



Siedlce dn.07.08.2025

*p. M. Wołosz
p. op. 2025*

Urząd Miasta Siedlce
Skwer Niepodległości 2



010108693

Data upływu: 2025-08-08

Nr: DG.35193.2025

Przyjęt: Byszowska Dominika - Referat
Biuro Obsługi Interesanta
Załączników: 0



Odpowiedź na pismo nr KS.0012.15.2025 z dnia 21.07.2025

MKS Pogoń Siedlce składa : „Informację na temat działalności MKS Pogoń Siedlce” z okres 01.01.2024 – 31.12.2024

Prezes Zarządu
MKS Pogoń Siedlce
Jakub Czaplicki

MIEJSKI KLUB SPORTOWY
"POGOŃ" w Siedlcach
08-110 Siedlce, ul. Prusa 6
tel. 25 632 80 95; 25 632 70 39
NIP 084-10-69-232

Miejski Klub Sportowy „Pogoń” Siedlce

Siedziba: 08-110 Siedlce, ul. B. Prusa 6

Sekretariat: tel. 668 373 374

www.pogon.siedlce.pl | e-mail: pogon_siedlce@pro.onet.pl

Numer Konta: Bank Śląski 77 1050 1894 1000 0022 1645 6323

REGON 001116070 **NIP** 821 10 09 232 **KRS** 0000204862

KS.0012.15.2025

Siedlce, dnia 21 lipca 2025 r.

Pan
Jakub Czaplicki
Prezes Zarządu
Miejskiego Klubu Sportowego
POGOŃ w Siedlcach
ul. Prusa 6
08-110 Siedlce

Uprzejmie informuję, że w miesiącu sierpniu br., jednym z tematów posiedzenia Komisji Sportu i Spraw Społecznych Rady Miasta Siedlce będzie „*Informacja nt. działalności Miejskiego Klubu Sportowego POGOŃ*”.

W związku z powyższym, proszę o przygotowanie materiału na ww. temat obejmującego okres od dnia 01.01.2024 r. do dnia 31.12.2024 r.

Z uwagi na konieczność wcześniejszego wysłania materiałów do Radnych Rady Miasta, podpisane opracowanie w formie skanu należy przesłać drogą elektroniczną na adres marzena.wolosz@um.siedlce.pl, a podpisany materiał w wersji papierowej proszę złożyć w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Siedlce w terminie **do dnia 8 sierpnia 2025 r.**

PREZYDENT MIASTA

Tomasz Habunowicz

Do wiadomości:

1. a/a

Sprawozdanie za rok 2025

MKS Pogoń Siedlce

Rugby, LA, piłka ręczna, tenis stołowy, piłka nożna kobiet

Sprawozdanie sportowe I kwartał 2024 - rugby senior

Zgrupowanie sportowe przygotowujące do rundy wiosennej 2024
26-28.01.2024 Warszawa

Zgrupowanie sportowe przygotowujące do rundy wiosennej 2024
21-25.02.2025 Toulon (Francja)
22.02.2024 test mecz RC Toulon U21 - MKS Pogoń Siedlce

Test mecze

03.03.2024 Warszawa - Orkan Sochaczew - MKS Pogoń Siedlce 12:21

03.03.2024 Warszawa - Litwa - MKS Pogoń Siedlce 0:17

09.03.2024 Warszawa - Budowlani Lublin - MKS Pogoń Siedlce 5:75

Ekstraliga

24.03.2024 Siedlce - MKS Pogoń Siedlce - RC Lechia Gdańsk 21:19

30.03.2024 Kraków - Juvenia Kraków - MKS Pogoń Siedlce 17:21

Tabela : Ekstraliga rugby 2023/2024

	Drużyna	M	W	P	R	Pkt b.	Pkt
1	RzKS Juvenia Kraków	12	10	2	0	7	47
2	RC Orkan Sochaczew	12	9	3	0	9	45
3	MKS Ogniwo Sopot	12	9	3	0	7	43
4	Edach Budowlani Lublin	13	8	4	0	3	35
5	Awenta Pogoń Siedlce	13	8	5	0	2	34
6	RC Lechia Gdańsk	13	5	8	0	5	25
7	RC Arka Gdynia	12	4	8	0	4	20
8	KS Budowlani Łódź	13	1	12	0	0	4
9	BUDO 2011 Aleksandrów Ł.	12	2	10	0	1	-12

Najskuteczniejszy zawodnik

5	Nkululeko Ndlovu	Pogoń Siedlce	84
---	------------------	---------------	----

Trenerzy : Marek Mirosz, Maciej Kryszczuk

Reprezentanci Polski seniorów rugby XV : Cal Jan, Gdula Daniel, Halaifuana Taufui Siokivaha, Janeczko Arkadiusz, Korneć Łukasz, Mirosz Michał, Reksulak Patryk, Skup Kacper

Reprezentanci Polski seniorów rugby7 : Adamiak Krystian, Kasiński Miłosz, Korneć Łukasz, Skup Kacper, Daniel Trybus

Reprezentanci Polski młodzieżowi rugbyXV i rugby7 : Bobryk Eryk, Krasuski Mateusz, Kasiński Miłosz, Korneć Łukasz, Skup Kacper, Bareja Bartłomiej

Sprawozdanie Rugby Senior II kwartał 2024

Tabela po sezonie zasadniczym

	Drużyna	M	W	P	R	B	Pkt b.	Pkt
1	ORLEN Orkan Sochaczew	16	13	3	0	605-261	13	65
2	MKS Ogniwo Sopot	16	12	4	0	546-322	10	58
3	RzKS Juwenia Kraków	16	11	5	0	504-290	9	53
4	Awenta Pogoń Siedlce	16	11	5	0	470-280	4	48
5	Edach Budowlani Lublin	16	10	6	0	389-348	4	44
6	Life Style Catering RC Arka Gdynia	16	6	10	0	485-460	6	30
7	Drew Pal 2 RC Lechia Gdańsk	16	5	11	0	375-437	5	25
8	KS Budowlani WizjaMed Łódź	16	2	14	0	151-842	1	9
9	BUDO 2011 Aleksandrów Łódzki	16	2	14	0	167:462	1	-52

Najskuteczniejsi gracze

	Zawodnik	Drużyna	Pkt
1	Pieter Steenkamp	Orkan Sochaczew	186
2	Riaan van Zyl	Juvenia Kraków	161
3	Denzo Bruwer	Lechia Gdańsk	135
4	Ian Trollip	Budowlani Lublin	108
5	Dawid Banaszek	Arka Gdynia	105
6	Nkululeko Ndlovu	Pogoń Siedlce	96
7	Wojciech Piotrowicz	Ogniwo Sopot	93
8	Andre Meyer	Orkan Sochaczew	70

Kolejka XIV

Awenta Pogoń Siedlce 42:6 RC Arka Gdynia 16:00 13/04/2024

Kolejka XVI

KS Budowlani Łódź 12:51 Awenta Pogoń Siedlce 13:00 04/05/2024

Kolejka XVII

Awenta Pogoń Siedlce 25:0 BUDO 2011 Aleksandrów Łódzki 11/12.05.2024

Kolejka XVIII

MKS Ogniwo Sopot 16:22 Awenta Pogoń Siedlce 16:00 18/05/2024

Mecz o 3 miejsce

RzKS Juvenia Kraków 10:30 Awenta Pogoń Siedlce 15:00 02/06/2024

Trenerzy : Marek Mirosz, Maciej Kryszczuk

Reprezentanci Polski seniorów rugby XV : Cal Jan, Gdula Daniel, Halaifuana Taufui Siokivaha, Janeczko Arkadiusz, Korneć Łukasz, Mirosz Michał, Reksulak Patryk, Skup Kacper

Reprezentanci Polski seniorów rugby7 : Adamiak Krystian, Kasiński Miłosz, Korneć Łukasz, Skup Kacper, Daniel Trybus

Reprezentanci Polski młodzieżowi rugbyXV i rugby7 : Bobryk Eryk, Krasuski Mateusz, Kasiński Miłosz, Korneć Łukasz, Skup Kacper, Bareja Bartłomiej

Sprawozdanie sportowe Rugby grupy młodzieżowe I półrocze 2024

Siedlce 13.04.2024 RTDiM

Młodzik - 4 miejsce

Żak - 7 miejsce

Mini Żak - 7 i 12 miejsce

Mikrus - 1 miejsce

Sochaczew 28.04.2024 RTDiM

Młodzik - 3 miejsce

Żak - 8 miejsce

Mini Żak - 5 miejsce

Mikrus - 1 miejsce

Lublin 11.05.2024 RTDiM

Młodzik - 3 miejsce

Mini Żak - 4 miejsce

Mikrus - 2 miejsce

Siedlce 19.05.2024 RTDiM

Młodzik - 1 miejsce

Żak - 3 miejsce

Mini Żak - 5 miejsce

Mikrus - 4 miejsce

Warszawa 15.06.2024 OTDiM - finał

Młodzik - 7 miejsce

Mini Żak - 6 miejsce

Warszawa 08.06.2024 MMMrugby7

MKS Pogoń Siedlce - 3 miejsce

Wyniki Centralna Liga Kadetów rugbyXV

24 marca 2024 - V kolejka

RC Arka Rumia v MKS Pogoń Siedlce 20:29 (13:12)

07 kwietnia 2024 - VI kolejka

MKS Pogoń Siedlce v RC Lechia Gdańsk 6:29 (0:15)

13 kwietnia 2024 - VII kolejka

MKS Pogoń Siedlce v KS Poznań 22:5 (7:0)

26 kwietnia 2024

ORLEN Orkan Sochaczew v MKS Pogoń Siedlce 63:6 (34:3)

Tabela sezonu zasadniczego:

01. MKS Ogniwo Sopot 8 36 282-49

02. RC Lechia Gdańsk 8 32 234-121

03. ORLEN Orkan Sochaczew 8 30 274-108

04. KS Budowlani Łódź 8 24 184-148

05. KS Budowlani Lublin 8 20 157-149

06. RzKS Juwenia Kraków 8 14 92-110

07. RC Arka Rumia 8 11 104-232

08. MKS Pogoń Siedlce 8 9 70-172

09. KS Poznań 8 1 37-332

Wyniki Mistrzostwa Polski Kadetów Rugby7 - eliminacje do OOM 2024

Siedlce 16.06.2024 II Grand Prix rugby7 kadetów

MKS Pogoń Siedlce - 3 miejsce

Końcowa klasyfikacja po II turniejach Grand Prix rugby7 kadetów

MKS Pogoń Siedlce - 4 miejsce = awans do OOM 2024 Lublin 5-7.07.2024

Centralna Liga Juniorów - II liga - rugby10

Siedlce 19.05.2024

MKS Pogoń Siedlce - 3 miejsce

Wyniki Mistrzostwa Polski Juniorów Rugby7

Lublin 01.06.2024 II Grand Prix rugby7 juniorów

MKS Pogoń Siedlce - 6 miejsce

Wyniki Mistrzostwa Polski Juniorów Rugby7

Siedlce 16.06.2024 III Grand Prix rugby7 juniorów

MKS Pogoń Siedlce - 10 miejsce

Końcowa klasyfikacja Mistrzostw Polski Juniorów rugby7 2024

po III turniejach Grand Prix rugby7 juniorów

MKS Pogoń Siedlce - 6 miejsce

Sprawozdanie sportowe Rugby grupy młodzieżowe II półrocze 2024

Siedlce 15.09.2024 RTDiM

Młodzik - 1 miejsce

Żak - 5 miejsce

Mini Żak - 2 miejsce

Mikrus - 1 miejsce

Gdynia 28.09.2024 RTDiM

Młodzik - 3 miejsce

Żak - 2 miejsce

Mini Żak - 2 miejsce

Mikrus - 2 miejsce

Warszawa 20.10.2024 RTDiM

Młodzik - 1 miejsce

Mini Żak - 5 miejsce

Siedlce 27.10.2024 RTDiM

Młodzik - 2 miejsce

Żak - 9 miejsce

Mini Żak - 9 miejsce

Mikrus - 1 miejsce

Kadet U16

Rugby7 (sport olimpijski)

5-7.07.2024 Lublin – XXX Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży
6 miejsce

rugbyXV - Centralna Liga Kadetów

21.09.2024 Lublin - Budowlani Lublin – Pogoń Siedlce 15:20

29.09.2024 Siedlce – Pogoń Siedlce – Juvenia Kraków 10:48

19.10.2024 Rumia – Arka Rumia – Pogoń Siedlce 10:12

Tabela po rozegraniu V kolejki:

1. Orkan Sochaczew 4 20 159:43

2. Juvenia Kraków 4 16 159:60

3. Budowlani Łódź 4 14 152:56

4. Pogoń Siedlce 3 8 42:73

5. Arka Rumia 3 6 69:69

6. Lechia Gdańsk 3 6 56:70

7. Budowlani Lublin 3 1 25:148

8. Rugby Białystok 4 0 19:178

Reprezentanci Polski U16 : Aleks Szewczyk

Reprezentanci Mazowsza : Aleks Szewczyk, Maciej Charczuk, Patryk Wiśniewski, Mikołaj Nejman, Norbert Gałęcki, Dominik Kur, Konrad Krewniak

Junior U18

Mistrzostwa Polski rugby7 (sport olimpijski)

28.10.2024 Łódź – 8 miejsce

Reprezentanci Polski U18 : Nowiński Dominik, Wiśniewski Tomasz, Paczuski Adam

Reprezentanci Mazowsza U18 : Nowiński Dominik, Wiśniewski Tomasz, Paczuski Adam, Marcel Bulik, Eryk Parzych

1. 19-21.12.2024 Siedlce – Zgrupowanie sportowe
2. 11-18.12.2024 Zakopane - Zgrupowanie sportowe kadet/junior
3. 6-8.12.2024 Janów Podlaski Hotel Arche Zamek – Zgrupowanie sportowe
4. 5.12.2024 Siedlce – Międzyszkolne Mistrzostwa Siedlec w Rugby
5. 15.09.2024 Siedlce – Mazovia Cup Turniej Dzieci
6. 6.09.2024 Siedlce – 45 lat Rugby w Siedlcach
7. 30.08-1.09.2024 Janów Podlaski Hotel Arche Zamek – Zgrupowanie sportowe
8. 29.08.2024 Siedlce – Mistrzostwa Siedlec w Rugby Piłzowym
9. 16-22.08.2024 Warszawa – Zgrupowanie sportowe – kadet
10. 10-16.08.2024 Warszawa – Zgrupowanie sportowe – młodzik
11. 24.06.1.07.2024 Ełk – Zgrupowanie sportowe

System Sportu Młodzieżowego w Polsce 2024

Miasto Siedlce :

Klasyfikacja klubów

1.miejsce MKS Pogoń Siedlce 136,7pkt.

Klasyfikacja dyscyplin sportowych

1.miejsce Rugby 85pkt.

Sprawozdanie sportowe Rugby Kobiet 2024

W miesiącach od styczeń do grudzień 2024 odbywały się lekcje pokazowe w szkołach i treningi naborowe do nowo powstałej sekcji rugby kobiet

A także treningi rugby z dziewczętami, które już mają za sobą występy w grupach młodzieżowych

Klika trenerów prowadziło treningi sekcji kobiet

Obecnie w kadrze jest kilkanaście zawodniczek w zróżnicowanym wieku od mikrusa do kadeta

Potrzeba jest stworzenia drużyny w jednej z kategorii wiekowych oraz zatrudnienia trenera, który będzie prowadził wyłącznie kobiety, ponieważ obecni trenerzy mieli doświadczenie tylko w prowadzeniu drużyn męskich.

Nasze zawodniczki są powoływane do reprezentacji Polski rugby7 kobiet U16 : Iga Iwińska, Hanna Szafrńska, Nina Szczecińska, Zauzanna Ryś
W obecnym sezonie wyżej wymienione zawodniczki wywalczyły Mistrzostwo Polski Kobiet rugby7 U16 oraz Iga Iwińska została MVP sezonu 2024.
W nowym sezonie 2025 Hanna Szafrńska została MVP I Turnieju Mistrzostw Polski Kobiet U16, a Nina Szczecińska została MVP II Turnieju Mistrzostw Polski Kobiet U16.
Odbyły się zgrupowania sportowe w Ełku, Janowie Podlaskim i Warszawie.

Sprawozdanie z uczestnictwa w zawodach zawodników sekcji LA MKS „Pogoń” Siedlce za I półrocze 2024 r.

Szkolenie w sekcji odbywa się w następujących grupach wiekowych: młodzieżowiec, junior, junior młodszy, młodzik, dzieci starsze, dzieci. Razem około 100 zawodników i zawodniczek.
Są to głównie mieszkańcy naszego miasta oraz gminy Siedlce. Szkolenie oparte jest głównie na klasach sportowych siedleckich szkół (SP 5 (dwie klasy sportowe) i SP 11(trzy klasy sportowe)

Trenerzy:

Janusz

Maciejewski trener klasy Mistrzowskiej

Łukasz Kosieradzki instruktor

Halowe zawody kontrolne PZLA –

14.01.2024 r. Warszawa;

I miejsce w biegu na 600 m U18 Mikołaj Wielogórski

I miejsce w biegu na 1000 m U18 Anita Szczypińska

I miejsce w skoku wzwyż U14 Emilia Rytel

II miejsce w biegu na 600 m U14 Gabriela Mościcka

21.01.2024 r. Spała;

II miejsce w biegu na 1000 m U18 Szymon Marciniak

III miejsce w biegu na 60 m U16 Maciej Tysza

I miejsce w biegu na 1000 m U18 Mikołaj Wielogórski

28.01.2024 r. Spała;

III miejsce w biegu na 60 m U16 Maciej Tysza

II miejsce w biegu na 600 m U18 Szymon Marciniak

I miejsce w biegu na 600 m U18 Mikołaj Wielogórski

04.02.2024 r. Warszawa;

- II miejsce w biegu na 60 m U16 Aleksander Bryzek

- I miejsce w biegu na 1000 m U18 Mikołaj Wielogórski

- III miejsce w biegu na 600 m U18 Szymon Marciniak

- I miejsce w skoku wzwyż U14 Emilia Rytel

- III miejsce w biegu na 600 m U14 Zofia Grzegorzówka

- II miejsce w biegu na 60 m U16 Maciej Tysza

10.11-02.2024 r, Halowe Mistrzostwa Polski U18 Wrocław

IV miejsce w biegu na 1000 m Mikołaj Wielogórski

XI miejsce w biegu na 1000 m Szymon Marciniak

17-18.02.2024 r. Halowe Mistrzostwa Mazowska U12 i U14 Warszawa

II miejsce w biegu na 60 m U12 Jan Skwierczyński
I miejsce w skoku w dal U12 Jan Skwierczyński
II miejsce w biegu na 600 m U14 Jakub Nasiłowski
III miejsce w biegu na 1000 m U14 Emilia Rytel
V miejsce w biegu na 1000 m U14 Gabriela Mościcka
V miejsce w skoku wzwyż U14 Emilia Rytel

Biegi Przelajowe

03.03.2024 r. Mistrzostwa Mazowsza w biegach przelajowych, Warszawa

III miejsce w biegu na 1000 m U14 Emilia Rytel
VI miejsce w biegu na 2000 m U16 Dawid Chromiński
IX miejsce w biegu na 1000 m U16 Alicja Pawlusiewicz
XI miejsce w biegu na 1000 m U12 Jan Skwierczyński
XII miejsce w biegu na 1000 m U14 Jakub Nasiłowski
XIII miejsce w biegu na 1000 m U14 Gabriela Mościcka

19.04.2024 r. Mazowieckie Igrzyska dzieci i młodzieży w biegach przelajowych, Kamion

III miejsce w biegu na 800 m Emilia Rytel
X miejsce w biegu na 1000 m Alicja Pawlusiewicz
XI miejsce w biegu na 800 m Zofia Grzegorzółka

Cykl zawodów na otwartym stadionie:

11.05.2024 Warszawa

- I miejsce w biegu na 800 m U18 Mikołaj Wielogórski
- I miejsce w biegu na 100 m U16 Maciej Tyszka
- I miejsce w biegu na 1000 m U18 Szymon Marciniak

19.05. 2024 r. Warszawa miting

- I miejsce w biegu na 600 m U18 Mikołaj Wielogórski
- III miejsce w biegu na 1000 m U18 Anita Szczygielska
- I miejsce w biegu na 100 m U16 Maciej Tyszka
- II miejsce w biegu na 100 m U16 Aleksander Bryzek

04.06.2024 r. Mazowieckie Igrzyska dzieci w czwórboju lekkoatletycznym, Siedlce

II miejsce zespół dziewcząt z klasy sportowej VI d w SP 11 Siedlce

06.06.2024r. Mazowieckie Igrzyska młodzieży w lekkiej atletyce, Siedlce

I miejsce w biegu na 200 m - Aleksander Bryzek
I miejsce w biegu na 100 m - Maciej Tyszka
II miejsce w biegu na 600 m - Antoni Posiadała
II miejsce sztafeta olimpijska chłopców - skład sztafety uczniowie klasy sportowej VII d w SP 11
X miejsce w biegu na 1000 m - Alicja Pawlusiewicz

08.06.2024 r. Mistrzostwa Polski LZS Włocławek

- II miejsce w biegu na 800 m U18 Mikołaj Wielogórski
- XIII miejsce w biegu na 800 m U18 Anita Szczygielska

09.06.2024r. Memoriał im. Sławomira Rosłona, Piaseczno

- I miejsce w biegu na 800 m U18 Mikołaj Wielogórski
- III miejsce w biegu na 1500 m U18 Szymon Marciniak
- III miejsce w biegu na 1500 m U18 Anita Szczygielska

15.06.2024 r. III Memoriał Marka Zarychty, Płock

- I miejsce w biegu na 800 m U18 Mikołaj Wielogórski
- II miejsce w biegu na 800 m U18 Szymon Marciniak

15-16.06.2024 r. Łódź, Finał Ogólnopolski Czwartków Lekkoatletycznych

III miejsce w skoku dal - Jan Skwierczyński

VI miejsce w rzucie piłeczką palantową - Michał Jaczewski

IX miejsce w rzucie piłeczką palantową - Wiktoria Niedziółka

IX miejsce w skoku wzwyż - Emilia Rytel

IX miejsce w biegu na 600 m - Zofia Grzegorzka

23.06.2024 r. III Mazowiecki Mityng dla dzieci U 14 Warszawa

I miejsce w biegu na 300 m U14 Maria Popek

II miejsce w biegu na 100 m U14 Michał Jaczewski

III miejsce w biegu na 600 m U14 Aleks Józwiak

III miejsce w biegu na 600 m U14 Natalia Wagał

IV miejsce w biegu na 600 m U14 Piotr Kamiński

IV miejsce w biegu na 300 m U14 Gabriela Mościcka

W Kadrze Polski A PZLA jest Mikołaj Wielogórski natomiast szkoleniem w Kadrze Polski B objęta jest dwójka zawodników Anita Szczygielska i Szymon Marciniak.

Szkoleniem w kadrze wojewódzkiej młodzików objętych jest 6 zawodników naszej sekcji.

Trenerzy

Janusz Maciejewski

Łukasz Kosieradzki

Sprawozdanie z uczestnictwa w zawodach zawodników sekcji LA MKS „Pogoń” Siedlce za II półrocze 2024 r.

Szkolenie w sekcji odbywa się w następujących grupach wiekowych: młodzieżowiec, junior, junior młodszy, młodzik, dzieci starsze, dzieci. Razem około 100 zawodników i zawodniczek.

Są to głównie mieszkańcy naszego miasta oraz gminy Siedlce. Szkolenie oparte jest głównie na klasach sportowych w SP 11 Siedlce (dwie klasy sportowe).

Trenerzy:

Janusz

Maciejewski trener klasy Mistrzowskiej

Łukasz Kosieradzki instruktor

Druga część sezonu letniego 2024

05-07.07.2024 r. Lublin; Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży. Mistrzostwa Polski U18

VII miejsce w biegu na 1500 m U18 Anita Szczygielska

V miejsce w biegu na 1500 m U18 Szymon Marciniak

31.08.2024 r. Ciechanów; Zawody Otwarcia Sezonu Jesiennego

III miejsce w biegu na 300 m U16 Maciej Tyszka

IV miejsce w biegu na 1000 m U16 Dawid Chromiński

III miejsce w biegu na 2000m U18 Anita Szczygieska

V miejsce w biegu na 100 m U16 Aleksander Bryzek

II miejsce w biegu na 600 m U18 Szymon Marciniak

X miejsce w biegu na 600 m U16 Antoni Posiadała

07.09.2024 Warszawa, Międzywojewódzkie Mistrzostwa U16

III miejsce w biegu na 2000 m U16 Dawid Chromiński

III miejsce sztafeta 4x100; Aleksander Bryzek, Mikołaj Niedziółka, Antoni Posiadała, Maciej Tyszka

VI miejsce w biegu na 100 m Maciej Tyszka

VII miejsce w biegu na 300 m U16 Aleksander Bryzek

X miejsce w biegu na 20000 m U16 Alicja Pawlusiewicz

08.09.2024 r. Warszawa; Zawody im. Eugeniusza Lokajskiego

II miejsce w biegu na 600 m Szymon Cydejko

IV miejsce w biegu na 800 m U18 Szymon Marciniak

14.09.2024 r. Ciechanów; Mistrzostwa Mazowska U16

III miejsce w biegu na 100 m U16 Maciej Tyszka

II miejsce w biegu na 300 m U16 Maciej Tyszka

I miejsce sztafeta 4x100; Aleksander Bryzek, Mikołaj Niedziółka, Antoni Posiadała, Maciej Tyszka

IV miejsce w biegu na 1000 m U16 Dawid Chromiński

21-22.09.2024 r. Białystok; Mistrzostwa Polski U16

X miejsce w biegu na 2000 m Dawid Chromiński

XII miejsce sztafeta 4x100; Aleksander Bryzek, Mikołaj Niedziółka, Antoni Posiadała, Maciej Tyszka

16.11.2024 r. Warszawa; Mistrzostwa Mazowska w biegach przełajowych U18

II miejsce w biegu na 2 km U18 Szymon Marciniak

III miejsce w biegu na 2 km U18 Anita Szczygielska

23.11.2024 r. Bytom; Mistrzostwa Polski w Biegach Przełajowych

XII miejsce w biegu na 3000 m Szymon Marciniak

XII miejsce w biegu na 2000 m Anita Szczygielska

02.12.2024 r. Spała; Ogólnopolski halowy finał czwartków lekkatletycznych

VI miejsce w biegu na 600 m Natalia Wagal

X miejsce w biegu na 600 m Zofia Grzegorzka

21.12.2024 r. Spała ; LEKKOATLETYCZNE GRAND PRIX WOJ. ŁÓDZKIEGO 2024. RUNDA IV - HALA

III Miejsce w biegu na 150 m U 16 - Maciej Tyszka

W Kadrze Polski B szoleniem objętych jest czwórka zawodników Mikołaj Wielogórski, Anita Szczygielska, Szymon Marciniak, Maciej Tyszka.

Szkoleniem w kadrze wojewódzkiej młodzików objętych jest 6 zawodników naszej sekcji.

Trenerzy
Janusz Maciejewski
Łukasz Kosieradzki

Osiągnięcia sekcji piłki ręcznej 2024 (01.01.2024- 31.12.2024)

Sekcja piłki ręcznej szkoli około 100 zawodników i zawodniczek w kilku kategoriach wiekowych, podzielonych na zawodniczki i zawodników zaawansowanych (ligowych) oraz grupy naborowe.

Trenerzy: Michał Markowski, Jakub Altin, Andrzej Pieńkowski

- Klasy I-III (2011-2014)- zajęcia ogólnorozwojowe dla około 40 dzieci z ukierunkowaniem na piłkę ręczną

- 3 zespoły damskie grające w Mazowieckiej Lidze Piłki Ręcznej (kategoria dziewczyny młodsze, dziewczyny, młodziczki)
- Zespół chłopców młodszych grający w Mazowieckiej Lidze Piłki Ręcznej

Sezon ligowy 2023/2024 jesteśmy po zakończeniu zmagania ligowych

Rozgrywki ligowe odbywały się od września do kwietnia 2024- spotkania ligowe odbywały się na terenie województwa mazowieckiego

Zespół dziewcząt młodszych rozegrał 10 meczy w ramach rundy wiosennej

- 18.02.2024- Radom
- 15.02.2024- Siedlce
- 10.03.2024- Płock
- 07.04.2024- Zielonka
- 26.05.2024- Siedlce- finał

Dziewczęta młodsze wywalczyły złote medale w sezonie ligowym 2023/2024.

Zespół Młodziczek rozegrał 9 meczy w ramach rundy wiosennej

- 04.02.2024- Siedlce- Zespół Młodziczki
- 11.02.2024- Piaseczno- Zespół Młodziczki
- 18.02.2024- Siedlce- Zespół Młodziczki
- 25.02.2024- Płock- Zespół Młodziczki
- 03.03.2024- Siedlce- Zespół Młodziczki
- 17.03.2024- Radzymin- Zespół Młodziczki
- 24.03.2024- Warszawa- Zespół Młodziczki
- 27.03.2024- Warszawa- Zespół Młodziczki
- 14.04.2024- Siedlce- Zespół Młodziczki

Zespół młodziczek zakończył rozgrywki w sezonie 2023/2024 w ramach Warszawsko Mazowieckiej Ligi Młodziczek na miejscu III.

Zespół dziewcząt rozegrał w ramach ligi 12 meczy

- 10.02.2024 Cegłów
- 17.02.2024 Siedlce
- 02.03.2024 Warszawa
- 09.03.2024 Warszawa
- 06.04.2024 Siedlce
- 11.05.2024 Wyszaków

Zespół dziewcząt wywalczył IX miejsce w sezonie 2023/2024.

Zespół chłopców

- 11.02.2024 Rusiec
- 25.02.2024 Lesznowola
- 10.03.2024 Siedlce
- 24.03.2024 Warszawa
- 28.04.2024 Siedlce
- 12.05.2024 Sierpc

Zespół chłopców młodszych zajął VII miejsce w zmaganiach ligowych.

Sezon ligowy 2024/2025 jesteśmy w trakcie rozgrywek

Zespół dziewcząt (2013 i mł.) rozegrał 3 turnieje ligowe w ramach rundy jesiennej

- 27.10.2024- Karczew

- 17.11.2024- Radzymin
- 15.12.2024- Siedlce

Zespół dziewcząt (2012 i mł.) rozegrał 3 turnieje ligowe w ramach rundy jesiennej

- 19.10.2024- Karczew
- 11.16.2024- Siedlce
- 21.12.2024- Zielonka

Zespół młodziczek w sezonie 2024/2025 w okresie wrzesień-grudzień rozegrał 5 turniejów ligowych:

- 22.09.2024- Węgrów
- 29.09.2024- Siedlce
- 06.10.2024- Zielonka 20.10.2024- Warszawa
- 27.10.2024- Węgrów

oraz 3 mecze ligowe w ramach rundy finałowej rozgrywek ligowych

- 12.12.2024- Małkinia
- 18.12.2024- Karczew
- 27.10.2024- Węgrów

Trenerzy:

Michał Markowski, Jakub Altin, Andrzej Pieńkowski

Sekcja piłki ręcznej MKS Pogoń Siedlce- grupy naborowe

Od września 2023 w naszym klubie trenują regularnie grupy naborowe (młodziczek- docelowo zasila zespół młodziczek oraz w przyszłym sezonie juniorek młodszych, dzieci – w przyszłości zasila zespoły w kategorii dzieci młodszych). Na bazie grupy naborowe zawiązały się zespoły (3 zespoły- dwa damskie i jeden męski)które od lutego 2024 zostały zgłoszone do Warszawsko Mazowieckiej Mini Ligi Dzieci. W ramach ligi zostały rozegrane następujące turnieje:

- Mini Liga Dzieci 2013 i mł. (Cegłów, 10.03.2024r)
- Mini Liga Dzieci 2013 i mł. (Siedlce. 23.03.2024r.)
- Mini Liga Dzieci 2013 i mł. (Piaseczno, 14.04.2024 r.)
- Mini Liga Dzieci 2013 i mł. (Warszawa, 28.04.2024 r.)
- Mini Liga Dzieci 2013 i mł.- FINAŁ (Lesznów, 16.05.2024r.)

Oprócz regularnych treningów zawodniczek i zawodnicy uczestniczyli w poniższych turniejach odnosząc znaczące sukcesy:

- I miejsce- Turniej Młodziczek o Puchar Białegostoku (Siemiatycze- 27.01.2024)
- II miejsce- II Ogólnopolski Turniej Marcovia Handball Cup 2024 dziewcząt 2011 i mł. (17.03.2024 Marki)
- II miejsce- XXI Wiosenny Turniej piłki ręcznej dziewcząt 2011 i mł. (Małkinia Górna, 23.04.2024r.)
- VIII miejsce- XXI Wiosenny Turniej piłki ręcznej dziewcząt (Małkinia Górna- 23-24.03.2024)
- V miejsce- III Majówkowy Turniej Piłki Ręcznej Dziewcząt (Cegłów- 11.05.2024)
- I miejsce- Ogólnopolski Turniej Mazovia Karczew Cup 2024- rocznik 2012 i mł. (11.05.2024r. Karczew)
- I miejsce- IXX Ogólnopolski Turniej Piłki Ręcznej o „Puchar Przyjaciół Piłki ręcznej w Winnicy (31.05.2024r Winnica)
- V miejsce- VIII Ogólnopolski Turniej Piłki Ręcznej Młodzi Szczypiorniści dziewcząt 2011 i mł. (Piaseczno, 9.06.2024)

Kontynuowane są treningi grup naborowych (młodziczek- docelowo zasilą zespół młodziczek oraz w przyszłym sezonie juniorek młodszych, dzieci – w przyszłości zasilą zespoły w kategorii dzieci młodszych). Od września 2024 w ramach rozgrywek warszawsko- mazowieckiej ligi na sezon 2024/2025 został zgłoszony zespół juniorek młodszych oraz dzieci młodszych.

Zespół Juniorek młodszych rozegrał 11 meczy w ramach rozgrywek ligowych

- 21.09.2024- Radzymin- Zespół juniorek młodszych
- 05.10.2024- Siedlce- Zespół juniorek młodszych
- 12.10.2024- Warszawa- Zespół juniorek młodszych
- 19.10.2024- Siedlce- Zespół juniorek młodszych
- 26.10.2024- Płock- Zespół juniorek młodszych
- 15.11.2024- Siedlce- Zespół juniorek młodszych
- 16.11.2024- Maciejowice- Zespół juniorek młodszych
- 14.12.2024- Siedlce- Zespół juniorek młodszych
- 16.12.2024- Siedlce- Zespół juniorek młodszych
- 19.12.2024- Płock- Zespół juniorek młodszych
- 21.12.2024- Warszawa- Zespół juniorek młodszych

Zespół juniorek młodszych zajął IV miejsce w rozgrywkach

Zespół dziewcząt młodszych (2014 i mł) w ramach rozgrywek rozegrały poniższe turnieje ligowe:

- 24.11.2024- Siedlce
- 30.11.2024- Piaseczno

Oprócz regularnych treningów zawodniczek i zawodnicy uczestniczyli w poniższych turniejach odnosząc znaczące sukcesy:

- I miejsce Zespół dziewcząt 2012 i mł.- Memoriał Krzysztofa Sobieszcza (8.09.2024 Siedlce)
- V miejsce Zespół dziewcząt 2013 i mł.- Memoriał Krzysztofa Sobieszcza (7.09.2024 Siedlce)
- I miejsce- Zespół młodziczek- III Memoriał Kazimierza Gąsiorowskiego (27-29.09.2024)
- I miejsce- Zespół dziewcząt 2012 i mł.- III memoriał Kazimierza Gąsiorowskiego (27-29.09.2024 Postomino)
- X miejsce- Zespół Młodziczki- "Turnieju młodych talentów " w Kielcach (08.11- 10.11.2024r)
- IV miejsce- Zespół Młodziczki- V Ogólnopolski Mikołajkowy Turniej piłki ręcznej dziewcząt w Siedlcach
- IV miejsce- Zespół juniorek młodszych- „Radzymin Cup” (14.09.2024)
- I miejsce- Zespół dziewcząt 2012 i mł.- V Ogólnopolski Mikołajkowy Turniej piłki ręcznej dziewcząt rocznik 2012 i mł. (01.12.2024r)

Trenerzy:

Michał Markowski, Jakub Altin, Andrzej Pieńkowski

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI SEKCJI PIŁKI NOŻNEJ KOBIET ZA 2024 ROK.

W okresie od 01.01.2024 roku do 31.12.2024 roku sekcja piłki nożnej kobiet zrealizowała zadania w Miejskim Klubie Sportowym „POGOŃ” Siedlce na podstawie statusu klubowego.

W okresie 2024 roku, drużyna MKS Pogoń w Siedlcach uczestniczyła wiosną i jesienią w rozgrywkach II Ligi Okręgowej D2 Młodzika na szczelbu rejonu Delegatury MZPN w Warszawie z siedzibą w Siedlcach sezonu 2024/2025 z udziałem 5 zespołów. Jako jedyna drużyna dziewcząt grał z drużynami w których składach grali wyłącznie chłopcy.

Zespół zrobił duże postępy w stosunku do ubiegłych lat, poszczególne spotkania z chłopcami w dwurundowych meczach były wyrównane.

Drużyna dziewcząt dzięki dofinansowaniu przez sponsorów oraz Urząd Miasta w Siedlcach zorganizowała dwa turnieje .

Na Hali ARM w Siedlcach zorganizowany został w marcu turniej z okazji Dnia Kobiet z udziałem 8 zespołów dziewcząt gdzie drużyna MKS Pogoń II Siedlce zajęła 2 miejsce natomiast drużyna MKS Pogoń I Siedlce .

Ponadto nasza sekcja obchodziła w tym roku Jubileusz XXV lecia istnienia sekcji .Drużyna z tej okazji przy współpracy z Urzędem Miasta jak i sponsorów oraz rodziców zorganizował Turniej Jubileuszowy w którym zagrało 10 drużyn między innymi Zły Praga Warszawa, Naprzód Skórzec, Żak Domanice, MKP Pogoń Siedlce. Turniej swoją obecnością zaszczylił Pan Prezydent Tomasz Hapunowicz, Pan V-ice prezydent Maciej Nowak jak również zaproszenie goście między innymi delegat Polskiego Związku Piłki Nożnej który wręczył trenerowi Michałowi Strzałkowskiemu odznakę za 25-lecie istnienia sekcji.

Drużyna uczestniczyła również turniejach na terenie Gminy Suchożebry. Piłkarki MKS Pogoń Siedlce rocznika 2009 i młodsze w czerwcu zajęły III miejsce w turnieju o Puchar Wójta Suchożebry, natomiast w turnieju halowym w lutym w Suchożebkach zajęły IV i V miejsce w rocznikach 2008 i 2011. Byliśmy również na turnieju organizowanym przez zespół Naprzód Skórzec oraz MKP Pogoń Siedlce. Drużyna na tych turniejach plasowała się na II i III miejscu.

W miesiącu grudniu na zaproszenie zespołu Orzeł Siemiatycze uczestniczyliśmy w Halowym Turnieju Orzeł Cup w Siemiatyczach. Nasz zespół uplasował się na 5 miejscu . W turnieju brało udział 10 drużyn a najlepszą zawodniczką zastała Nikola Kuć z MKS Pogoń Siedlce.

Na terenie Szkoły Podstawowej Nr. 9 w Siedlcach zorganizowano Międzynarodowy Turniej Piłki Nożnej Młodziczek z udziałem sześciu zespołów w tym dwóch z Łucka /Ukraina/ gdzie drużyna MKS Pogoni zajęła I miejsce za drużyną Łucka.

Zawodniczki wszystkich roczników Drużyny MKS Pogoń Siedlce, trenowały na boisku piłkarskim (LA) i siłowni ARM w Siedlcach, oraz na boiskach ORLIKA w ZSP nr 3 oraz Boiska ORLIK w ZSP nr 5 w Siedlcach. Były to cykliczne treningi na powietrzu odbywające się trzy dni w tygodniu. W okresie zimowym drużyna trenowała w Hali Sportowej przy ZSP nr 3 ul. Popiełuszki 8 w Siedlcach.

W dalszym ciągu trwa nabór do selekcja piłki nożnej dziewcząt z rocznika 2008-2011 oraz 2012 i młodszych oraz prowadzone są systematyczne treningi na w/w obiektach sportowych.

Zajęcia treningowe z udziałem dziewcząt w kategoriach 2008 – 2012 i młodsze prowadzi – trenerzy: Maciej Sztajnert , Michał Strzałkowski oraz Mariusz Kuć.

Opracował
Maciej Sztajnert

Sprawozdanie z pierwszego półrocza drużyny seniorskiej Pogoń Siedlce sekcji tenisa stołowego.

W pierwszym półroczu roku 2024 siedlecka drużyna regularnie trenowała celem uzyskania jak najlepszego wyniku w rozgrywkach VI Ligi Mazowieckiej grupy B. W pierwszym półroczu drużyna pogoni rozegrała 8 meczy z których 7 zakończyło się zwycięstwem oraz 1 zakończony porażką. Po zakończeniu drugiej rundy rozgrywek ligowych drużyna pogoni zakończyła współzawodnictwo z bilansem 13-tu zwycięstw oraz 3-ech porażek co pozwoliło na zajęcie pierwszego miejsca w tabeli VI ligi Mazowieckiej grupy B z jednoczesnym bezpośrednim awansem do V ligi rozgrywek. Wśród zawodników seniorskiej drużyny najlepiej punktował Łukasz Litwiniuk z bilansem 28 zwycięstw i 3 porażki uzyskując drugie miejsce w rankingu. Następnie Krystian Klewek z bilansem 15 zwycięstw i 8 porażek, kolejno Mateusz Ogniewczuk 7 zwycięstw i 6 porażek oraz Damian Ksionek z bilansem 7 zwycięstw i 4 porażek oraz jako jedyny pokonujący zawodnika będącego pierwszym w rankingu VI ligi grupy B.

Wnioski

1. Drużyna pogoni realizuje zamierzone cele związane z osiąganiem najlepszego wyniku sportowego, ponadto promuje miasto Siedlce na arenie województwa.

2. Angażuje w swoje działania zawodników młodzieżowych, potencjalnych zawodników do przyszłego współzawodnictwa ligowego.

Opracował Łukasz Litwiniuk

Sprawozdanie z drugiego półrocza drużyny seniorskiej Pogoń Siedlce sekcji tenisa stołowego.

W drugim półroczu roku 2024 siedlecka drużyna regularnie doskonaliła swoje umiejętności oraz stawiała sobie ambitne cele m.in. uzyskania jak najwyższej lokaty w tabeli ligowej. W pierwszej rundzie w rozgrywkach V Ligi Mazowieckiej grupy B. rozegrała 7 spotkań z których 4 zakończyły się zwycięstwem z kolei 3 zakończyły się porażką. Po serii spotkań kończących rok kalendarzowy rozgrywek ligowych drużyna pogoni plasuje się na 5 miejscu w tabeli z pewną pozycją w gr. Z szansa na awans do wyższej ligi rozgrywek. Wśród zawodników seniorskiej drużyny najlepiej punktował Kamil Mikołajczuk z bilansem 13 zwycięstw i 3 porażki uzyskując trzecie miejsce w rankingu ogólnym. Następnie Damian Ksionek z bilansem 8 zwycięstw i 3 porażek kolejno Łukasz Litwiniuk 5 zwycięstw i 3 porażki oraz Aleksander Szustkowski 5 zwycięstw i 3 porażki, Krystian Klewek 3 zwycięstwa 5 porażek, Michał Grzybowski 2 zwycięstwa i 2 porażki oraz Igor Lemieszek 2 zwycięstwa i 6 porażek

Wnioski

1. Drużyna pogoni skutecznie poprawia swoje wyniki sportowe predysponując do kolejnego awansu. Ponadto promuje klub w mediach społecznościowych oraz portalach sportowych, a także angażując społeczność lokalną motywując do obecności na meczach ligowych.
2. Działania klubu spowodowały podniesienie poziomu umiejętności zawodników w tym zawodników młodzieżowych co rokuje większe szanse na wyższe wyniki sportowe w dalszej części rozgrywek.

Opracował Łukasz Litwiniuk

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI SEKCJI TENISA STOŁOWEGO ZA 2024 ROK GRUPY NABOROWE

WSTĘP

Miejski Klub Sportowy „Pogoń” Siedlce jest częścią infrastruktury miasta, która oferuje dzieciom i młodzieży godziwe spędzanie wolnego czasu od obowiązków szkolnych.

Jedną z form jest udział dzieci i młodzieży w szkoleniu w sekcji tenisa stołowego.

Tenis stołowy jeden ze sportów olimpijskich zaliczany jest do dyscyplin sportu mających wyraźny wpływ edukacyjny.

Dążąc do zwiększenia zasięgu oddziaływania tenisa stołowego przez eksponowanie prozdrowotnych jego walorów, możliwości aktywnego uprawiania w nieograniczonym przedziale od dzieci w wieku przedszkolnym do najpóźniejszej starości, w atrakcyjnych formach zabawy, treningu czy rekreacji z możliwością samoregulacji wysiłku.

Jeśli dodamy do tego prostotę samej gry, dostępność, oraz przejrzystość, to celem strategicznym działań powinno być uzyskanie większych sukcesów przez naszych reprezentantów we współzawodnictwie krajowym i zagranicznym.

Tak jak w znakomitej większości dyscyplin sportu, tak i w tenisie stołowym o poziomie sportowym decyduje dynamika czynników mieszczących się w trzech podstawowych grupach:

- talent i pracowitość zawodników
- profesjonalizm i wyobraźnia trenerów
- warunki realizacji procesu nauczania, treningu oraz udziału w systemie współzawodnictwa

Taki uproszczony schemat organizacji szkolenia zawodniczego wydaje się niezbędny do konstruowania przejrzystej struktury w ramach tych trzech grup czynników i powiązań między nimi.

ORGANIZACJA SZKOLENIA

W szkoleniu klubowym stworzono dwie jednorodne pod względem wieku grupy w przedziale 6 – 9 lat .

Wykaz szkolonych zawodników.

I GRUPA

1. Goławski Jan
2. Goławski Stanisław
3. Kornowska Sofia
4. Sandurska Michalina
5. Strus Grzegorz
6. Ziółkowski Miłosz
7. Reszka Julian
8. Gołda Iga
9. Dybowski Filip
10. Zięcina Miłosz
11. Dybowski Tymoteusz
12. Prokurat Oskar
13. Groszek Adam

II GRUPA

1. Rojek Michalina
2. Rojek Michał
3. Ilczuk Aleksander
4. Jaworski Michał
5. Ciok Fabian
6. Kowalski Kajetan
7. Kowalski Nikodem
8. Bejnarowicz Marcel
10. Kukawski Mikołaj
11. Mackiewicz Anna
12. Barczak Kacper

Zajęcia treningowe prowadzone były w specjalistycznej sali tenisa stołowego Agencji Rozwoju Miasta Siedlce przy ul. Prusa 6 przez trenera I klasy Sylwestra Dąbrowskiego według niżej przedstawionego harmonogramu.

Wtorek	Grupa	Prowadzący zajęcia	Czwartek	Grupa	Prowadzący zajęcia
16-17,30	I	Tr. I kl Sylwester Dąbrowski	16-17,30	I	Tr. I kl. Sylwester Dąbrowski
17,30-19	II	Tr. I kl Sylwester Dąbrowski	17,30-19	II	Tr. I kl. Sylwester Dąbrowski

REALIZACJA ZADAŃ SZKOLENIOWYCH POPRZEZ NIŻEJ WYMIENIONE ŚRODKI TRENINGOWE.

A. Przygotowanie sprawnościowe:

Zdobycie wszechstronnego doświadczenia ruchowego, opanowanie różnorodnych umiejętności ruchowych z akcentem na koordynację nóg, równomierny rozwój prawej i lewej części ciała.

- gry i zabawy ruchowe, mini gry sportowe i zabawy z piłkami o różnej wielkości/rzucania , celowania itp./ćwiczenia szybkości reakcji;
- atletyka terenowa: bieg, skok, rzut
- gimnastyka, rytmika, ćwiczenia ze skakanką, równoważne, przy muzyce
- pływanie, jazda na rowerze, nartach, łyżwach.

Rozwój koordynacji specjalnej :

- gry i zabawy z piłeczką i rakieta;
- ćwiczenia imitacji uderzeń
- ćwiczenia imitacji pracy nóg, ćwiczenia postawy gotowości.

B. Przygotowanie techniczne:

Opanowanie prawidłowej/racjonalnej struktury ruchu podstawowych elementów techniki gry. Osiągnięcie regularności 10 uderzeń bez błędu podstawowych uderzeń, umożliwiającej podjęcie gry na stole z innymi dziećmi. Uwrażliwienie na estetykę ruchu :

- uchwyt rakietki
- postawa gotowości, praca nóg
- atak F/forhend/ blisko stołu w półdystansie piłki podciętej, atak Fo; atak B/bekhend/ blisko stołu piłki podciętej;
- blok prosty B, blok prosty F
- przebiecie B/bezpieczne, wolne, szybkie/, przebiecie F/wolne, szybkie/
- serwy F/prosty, szybki, krótkie z rotacją dolną, lewo dolną i lewo górną, serw b/prosty, szybki, krótkie z dolną rotacją i bez rotacji, z prawo górną i prawo dolną rotacją/;

- obrona lekkiego ataku F, obrona lekkiego ataku B, dojście do skrótu F i B;
- opanowanie prawidłowej struktury i regularności podstawowej techniki złożonej: atak B i F, atak B Fo, przebicie i atak, serw i atak, obrona podcięciem i przebicie, podcięcie i atak

C. Przygotowanie taktyczne

Ukształtowanie gotowości do uczestniczenia w zawodach – poznanie przepisów gry, podstawowych ogólnych zasad taktycznych, wstępne określenie systemu gry, rozwój świadomości taktycznej: **D.**

Przygotowanie psychiczne

Ukształtowanie silnej motywacji wewnętrznej, zainteresowania treningiem sportowym i tenisem stołowym. Ukształtowanie prawidłowych nawyków związanych dyscypliną treningową, reżimem dnia i higieną osobistą:

- świadomość celów i zadań treningu i zawodów
- zdobywanie podstawowej wiedzy o tenisie stołowym, treningu, ćwiczonej technice, taktyce, zawodach, odpoczynku, współpracy z lekarzem;
- przestrzeganie dyscypliny treningowej/zaangażowanie treningowe, systematyczność, punktualność, dbałość o higienę osobistą i otoczenia, wzajemne poszanowanie

E. Udział w zawodach

III Grand Prix Mazowska Skrzatów – 17.02. Chotomów

3 m-ce Klewek Ignacy

Mistrzostwa Mazowska Skrzatów – 13.04.24 Warszawa

2 m-ce Klewek Ignacy, 9-Golda Iga, 13 Maglewski Krzysztof

Mistrzostwa Siedlec Skrzatów – 15.06.2024 Siedlce

1.Golda Iga, 2- Zakrzewska Antonina 1 m-ce Klewek Ignacy, 2 m-ce Woźniak Jan

I Grand Prix Mazowska Skrzatów – 15.09.24 Wyszogród

4 m-ce Gołda Iga, 6 – Maglewski Krzysztof

II Grand Prix Mazowska Skrzatów – 17.11.24 Nowy Dwór Mazowiecki

7 m-ce Gołda Iga, 6 – Maglewski Krzysztof

F. Organizacja zawodów

MISTRZOSTWA SIEDLEC W KATEGORII SKRZAT I ŻAK 15.06.2024 r

PINGPONGOWY PIERWSZY KROK I EDYCJA - 7.09.2024

PINGPONGOWY PIERWSZY KROK II EDYCJA – 7.12.2024 r

Sporządził trener I klasy Sylwester Dąbrowski.