

Wymagania do sekcji akademickich UMCS - 2022/2023

Wymagania wstępne do sekcji Badmintona UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- umiejętność gry na poziomie amatorskim
- dyspozycyjność w terminach zawodów akademickich w roku akademickim 2022/2023
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Terminy zajęć:

Wtorek: 17:00 – 18:30 i piątek: 18:30 – 20:00, CKF UMCS – hala nr 1

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: dr Maciej Tarnowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Badmintona, napisz na maila: maciej.tarnowski@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Brydża sportowego UMCS

Wymagania wstępne:

- umiejętność gry na poziomie amatorskim

Wymagania:

- chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Terminy zajęć:

Wtorek: 18:15 – 20:30, Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki (parter Instytutu Informatyki)

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: dr Piotr Pikuta

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Brydża sportowego, napisz na maila: piotr.pikuta@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Ergometru wiosłarskiego UMCS

Wymagania wstępne:

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

Wymagania:

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

Terminy zajęć:

Poniedziałek i czwartek: 18:30 – 20:00, CKF UMCS - siłownia (budynek B)

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: Tomasz Borkowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Ergometru, napisz na maila: tomasz.borkowski@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji futsalu i piłki nożnej kobiet UMCS

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

Terminy zajęć:

Poniedziałek: 20:00 - 21:30 hala nr 1 oraz czwartek 18:30 - 20:00 hala nr 3, CKF UMCS

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: dr Paweł Porzucek

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji futsalu kobiet napisz na maila: pawel.porzucek@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne sekcji Futsalu mężczyzn UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania piłki nożnej

Wymagania:

- 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

Terminy zajęć:

Poniedziałek: 18:30 – 20:00 i środa 20:00 – 21:30, CKF UMCS – hala nr 1

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: mgr Tomasz Bednaruk, dr Tomasz Bielecki, prof. UMCS

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji futsalu mężczyzn napisz na maila: tomasz.bednaruk@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne sekcji Piłki nożnej mężczyzn UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania piłki nożnej

Wymagania:

- 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

Terminy zajęć:

Wtorek i czwartek: 18:30 – 20:00, Orlik przy Szkole Podstawowej nr 6, ul. Czwartaków (szatnia w CKF UMCS)

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: dr Tomasz Bielecki, prof. UMCS, mgr Tomasz Bednaruk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Piłki nożnej mężczyzn napisz na maila: tomasz.bielecki@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Jeździectwa UMCS

Osoby zainteresowane sekcją Jeździectwa są proszone o kontakt z trenerem sekcji:
Agatą Mostowską – agata.mostowska@umcs.pl

Wymagania wstępne do sekcji Judo UMCS

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.

Terminy zajęć:

Poniedziałek i środa 20:00 – 21:30, CKF UMCS - sala sportów walki (budynek B)

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: Paweł Wójcik

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Judo napisz na maila:
pawel.wojcik@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne sekcji Karate 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 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). Ćwiczony jest styl Shotokan w czystej formie, osoby zainteresowane karate sportowym również znajdą coś dla siebie.

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:

Poniedziałki i środa: 20:00 – 21:30, CKF UMCS – sala fitness (budynek B)

Trener sekcji: dr Jacek Pietrusiewicz

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

j.pietrusiewicz@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Koszykówki kobiet UMCS

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 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:

Poniedziałek: 17:00 - 18:30 hala nr 3, środa: 17:00 - 18:30 hala nr 1, CKF UMCS

Trener sekcji: Justyna Gieroba

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

justyna.gieroba@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Koszykówki mężczyzn UMCS

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 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:

Poniedziałek: 17:00 - 18:30 hala nr 1, środa: 17:00 - 18:30 hala nr 3, CKF UMCS

Trener sekcji mężczyzn: Andrzej Dubielis

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

andrzej.dubielis@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Lekkiej atletyki oraz Biegów przełajowych 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

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:

Poniedziałek i środa: 18:30 – 20:00, CKF UMCS – hala nr 2

Trener sekcji: dr Maciej Tarnowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Lekkiej atletyki napisz na maila:

maciej.tarnowski@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Narciarstwa alpejskiego UMCS

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

Terminy zajęć:

Poniedziałek: 18:30 – 20:00 i czwartek 20:00 – 21:30, CKF UMCS – sala fitness (budynek B)

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: Jarosław Cierniak

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Narciarstwa alpejskiego napisz na maila: j.cierniak@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Piłki ręcznej kobiet UMCS

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

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:

Środa: 21:30 - 23:00 - CKF UMCS – siłownia (budynek A) i czwartek 17:30 – 19:00 - hala nr 2, CKF UMCS

Trener sekcji: Patryk Maliszewski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Piłki ręcznej kobiet napisz na maila: p.maliszewski@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Piłki ręcznej mężczyzn UMCS

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

Uwaga:

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. 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:

Poniedziałek: 21:30 – 23:00 – Hala MOSiR i środa 21:30 – 23:00 – Hala Globu

Trener sekcji: Łukasz Achruk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Piłki ręcznej mężczyzn napisz na maila: l.achruk@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Pływania 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

Terminy zajęć:

Środa i piątek: 18:30 – 20:00, CKF UMCS - sala nr 1

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: Bartosz Kędracki

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

Wymagania wstępne do sekcji osób z niepełnosprawnościami UMCS

Terminy zajęć:

Wtorek: 17:00-18.30, CKF UMCS - sala nr 3

Trener sekcji: Piotr Jasiulewicz, dr Tomasz Bielecki, prof. UMCS

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji piłki siatkowej napisz na maila: p.jasiulewicz@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Siatkówki kobiet UMCS

Wymagania wstępne:

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

Wymagania:

- bardzo dobre zawansowanie techniczno-taktyczne
- doświadczenie klubowe lub reprezentacyjne szkoły
- dobre warunki psycho-fizyczne
- wzrost, ogólna sprawność ruchowa

Terminy zajęć:

wtorek i czwartek: 18.30-20.00, CKF UMCS - sala nr 1

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 Ignatiuk

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

w.ignatiuk@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Siatkówki mężczyzn UMCS

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

Terminy zajęć:

Wtorek i czwartek: 20:00-21:30, CKF UMCS - hala nr 1

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: Piotr Fijołek

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

p.fijolek@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Snowboardu 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
- 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:

Poniedziałek: 18:30 – 20:00 i czwartek 20:00 – 21:30, CKF UMCS – sala fitness (budynek B)

Trener sekcji: Jarosław Cierniak

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Snowboardu napisz na maila: j.cierniak@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Szachów UMCS

Wymagania wstępne:

- znajomość podstawowa gry w szachy

Wymagania:

- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych
- chęć systematycznego uczęszczania na zajęcia

Terminy zajęć:

Wtorek, 17:00 – 18:30, Dom Studenta „Femina” – sala telewizyjna

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 Pyda

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji siatkówki napisz na maila: z.pyda@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Tenisa 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
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Terminy zajęć:

Wtorek: 18:30 – 21:30, CKF UMCS – hala 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: Janusz Krawczyk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Tenisa stołowego napisz na maila: janusz.krawczyk@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Tenisa stołowego 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
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych

Terminy zajęć:

Wtorek i czwartek: 17:00 – 18:30, CKF UMCS – 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: Paweł Janowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Tenisa stołowego napisz na maila: p.janowski@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Trójboju siłowego UMCS

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

Uwagi:

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.

Terminy zajęć:

Poniedziałek i czwartek 20:00-21:30, CKF UMCS – siłownia (budynek A)

Trener sekcji: Tomasz Borkowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji tenisa stołowego napisz na maila: tomasz.borkowski@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Unihokeja UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- chęć reprezentowania Uczelni na zawodach sportowych
- pozytywne nastawienie i chęć nauki

Terminy zajęć:

Poniedziałek: 20:00 – 21:30 i piątek 17:00 – 18:30, CKF UMCS – hala 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: Karol Mitura

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Tenisa stołowego napisz na maila: k.mitura@azs.umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Żeglarskiej 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

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:

Poniedziałek: 20:00 – 20:45 – pływalnia, 20:45 – 21:30 – sala wykładowa, CKF UMCS

Trener sekcji: Jerzy Czerwiński

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji żeglarskiej napisz na maila: jerzy.czerwinski@umcs.pl lub udaj się na trening.

Wymagania wstępne do sekcji Wspinaczki sportowej UMCS

Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Wymagania:

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

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.

Terminy zajęć:

Wtorek: 18:30 – 20:00, Centrum Wspinaczkowe „Kotłownia”

Trener sekcji: Jerzy Czerwiński

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji wspinaczki sportowej napisz na maila: jerzy.czerwinski@umcs.pl lub udaj się na trening.