

# Wymagania do sekcji akademickich UMCS - 2024/2025

(ewentualne zmiany dostępne na stronie [www.azs.umcs.pl/sekcje-akademickie](http://www.azs.umcs.pl/sekcje-akademickie))

## 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 2024/2025
- 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](mailto:maciej.tarnowski@umcs.pl) lub udaj się na trening.

## Wymagania wstępne do sekcji Biegów przełajowych UMCS

### Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych
- wymagany strój sportowy uwzględniający nagłe załamania pogody i obuwie sportowe na zmianę
- sekcja Biegów przełajowych jest przeznaczona zarówno dla osób trenujących bieganie jak i dla wszystkich miłośników - amatorów tej formy aktywności fizycznej

### Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na dobrym poziomie
- 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 czwartek: 18:30 – 20:00, CKF UMCS – hala nr 2

**Trener sekcji:** mgr Agata Mostowska

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Biegów przełajowych napisz na maila: [agata.mostowska@mail.umcs.pl](mailto:agata.mostowska@mail.umcs.pl) lub udaj się na trening.

### Wymagania wstępne do sekcji Brydża sportowego UMCS

#### Wymagania wstępne:

- brak wymagań wstępnych

#### 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)

Październik-listopad i kwiecień – czerwiec: Biblioteka Wydziału Matematyki, Fizyki i Informatyki UMCS (parter Instytutu Informatyki)

Grudzień – marzec: Collegium Chemicum w sali 625 ("Duża Chemia", pl. M. Curie-Skłodowskiej 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:** dr Piotr Pikuta

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Brydża sportowego, napisz na maila: [piotr.pikuta@umcs.pl](mailto: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: 18:30 – 20:00, 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:** mgr Anna Majerska

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Ergometru, napisz na maila: [anna.majerska@mail.umcs.pl](mailto:anna.majerska@mail.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, 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@mail.umcs.pl](mailto:pawel.porzucek@mail.umcs.pl) lub udaj się na trening.

### Wymagania wstępne sekcji Futsalu mężczyzn UMCS

#### Wymagania wstępne:

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania futsalu

#### 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 i środa 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:** mgr Tomasz Bednaruk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji futsalu mężczyzn napisz na maila: [tomasz.bednaruk@mail.umcs.pl](mailto:tomasz.bednaruk@mail.umcs.pl) lub udaj się na trening.

### Wymagania wstępne do sekcji Jeździectwa UMCS

#### Wymagania wstępne:

- posiadanie minimum brązowej odznaki jeździeckiej PZJ
- umiejętności jeździeckie z zakresu w/w dyscypliny na poziomie zawodniczym
- posiadanie własnego konia lub konia w dzierżawie

#### Wymagania:

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w imprezach związanych z jeździectwem
- posiadanie własnego sprzętu jeździeckiego
- 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.

**Trener sekcji:** mgr Agata Mostowska

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Jeździectwa napisz na maila: [agata.mostowska@mail.umcs.pl](mailto:agata.mostowska@mail.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 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:** dr Paweł Wójcik

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Judo napisz na maila: [pawel.wojcik@umcs.pl](mailto: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
- 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](mailto: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

### 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:** mgr Justyna Gieroba

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji koszykówki napisz na maila: [justyna.gieroba@mail.umcs.pl](mailto:justyna.gieroba@mail.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:** mgr Andrzej Dubielis

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji koszykówki napisz na maila: [andrzej.dubielis@umcs.pl](mailto:andrzej.dubielis@umcs.pl) lub udaj się na trening.

### Wymagania wstępne do sekcji Lekkiej atletyki 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](mailto: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:**

Czwartek 20:00 – 21:30 (sala fitness – budynek B), 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:** mgr Jarosław Cierniak

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Narciarstwa alpejskiego napisz na maila: [j.cierniak@azs.umcs.pl](mailto:j.cierniak@azs.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

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Piłki nożnej mężczyzn napisz na maila: [tomasz.bielecki@umcs.pl](mailto:tomasz.bielecki@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
- doświadczenie sportowe w piłce ręcznej

**Wymagania:**

- sprawność fizyczna i motoryka na bardzo dobrym poziomie
- swobodne wykonywanie podstawowych elementów techniki indywidualnej
- reprezentowanie klubu sportowego lub szkoły w rozgrywkach sportowych na poziomie minimum wojewódzkim lub ogólnopolskim
- 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: 20:00 – 21:23 – Hala Globus, wtorek 20:00 – 21:30 – Hala MOSiR

**Trener sekcji:** mgr Małgorzata Rola

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Piłki ręcznej kobiet napisz na maila: [m.rola@azs.umcs.pl](mailto:m.rola@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: 20:00-21:30 – Hala MOSiR i wtorek 20:00-21:30 – Hala Globus (treningi ruchome, prosimy o kontakt z trenerem)

**Trener sekcji:** mgr Łukasz Achruk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Piłki ręcznej mężczyzn napisz na maila: [l.achruk@azs.umcs.pl](mailto: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:**

Poniedziałek: 18:30-20:00 i środa 19:15-20:45 – basen 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:** mgr Bartosz Kędracki

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji pływania napisz na maila: [bartosz.kedracki@mail.umcs.pl](mailto:bartosz.kedracki@mail.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:** lic. 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](mailto: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:**

środa: 20.00-21:30, CKF UMCS - sala 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:** mgr Wojciech Ignatiuk

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

[w.ignatiuk@azs.umcs.pl](mailto: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 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:** mgr Piotr Fijołek

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

[p.fiolek@azs.umcs.pl](mailto:p.fiolek@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 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:**

Czwartek 20:00 – 21:30 (sala fitness – budynek B), CKF UMCS

**Trener sekcji:** mgr Jarosław Cierniak

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Snowboardu napisz na maila: [j.cierniak@azs.umcs.pl](mailto: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 – 20:00, Dom Studenta „Femina” – sala telewizyjna

**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 Zbigniew Pyda

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji siatkówki napisz na maila: [z.pyda@azs.umcs.pl](mailto: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 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 Janusz Krawczyk

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Tenisa stołowego napisz na maila: [janusz.krawczyk@umcs.pl](mailto: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 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 Paweł Janowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Tenisa stołowego napisz na maila: [p.janowski@azs.umcs.pl](mailto: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 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 i czwartek 20:00-21:30, CKF UMCS – siłownia (budynek A)

**Trener sekcji:** mgr Tomasz Borkowski

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji tenisa stołowego napisz na maila: [tomasz.borkowski@mail.umcs.pl](mailto:tomasz.borkowski@mail.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:** mgr Karol Mitura

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji Tenisa stołowego napisz na maila: [k.mitura@azs.umcs.pl](mailto: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 – 21:30, pływalnia CKF UMCS

**Trener sekcji:**

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji żeglarskiej napisz na maila: 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 podstawowym  
- mile widziane doświadczenie zawodnicze

### 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:

Poniedziałek: 19:00 – 20:30, czwartek: 19:30 – 21:00, Centrum Wspinaczkowe "Kotłownia"

**Trener sekcji:** Agata Lesiewicz

Jeżeli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat sekcji wspinaczki sportowej napisz na maila: [a.lesiewicz@azs.umcs.pl](mailto:a.lesiewicz@azs.umcs.pl) lub udaj się na trening.