuką walki. Treningi obejmują ćwiczenia ogólnorozwojowe i specjalistyczne rozwijające umiejętności w kata (układy) i kumite (walki). Ćwiczymy styl Shotokan w czystej formie, osoby zainteresowane karate sportowym również znajdą coś dla siebie. Treningi prowadzi: dr Jacek Pietrusiewicz II dan w karate Shotokan.

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Zajęcia sekcji odbywają się w Centrum Kultury Fizycznej

- poniedziałki 20.00 - 21.30 hala nr 3 - czwartki 20.00 - 21.30 hala nr 3

Trener sekcji: Jacek Pietrusiewicz

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji karate napisz na maila:

j.pietrusiewicz@azs.umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji lekkiej atletyki kobiet i mężczyzn KU AZS UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w imprezach związanych z zawodami LA
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Zajęcia sekcji odbywają się w poniedziałek, środę i piątek w godz. 18.30-20.00.

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

W zależności od konkurencji zostaniesz skierowany/skierowana do odpowiedniego trenera.

Koordinator sekcji: Maciej Tarnowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji lekko atletycznej napisz na maila: maciek.tarnowski@poczta.umcs.lublin.pl

Wymagania wstępne do sekcji snowboardu kobiet i mężczyzn KU AZS UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- umiejętność jazdy na desce, ze szczególnym uwzględnieniem jazdy na tyczkach
- posiadanie własnego sprzętu
- dyspozycyjność w terminach organizowanych obozów i zawodów akademickich w roku akademickim 2017/2018
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Termin zajęć sekcji: środa: 20.00 - 21.30 siłownia nr 2

Trener sekcji: Janusz Krawczyk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji snowboardu napisz na maila:

janusz.krawczyk@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji żeglarskiej kobiet i mężczyzn KU AZS UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- wiedza i umiejętności z zakresu żeglarstwa regatowego

- posiadanie niezbędnego wyposażenia regatowego

- mile widziane uprawnienia żeglarskie

Zajęcia sekcji teoretyczno- praktyczne odbywają się w poniedziałki:

20.00 - 20:45 pływalnia

20.45 - 21:30 sala wykładowa

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji: Wojciech Dankiewicz

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji żeglarskiej napisz na maila:

wojciech.dankiewicz@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji wspinaczki sportowej kobiet i mężczyzn KU AZS UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- umiejętności wspinaczkowe z zakresu w/w konkurencji na poziomie zawodniczym

Sekcja wspinaczki sportowej jest sekcją wyczynową, zrzesza zawodników uprawiających wspinaczkę sportową w konkurencji: na czas, na trudność i konkurencji bouldering. Zawodnicy studiujący na UMCS mogą reprezentować uczelnie w ramach: Akademickich Mistrzostwach Polski i Akademickich

Mistrzostwach Województwa Lubelskiego. Cykl treningowy i wsparcie logistyczne jest uzgadniany indywidualnie dla każdego zawodnika.

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji: Zbigniew Szala

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji wspinaczki sportowej napisz na maila: zbigniew.szala@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji piłki ręcznej mężczyzn

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie

- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych na poziomie minimum wojewódzkim lub ogólnopolskim

- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Do sekcji przyjmowane będą osoby czynnie uprawiające piłkę ręczną w szkole średniej. Pierwszeństwo przyjęcia do sekcji mają osoby, które trenują piłkę ręczną w klubach sportowych i są gotowe zmienić barwy klubowe.

W ramach naboru do sekcji ustala się limit 5 wolnych miejsc.

Terminy zajęć sekcji: Środa 22:00 – 23:30, Czwartek 22:00 – 23:30 – Hala Globus

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Wymagania wstępne do sportowo-rekreacyjnej sekcji piłki ręcznej kobiet

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- wymagany strój sportowy i obuwie sportowe na zmianę

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie

- swobodne wykonywanie podstawowych elementów techniki indywidualnej
- pozytywne nastawienie

Uwaga: W miesiącu październiku wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Sekcja kobiet terminy zajęć: środa – 14-00.15.30 sala nr 2

Trener sekcji kobiet: Agata Tęcza-Hodun

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji sportowo-rekreacyjnej piłki ręcznej k napisz na maila:

agata.tecza-hodun@poczta.umcs.lublin.pl

Wymagania wstępne do sekcji badmintonu kobiet i mężczyzn KU AZS UMCS

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie - umiejętność gry na poziomie amatorskim, - dyspozycyjność w terminach zawodów akademickich w roku akademickim 2017/2018, - chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych, Uwaga: W miesiącu październiku wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego. Termin

zajęć sekcji: wtorek, czwartek godz. 17:00 – 18:30 sala nr 2 CKF

Trener sekcji: Janusz Krawczyk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji badmintonu, napisz na maila:

janusz.krawczyk@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji siatkówki mężczyzn

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Do sekcji przyjmowane będą osoby czynnie uprawiające siatkówkę, które wykażą chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia oraz będą chciały reprezentować Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach województwa Lubelskiego lub Akademickich Mistrzostwach Polski.

Terminy zajęć sekcji: Wtorek 20:00-21:30, Czwartek 20:00-21:30 – CKF Hala nr 1

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji siatkówki mężczyzn: Piotr Fijolek, p.fijolek@azs.umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji Szachów

Wymagania wstępne:

- brak wymagań wstępnych

Wymagania:

- chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia

Do sekcji przyjmowane będą osoby, które wykażą chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia oraz będą chciały reprezentować Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach Województwa Lubelskiego lub Akademickich Mistrzostwach Polski.

Terminy zajęć sekcji: Biuro Karier UMCS, 17:00-20:00, sala nr 4

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji szachów: Zbigniew Pyda, z.pyda@azs.umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji Aerobiku Sportowego

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie

- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych

- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Do sekcji przyjmowane będą osoby, które wykażą chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia oraz będą chciały reprezentować Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach województwa Lubelskiego lub Akademickich Mistrzostwach Polski.

Terminy zajęć sekcji: Środa 15:30- 17:00, Czwartek 20:00-21:30 – Sala nr 2

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji aerobiku sportowego: Karolina Wołowiec, k.wolowiec@azs.umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji narciarstwa alpejskiego

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych
- posiadanie własnego sprzętu

Do sekcji przyjmowane będą osoby, które wykażą chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia oraz będą chciały reprezentować Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach województwa Lubelskiego lub Akademickich Mistrzostwach Polski.

Terminy zajęć sekcji: Środa 20:00-21:30 Siłownia nr 2

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji narciarstwa alpejskiego: Jarosław Cierniak, j.cierniak@azs.umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji brydża sportowego

Wymagania wstępne:

- brak wymagań wstępnych

Wymagania:

- chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia

Do sekcji przyjmowane będą osoby, które wykażą chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia oraz będą chciały reprezentować Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach Województwa Lubelskiego lub Akademickich Mistrzostwach Polski.

Terminy zajęć sekcji: Czwartek 16:00-19:00, Wydział Matematyki Fizyki i Informatyki

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji brydża: Piotr Pikuta, ppikuta@hektor.umcs.lublin.pl

Wymagania wstępne do sekcji ergometru wioślarskiego

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Do sekcji przyjmowane będą osoby, które wykażą chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia oraz będą chciały reprezentować Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach województwa Lubelskiego lub Akademickich Mistrzostwach Polski.

Terminy zajęć sekcji: Poniedziałek, Środa, Piątek, 15:30 – 18:30, Trybuna Sali nr 1

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji ergometru wioślarskiego: Paweł Stempel, p.stempel@azs.umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji trójboju siłowego

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Do sekcji przyjmowane będą osoby, które wykażą chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia oraz będą chciały reprezentować Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach województwa Lubelskiego lub Akademickich Mistrzostwach Polski.

Terminy zajęć sekcji: Wtorek 20:00-21:30, Czwartek 20:00 – 21:30 Siłownia nr 2

Uwaga: W miesiącu października wśród zapisanych i chętnych osób będzie prowadzona selekcja wstępna. Osoby które nie będą spełniać w/w wymagań wrócą na zajęcia wychowania fizycznego.

Trener sekcji trójboju siłowego: Damian Pendel, d.pendel@azs.umcs.pl