

CLXIV Liceum Ogólnokształcące Mistrzostwa Sportowego

CHEERLEADING SPORTOWY

ENERGIA, WSPÓŁPRACA, SIŁA ZESPOŁU

ZAJĘCIA PROWADZI: KLAUDIA GOŁĘBIEWSKA



POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU

PRODZISK MAZOWIECKI 2024





Czym jest CHEERLEADING SPORTOWY?

Cheerleading sportowy to dynamicznie rozwijająca się dyscyplina, która łączy w sobie elementy gimnastyki, akrobatyki, tańca oraz tańca nowoczesnego.



POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU

Co rozwija cheerleading?

DLACZEGO WARTO SPRÓBOWAĆ?



01

**Sitę fizyczną, kondycję
i koordynację ruchową**

02

**Pewność siebie
i umiejętność
przewodzenia w grupie**

03

**Dyscyplinę i
zaangażowanie**

04

**Umiejętność
współpracy w grupie**

05

**Cierpliwość i
wytrwałość**



**POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU**

xxx

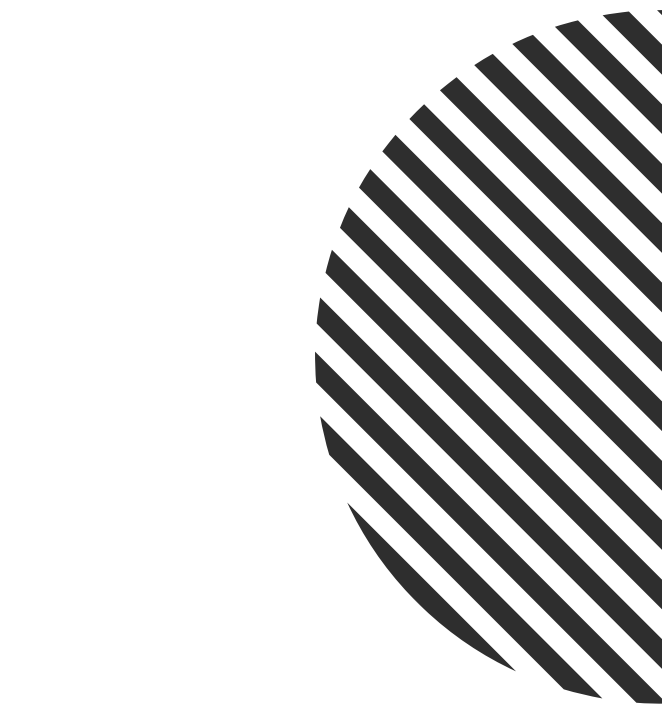
TRENINGI

JAK WYGLĄDAJĄ NASZE TRENINGI?

- Rozgrzewka - ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu przygotowanie organizmu do treningu
- Stretching - stretching statyczny oraz dynamiczny z użyciem sprzętu treningowego
- Technika taneczna - nauka elementów z technik tańca klasycznego i jazzowego oraz elementów charakterystycznych dla cheerleadingu
- Akrobatyka - nauka elementów gimnastycznych i akrobatycznych wykonywanych w dywizji CHEER.
- Budowanie siły - ćwiczenia wzmacniające, trening siłowy
- Cool-down i relaks - ćwiczenia rozciągające ciało po treningu oraz relaksacyjne



POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU



ZAJĘCIA Z CHEERLEADINGU SPORTOWEGO PROWADZI

P. KLAUDIA GOŁĘBIEWSKA

TRENERKA W TANECZNYM KLUBIE SPORTOWYM
BROTHERS DANCE STUDIO (BDS CHEER)

6-letnie doświadczenie w cheerleadingu, które
wzbogaca codzienną pracę z młodymi talentami.

Ponad 15 lat doświadczenia w akrobatyce i tańcu, co
stanowi solidne podstawy dla rozwoju w cheerleadingu
na najwyższym poziomie.

🏆 2021-2024 Zdobyte 12 tytułów Mistrza Polski PZSC
przez Klub BDS w różnych kategoriach wiekowych i
formach (solo, duet, formacja), co przyniosło łącznie 12
złotych 🥇, 6 srebrnych 🥈 i 7 brązowych medali 🥉
trenowanych przez P. Klaudię.

Obecnie w klubie trenuje aż 120 zawodniczek, które
rozwijają swoje umiejętności pod opieką
profesjonalistów.

🌍 W 2024 roku współtworzyła Kadrę Narodową Polski na
Mistrzostwa Świata ICU i Mistrzostwa Europy
Cheerleaders ICU, współpracując z zespołem UKS
TRÓJKA ŁOCHÓW.



POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU

DOŁĄCZ DO NASZEJ DRUŻYNY

Od roku szkolnego 2024/2025 CLXIV Liceum
Ogólnokształcące Mistrzostwa Sportowego nawiązało
współpracę z Polskim Związkiem Sportowym Cheerleadingu.



**POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU**

TURNIEJE KRAJOWE



MISTRZOSTWA POLSKI

Polski Związek Sportowy
Cheerleadingu



PUCHAR POLSKI

Polski Związek Sportowy
Cheerleadingu



GRAND PRIX POLSKI

Polskie Stowarzyszenie
Cheerleaders

ZAWODY

CHEERLEADING SPORTOWY

Zawodnicy cheerleadingu sportowego mają możliwość rywalizować na Mistrzostwach Polski w Cheerleadingu Sportowym organizowanych przez Polski Związek Sportowy Cheerleadingu. Dodatkowo mogą uczestniczyć w ciągu roku w zawodach z cyklu Pucharu Polski PZSC oraz Grand Prix Polski Cheerleaders PSCh, a także w zawodach popularyzatorskich.



**POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU**



TURNIEJE ZAGRANICZNE



**Mistrzostwa Świata
Cheerleaders ICU /ICU
Cheerleading Worlds
Championships**



**Mistrzostwa Europy
Cheerleaders ICU /ICU
European Cheerleading
Championships**



ICU World Cup



**ICU ICC (International
Cheer Union International
Cheerleading Cup)**



ZAWODY

CHEERLEADING SPORTOWY

Zawodnicy po zdobyciu tytułu Mistrza Polski lub zdobywcy Pucharu Polski PZSC w kategoriach wiekowych youth, junior, senior mają możliwość otrzymać powołanie do Kadry Polski na zawody międzynarodowe organizowane przez International Cheer Union. Zasady nominacji są określone w Przepisach Turniejowych PZSC.



**POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU**



DOŁĄCZ DO NAS

**CLXIV Liceum Ogólnokształcące Mistrzostwa Sportowego
w Warszawie**



**POLSKI ZWIĄZEK SPORTOWY
CHEERLEADINGU**