

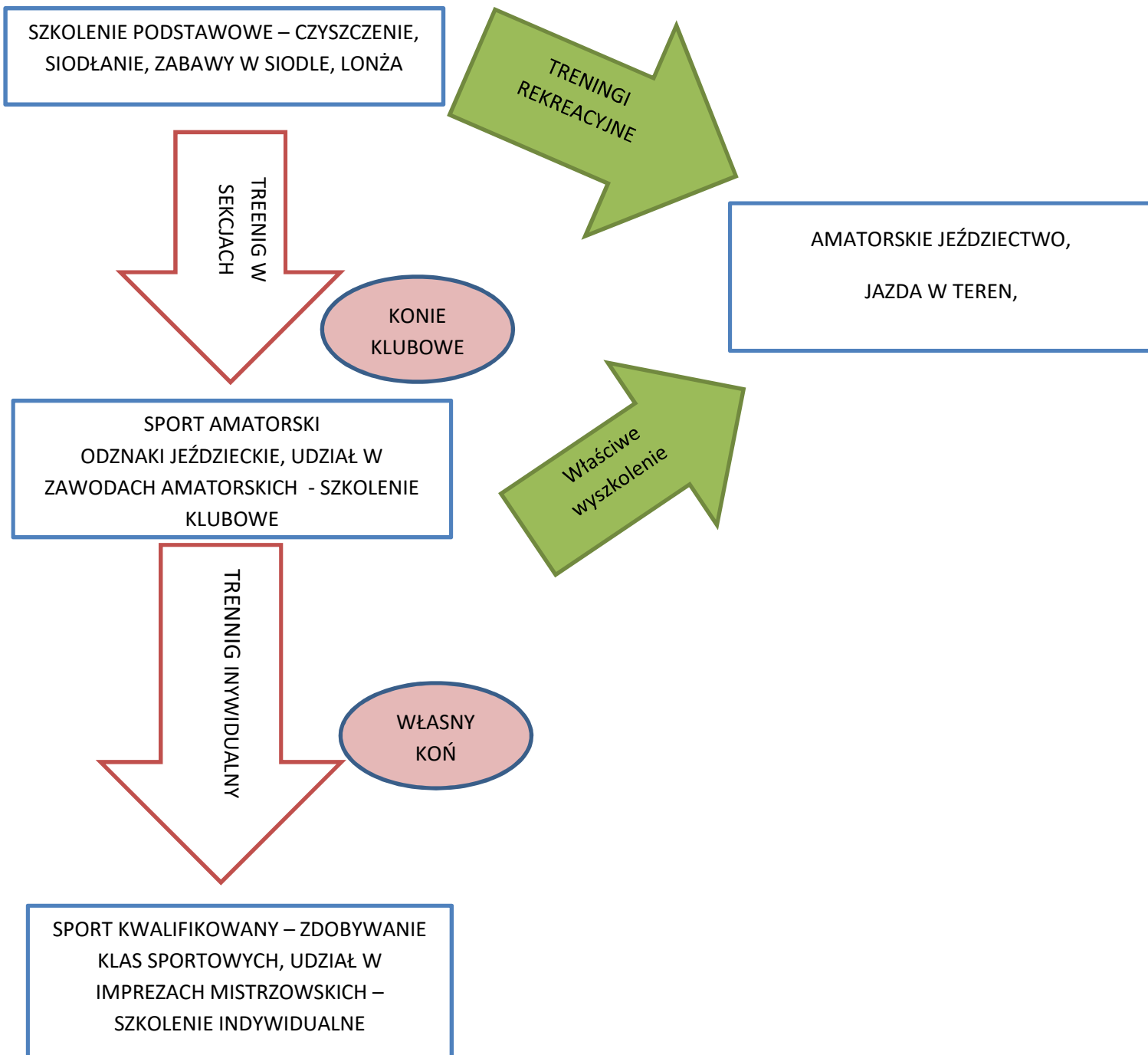
# SYSTEM SZKOLENIA JKS OLSZA

System szkolenia JKS Olsza jest oparty na Systemie Szkolenia Polskiego Związku Jeździeckiego.

Celem Szkolenia:

- bezpieczna, świadoma jazda konna
- rozwijanie umiejętności poprzez system odznak jeździeckich
- uwrażliwianie jeźdźców na dobro konia oraz tworzenie z nim trwałych relacji.
- tworzenie wspólnoty wśród naszych uczniów, rodziców oraz trenerów.
- Kształtowanie charakterów jeźdźców
- Wyniki sportowe na poziomie okręgowym i ogólnopolskim.

Schemat szkolenia:



## SEKCJA PIERWSZY KROK (SPK)

- **Regulamin:** Szczegółowe zasady działania sekcji są opisane w Regulaminie Sekcji
- **Opłaty:** cennik dostępny na stronie [www.jksolsza.pl](http://www.jksolsza.pl)
- **Grupy :** 3 osobowe
- **Treningi :** 2 razy w tygodniu
- **Konie:** jeźdźcy trenują na różnych koniach i kucach szlachejnych, aby zdobyć jak największe doświadczenie.
- **Szkoleniowiec:** grupę prowadzi jeden szkoleniowiec posiadający odpowiednie uprawnienia.
- **Zawody:** w programie szkolenia przewidziany jest min: 1 start w semestrze (letnim) każdego jeźdźcy. Uwaga! Koszty związane ze startem są kosztami dodatkowymi i nie wchodzą w skład opłaty semestralnej.
- **Wymagania wobec kandydatów:** opanowanie podstawowych umiejętności poruszania się w stępie i kłusie, galop na lonży, samodzielne przygotowanie konia przed i po treningu, gotowość do udziału w treningach min. dwa razy w tygodniu.

### Zakres szkolenia

- Przygotowanie do egzaminu na odznakę Jeźdźcy Konno
- prawidłowe podejście do konia;
- odczytanie i interpretacja reakcji konia;
- prowadzenie w rękę, wiązanie siodła i kietzanie; podstawowe dopasowanie rzędu;
- prowadzenie konia w stępie, kłusie i galopie we wszystkich rodzajach chodów
- oddawanie pojedynczych skoków z kłusa i galopu
- wykonywanie podstawowych figur na czworoboku

## SEKCJA BRĄZOWEJ ODZNAKI JEŹDZIECKIEJ - SBO

- **Regulamin:** Szczegółowe zasady działania sekcji są opisane w Regulaminie Sekcji
- **Opłaty:** cennik dostępny na stronie [www.jksolsza.pl](http://www.jksolsza.pl)
- **Grupy:** 3 osobowe, jeźdźcy dobierani są do grupy wg poziomu zaawansowania i wieku.
- **Treningi :** 2 lub 3 razy w tygodniu w zależności od grupy – minimum jeden trening odbywa się dni robocze: wtorek – piątek. Opuszczanie treningów nie powodują zwrotu pieniędzy za nie. Jest możliwość odrobienia treningów w ciągu 4 tygodni od nieobecności.
- **Konie:** uczniowie trenują na różnych koniach, aby zdobyć jak największe doświadczenie jeździeckie,
- **Szkoleniowiec:** za grupę odpowiedzialny jest instruktor prowadzący, który prowadzi zajęcia przez cały semestr,
- **Zawody:** w programie szkolenia przewidziany jest min: 1 start w semestrze w zawodach towarzyskich każdego z jeźdźców. Uwaga! Koszty związane ze startem są kosztami dodatkowymi i nie wchodzą w skład opłaty semestralnej.
- **Wymagania wobec kandydatów:** opanowanie umiejętności z zakresu SJK, , chęć przystępowania do egzaminu na odznaki jeździeckie, zaangażowanie i determinacja do trenowania w ciągu całego semestru.

O przyjęciu do grupy decyduje instruktor prowadzący w porozumieniu z kierownikiem wyszkolenia Klubu.

### Zakres szkolenia

- Przygotowanie do egzaminu na Brązową Odznakę Jeździecką
- doskonalenie prowadzenia konia w stępie kłusie i galopie;
- doskonalenie jazdy w kłusie ćwiczebnym
- doskonalenie dosiada odciążającego oraz pólsiada,
- rozwijanie umiejętności wykonywania przejść pomiędzy chodami i w obrębie jednego chodu.
- wykonywanie figur na ujeżdżalni z programu ujeżdżenia klasy L
- doskonalenie techniki w skoku w parkurze
- pokonywanie przeszkód na parkurze do wys 70cm
- wyjazdy w teren,
- podstawowa praca z koniem nad pierwszymi 2 punktami skali wyszkolenia: takt, rozluźnienie,

## SEKCJA SREBRNEJ ODZNAKI JEŹDZIECKIEJ - SSO

- **Regulamin:** Szczegółowe zasady działania sekcji są opisane w Regulaminie Sekcji
- **Opłaty:** cennik dostępny na stronie [www.jksolsza.pl](http://www.jksolsza.pl)
- **Grupy:** 3 osobowe, jeźdźcy dobierani są do grupy wg poziomu zaawansowania i wieku.
- **Treningi :** 2 lub 3 razy w tygodniu w zależności od grupy – minimum jeden trening odbywa się dni robocze: wtorek – piątek. Opuszczanie treningów nie powodują zwrotu pieniędzy za nie. Jest możliwość odrobienia treningów w ciągu 4 tygodni od nieobecności.
- **Konie:** uczniowie trenują na różnych koniach, aby zdobyć jak największe doświadczenie jeździeckie,
- **Szkoleniowiec:** za grupę odpowiedzialny jest instruktor prowadzący, który prowadzi zajęcia przez cały semestr,
- **Zawody:** w programie szkolenia przewidziany jest min: 2 starty w semestrze w zawodach towarzyskich każdego z jeźdźców. Uwaga! Koszty związane ze startem są kosztami dodatkowymi i nie wchodzą w skład opłaty semestralnej.
- **Wymagania wobec kandydatów:** opanowanie umiejętności z zakresu SBO, posiadanie BOJ, chęć przystępowania do egzaminu na odznaki jeździeckie, zaangażowanie i determinacja do trenowania w ciągu całego semestru.

O przyjęciu do grupy decyduje instruktor prowadzący w porozumieniu z kierownikiem wyszkolenia Klubu.

### Zakres szkolenia praktycznego w SSO

- Przygotowanie do egzaminu na Srebrną Odznakę Jeździecką
- doskonalenie prowadzenia konia w stępie kłusie i galopie;
- doskonalenie jazdy w kłusie ćwiczebnym
- doskonalenie dosiada odciążającego oraz półsiada,
- rozwijanie umiejętności stosowania półparad,
- wykonywanie figur na ujeżdżalni klasy Li P, chody boczne,
- doskonalenie techniki w skoku w szeregach gimnastycznych oraz jazdy parkurowej.
- pokonywanie przeszkód na parkurze do klasy LL 90 cm
- pokonywanie przeszkód terenowych pod kątem WKKW,
- wyjazdy w teren, elementy treningu kondycyjnego dla koni;
- podstawowa praca z koniem nad pierwszymi trzema punktami skali wyszkolenia: takt, rozluźnienie, kontakt;

### SEKCJA SPORTU KONNEGO - SSK

- **Regulamin:** Szczegółowe zasady działania sekcji są opisane w Regulaminie Sekcji
- **Opłaty:** cennik dostępny na stronie [www.jksolsza.pl](http://www.jksolsza.pl)
- **Grupy:** 3 osobowe, jeźdźcy dobierani są do grupy wg poziomu zaawansowania, wieku oraz aspiracji sportowych.
- **Treningi:** 2 lub 3 razy w tygodniu w zależności od grupy. Opuszczanie treningów nie powodują zwrotu pieniędzy za nie. W przypadku odwołania jazdy do godziny 18.00 dnia poprzedniego (w weekend do godziny 16:00), jest możliwość odrobienia treningów w ciągu 4 tygodni od nieobecności.
- **Konie:** jeźdźcy trenują na różnych koniach, aby zdobyć jak największe doświadczenie jeździeckie. W czasie szkolenia zawodnik dostaje jednego konia do pracy podczas większości treningów.
- **Szkoleniowiec:** treningi prowadzą najbardziej doświadczeni instruktorzy Klubu, każdą grupę prowadzi jeden z nich przez cały semestr, prowadzone są także konsultacje z uznanymi trenerami zapraszanyimi do Klubu
- **Zawody:** w programie szkolenia przewidziany są 3 starty w zawodach we wszystkich konkurencjach jeździeckich.
- **Uwaga! Koszty związane ze startem są kosztami dodatkowymi i nie wchodzą w skład opłaty semestralnej.**
- **Wymagania wobec kandydatów:** umiejętności z zakresu SSO, SOJ, umiejętności pozwalające na samodzielną pracę z koniem, chęć oraz umiejętności do czynnego udziału w zawodach jeździeckich na poziomie regionalnym we wszystkich konkurencjach jeździeckich, zaangażowanie i determinacja do trenowania w ciągu całego semestru.

O przyjęciu do grupy decyduje instruktor prowadzący w porozumieniu z kierownikiem wyszkolenia Szkoły.