

**Obiekty specjalistyczne niezbędne do realizacji szkolenia w sportach**

	<b>sport</b>	<b>Obiekty główne</b>	<b>Obiekty /sprzęt uzupełniający</b>
1	Badminton	6x Boiska badminton	
2	Boksy	2xring	8 stanowisk do podwieszenia worków treningowych oraz inny sprzęt treningowy: tarcze, łapy
3	Gimnastyka	Sala gimnastyczna(skoki, poręcze, kółka, ćwiczenia wolne, koń z łękami	szatnie i natrysk
4	Jeździectwo	Stadnina, tor do WKKW, padok	
5	Judo	2x mata10x10	Materace, manekiny, szatnie i natrysk
6	Kajakowy	Przystań wodna, Tor kajakowy sprint, górski	szatnie i natrysk, hangar
7	Kolarstwo	Tor kolarski , szosa, tereny górskie	szatnie i natrysk
8	Lekkiej atletyki	Stadion LA tartan 8 torów, skocznie w dal, wzwyż, tyczki, rzutnie młotem ,pchnięcia kulą, dyskiem, oszczepem	szatnie i natrysk
9	Łucznictwo	Tory łucznicze 70m	szatnie i natrysk
10	Pięcioboju Nowoczesnego	Pływalnia , strzelnica, plansze szermiercze, stadnina , teren biegowy	szatnie i natrysk
11	Pływacki	Pływalnia 25, 50 m	szatnie i natrysk
12	Podnoszenia Ciężarów	Siłownia 10 pomostów	szatnie i natrysk
13	Strzelectwa Sportowego	Strzelnica pneumatyczna , kulowa, trap, skeet	szatnie i natrysk
14	Szermierczy	6x plansze szermiercze	szatnie i natrysk
15	Taekwondo Olimpijskiego	2x mata	szatnie i natrysk, 8 stanowisk do podwieszenia worków treningowych oraz inny sprzęt treningowy: tarcze, łapy
16	Tenisowy	4xkorty ziemne , 4x nawierzchnia syntetyczna	ścianę do tenisa,
17	Tenisa Stołowego	10 stołów tenisowych	szatnie i natrysk
18	Towarzystw Wioślarskich	Przystań wodna, Tor wioślarski	szatnie i natrysk, hangar
19	Triathlonu	Akwen wodny, teren biegowy, szosa	szatnie i natrysk
20	Zapasów	2x mata	Materace, manekiny, szatnie i natrysk
21	Żeglarski	Przystań wodna, akwen wodny	szatnie i natrysk, hangar

	<b>sport</b>	<b>Obiekty główne</b>	<b>Obiekty /sprzęt uzupełniający</b>
1	Hokeja na Trawie	Boisko trawa syntetyczna	szatnie i natrysk
2	Koszykówki	Sala gier -boisko do koszykówki	elektroniczna tablica wyników, szatnie i natrysk
3	Piłki Nożnej	Boisko trawa naturalna/syntetyczna	szatnie i natrysk
4	Piłki Siatkowej	Sala gier -boisko do piłki siatkowej	elektroniczna tablica wyników, szatnie i natrysk
5	Piłki Ręcznej w Polsce	Sala gier -boisko do piłki ręcznej	elektroniczna tablica wyników, szatnie i natrysk

	<b>sport</b>	<b>Obiekty główne</b>	<b>Obiekty /sprzęt uzupełniający</b>
1	Biathlonu	trasy biegowe , strzelnica biathlonowa	Tor nartorolkowy, szatnie i natrysk
2	Curlingu	Lodowisko, tor curlingowy	szatnie i natrysk
3	Hokeja na Lodzie	lodowisko	Bramki, szatnie i natrysk
4	Łyżwiarstwa Figurowego	lodowisko	Nagłośnienie, szatnie i natrysk
5	Łyżwiarstwa Szybkiego	Tor łyżwiarski długi	Tor nartorolkowy
6	Narciarski	trasy biegowe do stylu dowolnego i klasycznego, skocznie narciarskie, trasy zjazdowe alpejczyków	wieża sędziowska, wyciąg krzesełkowy 2 osobowy, zaplecze dla zawodników, Tor nartorolkowy
7	Snowboardu	Stoki zjazdowe, rynna	szatnie i natrysk
8	Sportów Saneczkowych	Tor bobslejowy , saneczkowy	szatnie i natrysk

	<b>Sport</b>	<b>Obiekty główne</b>	<b>Obiekty /sprzęt uzupełniający</b>
1	Aeroklub Polska	lotnisko	hangar
2	Akrobatyka Sportowa	sala	ścieżka do skoków, plansza do ćwiczeń
3	Alpinizm	teren	ścianki wspinaczkowe
4	Orientacja Sportowa	teren, mapa	
5	Bilard	4 x stoły bilardowe	szatnie i natrysk
6	Brydż Sportowy	sala	szatnie i natrysk
7	Golf	pole golfowe	szatnie i natrysk
8	Ju-Jitsu	2 maty 10 x 10 m	materace, manekiny, szatnie i natrysk
9	Karate	2 maty 10 x 10 m	materace, manekiny, szatnie i natrysk
10	Karate Tradycyjne	2 maty 10 x 10 m	materace, manekiny, szatnie i natrysk
11	Kendo	sala, gładka elastyczna podłoga drewniana	szatnie i natrysk
12	Kick - Boxing	2 x ring	8 stanowisk do podwieszenia worków treningowych oraz inny sprzęt treningowy: tarcze, łapy, szatnie i natrysk
13	Kręglarski	4 tory	szatnie, natrysk
14	Kulturystyki Fitness i Trójboju Siłowego	siłownia 10 pomostów	szatnie i natrysk
15	Motorowodny i Narciarstwa Wodnego	akwen wodny	szatnie i natrysk, hangar
16	Skibobów	stoki zjazdowe,	szatnie i natrysk
17	Snooker & Bilard Angielski	stoły bilardowe 4 x	szatnie, natrysk
18	Sporty Wrotkarskie	tor wrotkarski	szatnie, natrysk
19	Sport Psich Zaprzęgów	teren	
20	Sumo	2 x maty sumo	szatnie, natrysk, siłownia
21	Szachy	sala	szatnie, natrysk

	<b>Sport</b>	<b>Obiekty główne</b>	<b>Obiekty /sprzęt uzupełniający</b>
22	Taekwon-Do ITF	2x maty	szatnie i natrysk, 8 stanowisk do podwieszenia worków treningowych oraz inny sprzęt treningowy: tarcze, łapy
23	Unihokej	sala gier – boisko do unihokeja	szatnie i natrysk
24	Warcaby	sala	szatnie i natrysk
25	Wędkarski	akwen wodny	
26	Wu-Shu	mata 12 x 16	szatnie i natrysk, siłownia
27	Baseball & Softball	boisko do baseballa	szatnie i natrysk
28	Motorowy	tor żuźlowy, kartingowy, samochodowy	szatnie i natrysk
29	Płetwonurkowanie	akwen wodny, basen	szatnie i natrysk
30	Radioorientacja	teren, mapa	szatnie i natrysk
31	Fudokan Karate	sala, maty	szatnie, natrysk, siłownia
32	Korfbal	sala, boisko do kortfballa	szatnie i natrysk
33	Muaythai	ring	szatnie, natrysk, siłownia
34	Taniec Sportowy	Sala baletowa	szatnie i natrysk
35	Rugby	boisko do rugby	trenażery ,szatnie i natrysk

## **BAZA TRENINGOWA**

**(Obiekty sportowe powinny spełniać standardy międzynarodowe)**

**Hala sportowa wielofunkcyjna** dla sportów indywidualnych i zespołowych gier sportowych (min. 28 - 17,5 m) optymalna wielkość (45 x 22 m) wysokość 10 m

### **Siłownia:**

- Atlas do ćwiczeń siłowych oraz pomosty ciężarowe minimum 6 (optymalnie 10) stanowisk.
- Boiska wielofunkcyjne
- Stadion treningowy z boiskiem piłkarskim oraz z bieżnią mineralną okólną 400 m (4-6 torów)
- Boiska do siatkówki, koszykówki i piłki ręcznej

### **Sporty wodne**

wypożyczalnia sprzętu :

- łodzie motorowodne,
- łodzie wiosłowe,
- kajaki,

### **Obiekty dodatkowe**

- pływalnia kryta,
- korty tenisowe

## **HOTELE/INTERNATY SPORTOWE**

- pokoje 1 - 2 - osobowe
- pokoje 3-4 osobowe (maksymalnie 30% miejsc hotelowych)
- parking strzeżony

### **Wyposażenie pokoi:**

- węzeł sanitarno - higieniczny,
- szafy,
- wieszaki,
- regał na bagaż,
- stół /biurko,
- krzesła,
- TV - sat,
- telefon,
- internet bezprzewodowy.

### **Dodatkowe obiekty/ usługi**

- pralnia lub dostęp do pralki,
- suszarnia

## **GASTRONOMIA**

### **Stółwka/restauracja na minimum 100 miejsc**

- Posiłki w systemie „szwedzkiego stołu”.
- Kuchnia powinna realizować indywidualne potrzeby zawodników dostosowując menu do zaprojektowanej diety.
- Diety uzgadniane z Zakładem Fizjologii Żywienia IS lub dietetykiem uwzględniające codzienne obciążenia treningowe oraz rodzaje treningów całej grupy czy potrzeby indywidualne zawodnika.
- Możliwość elastycznego dopasowania godzin posiłków na potrzeby indywidualne grup sportowych, uwzględniające realizowany program treningowy. Woda mineralna niegazowana bez ograniczeń

## **ODNOWA BIOLOGICZNA**

### **Wyposażenie gabinetów odnowy biologicznej**

- **zabiegi fizykalne:**  
diadynamik, jontoforeza, elektrostymulacja, ultradźwięki, diatermia krótkofalowa, laser, krioterapia, lampa soluks kinezyterapia
- **zabiegi hydroterapeutyczne**  
bicz szkockie, masaż podwodny, kąpiel perełkowa, masaż wirowy mały, masaż wirowy duży, okłady ciepłe),
- **inne zabiegi**  
masaż suchy całkowity, masaż suchy częściowy, terapia manualna sauna sucha/parowa:

### **Inne:**

- Gabinet lekarski
- Gabinet pielęgniarstwa (zabiegowy, EKG)
- Gabinet badań dopingowych i nadzoru medycznego
- Pokoje relaksacyjne
- Kadra medyczna- lekarz ze specjalnością medycyny sportowej

## **WYPOSAŻENIE SALI KONFERENCYJNEJ / odprawy trenerskie**

- nagłośnienie,
- mikrofon bezprzewodowy,
- projektor multimedialny,
- rzutnik pisma (overhead projektor),
- zestaw video, flipcharty (tablice z papierem),
- łącze internetowe wifi / lan, pc / notebook,
- ekran,
- obsługa techniczna.