

## Program kursu

### I. Szkolenie teoretyczne 12 kwietnia godz. 17.00 - 21.00

#### 1. Wprowadzenie.

a/.co to jest casting ?

b/.rodowód i historia wędkarstwa rzutowego,

c/.perspektywy i przyszłość wędkarstwa rzutowego,

d/.korzyści płynące z uprawiania castingu,

e/.struktura organizacyjna i układ sił w wędkarstwie rzutowym w Polsce i na świecie.

#### 2. Konkurencje rzutowe.

a/.omówienie poszczególnych konkurencji (nr 3,4,5,1,2),

b/.klasyfikacje stosowane na zawodach - indywidualne i drużynowe  
- rodzaje wieloboi,

c/.nowości regulaminowe - próby uatrakcyjnienia castingu Sprint casting.

#### 3. Sprzęt do uprawiania castingu-prezentacja,

a/.sprzęt boiskowy,

b/.sprzęt rzutowy.

#### 4. Organizacja sekcji (klubów) rzutowych

a/.sposoby naboru zawodników,

b/.taktyka szkolenia,

c/.okresy treningowe,

udział w zawodach -start indywidualny i drużynowy

-dobór zawodników do drużyny

-dokumentacja zawodów rzutowych,

d/.nabycie sprzętu rzutowego.

#### 5. Praktyczne przygotowanie i dobór sprzętu do poszczególnych konkurencji 3,4,5,1,2.

a/.wędzisko i przelotki,

b/.kołowrotek,

c/.żyłka lub linka,

d/.ciężarki i muchy rzutowe,

e/.montaż sprzętu.

### II . Szkolenie praktyczne 13 kwietnia godz. 9 .00- 17.00

#### 1. Spinning sprawnościowy (arenberg).

a/.rozłożenie boiska,

b/.nauka poszczególnych stylów - dobór ćwiczeń pomocniczych  
- popełnianie błędów i ich korygowanie.

## 2. Spinning cel (skish spinningowy).

- a/.rozłożenie boiska,
- b/.nauka stylu rzutów-jego odmiany przy rzutach z różnych odległości,

## 3. Odległość spinningowa jednoręczna.

- a/.rozłożenie boiska,
- b/.nauka poszczególnych stylów - ćwiczenia pomocnicze - błędy i ich korygowanie.
- c/.zachowanie na stanowisku przed i po rzucie,
- d/.tatyka rzutów odległościowych.

## 4. Mucha cel (skish muchowy).

- a/.rozłożenie boiska,
- b/.technika rzutów „mokrych” - miary i odmierzenie prowadzenie wędziska i wykładanie błędy i ich korygowanie,
- c/.technika rzutów „suchych” - jak wyżej.

## 5. Odległość muchowa jednoręczna.

- a/.rozłożenie boiska,
- b/.technika rzutów - bez między wymachów z między wymachami,
- c/.błędy i ich korygowanie.

## 6. Zawody w 3-boju spinningowym.

- a/.spinning sprawnościowy,
- b/.spinning cel,
- c/.odległość spinningowa jednoręczna.

Prosimy o zabranie posiadanego sprzętu wędkarskiego takiego jak: muchówki spinningi i kołowrotki, linki .żyłki 0.18 oraz 0.20 i 0.25 dwie ostatnie koloru widocznego ( np. fluo). Konieczne będzie posiadanie odzieży sportowej dostosowanej do zmiennych warunków pogodowych . Szkolenie praktyczne odbywać się będzie na hali sportowej oraz otwartym boisku