POSKI ZWIĄZEK BIATHLONU

Program szkolenia sportowego dla oddziałów szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego w biathlonie

Spis treści

Spis treści 2

1. System szkolenia sportowego SMS i BOSSM – założenia ogólne. 3

1.1. Charakterystyka programu szkolenia. 3

1.1.1. Cele i zadania SMS-ów i BOSSM-ów. 3

1.1.2. Kryteria doboru i selekcji kandydatów do SMS i BOSSM 3

1.1.3. Etapy selekcji do szkolenia wyczynowego w SMS i BOSSM 3

2. Treści programowe 4

2.1. Założenia organizacyjno - szkoleniowe. 4

2.2. Formy organizacji szkolenia 5

3. Struktura rocznego cyklu szkolenia 10

3.1. Założenia szkoleniowe w kolejnych mezocyklach rocznego cyklu szkolenia 10

3.2. Rozkład akcentów w mikrocyklach w cyklu rocznym 12

3.3. Przykładowy układ treningów w mikrocyklach w kolejnych mezocyklach okresu przygotowawczego 15

4. Rejestr grup środków treningowych w biathlonie 16

5. Kontrola efektów szkolenia, testy naborowe i kontrolne (operacyjne) 20

5.1. Testy motoryczne i wydolnościowe 20

5.2. Testy strzeleckie (maksymalnie 120 strzałów) 20

5.3. Kryteria egzaminacyjne 21

5.4. Testy kontrolne 22

5.5. Tabele punktowe 22

1. System szkolenia sportowego SMS i BOSSM – założenia ogólne.

1.1. Charakterystyka programu szkolenia.

1.1.1. Cele i zadania SMS-ów i BOSSM-ów.

Celem SMS i BOSSM jest szkolenie młodzieży uzdolnionej na najwyższym poziomie sportowym, selekcja zawodników do szkolenia reprezentacyjnego i stworzenie optymalnych warunków do osiągania wysokich umiejętności sportowych.
Efektem szkolenia ma być wychowanie zawodników, którzy w perspektywie Igrzysk Olimpijskich osiągną poziom, który umożliwi osiągnięcie sukcesu sportowego.
Do podstawowych zadań w zakresie szkolenia sportowego w SMS i BOSSM należą:

1. Nabór najzdolniejszych zawodników, stanowiących zaplecze do szkolenia olimpijskiego, głównie w perspektywie szkolenia do Igrzysk Olimpijskich w 2022 i 2026 roku;
2. Zapewnienie wysoko wykwalifikowanej i kompetentnej kadry szkoleniowej;
3. Zapewnienie organizacji szkolenia na odpowiednim poziomie (organizacja i korelacja zajęć dydaktycznych i sportowych, zgrupowań szkoleniowych);
4. Zapewnienie profesjonalnej opieki medycznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej oraz badań diagnostycznych i specjalistycznych wynikających z procesu szkolenia sportowego;
5. Zabezpieczenie bazy sportowej i socjalnej;
6. Prowadzenie wszechstronnej współpracy z Polskim Związkiem Biathlonu, klubami macierzystymi zawodników i rodzicami.

1.1.2. Kryteria doboru i selekcji kandydatów do SMS i BOSSM

Kandydaci powinni spełnić następujące warunki:

1. Posiadać pisemną zgodę rodziców na szkolenie w BOSSM lub w SMS (w przypadku osób niepełnoletnich);
2. Posiadać minimum II klasę sportową;
3. Posiadać zgodę lekarza medycyny sportowej na uprawianie biathlonu;
4. Osiągnąć zadowalające wyniki testów motorycznych i specjalistycznych.

1.1.3. Etapy selekcji do szkolenia wyczynowego w SMS i BOSSM

Selekcja sportowa to proces dynamiczny i kierowany, w którym zmierzamy do wyboru osobników posiadających optymalne warunki morfologiczne, psychiczne i sprawnościowe do osiągnięcia w przyszłości wysokich wyników sportowych. W szkoleniu biathlonowym wyróżniamy trzy etapy sytemu oceny postępów i selekcji do dalszego szkolenia:
I etap wszechstronny – 10 / 13 lat;

- faza preselekcyjna – 10/11 lat
- faza wszechstronna właściwa – 12/13 lat

II etap ukierunkowany – 14 / 15 lat;
III etap specjalistyczny – 16 i więcej lat.

W I etapie – wszechstronnym wyróżniamy dwie fazy: preselekcyjną i wszechstronną właściwą. Szkoleniowo pierwsza ma na celu wyrobienie nawyków systematycznych ćwiczeń oraz identyfikacji z uprawianą dyscypliną sportu, druga jest już właściwym szkoleniem biathlonowym. Cele etapu dotyczące selekcji do biathlonu:

- W fazie preselekcyjnej: ocena stanu zdrowia, ocena uwarunkowań genetycznych, poziomu rozwoju fizycznego i osobniczego. Działania ukierunkowane są przede wszystkim na odpowiedni dobór początkujących biathlonistów do grupy treningowej. Dane do oceny stanu zdrowia i

rozwoju fizycznego uzyskujemy z badań w przychodni sportowo – lekarskiej lub lekarza specjalizującego się w medycynie sportowej, dane dotyczące uwarunkowań genetycznych z wywiadu środowiskowego i obserwacji. Konieczne jest stwierdzenie braku przeciwwskazań do wyczynowego uprawiania biathlonu już we wstępnych badaniach.

- W fazie wszechstronnej właściwej: podstawą oceny postępów są wyniki testów kontrolnych adekwatnych do okresu rozwojowego, badania i obserwacje trenera dotyczące istotnych cech warunkujących sukces w szkoleniu biathlonisty oraz badania lekarskie i diagnostyczne w przychodni sportowej . Działania stanowią podstawę do określenia predyspozycji młodocianego biathlonisty do dalszego szkolenia.

W II etapie – ukierunkowanym – system kontroli obejmuje testy i badania I etapu (ale bardziej uściślone) oraz pomiary i obserwacje (w tym obowiązkowe, dostosowane do okresu rozwojowego zawodnika testy), które pozwolą na określenie możliwości osiągnięcia doskonałości sportowej w biathlonie. Dotyczy to szczególnie określenia zdolności motorycznych i poziomu możliwości fizjologicznych. Optymalne stosowanie obciążeń treningowych w tym etapie szkolenia wymaga:

1. Kontroli treści i przebiegu szkolenia w makrocyklach, mezocyklach i mikrocyklach treningowych.
2. Oceny efektów po treningowych.

W pierwszym przypadku kontrola dotyczy analizy i oceny wielkości obciążenia zewnętrznego (objętość i intensywność pracy treningowej oraz obciążenia startowego), w drugim – obciążenia wewnętrznego, czyli zmian adaptacyjnych wywołanych w organizmie pod wpływem stosowanych obciążeń treningowych.

W etapie III system kontroli opiera się na kontynuacji obserwacji i badań z etapu II oraz pomiarach i sprawdzianach oceniających przygotowanie specjalistyczne biathlonisty. Zaliczamy do nich:

1. Analizę i ocenę poziomu umiejętności technicznych;
2. Analizę i ocenę udziału w zawodach;
3. Ocenę poziomu, dynamiki rozwojowej oraz stabilności wyniku sportowego;
4. Określenie poziomu wydolności i możliwości jej podniesienia;
5. Ocenę postępów mierzoną poziomem wykonania obowiązkowych testów motorycznych.

Należy przyjąć, że nadzieję na osiągnięcie mistrzostwa sportowego rokują ci zawodnicy, którzy dysponują określonymi warunkami fizycznymi, posiadają uzdolnienia ruchowe i co niezwykle istotne - posiadane możliwości skutecznie wykorzystują w walce sportowej.
Poza spełnieniem w/w warunków, zawodnik powinien zachowywać prawidłową postawę etyczną i otrzymywać pozytywne wyniki nauczania w szkole.

2. Treści programowe.

2.1. Założenia organizacyjno - szkoleniowe.

Obserwacje wieloletniej drogi do mistrzostwa sportowego w biathlonie wyraźnie określają ważność każdego etapu tej drogi. Szybkie zmiany adaptacyjne i rozwoju osobniczego, jakie zachodzą w organizmie młodego biathlonisty, a także chęć przyspieszenia kariery sportowej mogą doprowadzić do ominięcia okresu rozwoju określonej cechy, która w przyszłości mogłaby zadecydować o osiągnięciu wybitnych wyników. Podstawowym zadaniem realizowanego przez SMS i BOSSM programu jest nie dopuścić do podobnych przeoczeń oraz optymalizacja procesu szkolenia. Jego celem nadrzędnym jest umożliwienie doprowadzenia zawodnika do mistrzostwa sportowego w biathlonie przy pełnym uwzględnieniu celu wychowawczego oraz przestrzeganiu zasad wszechstronnego rozwoju fizycznego i intelektualnego.

Celem programu jest osiągnięcie mistrzostwa w biathlonie poprzez:

1. Harmonijny rozwój fizyczny dzięki odpowiedniemu doborowi środków i metod dostosowanych do możliwości rozwojowo – poznawczych zawodnika;
2. Prawidłowy rozwój i kształtowanie cech psychicznych i motorycznych;
3. Wyposażenie zawodnika w wysoki poziom umiejętności technicznych;
4. Kształtowanie społecznie pożądanych postaw w działaniu indywidualnym, jak i zespołowym;
5. Intelektualizacja procesu szkolenia poprzez:
    a) dostarczenie wiadomości z dziedziny teorii treningu;
    b) informacje na temat higieny osobistej;
    c) prowadzenie własnej dokumentacji szkoleniowej.

2.2. Formy organizacji szkolenia

Proces szkolenia w SMS i BOSSM powinien odbywać się poprzez:

1. Szkolenie stacjonarne w obiektach SMS / BOSSM;
2. Szkolenie podczas konsultacji szkoleniowych w kraju i za granicą;
3. Szkolenie podczas zgrupowań szkoleniowych w kraju i za granicą;
4. Szkolenie w formie startów w zawodach krajowych i międzynarodowych w kraju i za granicą;
5. Udział w okresowych badaniach lekarskich i próbach wydolnościowych;
6. Wykonywanie sprawdzianów i testów specjalistycznych.

2.3. Ramowy program szkolenia w SMS-ach i OSSM w Biathlonie

Tabela1. Obciążenia treningowe w Szkole Podstawowej, Gimnazjum, Liceum, BOSSM dla chłopców

		6 klasa		**7 klasa**		**8 klasa**		**I LO**		**II LO**		**III LO**		**IV LO**	
		min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Ilość dni treningowych		x	240	255	255	265	255	270	260	275	265	280	275	290	285
310 **ilość treningów**		x	265	310	285	340	310	350	320	360	335	370	345	385	365
390															
Ilość godzin treningowych	h	365	425	400	465	435	495	465	525	505	555	540	600	560	620
ilość startów lato/zima	x	8/16	10/18	8/18	10/20	10/16	12/20**6**	6/18	8/23	6/20	10/25	6/20	10/28	6/24	10/28
BIEG SUMA	km	600	1050	700	1300	1150	1600	1000	1550	900	1350	800	1150	600	900
IMITACJA	km	20	30	30	40	40	50	40	50	50	60	55	75	55	75
ROWER	km	300	800	300	900	400	1000	500	1200	500	1350	600	1650	1000	1800
NARTOROL.SUMA	km	400	800	650	900	750	1050	950	1300	1100	1450	1200	1600	1300	1800
NARTY SUMA	km	800	1050	1050	1250	1250	1450	1450	1750	1550	1900	1750	2100	1900	2300
RAZEM ĆW.CYKL.	km	2120	3730	2730	4390	3590	5150	3940	5850	4100	6110	4405	6575	4855	6875
RAZEM ĆW.CYKL.	h		225		258		285		315		333		365		385
RAZEM ĆW.CYKL.	%		54%		56%		58%		60%		60%		61%		62%
ĆW.OGÓLNOR.	h	85	95	80	90	80	80	65	70	70	73	70	75	55	60
ĆW.OGÓLNOR.	%		21%		19%		16%		13%		13,00%		13%		10%
STRZELANIE BEZ ZMĘCZENIA	x	2000	2300	2200	2600	2400	2800	2300	3100	2200	3100	2400	3200	2400	3000
STRZELANIE 1-2 zakres	x	1200	1500	1500	1800	1700	2100	2000	2400	2400	2900	2500	3700	3700	4000
STRZELANIE 3-4 zakres	x	200	700	300	800	500	900	800	1000	900	1000	1000	1100	1000	1200
STRZELANIE SUMA	x	3400	4500	4000	5200	4600	5800	5100	6500	5500	7000	5900	8000	7100	8200
CZAS TREN.STRZ	h	50	75	54	82	58	90	60	95	65	100	70	105	95	115
CZAS TREN.STRZ	%		18%		17,50%		18%		18,00%		18,00%		18%		19%
SIŁA (ćw. na siłowni)	h	15	30	23	35	28	40	30	45	34	49	40	55	55	
SIŁA (ćw .na siłowni)			7,00 %		7,50%		8,00%		8,50%		9%		9,00%		9%

Tabela 2. Obciążenia treningowe w Szkole Podstawowej, Gimnazjum, Liceum, BOSSM dla chłopców

		6 klasa		**7 klasa**		**8 klasa**		**I LO**		**II LO**		**III LO**		**IV LO**	
		min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Ilość dni treningowych	X	240	255	255	265	255	270	260	275	265	280	275	290	285	310
ilość treningów	x	265	310	285	330	300	345	320	355	330	360	345	375	365	390
Ilość godzin treningowych	h	350	410	380	445	400	470	430	490	460	510	475	530	500	580
ilość startów lato/zima	x	8/16	10/18	8/18	10/20	10/16	12/20	6/18	8/23	6/20	10/25	6/20	10/28	6/24	10/28
BIEG SUMA	km	500	800	600	1000	800	1300	800	1200	700	900	600	850	600	850
IMITACJA	km	20	25	25	35	25	35	30	40	30	40	35	50	35	50
ROWER	km	300	800	300	900	300	900	400	1100	400	1150	400	1300	800	1600
NARTOROL.SUMA	km	400	800	550	800	650	850	800	1000	900	1100	950	1250	1100	1500
NARTY SUMA	km	800	900	850	1000	1000	1100	1000	1200	1100	1350	1200	1550	1350	1900
RAZEM ĆW.CYKL.	km	2020	3325	2325	3735	233	4185	3030	4540	3130	4540	3185	5000	3885	5900
RAZEM ĆW.CYKL.	h		212		243		265		288		299		315		355
RAZEM ĆW.CYKL.	%		52%		55%		56%		59%		59%		60%		62%
ĆW.OGÓLNOR.	h	95	95	90	90	80	80	65	70	70	73	70	75	55	60
ĆW.OGÓLNOR.	%		23%		20%		17%		14%		14,00%		14%		11%
STRZELANIE BEZ ZMĘCZENIA	x	2000	2300	2200	2600	2400	2800	2300	3100	2200	3100	2400	3200	2400	3000
STRZELANIE 1-2 zakres	x	1200	1500	1500	1800	1700	2100	2000	2400	2400	2900	2500	3700	3700	4000
STRZELANIE 3-4 zakres	x	200	700	300	800	500	900	800	1000	900	1000	1000	1100	1000	1200
STRZELANIE SUMA	x	3400	4500	4000	5200	4600	5800	5100	6500	5500	7000	5900	8000	7100	8200
CZAS TREN.STRZ	h	50	75	54	82	58	90	60	95	65	98	70	95	95	110
CZAS TREN.STRZ	%		19%		18,50%		19%		19,00%		19,00%		18%		19%
SIŁA (ćw. na siłowni)	h	14	28	21	30	25	35	25	37	27	40	30	45	33	45
SIŁA (ćw .na siłowni)	%		6,80%		6,70%		7,50%		7,50%		8%		8,00%		8%

Tabela 3. Sugerowany procentowy (%) udział środków treningowych w cyklu rocznym szkolenia w kategoriach wiekowych

KATEGORIA WIEKOWA	CROSS	IMITACJA	ROWER	NARTOROLKI	NARTY	**Suma ćwiczenia cykliczne**	TR.OGÓLNO ROZWOJOWY	TRENING SIŁY	STRZELANIE	**RAZEM**
VI SP	17,0	0,6	9,9	7,1	17,0	**51,6**	27,1	7,1	14,2	**100**
VII SP	18,0	0,7	9,6	8,9	16,8	**54,0**	20,5	7,3	18,2	**100**
VIII SP	19,3	0,8	9,0	10,3	17,6	**57,0**	17,2	7,5	18,3	**100**
I LO	18,6	0,8	9,3	12,4	18,6	**59,7**	13,4	8,3	18,6	**100**
II LO	16,6	1,0	9,7	14,2	19,0	**60,5**	12,7	8,3	18,5	**100**
III LO	14,4	1,1	10,2	14,9	20,4	**61,0**	12,1	8,7	18,2	**100**
IV LO	12,7	1,1	10,2	15,9	22,0	**61,9**	10,5	8,3	19,3	**100**

Tabela 4. Sugerowany (w godzinach) czas treningu w cyklu rocznym szkolenia w kategoriach wiekowych (chłopcy)

KATEGORIA WIEKOWA	CROSS	IMITACJA	ROWER	NARTOROLKI	NARTY	**Suma ćwiczenia cykliczne**	TR.OGÓLNO ROZWOJOWY	TRENING SIŁY	STRZELANIE	RAZEM
VI SP	60	2	30	25	60	**177**	95	25	50	**347**
VII SP	75	3	35	40	70	**223**	85	30	82	**420**
VIII SP	90	4	40	50	85	**269**	80	35	90	**474**
I LO	95	4	45	65	95	**304**	65	40	95	**504**
II LO	90	5	50	80	110	**335**	65	45	100	**545**
III LO	80	6	60	85	120	**351**	65	50	105	**571**
IV LO	75	6	60	95	135	**371**	60	50	120	**601**

Tabela 5. Sugerowany (w godzinach) czas treningu w cyklu rocznym szkolenia w kategoriach wiekowych (dziewczyny)

KATEGORIA WIEKOWA	CROSS	IMITACJA	ROWER	NARTOROLKI	NARTY	**Razem ćwiczenia cykliczne**	TR.OGÓLNO ROZWOJOWY	TRENING SIŁY	STRZELANIE	RAZEM
VI SP	60	2	40	25	60	**187**	95	25	50	**357**
VII SP	75	3	45	35	70	**228**	85	30	70	**413**
VIII SP	90	3	45	45	80	**263**	80	35	80	**458**
I LO	85	4	45	55	85	**274**	65	40	85	**464**
II LO	80	4	50	65	90	**289**	65	40	90	**484**
III LO	75	5	50	75	100	**305**	65	45	90	**505**
IV LO	70	5	55	85	120	**335**	60	45	100	**540**

3. Struktura rocznego cyklu szkolenia

3.1. Założenia szkoleniowe w kolejnych mezocyklach rocznego cyklu szkolenia

W rocznym cyklu szkolenia w biathlonie wyróżniamy:

1. okres przygotowawczy – 32 mikrocykle tygodniowe;
2. okres startowy –16 mikrocykli tygodniowych;
3. okres przejściowy – 4 mikrocykle tygodniowe.

W okresie przygotowawczym wyodrębniono podokresy:

1. Przygotowania wszechstronnego –(podokres wiosenny) trwający od zakończenia okresu przejściowego przez 5 cykli tygodniowych (mikrocykli) obejmując jeden mezocykl (I). Celem tego etapu jest przede wszystkim ogólne przygotowanie zawodników jako podbudowy do dalszej pracy treningowej przez adaptację układu naczyniowo sercowego, oddechowego oraz mięśniowego. Odbywa się to poprzez stosowanie środków przygotowania wszechstronnego i dużą objętość pracy treningowej. Praca wykonana jest głównie w obszarze energetycznym tlenowym – w I i II zakresie intensywności. Drugim zadaniem tego podokresu jest podniesienie umiejętności strzeleckich, poprawa precyzji, korekta postaw strzeleckich, doskonalenie umiejętności strzeleckich.
2. Przygotowania ukierunkowanego – (podokres wiosenno – letni) jest najdłuższym w całym cyklu rocznym. Za jego początek przyjęty został mikrocykl, od którego wprowadzono do szkolenia trening kompleksowy. Z racji mnogości i różnorodności celów jest on podzielony na trzy mezocykle. Pierwszy z nich (nr II) trwający 4 tygodnie jest kontynuacją obciążeń z pierwszego mezocyklu poszerzonych o ćwiczenia z grupy ukierunkowanych. To praca z dużą objętością, głównie w I i II obszarze energetycznym. Do treningu zostają wprowadzone środki przygotowania ukierunkowanego: bieg na nartorolkach oraz trening kompleksowy ze strzelaniem po wysiłku (środek przygotowania specjalnego) głównie w niskich i średnich zakresach intensywności. Strzelanie w trakcie wysiłków o wysokiej intensywności ma miejsce jedynie podczas zawodów w biathlonie letnim, do których zawodnicy przystępują „z marszu", bez specjalnego przygotowania.

   W drugim mezocyklu podokresu (nr III) trwającym 5 tygodni następuje wzrost obciążeń poprzez intensyfikację treningu bez zmniejszenia jego objętości. Jest to jeden z najtrudniejszych okresów w cyklu rocznym stawiający ogromne wymagania związane z organizacją treningu i realizacją obciążeń treningowych. Radykalnie zwiększa się w nim objętość środków przygotowania ukierunkowanego, strzelanie w treningu kompleksowym odbywa się we wszystkich zakresach intensywności.

   Trzeci mezocykl podokresu trwający 6 tygodni (nr IV) to zmniejszenie objętości treningu i dalsza jego intensyfikacja. W tym okresie zawodnicy będą startowali w zawodach biathlonu letniego, w zawodach na nartorolkach a także przechodzili przez system startów kontrolnych.

   Po zakończeniu trzeciego mezocyklu planowany jest mikrocykl regeneracyjny, w którym następuje zmiana środków treningowych na środki AW.
3. Przygotowania specjalnego- został podzielony na dwa mezocykle: letnio jesienny – bezśnieżny (V) i jesienno zimowy - na śniegu (VI). Mezocykl letnio jesienny to czas oczekiwania na inaugurację treningu na śniegu. Jest on poświęcony na doskonalenie strzelania w treningu kompleksowym we wszystkich jego formach, techniki biegu na nartorolkach, doskonalenie siły specjalnej i stanowi wstępny okres przygotowania do sezonu. Korzystne jest maksymalne jego skrócenie i jak najwcześniejsze rozpoczęcie mezocyklu jesienno zimowego, który trwa od momentu rozpoczęcia treningu na śniegu do pierwszych startów z zawodach biathlonowych. W szkoleniu SMS i BOSSM przypada on na okres od końca I dekady listopada do połowy grudnia. Głównym zadaniem tego podokresu jest praca nad doskonaleniem techniki biegu narciarskiego, podniesieniem poziomu wytrzymałości specjalnej, utrzymaniem poziomu

pozostałych cech motorycznych . W zakresie treningu strzeleckiego w pierwszym okresie będzie dominowało strzelanie w treningu kompleksowym w I i II zakresie intensywności, natomiast w ostatnich mikrocyklach także w trzecim zakresie. W podokresie tym stosowane są głównie środki przygotowania specjalnego. Trening wszechstronny jest ograniczony do roli rozruchów porannych, rozgrzewki i treningów aktywnego wypoczynku, natomiast trening ukierunkowany to głównie trening strzelecki bezstrzałowy i trening siłowy realizowany za pomocą trenażerów.

W okresie startowym zostały wyodrębnione podokresy:

- budowania formy (VII) – 3 mikrocykle
- startów kontrolnych (VIII) – 4 mikrocykle
- startów głównych (IX) – 5 mikrocykli
- utrzymania formy (X) – 4 mikrocykle

Po okresie startowym został wyodrębniony trwający 4 mikrocykle okres przejściowy (mezocykl XI), w którym zawodnicy regulują zaległości związane z częstymi pobytami na zawodach i zgrupowaniach, stosują odnowę i rehabilitację po ewentualnych urazach. Jest to też czas przygotowania kolejnego cyklu szkoleniowego.

3.2. Rozkład akcentów w mikrocyklach w cyklu rocznym

Tabela 6. Struktura rocznego cyklu treningowego (rozkład akcentów w mikrocyklach) SMS; BOSSM; KLUBY (KNJMŁ)

Data	Okres, podokres, mikrocykl	Akcenty treningowe	Formy treningowe	Metody treningowe
Maj-grudzień	**OKRES PRZYGOTOWAWCZY**			
Maj	**PODOKRES PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO /WIOSENNY/**			
	MEZOCYKL I (MIKROCYKL 1,2,3,4,5,)	SIŁA MAX. WYTRZYMAŁOŚĆ I TECHNIKA STRZELECKA WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA	Ćw. w siłowni z wolnymi ciężarami Strzelanie do tarcz papierowych Rower, bieg, marszobieg, gry sportowe	Ciężkoatletyczna Ścisła, Ciągła
Czerwiec-wrzesień	**PODOKRES PRZYGOTOWANIA UKIERUNKOWANEGO /WIOSENNO-LETNI/**			
Czerwiec	MEZOCYKL II- (MIKROCYKL 6,7,8,9,)	MOC TECHNIKA STRZELECKA SIŁA SPECJALNA WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA	Ćw. w siłowni z wolnymi ciężarami, trenażery Strzelanie, tr..kompl. bieg, nartorolki Nartorolki, marszobieg-imitacja Rower, nartorolki ,bieg, marszobieg	Ciężkoatletyczna, obwodowa Ścisła, powtórzeniowa Ciągła, ,interwałowa Ciągła, ,interwałowa
Lipiec/ Sierpień	MEZOCYKL III - (MIKROCYKL 10,11,12,13,14)	WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA TECHNIKA STRZELECKA SIŁA SPECJALNA WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA	Ćw. w siłowni, ćw w terenie, trenażery Ćw. w siłowni, ćw w terenie, trenażery Ćw. w siłowni, ćw w terenie, trenażery Rower, nartorolki, bieg, marszobieg	Ścisła, powtórzeniowa Ścisła, powtórzeniowa Ciągła, interwałowa Ciągła, interwałowa
Sierpień/ wrzesień	MEZOCYKL IV - (MIKROCYKL 15,16,17,18,19,20)	MOC MAX	Ćw. w siłowni z wolnymi ciężarami, trenażery	ścisła, powtórzeniowa

			TECHNIKA STRZELECKA	Strzelanie, tr.kompl. bieg, nartorolki	Ścisła, powtórzeniowa
			SIŁA SPECJALNA	Nartorolki, marszobieg-imitacja	Ciągła, interwałowa
			WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA	Rower, nartorolki, bieg, marszobieg	Ciągła, interwałowa
Wrzesień	19.09-25.09	MIKROCYKL 21	AKTYWNY WYPOCZYNEK	pływanie, gry, ćw ogólnorozwojowe	zadaniowa
Wrzesień/ grudzień	**26.09-11.12**	**PODOKRES PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO**			
		letnio-jesienny			
Wrzesień/ październik	26.09-06.11	BEZ ŚNIEGU(6 MIKROCYKLI)			
	26.09-06.11	MEZOCYKL V (MIKROCYKL 22,23,24,25,26,27)	ĆW.STRZELECKIE, WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA, TEMPOWA	Ćw. strzeleckie w treningu kompleksowym (nartorolki, imitacja)	Ciągła, interwałowa interwałowa, powtórzeniowa
			SIŁA SPECJALNA,	Nartorolki	
			SIŁA MAX.	Nartorolki, imitacja, ćw. z ciężarami	obwodowa, interwałowa
				Ćw. w siłowni z wolnymi ciężarami	ciężkoatletyczna
		jesienno-zimowy			
Listopad/ grudzień	07.11-11.12	NA ŚNIEGU (5 MIKROCYKLI)			
	07.11-11.12	MEZOCYKL VI (MIKROCYKL 28,29,30,31,32)	WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA, SPECJALNA	Nartorolki, narty tr. kompleksowy (nartorolki,	interwałowa, powtórzeniowa,
			ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE	imitacja, narty)	ciągła-zmienna
			SIŁA SPECJALNA	Nartorolki, narty	Obwodowa, powtórzeniowa
			TECHNIKA	narty	Ścisła
			WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA, SPECJALNA	Nartorolki, narty	interwałowa, powtórzeniowa,
			ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE	Tr. kompleksowy (nartorolki, imitacja, narty)	ciągła-zmienna, powtórzeniowa
			SIŁA SPECJALNA	Nartorolki, narty	Obwodowa, powtórzeniowa
			TECHNIKA	narty	Ścisła

Grudzień/ marzec	**OKRES STARTOWY (16 MIKROCYKLI)**			
	PODOKRES BUDOWANIA FORMY			
Grudzień	MEZOCYKL VII (MIKROCYKL 33,34,35,)	WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA I SPECJALNA ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE . STARTY	narty tr. kompleksowy narty narty	powtórzeniowa powtórzeniowa, interwałowa startowa
	PODOKRES STARTÓW KONTROLNYCH			
Styczeń	MEZOCYKL VIII (MIKROCYKL 36,37,38,39,)	WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE STARTY	narty tr. kompleksowy narty, narty	powtórzeniowa powtórzeniowa, interwałowa, startowa
	PODOKRES STARTÓW GŁÓWNYCH			
Luty/ marzec	MEZOCYKL IX (MIKROCYKL 40,41,42,43,44)	WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE STARTY	narty tr. kompleksowy narty, narty	powtórzeniowa powtórzeniowa, interwałowa startowa
	PODOKRES UTRZYMANIA FORMY			
Marzec	MEZOCYKL X- (MIKROCYKL45,46,47,48,)	STARTY	narty	startowa
	OKRES PRZEJŚCIOWY			
Kwiecień	MEZOCYKL XI (MIKROCYKL 49,50,51,52)	ODNOWA BIOLOGICZNA, REGENERACJA		

3.3. Przykładowy układ treningów w mikrocyklach w kolejnych mezocyklach okresu przygotowawczego

Dni tygodnia			PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	N
Podokresy treningowe		Kolejny mezocykl							
Przygotowania wszechstronnego	Wiosenny	I	S/B/O	B/O	S/Ro lub S/B	S/O	B/O	S/Ro lub S/B	W
		zakres int. treningu głównego	II	III	I		II	I	
Przygotowania ukierunkowanego	Wiosenno – letni	II	B/O R/S	R K-B	Ro/B	S	K-B O	R-B	W
		zakres int. treningu głównego	III	II	I		III	I	
		III	K-B R/O	K-R I	R/O	K-O R	K-R I	R/O/Ro	W
		zakres int. treningu głównego	II	III	I	II	IV	I	
		IV	R/O	K-I R/O	R/O lub Ro	K-R	Z	Z	W
		zakres int. treningu głównego	I	III	I	II	IV	IV	
Przygotowania specjalnego	Letnio – jesienny bezśnieżny	V	K-O/B	R/O K-I	R/Ro K-B	O/S	R/O K-I	R/O lub Ro	W
		zakres int. treningu głównego	IV	III	I	II	III	I	
	Jesienno – zimowy na śniegu	VI	W	N S/O	K-N N	N/O	K-N O	N N	K-N
		zakres int. treningu głównego		II	I	I	II	I	III

Legenda:

S **–** trening strzelecki
B – bieg naturalny
R – bieg na nartorolkach
Ro – jazda na rowerze
I – imitacje kroków narciarskich
N – bieg na nartach
O – trening siły, gry, ogólnorozwojowy
K – trening kompleksowy
Z – zawody, sprawdziany
K-B – cross kompleks
K-R – nartorolki kompleks
K-N – narty kompleks
K-I – kompleks z imitacjami
K-O – kompleks z siłą lub ćwiczeniami ogólnorozwojowym

4. Rejestr grup środków treningowych w biathlonie

REJESTR GRUP ŚRODKÓW TRENINGOWYCH W BIATHLONIE stosowany w SMS i BOSSM	
Rodzaj środków treningowych	Rejestr ćwiczeń
Środki oddziaływania wszechstronnego /W/	1. rozgrzewka o charakterze wszechstronnym składająca się z ćwiczeń przygotowujących do głównej części treningu 2. ćwiczenia kształtujące poczucie równowagi 3. ćwiczenia uspokajające, rozluźniające, relaksujące wykonywane po głównej części treningu i po zawodach 4. gry sportowe - stosowane jako forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających - stosowane w formie odrębnej jednostki 5. ćwiczenia sprawności wszechstronnej kształtujące poczucie rytmu, orientację przestrzenną, czucie mięśniowe i zwinność 2. ćwiczenia gibkości 3. wszechstronne ćwiczenia siłowe oraz ćwiczenia na urządzeniach typu „atlas” 4. rzuty i pchnięcia (piłki lekarskie, kule, ciężarki) 5. ćwiczenia sprawności wszechstronnej (np.: pływanie, wiosłowanie, żeglowanie, jazda na rowerze) 6. biegi, marszobiegi, turystyka górska, zaprawy terenowe, zabawy biegowe, objętość pracy duża 7. ćwiczenia szybkości, sprinty, przyspieszenia, starty sytuacyjne, odcinki kontrolne 8. ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej – metoda powtórzeniowa i interwałowa 9. pokonywanie podbiegów, różne formy służące kształtowaniu siły i wytrzymałości biegowej 10. ćwiczenia skocznościowe i różna formy skipów

Środki oddziaływania ukierunkowanego /U/	11. ćwiczenia wytrzymałości siłowej wykonywane na trenażerach – praca RR z oporem w płaszczyźnie strzałkowej 12. wspomagające ćwiczenia wytrzymałości siłowej siły i mocy pasa barkowego, mm brzucha, mm grzbietu, z wykorzystaniem piłek lekarskich, maczugi, itp. 13. imitacyjne ćwiczenia wytrzymałości siłowej NN, pasa biodrowego z wykorzystaniem przeszkód terenowych 14. ćwiczenia imitacyjne, wszystkie odmiany kroków narciarskich wykonywane w terenie 15. ćwiczenia wytrzymałości, szybkości, siły, techniki z wykorzystaniem nartorolek 16. elementy techniki strzeleckiej w strzelaniu bezstrzałowym, w ćwiczeniach metodycznych – ćwiczenia postaw strzeleckich, celowania, oddychania, ściągania języka spustowego. 17. wspomagające ćwiczenia strzeleckie w strzelaniu bezstrzałowym w utrudnionych warunkach: na ruchomej platformie, w sztucznym nadmuchu, z dodatkowym balansem na lufie, z zastosowaniem białego tła, celowanie w ruchu 18. ćwiczenia strzeleckie przy użyciu karabinka pneumatycznego 19. ćwiczenia strzeleckie przy użyciu trenażera SCATT 20. sprawdziany przygotowania wszechstronnego i ukierunkowanego - ocena wytrzymałości i wytrzymałości siłowej w biegu naturalnym i na nartorolkach - ocena wytrzymałości szybkościowej - ocena szybkości, siły i mocy 21. ćwiczenia strzeleckie, wszystkie odmiany strzelania do tarcz papierowych i metalowych bez dodatkowego obciążenia - strzelanie na punkty w postawie leżąc i stojąc - strzelanie „na skupienie” w postawie leżąc i stojąc - ćwiczenia strzeleckie kształtujące postawy strzeleckie, zgrywania przyrządów celowniczych, ściągania języka spustowego w strzelaniu z magazynka do białego tła - ćwiczenia doskonalące elementy techniki strzeleckiej z zastosowaniem magazynka - ćwiczenia techniki szybkiego strzelania - ćwiczenia rytmu strzeleckiego - strzelanie z zadanym limitem czasu strzelania - strzelanie z zadaniem skracania czasu strzelania - ćwiczenia strzeleckie z współzawodnictwem (np.: pojedynki strzeleckie) - ćwiczenia strzeleckie na wykrycie błędów w ściąganiu języka spustowego, oddawanie strzału przy użyciu „ślepego naboju”, igły oporowej, papierowego rulonika na palcu wskazującym

	22. ćwiczenia strzeleckie, wszystkie odmiany strzelania do tarcz papierowych i metalowych bez dodatkowego obciążenia - strzelanie na punkty w postawie leżąc i stojąc - strzelanie „na skupienie" w postawie leżąc i stojąc - ćwiczenia strzeleckie kształtujące postawy strzeleckie, zgrywania przyrządów celowniczych, ściągania języka spustowego w strzelaniu z magazynka do białego tła - ćwiczenia doskonalące elementy techniki strzeleckiej z zastosowaniem magazynka - ćwiczenia techniki szybkiego strzelania - ćwiczenia rytmu strzeleckiego - strzelanie z zadanym limitem czasu strzelania - strzelanie z zadaniem skracania czasu strzelania - ćwiczenia strzeleckie z współzawodnictwem (np.: pojedynki strzeleckie) 23. ćwiczenia strzeleckie na wykrycie błędów w ściąganiu języka spustowego, oddawanie strzału przy użyciu „ślepego naboju", igły oporowej, papierowego rulonika na palcu wskazującym 24. elementy techniki biegu narciarskiego w ćwiczeniach metodycznych - stosowane w nauczaniu techniki - stosowane w kształtowaniu techniki - stosowane w doskonaleniu techniki 25. ćwiczenia wytrzymałości siłowej na nartach 26. ćwiczenia szybkości i wytrzymałości szybkościowej na nartach 27. ćwiczenia wytrzymałości specjalnej 28. sprawdziany strzeleckie - ocena skuteczności w strzelaniu na punkty - ocena skuteczności w strzelaniu biathlonowym do tarcz papierowych - ocena skuteczności strzeleckiej w strzelaniu do tarcz metalowych
Środki oddziaływania specjalnego /S/	29. ćwiczenia kompleksowe – układy siłowo-strzeleckie z wykorzystaniem trenażerów 30. ćwiczenia kompleksowe, układy imitacyjno – strzeleckie 31. ćwiczenia kompleksowe – bieg na nartorolkach ze strzelaniem 32. sprawdziany kompleksowe – biegowo-strzeleckie

	33. ćwiczenia kompleksowe – bieg na nartach ze strzelaniem 34. starty na obowiązujących w biathlonie dystansach 35. starty w sprawdzianach na nietypowych dystansach w biegach narciarskich 36. sprawdziany kompleksowe przygotowania specjalnego

5. Kontrola efektów szkolenia, testy naborowe i kontrolne (operacyjne)

Opis testów

5.1. Testy motoryczne i wydolnościowe

1. Moc kończyn dolnych: skok w dal z miejsca obunóż (wykonywany z linii na twardym podłożu, lądowanie na trawę).
2. Wytrzymałość skocznościowa: 10-skok z miejsca (pierwsze odbicie z ustawienia obunóż lub z wykroku, wykonywany naprzemianstronnie L-P noga, lądowanie dowolne).
3. Siła obręczy barkowej: wyciskanie sztangi leżąc 1RM (jedno maksymalne powtórzenie , zaliczamy pełne ugięcie ramion, tj. sztanga max 5 cm od klatki piersiowej).
4. Moc obręczy barkowej: próba wykonywana na trenażerze Concept2, zawodnik imituje pracę ramion biegu narciarskiego (bezkrok) w celu uzyskania maksymalnej mocy w ciągu 15 sekund. Zawodnik wykonuje test dwukrotnie. Zaliczamy chwilowy maksymalny wynik, który dzielimy przez masę ciała zawodnika.
5. Bieg na dystansie 600 m kobiety i 1000 m mężczyzn. Zawodnicy wykonuje próbę na stadionie lekkoatletycznym lub w płaskim terenie na zmierzonym dystansie.
6. Test Cooper'a
7. Bieg na nartorolkach na dystansie 5km K/7,5km M (odbywa się na Jamrozowej Polanie na nartorolkach MARWE 610 kółka US6, sprzęt PZBiath.).
8. Pomiar VO2 max (standardowa próba w pracowni wydolności na bieżni mechanicznej).

5.2. Testy strzeleckie (maksymalnie 120 strzałów)

1. Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej leżąc, ładując pojedynczo, na punkty w układzie 3x10 strzałów, każde 10 strzałów do innej tarczy.
    a. Ocenia podlega suma punktów wszystkich strzałów.
    b. Ocenie podlega najlepsza dziesiątka strzałów leżąc z ww. 3x10.
    c. Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów w sprawdzianie leżąc wg zasad biathlonowych(na 30strzałów)
2. Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej stojąc, ładując pojedynczo, 3x10strzałów, każde 10 strzałów do innej tarczy.
    a. Ocenia podlega suma punktów wszystkich strzałów.
    b. Ocenie podlega najlepsza dziesiątka strzałów stojąc z ww. 3x10.
    c. Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów w sprawdzianie stojąc wg zasad biathlonowych (na 30strzałów)
3. Test biathlonowy podlegający na trzykrotnym powtórzeniu następującego ćwiczenia:
   Zawodnik ustawiony jest na linii 2 m przed dywanikiem strzeleckim z karabinem na plecach, naprzeciw dwóch automatów, jeden ustawiony jest na strzelanie w pozycji stojąc, drugi na strzelanie w pozycji leżąc, na sygnał wykonuje 4 krotne strzelanie biathlonowe na zmianę w pozycji leżąc i stojąc, każdorazowo po zakończonym strzelaniu wracając na linię startu (zawodnik przekracza linię startu jedną nogą). Posługiwanie się bronią podczas testu jest zgodnie z zasadami biathlonowymi.
    a. Ocenie podlega ilość niecelnych strzałów podczas strzelania biathlonowego 3x20 (L,S.L,S)
    b. Ocenie podlega łączny czas sprawdzianu strzelania biathlonowego 3x20 (L,S,L,S), do którego dodajemy za każdy niecelny strzał 5 sekund.

	egzamin do I klasy Liceum	egzamin do 7 klasy SP
ocena	**średnia punktów**	**średnia punktów**
wybitna	>54	>44
bardzo dobra	45-54	35-44
dobra	35-44	25-34
dostateczna	29-34	17-24
słaba	20-28	10-16
zła		<10

5.3. Kryteria egzaminacyjne

Egzamin do I klasy SMS (LO) - 5 testów do wyboru - 4 motoryka + 1 strzelanie (potrójnie oceniane)
kryterium kwalifikacyjne to osiągnięcie **średniej 29 punktów** i więcej.

Egzamin KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ - 3 testy motoryczne do wyboru
kryterium kwalifikacyjne to osiągnięcie **średniej 17 punktów** i więcej.
Zestaw testów obejmuje blok 8 prób kontroli cech motorycznych oraz 3 prób kontroli umiejętności strzeleckich.
Testy służą do oceny sprawności ogólnej i specjalnej biathlonistów. Testy są uniwersalne i mogą być zastosowane do oceny biathlonistów na różnych szczeblach zaawansowania sportowego i we wszystkich kategoriach wiekowych. Wybrane zestawy testów służą do przeprowadzania egzaminów wstępnych do różnych szczebli szkół oraz klas sportowych w biathlonie.
Podczas egzaminów wstępnych do szkół i klas sportowych przeprowadza się następujące ilości testów.

Testy egzaminacyjne (naborowe) do pierwszej klasy Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Biathlonie oraz do siódmej klasy z klasami biathlonowymi

Egzamin do SMS (LO) - 5 wybranych testów (4 „motorycznych'' i 1 „strzelecki'' w postawie leżąc - 3 oceny).
Egzamin do Szkoły Podstawowej - 3 testy motoryczne wybrane z 4 (skok z miejsca, 10-skok, 600/1000m, test Coopera).
Oceną jest zawsze średnia ilość zdobytych punktów.

5.4. Testy kontrolne

Testy kontrolne (operacyjne) dla zawodników SMS i BOSSM - zalecane wykonanie trzy razy w okresie przygotowawczym:

- testy motoryczne próby 1 - 6 oraz testy strzeleckie 1 - 2 do 30.05
- wszystkie próby od 01.08 do 10.08
- wszystkie próby od 15.10 do 30.10

5.5. Tabele punktowe

Tabela 6. Tabela punktowa testów motorycznych - dziewczęta

Punkty	Wyciskanie sztangi	Skok w dal z miejsca	10 skok z miejsca	Bieg na 600 metrów	Moc - trenażer	Bieg na nartorolkach	Test Cooper'a	VO2 max
	w kilogramach	w centymetrach	w metrach		W/kg masy ciała	w minutach	12min/dystans w metrach	ml/kg/min
100	>60	>245	>25	<1,43,0	>7,5	<11,20	>3400	>70
90	57-60	235-245	24,3-25	1,43,1-1,48,0	7,0-7,4	11,41-11,21	3200-3399	65-70
80	53-56	225-234	23,6-24,2	1,48,1-1,53,0	6,4-6,9	12,00-11,42	3199-3000	60-64
70	50-52	218-224	22,9-23,5	1,53,1-1,57,0	5,7-6,3	12,20-12,01	2999-2900	55-59
60	47-49	210-217	22,1-22,8	1,57,1-2,00,0	5,0-5,6	12,55-12,21	2899-2750	51-54
50	43-46	202-209	21,4-22	2,00,1-2,03,0	4,3-4,9	13,20-12,56	2749-2650	49-50
40	37-42	196-201	20,6-21,3	2,03,1-2,05,5	3,8-4,2	13,53-13,21	2649-2550	47-48
30	32-36	189-195	19,8-20,5	2,05,6-2,08,0	3,4-3,7	14,14-13,54	2549-2400	45-46
25	29-31	181-188	19,3-19,7	2,08,1-2,10,0	2,9-3,3		2399-2300	
20	26-28	171-180	18,8-19,2	2,10,1-2,13,0	2,5-2,8	14,34-14,15	2299-2200	43-44
15	23-25	163-170	18,1-18,7	2,13,1-2,15,0	2,1-2,4		2199-2100	
10	19-22	156-162	17,3-18,0	2,15,1-2,20,0	1,8-2,0	15,00-14,35	2099-2000	41-42
5	15-18	150-155	16,6-17,2	2,20,1-2,25,0	1,5-1,7		1999-1850	
0	<15	<150	<16,5	<2,25,0	<1,5	>15,00	<1850	<41

Tabela 7. Tabela punktowa testów motorycznych – chłopcy

Punkty	**Wyciskanie sztangi**	**Skok w dal z miejsca**	**10 skok z miejsca**	**Bieg na 600 metrów**	**Moc - trenażer**	**Bieg na nartorolkach**	**Test Cooper'a**	**VO2 max**
	w kilogramach	**w centymetrach**	**w metrach**		**W/kg masy ciała**	**w minutach**	**12min/dystans w metrach**	**ml/kg/min**
100	>105	>300	>30	<2,35,0	>9,5	<14,40	>3850	>82
90	100-105	290-300	29,2-30	2,35,1-2,41,0	8,9-9,4	14,40-14,55	3700-3849	78-82
80	91-99	279-289	28,2-29,1	2,41,1-2,47,0	8,4-8,8	14,56-15,15	3550-3699	74-77
70	86-90	270-278	27,0-28,1	2,47,1-2,52,0	7,9-8,3	15,15-15,35	3400-3549	70-73
60	76-85	260-269	26,1-26,9	2,52,1-2,58,0	7,3-7,8	15,36-16,00	3200-3399	66-69
50	66-75	245-259	25,1-26,0	2,58,1-3,04,0	6,6-7,2	16,01-16,35	3000-3199	62-65
40	56-65	232-244	23,8-25,0	3,04,1-3,10,0	5,8-6,5	16,36-17,20	2850-2999	59-61
30	47-55	220-231	22,5-23,7	3,10,1-3,20,0	5,2-5,7	17,21-18,00	2650-2849	56-58
25	41-46	209-219	21,5-22,4	3,20,1-3,30,0	5,1-5,6		2520-2649	
20	36-40	194--208	20,6-21,4	3,30,1-3,38,0	4,2-5,0	18,01-18,40	2400-2519	53-55
15	31-35	181-193	19,5-20,5	3,38,1-3,45,0	3,6-4,1		2250-2399	
10	26-30	169-180	18,0-19,4	3,45,1-3,52,0	3,0-3,5	18,01-19,00	2100-2249	50-52
5	21-25	156-168	17,0-17,9	3,52,1-4,00,0	2,3-2,9		1950-2099	
0	<20	<155	<17	>4,00,0	<2,3	>19,00	<1950	<50

Tabela 8. Tabela punktowa testów strzeleckich - dziewczęta i chłopcy

Punkty	10 strzałów leżąc w punktach	30 strzałów leżąc w punktach	Ilość kar - 30 strzałów leżąc (x)	10 strzałów stojąc w punktach	30 strzałów stojąc w punktach	Ilość kar - 30 strzelań stojąc (x)	TEST STRZELECKI	TEST STRZELECKI.B
							Ilość kar	czas końcowy
100	97-100	288-300	0	>85	>240	0	0--3	<5,45
90	94-96	278-287	1	80-84	225-240	1	4--5	5,45-6,15
80	92-93	270-277	2--3	75-79	208-224	2--3	6--8	6,16-6,45
70	90-91	262-269	4	69-74	190-207	4	9--11	6,46-7,15
60	88-89	258-263	5--6	63-68	171-189	5--6	12--14	7,16-7,45
50	86-87	251-257	7	57-62	152-170	7	15--18	7,46-8,15
40	84-85	243-250	8--9	50-56	134-151	8--9	19--22	8,16-8,45
30	81-83	235-242	10	43-49	115-133	10--11	23--27	8,46-9,15
20	77-80	227-234	11--12	37-42	101-114	12--13	28--32	9,16-10,00
10	73-76	217-226	13--14	30-36	85-100	14--15	33--37	10,01-10,45
0	<73	<217	>14	<30	<85	>15	>37	>10,45

Tabela 9. Ocena wyników sprawdzianów.

Ocena	senior	junior	junior młodszy	młodzik	młodzik młodszy
	Średnia punktów				
wybitna	>85	>75	>64	>54	>44
bardzo dobra	74-85	63-75	55-64	45-54	35-44
dobra	63-73	52-62	45-54	35-44	25-34
dostateczna	55-62	45-51	39-44	29-34	17-24
słaba	45-54	38-44	30-38	25-28	10-16
zła	<45	<38	<30	<25	<10

Program szkolenia w sporcie: biathlon

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego[1)]

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia / Etap szkolenia sportowego		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I – 6–7 lat	-	-	-	-
	II – 7–8 lat	-	-	-	-
	III – 8–9 lat	-	-	-	-
	IV – 9–10 lat	wszechstronny	wszechstronny	wszechstronny	wszechstronny
	V – 10–11lat	wszechstronny	wszechstronny	Wszechstronny	wszechstronny
	VI – 11–12 lat	X	X	X	X
	VII – 12–13 lat	X	X	X	X
	VIII – 13–14 lat	X	X	X	X
szkoła ponadpodstawowa	I – 14–15 lat	X	X	X	X
	II – 15–16 lat	X	X	X	X
	III – 16–17 lat	X	X	X	X
	IV – 17–18 lat	X	X	X	X
	V[2)] –18–19 lat				

1) W tabeli symbolem **X** należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.

2) Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.