

Katowice, 25.11.2015r.

Ldz. 561/2015

**Sz. P. Beata Szehidewicz**

**Dyrektor Zespołu Szkół  
Ogólnokształcącego  
i Mistrzostwa Sportowego  
w Szklarskiej Porębie**

W imieniu Zarządu Polskiego Związku Biathlonu przesyłamy zatwierdzone przez Zarząd i zaopiniowane pozytywnie przez Zespół Metodyczno-Szkoleniowy MSiT próby sprawności fizycznej obowiązujące w PZBiath. wraz z kryteriami oceniania oraz kryteria naborowe w zakresie tych prób, jakie muszą spełnić kandydaci do szkół mistrzostwa sportowego w biathlonie zgodnie z art. 20h ust.1 pkt 3 ustawy z dnia 07.09.1991r. o systemie oświaty obowiązującego od 18 stycznia 2014 roku. Nadmieniamy, że rejestracja wyników poszczególnych prób sprawnościowych uzyskanych przez uczniów/zawodników będzie dokonywana w elektronicznym panelu znajdującym się na stronie Polskiego Związku Biathlonu, który obecnie stanowi zbiór podstawowych danych o zawodniku: jak nr licencji, przynależność klubową, informację o ważności badań lekarskich oraz aktualną klasę sportową z terminem jej ważności. Od marca 2016 roku panel będzie wyposażony w dodatkowe funkcje związane z zbieraniem danych z wynikami w/w prób sprawnościowych i równoczesnym przeliczaniem wyników na punkty.

Proszę o informowanie Związku o terminach przeprowadzania testów naborowych dla kandydatów do szkół mistrzostwa sportowego, co pozwoli na udział w nich przedstawiciela Związku – Kierownika Wyszkozenia lub/i Koordynatora ds. sportu młodzieżowego, w pomocy w przeprowadzeniu testów i udostępnieniu urządzenia Concept2.

Z poważaniem,

**PREZES**  
POLSKIEGO ZWIĄZKU BIATHLONU  
  
dr Dąmbara Grąsimuk



# INSTYTUT SPORTU

## INSTITUTE OF SPORT

ul. Trylogii 2/16  
01-982 Warszawa

tel. centr.: (+48 22) 835-31-54; 834-08-12  
tel. sekr.: (+48 22) 835-28-48  
fax: (+48 22) 835-09-77  
e-mail: [insp@insp.waw.pl](mailto:insp@insp.waw.pl)  
[www.insp.pl](http://www.insp.pl)

Trylogii 2/16 Str.  
01-982 Warsaw  
Poland

ANTYDOPING  
ANTI-DOPING



Laboratorium akredytowane  
przez Światową Agencję  
Antydopingową  
WADA accredited  
anti-doping laboratory



AB 108

Akredytacja za zgodność  
z normą PN-EN ISO/IEC  
17025  
Accreditation according  
to PN-EN ISO/IEC  
17025



Członek Stowarzyszenia  
Oficjalnych Chemików  
Wścigów Konnych  
Associate of Official  
Racing Chemists AORC

BIOCHEMIA  
BIOCHEMISTRY



AB 946

Akredytacja za zgodność  
z normą PN-EN ISO/IEC  
17025  
Accreditation according  
to PN-EN ISO/IEC  
17025

CERTYFIKAT  
CERTIFICATION



AC 074

Certyfikat Akredytacji  
Sprzęt Sportowy  
i Rekreacyjny  
Accreditation Certificate for  
Product Certification Body  
Sport and Recreation

Wasza data:

NZSM-060-1/15/WP/56

Wasz znak:

Nasz znak:

Nasza data:

Warszawa, 20.11.2015r.

Szanowna Pani

Dagmara Gerasimuk

Prezes

Polskiego Związku Biathlonu

Zespół Sportu Młodzieżowego Instytutu Sportu w Warszawie, działając na podstawie zapisów Decyzji nr 6 Ministra Sportu i Turystyki z dnia 16 stycznia 2015 roku, opiniuje **pozytywnie** przedstawione przez Polski Związek Biathlonu (PZBiath.) testy oceniające sprawność specjalną biathlonistów, jak również kryteria naborowe do nadzorowanych przez Związek, szkół mistrzostwa sportowego (SMS) i ośrodków szkolenia sportowego młodzieży (OSSM).

Opracowane przez dział szkolenia Związku testy były weryfikowane od 2011 r. na grupach zawodników kadr narodowych. Zakres oceny sprawności specjalnej obejmuje testy motoryczne i testy strzeleckie. Szczegółowy opis każdego z testów został przekazany do Zespołu Sportu Młodzieżowego. Przedstawiono w nich również sposoby oceny wyników z poszczególnych prób, a także łączne zestawienie punktowe, oceniające zawodników i zawodniczki z poszczególnych kategorii wiekowych. Określono minima kwalifikacyjne kandydatów do placówek sportowych – SMS, OSSM. W opinii Zespołu bardzo dobrze opracowane przez PZBiath. próby sprawności specjalnej są obiektywne i wiarygodne dla zawodników i szkoleniowców podczas rekrutacji do SMS i OSSM nadzorowanych przez Związek.

Zarząd Polskiego Związku Biathlonu uchwałą z dnia 06.11.2015 r. zatwierdził próby oceny sprawności specjalnej biathlonisty oraz kryteria naborowe do szkół mistrzostwa sportowego i ośrodków szkolenia sportowego młodzieży w biathlonie.

Z wyrazami szacunku,

KOORDYNATOR  
ZESPOŁU SPORTU MŁODZIEŻOWEGO  
INSTYTUTU SPORTU

*Włodzimierz Pazik*

Szczyrku, 06.11.2015

**UCHWAŁA NR Z-10/6/2015**

**z posiedzenia Zarządu Polskiego Związku Biathlonu  
z dnia 06.11.2015  
w Szczyrku**

w sprawie zatwierdzenia prób sprawności specjalnej biathlonisty i kryteriów naborowych do szkół mistrzostwa sportowego w biathlonie i do biathlonowych ośrodków szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo

*na podstawie art. 20h ust. 1 pkt. 3 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty<sup>1</sup> obowiązującego od 18 stycznia 2014 r.*

§1

Zarząd w głosowaniu jawnym (jedna osoba wstrzymała się) zatwierdził próby oceny sprawności specjalnej biathlonisty oraz kryteria naborowe do szkół mistrzostwa sportowego w biathlonie i do biathlonowych ośrodków szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo.

§2

*Próby oceny sprawności specjalnej biathlonisty wraz z kryteriami oceny zawodników stanowi załącznik nr 1 do uchwały.*

Uchwała wchodzi w życie z dniem przyjęcia.

PREZES  
POLSKIEGO ZWIĄZKU BIATHLONU  
*[Signature]*  
dr Dagmara Gerasimuk

<sup>1</sup> Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 ze zm.

# Polski Związek Biathlonu

Zgłoszenia do zawodów

[Strona startowa](#) [Baza zawodników](#) [Zgłoszenia](#) [Zawody](#) [Kontakt](#) [Zaloguj się](#)

Administrator | lista zawodników

Jesteś zalogowany jako: **publ(wyloguj)**

[Menu](#) [lista zawodników](#) [lista młodziaków](#) [dopisz zawodnika](#) [dopisz młodziaka](#) [zawieszeni](#)

[ZAPISZ LISTĘ W EXCEL](#) [POKAŻ WIDOK DO DRUKU](#)

Sortowanie listy:  Zapisz

Lp	Nazwisko imię	Rocznik	Klub >	Licencja	Badanie	Klasa	Data edycji	
1	<a href="#">Dane</a> Hojusz Patrycja	1987	A2/S.AWF Katowice	135/2007	2016-05-09	-0000	2015-11-24 14:32	<a href="#">Zawiesz</a>
2	<a href="#">Dane</a> Nowakowska Wiesława	1980	A2/S.AWF Katowice	139/2007	2016-05-04	-0000	2015-11-24 14:32	<a href="#">Zawiesz</a>
3	<a href="#">Dane</a> Guzik Krzysztof	1983	A2/S.AWF Katowice	140/2007	2016-05-04	-0000	2015-11-24 14:32	<a href="#">Zawiesz</a>
4	<a href="#">Dane</a> Puch Aleksandra	1992	A2/S.AWF Katowice	206/2008	2015-11-06	-0000	2015-04-11 17:48	<a href="#">Zawiesz</a>
5	<a href="#">Dane</a> Łęka Mateusz	1993	A2/S.AWF Katowice	284/2008	0000-00-00	-0000	2015-05-11 10:30	<a href="#">Zawiesz</a>

Próby oceny sprawności specjalnej biathlonisty

I. Opis testów

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 тренаżerze Concept2, zawodnik imituje pracę ramion biegu narciarskiego (bez krok) 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 mężczyźni. Zawodnicy wykonują 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).

TESTY STRZELECKIE (maksymalnie 120 strzałów)

1. Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej leżąc, ładując pojedynczo, na punkty w układzie 3x10 strzałów, każdy 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 30 strzałów)
2. Oddanie 30 strzałów w postawie strzeleckiej stojąc, ładując pojedynczo, 3x10 strzałów, 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 30 strzałów)

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.

## II. SPOSÓB OCENIANIA TESTÓW

Test składa się z 8 prób motorycznych oraz z 3 prób strzeleckich, w których otrzymujemy osiem wyników, łącznie w całym teście otrzymujemy maksymalnie 16 wyników.

### **SMS/BOSSM**

Na rezultat końcowy zawodnika składa się średnia minimum 5 wyników z wybranych testów motorycznych i 3 wyników z wybranych testów strzeleckich, łącznie oceniamy 8 wyników.

Wszystkie wyniki testów zostają przeliczone na punkty (Tabela 1-3).

Charakteryzując zawodnika dokonujemy wyliczenia średniej punktów z testów motorycznych oraz średniej punktów z testów strzeleckich, następnie wyliczamy średnią z całości prób.

Minimum kwalifikacyjne kandydata do SMS to osiągnięcie oceny dostatecznej (Tabela nr 4).

### **SMS Gimnazjum**

Na rezultat końcowy zawodnika składa się średnia minimum 5 wyników z wybranych testów motorycznych .

Wszystkie wyniki testów zostają przeliczone na punkty (Tabela 1-3).

Charakteryzując zawodnika dokonujemy wyliczenia średniej punktów z testów motorycznych.

Minimum kwalifikacyjne kandydata do SMS to osiągnięcie oceny dostatecznej (Tabela nr 4).

## KN

Na rezultat końcowy zawodnika składa się średnia 8 wyników testów motorycznych i 8 wyników testów strzeleckich, łącznie oceniamy 16 wyników.

Wszystkie wyniki testów zostają przeliczone na punkty (Tabela 1-3).

Charakteryzując zawodnika dokonujemy wyliczenia średniej punktów z testów motorycznych oraz średniej punktów z testów strzeleckich, następnie wyliczamy średnią z całości prób.

Minimum kwalifikacyjne kandydata do KN to osiągnięcie oceny dobrej w wybranej kategorii wiekowej.

Kryteria oceny zawodnika znajdują się w tabeli nr 4.

Tabela nr 1

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych kobiet

OCENA	PKT	Wyciskanie sztangi kg	skok w dal z miejsca cm	10-skok z miejsca m	bieg 600m	moc-trenażer W/kg	bieg na nartorolkach 5km min	Test Cooper'a m	VO2max ml/kg/min
wybitny	10	pow.60	pow.245	pow.25	pon.1,43,0	pow.7,5	pon.11,20	pow.3400	pow.70
wybitny	9	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
b.dobry	8	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
b.dobry	7	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
dobry	6	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
dobry	5	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
dobry	4	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
dostateczny	3	31-36	191-195	19,8-20,5	2,05,6-2,08,0	3,4-3,7	14,14-13,54	2549-2400	45-46
słaby	2	26-30	180-190	18,9-19,7	2,08,1-2,10,0	2,5-3,3	14,34-14,15	2399-2250	43-44
niedostateczny	1	20-25	165-179	18-18,8	2,10,1-2,15,0	2,0-2,4	15,00-14,35	2249-2150	41-42
niedostateczny	0	pon.20	pon.165	pon.18	pow.2,15,0	pon.2,0	pow.15,00	pon.2149	pon.41

Tabela nr 2

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych mężczyzn

OCENA	PKT	Wyciskanie sztangi kg	skok w dal z m cm	10skok z miejsca m	bieg 1000 min	moc-trenażer W/kg	bieg na nartorolkach 7,5km	Test Cooper,a m	VO2max ml/kg/min
wybitny	10	pow 105	pow 300	pow 30	pon 2,35,0	pow 9,5	pon 14,40	pow 3850	pow 82
wybitny	9	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
b.dobry	8	95-99	279-289	28,2-29,1	2,41,1-2,47,0	8,4-8,8	14,56-15,15	3550-3699	74-77
b.dobry	7	90-94	270-278	27,0-28,1	2,47,1-2,52,0	7,9-8,3	15,15-15,35	3400-3549	70-73
dobry	6	80-89	260-269	26,1-26,9	2,52,1-2,58,0	7,3-7,8	15,36-16,00	3200-3399	66-69
dobry	5	72-79	245-259	25,1-26,0	2,58,1-3,04,0	6,6-7,2	16,01-16,35	3000-3199	62-65
dobry	4	65-71	232-244	23,8-25,0	3,04,1-3,10,0	5,8-6,5	16,36-17,20	2850-2999	59-61
dostateczny	3	56-64	220-231	22,5-23,7	3,10,1-3,20,0	5,2-5,7	17,21-18,00	2650-2849	56-58
słaby	2	47-55	207-219	21,3-22,4	3,20,1-3,31,0	4,4-5,1	18,01-18,40	2450-2649	53-55
niedostateczny	1	40-46	190-206	20,0-21,2	3,31,1-3,45,0	3,6-4,3	18,01-19,00	2250-2449	50-52
niedostateczny	0	pon 40	pon 190	pon 20	pow 3,45,0	pon 3,6	pow 19,00	pon 2250	pon 50



Tabela nr 3  
Tabela punktowa dla wyników testów strzeleckich

OCENA	PKT	10 strzałów leżąc	30 strzałów leżąc	ilość kar/30strzałów leżąc	10 strzałów stojąc	30 strzałów stojąc	ilość kar/30strzałów stojąc	Test 3x20 strzałów	Test 3x20 strzałów Czas końcowy w min
								ilość kar	
wybitny	10	97-100pkt	288-300pkt	0	pow.85pkt	pow.240pkt	0	0-3	pon.5,45
wybitny	9	94-96pkt	278-287pkt	1	80-84pkt	225-240pkt	.1	4-5	5,45-6,15
b.dobry	8	92-93pkt	270-277pkt	2-3	75-79pkt	208-224pkt	2-3	6-8	6,16-6,45
b.dobry	7	90-91pkt	262-269pkt	4	69-74pkt	190-207pkt	.4	9-11	6,46-7,15
dobry	6	88-89pkt	258-263pkt	5-6	63-68pkt	171-189pkt	5-6	12-14	7,16-7,45
dobry	5	86-87pkt	251-257pkt	7	57-62pkt	152-170pkt	.7	15-18	7,46-8,15
dobry	4	84-85pkt	243-250pkt	8-9	50-56pkt	134-151pkt	8-9	19-22	8,16-8,45
dostateczny	3	81-83pkt	235-242pkt	10	43-49pkt	115-133pkt	10-11	23-27	8,46-9,15
słaby	2	77-80pkt	227-234pkt	11-12	37-42pkt	101-114pkt	12-13	28-32	9,16-10,00
niedostateczny	1	73-76pkt	217-226pkt	13-14	30-36pkt	85-100pkt	14-15	33-37	10,01-10,45
niedostateczny	0	pon.73pkt	pon.217pkt	pow.14	pon.30pkt	pon.85pkt	pow.15	pow.37	pow.10,45

Tabela nr 4

## Kryteria oceny zawodnika

senior/seniorka		junior/juniorka		junior młodszy		młodzik/młodziczka	
ocena	Średnia punktów	ocena	Średnia punktów	ocena	Średnia punktów	ocena	Średnia punktów
wybitna	pow.8,5	wybitna	pow.7,5	wybitna	pow.6,4	wybitna	pow.5,4
b.dobra	7,4-8,5	b.dobra	6,3-7,5	b.dobra	5,5-6,4	b.dobra	4,5-5,4
dobra	6,3-7,3	dobra	5,2-6,2	dobra	4,5-5,4	dobra	3,5-4,4
dostateczna	5,5-6,2	dostateczna	4,5-5,1	dostateczna	3,9-4,4	dostateczna	2,9-3,4
slaba	4,5-5,4	slaba	3,8-4,4	slaba	3,0-3,8	slaba	2,-2,8
zła	pon.4,5	zła	pon.3,8	zła	pon.3,0	zła	pon.2,5