

POSKI ZWIĄZEK BIATHLONU

**PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA
W SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
I BIATHLONOWYCH OŚRODKACH SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY**

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 |
| 6. Plany organizacji szkolenia | 25 |
| 6.1. OSSM Czarny Bór | 25 |
| 6.2. BOSSM Wodzisław | 25 |
| 6.3. BOSSM Żywiec..... | 25 |
| 6.4. SMS Duszniki | 25 |
| 6.5. SMS Szklarska Poręba..... | 25 |
| 6.6. SMS Zakopane | 25 |

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 osiągnięcia wysokich umiejętności sportowych.

Efektami 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 systemu 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 uściśnione) 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 rokuje 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 zdecydować 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. Intelktualizacja 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

Tabela 1. Obciążenia treningowe w Gimnazjum, Liceum, BOSSM dla chłopców

| | | I klasa GIMN | | II klasa GIMN | | III klasa GIMN | | I klasa LO | | II klasa LO | | III klasa LO | | Młodzieżowcy | |
|---------------------------|----|--------------|-------|---------------|--------|----------------|-------|------------|--------|-------------|--------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max | min | max |
| Ilość dni trening. | 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 | 6/18 | 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 | 40 | 55 |
| SIŁA (ćw. na siłowni) | % | | 7,00% | | 7,50% | | 8,00% | | 8,50% | | 9% | | 9,00% | | 9% |

Tabela 2. Obciążenia treningowe w Gimnazjum, Liceum, BOSSM dla dziewcząt

| | | I klasa GIMN | | II klasa GIMN | | III klasa GIMN | | I klasa LO | | II klasa LO | | III klasa LO | | Młodzieżowcy | |
|---------------------------|------|--------------|-------|---------------|--------|----------------|-------|------------|--------|-------------|--------|--------------|-------|--------------|-------|
| | | min | max | min | max | min | max | min | min | max | min | max | min | max | min |
| Ilość dni trening. | 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 | godz | 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. | godz | | 212 | | 243 | | 265 | | 288 | | 299 | | 315 | | 355 |
| RAZEM ĆW.CYKL. | % | | 52% | | 55% | | 56% | | 59% | | 59% | | 60% | | 62% |
| ĆW.OGÓLNOR. | godz | 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 | godz | 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) | godz | 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 |
|-------------------|-------|----------|-------|------------|-------|--------------------------|---------------------|--------------|------------|------------|
| I G | 17,3 | 0,6 | 8,6 | 7,2 | 17,3 | 51,1 | 27,4 | 7,2 | 14,4 | 100 |
| II G | 18,0 | 0,7 | 8,3 | 9,5 | 16,7 | 53,2 | 20,2 | 7,1 | 19,5 | 100 |
| III G | 19,1 | 0,8 | 8,5 | 10,6 | 17,6 | 56,6 | 16,9 | 7,4 | 19,1 | 100 |
| I LO | 18,8 | 0,8 | 9,0 | 12,9 | 18,8 | 60,3 | 12,9 | 8,0 | 18,8 | 100 |
| II LO | 16,7 | 0,9 | 9,3 | 13,9 | 19,4 | 60,2 | 13 | 8,3 | 18,5 | 100 |
| III LO | 14 | 1 | 10,5 | 14 | 21 | 60,5 | 12,3 | 8,8 | 18,4 | 100 |
| MŁODZIEŻOWCY | 12,6 | 1 | 10 | 15,1 | 21,9 | 60,6 | 10,9 | 8,4 | 20,1 | 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 |
|-------------------|-------|----------|-------|------------|-------|--------------------------|---------------------|--------------|------------|------------|
| I G | 60 | 2 | 30 | 35 | 60 | 187 | 95 | 20 | 50 | 352 |
| II G | 75 | 3 | 35 | 40 | 70 | 223 | 90 | 25 | 82 | 420 |
| III G | 90 | 4 | 40 | 45 | 83 | 262 | 80 | 30 | 90 | 462 |
| I LO | 95 | 4 | 45 | 55 | 95 | 294 | 65 | 35 | 95 | 489 |
| II LO | 90 | 5 | 50 | 60 | 105 | 310 | 70 | 35 | 100 | 515 |
| III LO | 80 | 6 | 60 | 65 | 120 | 331 | 70 | 40 | 105 | 546 |
| MŁODZIEŻOWCY | 75 | 6 | 60 | 70 | 130 | 341 | 55 | 50 | 120 | 566 |

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 |
|-------------------|-------|----------|-------|------------|-------|----------------------------------|----------------------|--------------|------------|------------|
| I G | 60 | 2 | 40 | 25 | 60 | 187 | 95 | 25 | 50 | 357 |
| II G | 75 | 3 | 45 | 35 | 70 | 228 | 85 | 30 | 70 | 413 |
| III G | 90 | 3 | 45 | 45 | 80 | 263 | 80 | 35 | 80 | 458 |
| I LO | 85 | 4 | 45 | 55 | 80 | 269 | 65 | 40 | 85 | 459 |
| II LO | 80 | 4 | 50 | 60 | 90 | 284 | 70 | 45 | 90 | 489 |
| III LO | 75 | 5 | 50 | 65 | 100 | 295 | 70 | 50 | 90 | 505 |
| MŁODZIEŻOWCY | 70 | 5 | 55 | 70 | 120 | 320 | 65 | 50 | 100 | 535 |

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 |
|-------------------------|--|---|---|---|
| 02.05-11.12.2016 | OKRES PRZYGOTOWAWCZY | | | |
| 02.05-05.06 | PODOKRES PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO /WIOSENNY/ | | | |
| 02.05-05.06.2016 | 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 Ściska, Ciągła |
| 06.06 - 25.09 | PODOKRES PRZYGOTOWANIA UKIERUNKOWANEGO /WIOSENNO-LETNI/ | | | |
| 06.06-04.07 | 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 Ściska, powtórzeniowa Ciągła, ,interwałowa Ciągła, ,interwałowa |
| 05.07-07.08 | 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 | Ściska, powtórzeniowa Ściska, powtórzeniowa Ciągła, interwałowa Ciągła, interwałowa |
| 08.08-18.09 | MEZOCYKL IV - (MIKROCYKL 15,16,17,18,19,20) | MOC MAX | Ćw. w siłowni z wolnymi ciężarami, trenażery | Ściska, 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 |
| 19.09-25.09 | MIKROCYKL 21 | AKTYWNY WYPOCZYNEK | pływanie, gry, ćw ogólnorozwojowe | zadaniowa |
| 26.09-11.12 | PODOKRES PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO | | | |
| | letnio-jesienny | | | |
| 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 |
| 07.11-11.12 | jesiennie-zimowy NA ŚNIEGU (5 MIKROCYKLI) | | Ćw. w siłowni z wolnymi ciężarami | ciężkoatletyczna |
| 07.11-11.12 | MEZOCYKL VI (MIKROCYKL 28,29,30,31,32) | WYTRZYMAŁOŚĆ OGÓLNA, SPECJALNA | Nartorolki, narty | interwałowa, powtórzeniowa, |
| | | ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE | Tr. kompleksowy (nartorolki, 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 |

| | | | | |
|-------------------------|--|--|--|---|
| 12.12.2016-25.03.2017 | OKRES STARTOWY (16 MIKROCYKL) | | | |
| 12.12 - 01.01.2017 | PODOKRES BUDOWANIA FORMY | | | |
| 12.12.2016 - 01.01.2017 | MEZOCYKL VII (MIKROCYKL 33,34,35,) | WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA I SPECJALNA ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE . STARTY | narty tr. kompleksowy narty narty | powtórzeniowa powtórzeniowa, interwałowa startowa |
| 02.01-23.01 | PODOKRES STARTÓW KONTROLNYCH | | | |
| 02.01-29.01.2017 | MEZOCYKL VIII (MIKROCYKL 36,37,38,39,) | WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE STARTY | narty tr. kompleksowy narty, narty | powtórzeniowa powtórzeniowa, interwałowa, startowa |
| 30.01 - 05.03 | PODOKRES STARTÓW GŁÓWNYCH | | | |
| 30.01 - 05.03.2017 | MEZOCYKL IX (MIKROCYKL 40,41,42,43,44) | WYTRZYMAŁOŚĆ TEMPOWA ĆW.STRZELECKIE W KOMPLEKSIE STARTY | narty tr. kompleksowy narty, narty | powtórzeniowa powtórzeniowa, interwałowa startowa |
| 06.03-02.04 | PODOKRES UTRZYMANIA FORMY | | | |
| 06.03-02.04 | MEZOCYKL X- (MIKROCYKL45,46,47,48,) | STARTY | narty | startowa |
| 3.04.-30.04.2016 | OKRES PRZEJŚCIOWY | | | |
| 03.04-30.04 | 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 treningu głównego | int. II | III | I | | II | I | | |
| Przygotowania ukierunkowanego | Wiosenno – letni | II | B/O | R | Ro/B | S | K-B | R-B | W |
| | | zakres treningu głównego | int. III | II | I | | III | I | |
| | III | K-B | K-R | R/O | K-O | K-R | R/O/Ro | W | |
| | zakres treningu głównego | int. II | III | I | II | IV | I | | |
| | IV | R/O | K-I | R/O lub Ro | K-R | Z | Z | W | |
| | zakres treningu głównego | int. I | III | I | II | IV | IV | | |
| Przygotowania specjalnego | Letnio – jesienny bezsnieżny | V | K-O/B | R/O | R/Ro | O/S | R/O | R/O lub Ro | W |
| | | zakres treningu głównego | int. IV | III | I | II | III | I | |
| | Jesienno – zimowy na śniegu | VI | W | N | K-N | N/O | K-N | N | K-N |
| | | zakres treningu głównego | int. | 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/ | <ol style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 górską, 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/ | <ol style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 zadaniem 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 |
|--|---|

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <p>22. ćwiczenia strzeleckie, wszystkie odmiany strzelania do tarcz papierowych i metalowych bez dodatkowego obciążenia</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 zadaniem limitem czasu strzelania - strzelanie z zadaniem skracania czasu strzelania - ćwiczenia strzeleckie z współzawodnictwem (np.: pojedynki strzeleckie) <p>23. ćwiczenia strzeleckie na wykrycie błędów w ściąganiu języka spustowego, oddawanie strzału przy użyciu „ślepego naboju”, igły oporowej, papierowego rulonika na palcu wskazującym</p> <p>24. elementy techniki biegu narciarskiego w ćwiczeniach metodycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosowane w nauczaniu techniki - stosowane w kształtowaniu techniki - stosowane w doskonaleniu techniki <p>25. ćwiczenia wytrzymałości siłowej na nartach</p> <p>26. ćwiczenia szybkości i wytrzymałości szybkościowej na nartach</p> <p>27. ćwiczenia wytrzymałości specjalnej</p> <p>28. sprawdziany strzeleckie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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/ | <p>29. ćwiczenia kompleksowe – układy siłowo-strzeleckie z wykorzystaniem trenerów</p> <p>30. ćwiczenia kompleksowe, układy imitacyjno – strzeleckie</p> <p>31. ćwiczenia kompleksowe – bieg na nartorolkach ze strzelaniem</p> <p>32. sprawdziany kompleksowe – biegowo-strzeleckie</p> |

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">33. ćwiczenia kompleksowe – bieg na nartach ze strzelaniem34. starty na obowiązujących w biathlonie dystansach35. starty w sprawdzianach na nietypowych dystansach w biegach narciarskich36. 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 I klasy Gimnazjum |
|--------------|---------------------------|------------------------------|
| 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 | <25 | <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 do I klasy Gimnazjum - 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 pierwszej klasy Gimnazjum z klasami biathlonowymi

Egzamin do SMS (LO) - 5 wybranych testów (4 „motorycznych” i 1 „strzelecki” w postawie leżąc - 3 oceny).

Egzamin do Gimnazjum - 3 wybranych (z 8) testów „motorycznych”.

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 w kilogramach | Skok w dal z miejsca w centymetrach | 10 skok z miejsca w metrach | Bieg na 600 metrów | Moc - trener W/kg masy ciała | Bieg na nartorolkach w minutach | Test Cooper'a 12min/dystans w metrach | VO2 max 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 w kilogramach | Skok w dal z miejsca w centymetrach | 10 skok z miejsca w metrach | Bieg na 600 metrów | Moc - trener W/kg masy ciała | Bieg na nartorolkach w minutach | Test Cooper'a 12min/dystans w metrach | VO2 max 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 | 30 strzałów leżąc | Ilość kar - 30 strzałów leżąc (x) | 10 strzałów stojąc | 30 strzałów stojąc | Ilość kar - 30 strzałań stojąc (x) | TEST STRZELECKI | TEST STRZELECKI.B |
|------------|----------------------|----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|--------------------|----------------------|
| | w punktach | w punktach | | w punktach | w punktach | | 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 |

6. Plany organizacji szkolenia

6.1. OSSM Czarny Bór

6.2. BOSSM Wodzisław

6.3. BOSSM Żywiec

6.4. SMS Duszniki

6.5. SMS Szklarska Poręba

6.6. SMS Zakopane

Plany znajdują się w załącznikach do dokumentu.