

# **PROGRAM SZKOLENIA W ŁYŻWIARSTWIE SZYBKIM**

**DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH,  
ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO  
I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**



**WARSZAWA CZERWIEC 2017**

# 1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego <sup>1</sup>

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

<sup>1)</sup> <sup>1</sup> 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. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego w łyżwiarstwie szybkim***

- I. Klasy IV-VI – szkoła podstawowa  
Etap szkoleniowy ukierunkowany

### **CELE I ZADANIA ETAPU**

- nauka i doskonalenie jazdy na łyżwach
  - podniesienie poziomu wszystkich cech motorycznych.
  - wszechstronny rozwój fizyczny poprzez stosowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych ujętych w szkolnym programie wychowania fizycznego oraz stymulowanie rozwoju fizycznego ćwiczeniami ukierunkowanymi stosownie do wieku biologicznego
  - optymalizacja obciążeń treningowych stosownie do wieku biologicznego, uwarunkowań morfologicznych i możliwości funkcjonalnych organizmu.
  - kształtowanie osobowości, cech charakteru, motywacji oraz wpajanie nawyków przygotowujących do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej
  - wyłonienie talentów do uprawiania łyżwiarstwa, preselekcja do kolejnego etapu szkolenia, jak również przydatności do innych dyscyplin
  - wdrażanie do edukacji prozdrowotnej i samodzielnych działań na rzecz własnego rozwoju fizycznego
  - wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych
  - przeciwdziałanie wadom postawy i ich korekta
  - wdrażanie do systematycznej i rzetelnej pracy
  - wzmacnianie wiary we własne możliwości i kształtowanie pozytywnej samooceny.
- ujednoczenie standardów obowiązujących w wieloletnim i wieloetapowym procesie szkolenia
- zaszczepienie u dzieci i młodzieży miłości do sportu oraz bezpiecznego spędzania czasu na lodzie
  - wszechstronny rozwój podstawowych umiejętności i funkcji przydatnych w innych dyscyplinach sportu
  - wzmacnianie odporności organizmu na infekcje
  - standaryzacja procesu szkolenia, kontroli i testowania na wszystkich etapach nauczania

### ***Specyfika i zadania etapu***

Etap treningu wszechstronnego nakierowany jest na ogólny rozwój zdolności ruchowych poprzez różnorodność stosowanych środków i metod realizowanych w formie gier i zabaw z elementami współzawodnictwa.

Okres ten charakteryzuje trening o charakterze wszechstronnym –około 90% pracy treningowej - rozwijający układ krążenia, oddychania oraz nauki techniki różnych dyscyplin sportowych w tym techniki łyżwiarstwa szybkiego. Proces treningowy powinien mieć charakter systematyczny w całym okresie szkolenia. Objętość prowadzonych zajęć i ich wszechstronny charakter powinien być dostosowany do możliwości ćwiczących.

W zakresie rozwoju psychologicznego należy skupić się na rozwoju motywacji oraz poznawaniu własnych możliwości i umiejętności. Należy akcentować czerpanie korzyści i przyjemności z uprawiania sportu.

W nauczaniu techniki jazdy na łyżwach należy uwzględnić element elastyczności tzn. nie utrzymywać zbyt sztywnej struktury ruchu, pozostawiając możliwość wprowadzenia korekt w następnych etapach. Do celów etapu wszechstronnego należy także wzmacnianie zdrowia, prawidłowy rozwój fizyczny, doskonalenie koordynacji, kształtowanie zainteresowań łyżwiarstwem szybkim.

Etap ukierunkowany(wszechstronny) -ze względu na ograniczony dostęp do lodowiska- obejmuje wraz z nauką jazdy na łyżwach trening o charakterze pomocniczym, Są to ćwiczenia, których struktura ruchu jest zbliżona do ćwiczeń z techniki łyżwiarskiej czy jazda na łyżworolkach

### ***Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści i wymagania szczegółowe***

<b>Szczegółowe cele szkolenia</b>	<b>Treści szkolenia</b>	<b>Wymagania szczegółowe</b>
Nauka jazdy na łyżwach	1. Elementy techniki jazdy na łyżwach w ćwiczeniach metodycznych – ćwiczenia równoważne na prawej i lewej nodze	1. Umiejętność jazdy tyłem przodem slalomem, zatrzymania się na łyżwach 2. Umiejętność jazdy na prostej i wirażu w pozycji łyżwiarskiej

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia pozycji łyżwiarskiej</li> <li>- technika jazdy na prostej na prawej i lewej nodze</li> <li>- nauka odbicia prawą i lewą nogą na prostej</li> <li>- jazda tyłem, przodem, i slalomem</li> <li>- technika zatrzymania</li> <li>- koordynacja pracy rąk i nóg w jeździe w przód i tył</li> <li>- technika jazdy po wirażu.</li> <li>- technika jazdy po prostej i wirażu</li> <li>- nauka techniki zmian sztafetowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Umiejętność wykonania startu z miejsca</li> <li>4. Wystartować i przejechać dystans w swojej kategorii wiekowej</li> <li>5. Znajomość ogólnych zasad rozgrywania zawodów</li> </ul>
Doskonalenie nauki jazdy na łyżwach	<p>Ćwiczenia doskonalące technikę</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie techniki jazdy po prostej</li> <li>2. Doskonalenie techniki jazdy po wirażu</li> <li>3. Doskonalenie nauki startu z miejsca</li> <li>2. Doskonalenie jazdy na poszczególnych dystansach rozgrywanych w łyżwiarstwie w biegach sztafetowych</li> <li>3. Nauka techniki jazdy w biegu drużynowym</li> <li>4. Nauka taktyki rozgrywania poszczególnych dystansów, biegów sztafetowych i biegów drużynowych.</li> <li>5. Przygotowanie do udziału w systemie współzawodnictwa sportowego i treningu.</li> <li>6. Współzawodnictwo sportowe na etapie zawodów wojewódzkich i międzywojewódzkich rozgrywanych na dystansach 300m, 500m, 777m, 1000m, 1500m, 3000m, bieg sztafetowy, bieg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Poprawność techniki jazdy po prostej i wirażu</li> <li>2. Pokonanie odpowiednich dystansów łyżwiarskich z zachowaniem techniki jazdy</li> <li>3. Wykonywanie prawidłowej zmiany w sztafecie</li> <li>4. Umiejętność jazdy w biegu drużynowym</li> <li>5. Systematyczna praca nad swoją techniką</li> <li>6. Udział w zawodach w swojej kategorii wiekowej</li> <li>7. Udział we współzawodnictwie sportowym</li> <li>8. Stosowanie w praktyce poznane przepisy i zasady łyżwiarstwa</li> <li>9. Zdobywanie klasy sportowej</li> <li>10. Pokonywanie stresów w warunkach</li> </ul>

	drużynowy. Zawodnicy wyróżniający się poziomem sportowym uczestniczą również w zawodach międzynarodowych	treningowych oraz w warunkach rywalizacji sportowej.
<p>Kształtowanie podstawowych cech motorycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wytrzymałość tlenowa</li> <li>- koordynacja ruchowa</li> <li>- szybkość</li> <li>- czas reakcji</li> </ul>	<p>Wytrzymałość tlenowa kształtowana jest za pomocą obciążeń z zakresu dwóch poziomów intensywności (zakres 1,2) za pomocą metody ciągłej i zmiennej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jazda na średnich i długich odcinkach</li> </ul> <p>Ćwiczenia techniki łyżwiarskiej poparta koordynacją w szybkości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia koordynacji pracy rąk i nóg - Utrzymanie równowagi statycznej (faza ślizgu) i dynamicznej przy zmianie pozycji.</li> <li>- zdolność do szybkiego reagowania przy starcie, odcinkach sprinterskich w sytuacjach nieprzewidywalnych</li> <li>- zdolność do sprzężenia ruchów częściowych i prostych, mocnego odbicia, utrzymania układu tułowia, w pozycji łyżwiarskiej i pracy ramion.</li> </ul> <p>Kształtowanie szybkości na krótkich odcinkach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starty z miejsca i nabieranie prędkości</li> <li>- sztafety</li> <li>- nabieranie prędkości na dystansie 50m, 100m</li> <li>- starty lotne</li> </ul> <p>Ćwiczenia techniki startu z miejsca</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poprawa wytrzymałości ogólnej</li> <li>2. Umiejętność wykonania startu z miejsca i nabieranie prędkości</li> <li>3. Umiejętność skoordynowania pracy rąk i nóg w pozycji łyżwiarskiej</li> <li>4. Wystartowanie w zawodach sprawdzianach sprawdzających wytrzymałość, szybkość.</li> <li>5. Umiejętność wykonania zmian sztafetowych na prędkości</li> </ol>

<p>Kształtowanie sprawności ogólnej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wytrzymałość</li> <li>- szybkość</li> <li>- zwinność</li> <li>- siła mięśniowa</li> <li>- ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki</li> <li>- ćwiczenia siłowe wzmacniające mięśnie.</li> <li>- ćwiczenia koordynacyjne</li> <li>- gibkość</li> </ul>	<p>Kształtowanie wytrzymałości ogólnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- różne formy biegu, zabawy biegowej</li> <li>- marszobiegi, zaprawy terenowe</li> <li>- turystyka górską</li> <li>- sportowe gry zespołowe</li> <li>- gry i zabawy</li> </ul> <p>Kształtowanie szybkości na krótkich odcinkach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starty z miejsca starty sytuacyjne</li> <li>- sztafety</li> <li>- tory przeszkód</li> </ul> <p>Ćwiczenia zwinnościowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tory przeszkód, gry i zabawy</li> <li>- elementy gier zespołowych.</li> </ul> <p>Kształtowanie siły mięśniowej tułowia, ramion, nóg z użyciem przyborów i ciężarem własnego ciała</p> <p>Ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki: skoki, rzuty, biegi.</p> <p>Ćwiczeniami ukierunkowanymi poparte koordynacją – wszelkie formy ćwiczeń imitacyjnych. Ćwiczenia koordynacji pracy rąk i nóg w technice łyżwiarskiej.</p> <p>Ćwiczenia gibkości aktywne(dynamiczne) - ruchy proste typu skłon, ruchy z pogłębianiem, wymachy, krążenia, skrety oraz pasywne (statyczne) – samodzielne, z pomocą współćwiczącego lub z oparciem o minimalnym napięciu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umiejętność podstawowych ćwiczeń kształtujących.</li> <li>- Umiejętność wykonania ćwiczeń imitacyjnych</li> <li>- Umiejętność wykonania rzutów piłką lekarską</li> <li>- Umiejętność wykonania ćwiczeń gibkościowych.</li> <li>- Umiejętność wykonania ćwiczeń kształtujących siłę mięśni nóg, ramion, tułowia</li> <li>- Rozwój koordynacji ruchowej</li> <li>- Wykonanie testu Eurofit. Weryfikacja do dalszego szkolenia powyżej 450 punktów</li> </ul>

***Przykłady mikrocykli treningowych (IV-VI Klasa)***

<b>Podokres przygotowania wszechstronnego</b>	Treści treningowe
Poniedziałek	Trening ogólnorozwojowy- bieg przeplatany ćwiczeniami LA, szybkościowymi, kształtującymi. Gry sportowe -piłka nożna, ćwiczenia gibkościowe
Wtorek	Nauka i doskonalenie ćwiczeń siłowo –imitacyjnych z wykorzystaniem piłek lekarskich, desek ślizgowych i ekspandorów.
Środa	Nauka i doskonalenie jazdy na łyżworolkach-ćwiczenia równoważne i koordynacyjne na małym torze na prostej i wirażu.
Czwartek	Wytrzymałość – marszobieg, wycieczka w góry - 2 godziny
Piątek	Zabawa szybkościowo - koordynacyjna z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowych, drabinek koordynacyjnych i niskich płotków.
Sobota	Gry i zabawy ruchowe. Kombinacja biegowo imitacyjna z zastosowaniem dużej ilości ćwiczeń imitacyjnych - już znanych i nauka nowych.
Niedziela	



<b>Podokres przygotowania ukierunkowanego</b>	
Poniedziałek	Technika ukierunkowana - nauka i doskonalenie ćwiczeń na łyżworolkach, ćwiczenia prostej i wirażu, ćwiczenia równoważne i koordynacyjne.
Wtorek	Ćwiczenia siłowo-imitacyjne - prowadzone metodą obwodową 3 serie 12 ćwiczeń x 30sekund.
Środa	Wytrzymałość ukierunkowana metodą powtórzeniową- jazda na łyżworolkach w odcinkach 2x 2km 3x300m 2x2km 3x300m
Czwartek	Trening ogólnorozwojowy- ćwiczenia na macie zapaśniczej z wykorzystaniem przyborów(piłki, gąbki, ekspandory), ćwiczenia w podporach.
Piątek	Szybkość ukierunkowana- zabawy szybkościowo- koordynacyjne, ćwiczenia imitacyjne z dużą prędkością, imitacja skakana, ćwiczenia oporowe z ekspandorem.
Sobota	Wytrzymałość tlenowa metodą ciągłą-jazda na rowerze górskim – wycieczka 2 godziny
Niedziela	

<b>Podokres przygotowania specjalnego</b>	
Poniedziałek	Wytrzymałość specjalna –jazda na łyżwach, odcinki 2km x 2 tempo umiarkowane 3x 300m jazda koordynacyjna x 2
Wtorek	Technika koordynacja specjalna- jazda na łyżwach, ćwiczenia równoważne na prostej i wirażu, nauka i doskonalenie startu łyżwiarskiego. Odcinki 100m, 200m, 300m.
Środa	Wytrzymałość specjalna metodą powtórzeniową. Jazda zadaniowa w dwójkach. Odcinki 300m, 600m, 800m, 600m, 300m
Czwartek	Trening ogólnorozwojowy- ćwiczenia ukierunkowane, kształtujące, zabawy ruchowe o charakterze siłowo szybkościowym, ćwiczenia gibkościowe.
Piątek	Szybkość specjalna –doskonalenie ćwiczeń szybkościowych, doskonalenie startów łyżwiarskich i lotnych. Odcinki 50m, 100m, 200m.
Sobota	Wytrzymałość specjalna- jazda dystansowa odcinki 400m, 800m.
Niedziela	Wytrzymałość specjalna- jazda dystansowa 1200m

## **Etap szkoleniowy specjalistyczny, okres ukierunkowany. Klasy VII-VIII**

### ***Cele o zadania etapu***

1. Przygotowanie do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnego wieku rozwojowego do adaptacji treningowej
2. Wszechstronny rozwój fizyczny w zakresie przygotowania w terenie
  - rozwój wydolności krążeniowo-oddechowej
  - rozwój siły
  - rozwój szybkości, czasu reakcji
  - rozwój koordynacji, gibkości
3. Indywidualizacja techniki łyżwiarskiej
4. Różnicowanie obciążeń treningowych z uwzględnieniem poziomu rozwoju fizycznego, motywacji do treningu, zaangażowanie w proces treningowy.
5. Rozwój niezbędnych cech specjalnych ze szczególnym uwzględnieniem wydolności specjalnej poprzez dobranie odpowiednich obciążeń objętościowych i proporcji intensywności
6. Doskonalenie techniki jazdy

### ***Specyfika i zadania etapu***

Etap ten to okres bardzo zróżnicowany pod względem rozwoju fizycznego pogłębiony zróżnicowaniem w rozwoju chłopców i dziewcząt jak również funkcjonalnymi zmianami układu nerwowego.

Zadaniem tego etapu jest przygotowanie do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnego wieku rozwojowego na bazie przygotowania wszechstronnego poprzedniego etapu szkoleniowego. Na tym etapie doskonalili się rozpoznane predyspozycje, uzdolnienia, potencjał ruchowy zarówno w aspekcie ogólnym jak i w odniesieniu do potrzeb łyżwiarstwa, kontynuuje się kształtowanie cech charakteru oraz realizuje cele wychowawcze. Charakteryzuje się nadmierną wrażliwością i pobudliwością układu nerwowego oraz zachwianiu równowagi podstawowych procesów pobudzania i hamowania. Obejmuje zmiany anatomiczne i fizjologiczne takie jak zwiększanie się wysokości i ciężaru ciała, zmiany w proporcjach organów

i ogólnym kształcie ciała. Należy zwrócić uwagę na duże różnice indywidualne występujące zarówno wśród dziewcząt jak i chłopców. Wszystkie te procesy wymagają w szczególności zindywidualizowanego treningu, odpowiedniego podejścia do procesu treningowego i osobowości zawodnika.

Etap przygotowania ukierunkowanego stanowi około 40% ogólnej pracy treningowej. Nadal należy kontynuować pracę o charakterze wszechstronnym, jak również akcenty wpływające na rozwój cech motorycznych mających istotne znaczenia w łyżwiarstwie szybkim. Zajęcia treningowe charakteryzuje duża objętość o średniej intensywności oraz nauczanie techniki i taktyki rozgrywania biegów na poszczególnych dystansach. Monitoring efektów treningowych po treningowych bezpośrednich i kumulatywnych oraz rozwoju biologicznego stanowi podstawę oceny i diagnozy prognozowania wyników startowych, jak również podstawy do planowania obciążeń treningowych. Podstawą planowania w rocznym cyklu treningowym jest periodyzacja planowanych zadań, charakteru pracy w poszczególnych mezocyklach zgodnie z zasadą, aby poprzedni makrocykl stanowił podbudowę do następnego uwzględniając czas trwania roku szkolnego. Najwyższe efekty należy uzyskać na okres listopad-luty. Proces szkoleniowy powinien być oparty o szkolenie w grupach treningowych o podobnym poziomie sportowym i zaawansowania treningowego.

***Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (klasy VII- VIII)***

<b>Szczegółowe cele szkolenia</b>	<b>Treści szkolenia</b>	<b>Wymagania szczegółowe</b>
<p>Wszechstronny rozwój fizyczny w terenie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-w zakresie koordynacji, gibkości</li> <li>-w zakresie rozwoju wydolności i wytrzymałości</li> <li>- w zakresie rozwoju siły i wytrzymałości siłowej ukierunkowanej</li> <li>- w zakresie stabilizacji, równowagi</li> <li>- w zakresie ćwiczeń imitacyjnych łyżwiarских</li> </ul>	<p>Ćwiczenia z zakresu gier i zabaw sportowych, gimnastyki zawarte w programie szkolnym</p> <p>Ćwiczenia gibkości, zwinności</p> <p>Atletyka terenowa</p> <p>Sporty alternatywne – wrotkarstwo, biegi, kolarstwo</p> <p>Ćwiczenia siłowe z własnym ciężarem i małym obciążeniem zewnętrznym.</p>	<p>Poprawność i prawidłowość wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Umiejętność podstawowych gier zespołowych: koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna</p> <p>Poprawność w wykonaniu różnego rodzaju rzutów, skoków, biegu.</p> <p>Umiejętność jazdy na wrotkach, rowerze i innych sportów uzupełniających.</p>

	<p>Ćwiczenia na trenażerach łyżwiarskich, gumach.</p> <p>Ćwiczenia stabilizujące, ćwiczenia równoważne.</p> <p>Ćwiczenia imitacji łyżwiarskiej</p>	<p>Opanowany zakres ćwiczeń kształtujących, siłowych z własnym ciężarem oraz ćwiczeń stabilizacyjnych</p> <p>Poprawność techniczna w wykonywaniu ćwiczeń imitacyjnych łyżwiarskich</p> <p>Testy i sprawdziany – Test Eurofit – ocena poprawy</p>
<p>Indywidualizacja techniki łyżwiarskiej</p> <p>Doskonalenie techniki</p> <p>Nauka taktyki</p>	<p>Nauczanie nowych elementów techniki łyżwiarskiej na biegach krótkich</p> <p>Nauczanie nowych techniki łyżwiarskiej na biegach długich.</p> <p>Doskonalenie startu z miejsca Nauka techniki startu z niskiej pozycji</p> <p>Doskonalenia techniki jazdy po prostej wirażu i startu z miejsca</p> <p>Doskonalenie jazdy na poszczególnych dystansach rozgrywanych w łyżwiarstwie w biegach sztafetowych i biegu drużynowym</p> <p>Nauka taktyki rozgrywania poszczególnych dystansów, biegów sztafetowych i biegów drużynowych.</p> <p>Przygotowanie do udziału w systemie współzawodnictwa sportowego i treningu.</p> <p>sportowym uczestniczą również w zawodach międzynarodowych</p> <p>współzawodnictwo sportowe na etapie zawodów wojewódzkich i</p>	<p>Poprawność i skuteczność techniki łyżwiarskiej i jej analiza (video)</p> <p>Pokonanie odpowiednich dystansów łyżwiarskich z zachowaniem techniki jazdy</p> <p>Wykonywanie prawidłowej zmianę w sztafecie i umiejętność jazdy w sztafecie</p> <p>Umiejętność jazdy w biegu drużynowym</p> <p>Systematyczna praca nad swoją technikę</p> <p>Traktowanie współpracy w grupie jako element w dążeniu i osiągnięciu sukcesu</p> <p>Udział we współzawodnictwie sportowym</p> <p>Stosowanie w praktyce poznane przepisy i zasady łyżwiarstwa</p> <p>Podwyższenie klasy sportowej</p>

	międzywojewódzkich rozgrywanych na dystansach 300m, 500m, 777m, 1000m, 1500m, 3000m, bieg sztafetowy, bieg drużynowy.	
<p>Rozwój wydolności specjalnej oraz wytrzymałości tlenowej</p> <p>Rozwój szybkości specjalnej</p>	<p>Kształtowanie wytrzymałości specjalnej w jeździe ciągłej i w różnych odcinkach na łyżwach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie wydolności poprzez trening tlenowy i progowy</li> <li>- zastosowanie metody ciągłej, zmiennej i wprowadzenie interwałowej ze zmienną i stałą prędkością</li> <li>- stopniowe nauczanie treningu beztlenowego (1-2 razy w tygodniu)</li> </ul> <p>Kształtowanie szybkości specjalnej i wytrzymałościowej w odcinkach krótkich i średnich na łyżwach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trening szybkości w technice łyżwiarskiej i szybkości reakcji</li> </ul>	<p>Pomiar pułapu tlenowego metodą pośrednią i bezpośrednią</p> <p>Testowanie wytrzymałości tlenowej na łyżwach w odcinkach 2000m-5000m.</p> <p>Test szybkości na łyżwach w odcinkach 50m-100m. Test nabieranie prędkości na tych odcinkach.</p>
<p>Różnicowanie obciążeń treningowych ze względu na utalentowanie, rozwój fizyczny, płeć</p> <p>Motywacja do długoletniego treningu</p> <p>Przygotowanie do treningu na kolejnym etapie specjalistycznym</p> <p>Przygotowanie do odpowiedniego podejścia do treningu i startów</p>	<p>Dostosowanie obciążeń treningowych do stopnia przygotowania fizycznego, technicznego, wydolności, możliwości tolerowania obciążeń treningowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zróżnicowanie treningu w podziale na grupy treningowe zależna od rozwoju biologicznego i płci.</li> </ul> <p>Indywidualizacja treningu w zakresie poziomów intensywności</p>	<p>Współpraca na linii trener- zawodnik-rodzic –wychowawca w szkole</p> <p>Umiejętność przygotowania do treningu</p> <p>Umiejętność przygotowania do startu</p> <p>Pokonywanie stresów w warunkach treningowych oraz w warunkach rywalizacji sportowej</p> <p>Umiejętność współdziałania w zespole, jest tolerancyjny, rozumie pojęcie „zdrowej</p>

	<p>Podział na grupy treningowe z uwzględnieniem motywacji i w dążeniu do doskonałości i realizacji celów zadań treningowych</p> <p>Motywacja i poziom aspiracji, jako czynnik doboru do grup szkoleniowych</p>	<p>rywalizacji”</p> <p>Systematyczność w procesie treningowym</p> <p>Poszerzanie własnych umiejętności, wiedzy i sprawności fizycznej oraz samokontroli i samooceny</p>
--	--	---

***Przykłady mikrocykli treningowych (VII-VII Klasa)***

<b>Podokres przygotowania wszechstronnego</b>	Treści treningowe
Poniedziałek	<p>gry sportowe do wyboru</p> <p>Ćwiczenia sprawności wszechstronnej (gibkość, zwinność, zręczność)</p> <p>Ćwiczenia szybkości, starty, przyspieszenia, starty sytuacyjne</p>
Wtorek	Siła ogólnorozwojowa metodą obwodową – ćwiczenia kształtujące wszystkie partie mięśniowe.
Środa	Wytrzymałość ukierunkowana – kombinacja biegowo imitacyjna z zastosowaniem dużej ilości ćwiczeń imitacyjnych –w proporcjach (40 minut bieg, 20 minut imitacja)

Czwartek	Wytrzymałość tlenowa –jazda na rowerze metodą ciągłą 120 minut.
Piątek	Technika jazdy na łyżworolkach, doskonalenie jazdy na prostej i wirażu. Odcinki 8x200m, 8x500, 6x 1200
Sobota	Wytrzymałość ukierunkowana- jazda na desce ślizgowej – metodą interwałową 10x 1 minuta jazdy x 2 serie, przerwa 1 minuta

<b>Podokres przygotowania ukierunkowanego</b>	Treści treningowe
Poniedziałek	Jazda na łyżworolkach  Ćwiczenia sprawności wszechstronnej (gibkość, zwinność, skoczność)
Wtorek	Siła ukierunkowana 12 ćwiczeń siłowo imitacyjnych x 30 sekund x 3 serie
Środa	Jazda na łyżworolkach – doskonalenie techniki jazdy na prostej i wirażu odcinki 8x 200m 8 x 500m ćwiczenia gibkości
Czwartek	Trening ogólnorozwojowy – bieg, ćwiczenia w truchcie, imitacyjne, kształtujące, gibkościowe. Gry sportowe 40 minut



Piątek	Szybkość ukierunkowana –przebieżki, starty z różnych pozycji, odepchnięcia w pozycji łyżwiarskiej, przeskoki koordynacyjne i równoważne.
Sobota	Wytrzymałość- jazda na rowerze metodą zmienną w terenie górzystym 50 km

<b>Podokres przygotowania specjalnego</b>	Treści treningowe
Poniedziałek	Wytrzymałość specjalna –metodą powtórzeniową 3 km wjazd 4 x4 km Koordynacje x4- 6
Wtorek	Technika –ćwiczenia techniki startu i nabierania prędkości Ćwiczenia jazdy dystansowej Ćwiczenia sprawności ogólnej Ćwiczenia siły
Środa	Interwał ekstensywny –jazda na łyżwach 3km wjazd 12x500m przerwa 2 minuty x 2 serie 3km rozjazd
Czwartek	Wytrzymałość specjalna – różne odcinki pod dystans  6x 2km jazda na łyżwach Koordynacje 6-8

Piątek	Trening szybkościowo -koordynacyjny odcinki 100m, 200m, 300mx3, starty lotne
Sobota	Jazda kontrolna odcinki 500m, 1200m lub zawody
Niedziela	Jazda kontrolna odcinki 800m, 2400m lub zawody

### III Etap szkoleniowy specjalistyczny, okres specjalistyczny klasy I-IV Liceum

#### *Cele i zadania etapu.*

- Utrzymanie poziomu ogólnej sprawności w uwzględnieniu podokresu treningowego
- Doskonalenie potencjału wydolnościowego –budowanie wytrzymałości ukierunkowanej w uwzględnieniu podokresu treningowego
- Doskonalenie ogólnej szybkości, budowa ukierunkowanej specjalnej w uwzględnieniu podokresu treningowego
- Budowa wytrzymałości tempowej w uwzględnieniu podokresu treningowego
- Poprawa siły wytrzymałościowej o charakterze ukierunkowanym, specjalnym w uwzględnieniu podokresu treningowego
- Doskonalenie techniki łyżwiarskiej poprzez ćwiczenia ukierunkowane i łyżworolki w uwzględnieniu podokresu treningowego
- Doskonalenie techniki łyżwiarskiej
- Rozwijanie indywidualnych predyspozycji
- Kształtowanie cech wolicjonalnych
- Monitoring efektów treningowych i startowych przy pomocy technik laboratoryjnych, filmowania techniki jazdy na treningu w warunkach startowych
- Stosowanie zasad racjonalnej diety żywienia, stosowania suplementacji
- Zapobieganie stosowania środków niedozwolonych

#### *Specyfika i zadania etapu.*

Cele i zadania realizowane są w trzech fazach – specjalizacji wstępnej, właściwej i mistrzowskiej. We wszystkich etapach szkolenia sportowego dominują odpowiednie rodzaje treningu tj. trening wszechstronny, ukierunkowany oraz trening specjalny. Etap specjalny to początek osiągania najwyższych osiągnięć sportowych. W etap ten wchodzi zawodnicy w pełni ukształtowani wydolnościowo, fizycznie i motorycznie.

Znaczenia nabiera przygotowanie do głównych imprez krajowych i międzynarodowych. W procesie szkoleniowym stosujemy pełny zakres oddziaływania fizjologicznego, obciążenia w zakresie objętości to kontynuacja poprzedniego etapu, wzrost znaczenia intensywności i proporcji w korelacji obciążeń objętościowo-intensywnościowych w mikrocyklu. Różnicowanie obciążeń treningowych i startowych w zależności od specjalizacji dystansowej z zachowaniem indywidualizacji międzyosobniczej i odrębności płciowej.

Organizacja procesu treningowego winna uwzględniać korelacje treningu dwukrotnego w ciągu dnia z nauką w szkole oraz czas odnowy i odpoczynku.

W zakresie stosowanych środków i metod treningowych należy zachować odpowiednie proporcje ogólnego przygotowania fizycznego (35%) do specjalistycznego przygotowania na lodzie (65%). Periodyzacja w przygotowaniu do głównych imprez nabiera szczególnego znaczenia, zasada długości mezocykli i skuteczności oddziaływania w budowie sprawności osobniczej ma podstawowe znaczenie.

Do specyficznych zadań tego etapu należy systematyczne kontrolowanie i monitorowanie efektów po treningowych i startowych z uwzględnieniem wyników w miesięcznym planowaniu i stosowaniu obciążeń treningowych. Proces procedur kontrolnych winien pozwolić na ujawnienie silnych i słabych stron w przygotowaniu zawodnika, dostarczyć informacje niezbędną do prowadzenia indywidualizacji procesu treningowego, obiektywnie ocenić wpływ poszczególnych składowych fizjologicznych wydolności sportowca na wynik sportowy, umożliwić ocenę efektywności realizowanego programu treningowego w odniesieniu do uzyskanego rezultatu sportowego oraz poziomu wydolności sportowca, pełnić rolę edukacji sportowca, w zakresie poznania funkcji swego organizmu i fizjologicznych uwarunkowań dyscypliny, w której się specjalizuje

**Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (klasa I-IV Liceum)**

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Podokres przygotowania wszechstronne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozbudowa potencjału wydolnościowego i ruchowego( poprawa funkcji zaopatrzenia tlenowego)</li> <li>-zwiększanie siły</li> <li>-doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej</li> <li>-poprawa parametrów cech motorycznych</li> <li>-utrwalenie koordynacji ruchowej związanej z techniką jazdy łyżwiarza</li> </ul>	<p>Wszystkie formy treningu wytrzymałościowego</p> <p>Jednostki treningowe o charakterze złożonym (akcenty różnych cech motorycznych</p> <p>Trening siły z przyrządami, trening stacyjny, obwodowy</p> <p>Jednostka treningowa o charakterze biegowo-imitacyjnej</p> <p>Ćwiczenia szybkości i wytrzymałości szybkościowej</p> <p>Technika i koordynacja za pomocą ćwiczeń ukierunkowanych</p>	<p>Poprawność wykonania każdego rodzaju ćwiczeń</p> <p>Sprawdziany siły ogólnej.</p> <p>Umiejętność wykonania ćwiczeń z zakresu gibkości, rozciągających przed i po treningu</p> <p>Umiejętność technicznego wykonania ćwiczeń imitujących technikę łyżwiarzką.</p> <p>Monitoring – testy z zakresu wytrzymałości ogólnej i innych cech motorycznych</p>
<p>Podokres przygotowania ukierunkowanego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie potencjału wydolnościowego</li> <li>–budowa wytrzymałości ukierunkowanej i tempowej</li> <li>-utrzymanie poziomu sprawności ogólnej</li> <li>-doskonalenie ogólnej szybkości i budowa ukierunkowanej</li> <li>-poprawa siły wytrzymałościowej o charakterze ukierunkowanym</li> <li>-doskonalenie techniki łyżwiarzkiej</li> </ul>	<p>Wszystkie formy treningu wytrzymałościowego i treningu budujące wytrzymałość ukierunkowaną i tempową</p> <p>Jednostki treningowe o charakterze złożonym kształtujące różne cechy motoryczne</p> <p>Ćwiczenia szybkości – sprinty, przyspieszenia, starty, starty lotne. Trening ze oporem (spadochron, inne)</p> <p>Jednostki trening o charakterze skocznościowym i skocznościowo-imitacyjnym.</p> <p>Ćwiczenia siłowe z ciężarem, przyborami, oporem, na trenażerach, gumach.</p>	<p>Poprawność wykonania stawianego zadania treningowego</p> <p>Umiejętność wykonania ćwiczeń z zakresu gibkości, rozciągających przed i po treningu</p> <p>Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki</p> <p>Umiejętność technicznego wykonania ćwiczeń imitujących technikę łyżwiarzką.</p> <p>Monitoring – testy z zakresu wytrzymałości ogólnej i innych cech motorycznych.</p> <p>Weryfikacja efektów treningowych</p>

	Trening o charakterze biegowo-imitacyjnym Technika i koordynacja za pomocą ćwiczeń imitacyjnych	Podnoszenie swoich indywidualnych możliwości
Podokres przygotowania specjalnego -doskonalenie potencjału wydolnościowego, budowanie wytrzymałości specjalnej -utrzymanie ogólnej sprawności -budowa szybkości specjalnej -doskonalenie siły wytrzymałościowej ukierunkowanej i budowa specjalnej -doskonalenie techniki	Trening na lodzie o charakterze wytrzymałościowym w różnych odcinkach Jednostki treningowe o charakterze złożonym kształtujące różne cechy motoryczne Jednostki treningowe kształtujące szybkość i wytrzymałość szybkościową specjalną- sprinty, starty, starty lotne ćwiczenia z oporem Ćwiczenia siłowe z ciężarem, przyborami, oporem, na тренаżerach, gumach. Trening techniczny o charakterze specjalnym	
Podokres startowy -doskonalenie potencjału wydolnościowego wytrzymałości o charakterze specjalnym	Trening na lodzie o charakterze wytrzymałościowym w różnych odcinkach Jednostka treningowa o charakterze szybkości i	-Poprawność technicznej jazdy na łyżwach Rozpoznawanie swoich błędów i ich korygowanie.

<ul style="list-style-type: none"> <li>-utrzymanie wysokiego pułapu potencjału wydolnościowego</li> <li>-doskonalenie szybkości</li> <li>-Doskonalenie wytrzymałości tempowej o charakterze specjalnym</li> <li>-podtrzymanie siły wytrzymałościowej</li> <li>-doskonalenie techniki</li> <li>-przygotowanie i doskonalenie taktyczne</li> <li>-utrzymanie wysokiej formy startowej</li> </ul>	<p>wytrzymałości specjalnej</p> <p>Jednostki treningowe kształtujące szybkość i wytrzymałość szybkościową specjalną- sprinty, starty z miejsca, starty lotne</p> <p>Trening o charakterze tempowym dostosowany do dystansów łyżwiarskich</p> <p>Ćwiczenia siłowe z ciężarem, przyborami, oporem, na trenażerach, gumach.</p> <p>Trening techniczny o charakterze specjalnym</p> <p>Udział w zawodach i sprawdzianach</p>	<p>-Podnoszenie i rozwijanie swoich indywidualnych predyspozycji w stosunku do biegów w łyżwiarstwie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dążenie do osiągnięcia jak najlepszych wyników.</li> <li>- Zdobyć, co najmniej I klasy sportowej</li> <li>- Umiejętność samodzielnego wykonania rozgrzewki przedstartowej</li> <li>-Umiejętność szybkiego podejmowanie decyzji</li> <li>-Udział we współzawodnictwie sportowym</li> <li>- znajomość taktyki rozgrywanie poszczególnych biegów.</li> <li>- Znajomość szczegółowych regulaminów zawodów łyżwiarskich i ich stosowanie</li> <li>-Monitoring techniki w trakcie treningu i zawodów</li> </ul>
<p>Zasady żywienia</p> <p>Kształtowanie cech wolicjonalnych</p> <p>Środki niedozwolone w sporcie</p>	<p>Ogólne wskazania żywieniowe dla młodzieży uprawiającej sport</p> <p>Uodparnianie na stres startowy - techniki efektywnego radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacyjne</p> <p>Środki niedozwolone w sporcie – pogadanki</p>	<p>Znajomość podstawowych zasad żywienia w sporcie</p> <p>Pokonywanie stresów w warunkach treningowych oraz w warunkach rywalizacji</p> <p>Znajomość i świadomość zakazu stosowania środków niedozwolonych</p>

**Przykłady mikrocykli tygodniowych (I-IV klasa Liceum)**

<b>Podokres przygotowania wszechstronnego</b>	Treści treningowe
Poniedziałek	Wytrzymałość – jazda na rowerze –metoda ciągła-60 km(2 godziny)
Wtorek	Trening szybkościowy –bieg tempem narastającym 4x60m -bieg po drabince koordynacyjnej 4x40m - ośmioskok+ bieg 4x20m - skoki przez 8 niskich płotków x4
Środa	Kombinacja biegowo-imitacyjna metodą zmienną (70 minut) –bieg przeplatany sześcioma ćwiczeniami imitacyjnymi proporcjach (40min.bieg-30 min. ćwiczenia imitacyjne)
Czwartek	Wytrzymałość tlenowa – marszobieg w górach metodą ciągłą(2 godziny)
Piątek	Siła ogólnorozwojowa metodą obwodową 3 serie x12 ćwiczeń na urządzeniu „Atlas”
Sobota	Wytrzymałość ukierunkowana- jazda na łyżworolkach –metoda powtórzeniowa odcinki: 4x 3 minuty 6x 2 minuty  8x 300m-technika prostej i wirażu
Niedziela	

<b>Podokres przygotowania ukierunkowanego</b>	Treści treningowe	
Poniedziałek	Wytrzymałość ukierunkowana- jazda na tyżworolkach-metoda powtórzeniowa odcinki 4x8 minut Ćwiczenia gibkościowe i imitacyjne	Trening techniczny – doskonalenie techniki w ćwiczeniach ukierunkowanych Gry
Wtorek	Szybkość ukierunkowana - bieg 50m ze startu lotnego - 8 szybkich odepchnięć w pozycji tyż.x8 - 8 przeskoków koordynacyjnychx4 - 8 przeskoków równoważnychx4	Kształtowanie siły wytrzymałościowej
Środa	Wytrzymałość ukierunkowana -jazda na tyżworolkach-metoda interwałowa -12 x 1min, przerwa1,5 min x 2serie ćwiczenia imitacyjne i gibkościowe	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej – różne formy(bieg rower)
Czwartek	Trening ogólnorozwojowy- bieg, ćwiczenia w truchcie, ćwiczenia kształtujące, imitacyjne -40 minut Gry sportowe-40 minut	
Piątek	Siła ukierunkowana –metodą obwodową -12 ćwiczeń siłowo -imitacyjnych x3 serie, każde ćwiczenie 30 sekund	Trening techniczny – doskonalenie techniki w ćwiczeniach ukierunkowanych
Sobota	Wytrzymałość ukierunkowana - podjazdy na rowerze pod górę –metoda powtórzeniowa - 4x8 minut	



Niedziela	Wytrzymałość ukierunkowana - jazda na łyżworolkach metodą zmienną -1minuta jazda wolna+ 1minuta jazda szybsza x4 x 4serie	
-----------	---	--

<b>Podokres przygotowania specjalnego</b>	Treści treningowe	
Poniedziałek	Wytrzymałość specjalna- metodą powtórzeniową -5x 3km –jazda na łyżwach(runda 37 sek.) -5x 300m-technika prostej i wirażu	
Wtorek	Szybkość specjalna- jazda na łyżwach odcinków z maksymalną prędkością -8x 100m z najazdu 4x50m ze startu lotnego -4x200m z najazdu	Doskonalenie techniki jazdy - różne koordynacje
Środa	Wytrzymałość specjalna- metodą interwałową - 3km wjazd -12x 500m przerwa 2' x 2 serie 3km rozjazd -	
Czwartek	Wytrzymałość specjalna –metoda ciągła 3x6 km –jazda na łyżwach(38 runda)	Rolka rowerowa – 60 minut-metoda ciągła
Piątek	Technika koordynacja specjalna 3 km wjazd 3x600m, 3x300m, 3x200m x 2 serie  3 km rozjazd	Siła –metodą powtórzeniową  5x 5 x 50kg –podrzut 5x8x50kg- przysiady pełne 6x12x40kg wypady (prawa, lewa) techniczne ćwiczenia

		imitacyjne
Sobota	Wytrzymałość tempowa 3km wjazd odcinki: 500m, 800m, 1200m, 800m 3km rozjazd	Rolka rowerowa – 60 minut-metoda ciągła
Niedziela	Wytrzymałość specjalna –metoda zmienna 3km wjazd  400m jazda wolno+400 jazda szybko x4 x 5 serii 3km rozjazd	

**PROGRAM SZKLENIA DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ  
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W ŁYŻWIARSTWIE SZYBKIM – LICZBA GODZIN**

Klasa	Ilość makrocykli w roku	Ilość mikrocykli w roku	Czas trwania treningu	Lekcje w-f	Trening łyżwiarski
IV	4	44	90'	2	12
V	4	44	90'	2	12-16
VI	3	44	90''	2	12-16
VII	3	46	90'	2	16-18
VIII	3	46	90'	2	16-18
I liceum	3	46	120	2	18-20
II liceum	3	46	120	2	18-20
III liceum	3	46	120	2	20-22
IV Liceum	3	46	120	2	20-22

## KRYTERIA NABORU

### Kryteria ogólne:

1. Dobry stan zdrowia kandydata udokumentowany zaświadczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania łyżwiarstwa wydanym przez Przychodnię Sportowo- Lekarską.
2. Kandydat musi być członkiem Klubu Sportowego zarejestrowanego w Polskim Związku Łyżwiarstwa Szybkiego.
3. Kandydat musi zdobyć odpowiednią ilość punktów kwalifikacyjnych w testach motorycznych i specjalistycznych.

## EGZAMIN SPRAWNOŚCIOWY DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO, ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH

Egzamin dla klas IV, V, VI szkoły podstawowej składa się z testu sprawności Eurofit, w którego skład wchodzi następujące próby:

- postawa równoważna
- stukanie w krążki
- dosiężny skłon w siadzie
- skok w dal z miejsca
- zaciskanie ręki
- siady z leżenia
- zwis na drążku o ugiętych ramionach
- bieg wahadłowy 5x10m
- wytrzymałościowy bieg wahadłowy

Wynik z każdej próby będzie dawał ilość punktów, które znajdują się w tabelach zgodnie z wiekiem i płcią. Suma punktów wszystkich prób daje ostateczny wynik na podstawie, którego uczeń będzie zakwalifikowany do przyjęcia do szkoły. Aby spełnić warunki rekrutacji należy w teście Eurofit uzyskać minimum 450 pkt.

Suma punktów	Sprawność fizyczna
Powyżej 571	wybitna
431-571	bardzo dobra
491-430	dobra
450 - 490	dostateczna
Poniżej 450	niska

### **Próby oceny sprawności specjalnej łyżwiarzy do szkoły ponadpodstawowej.**

#### **TESTY MOTORYCZNE**

1. Bieg na dystansie 60m – próba szybkościowa
2. Moc kończyn dolnych: skok w dal z miejsca obunóż
3. Bieg na dystansie 800m dziewczęta, 1000m chłopcy – próba wytrzymałościowa na stadionie LA
4. Siła mięśni brzucha, Ilość siadów z leżenia w ciągu 30 sekund.
5. Próba gibkości. Skłon tułowia w przód stając na stopniu. Pomiar w centymetrach do poziomu 0 i poniżej.

#### **TESTY SPECJALISTYCZNE**

1. Test wytrzymałości szybkościowo-skocznościowej. Przeskoki koordynacyjne w pozycji łyżwiarzkiej między dwoma liniami w odległości 60cm dla kobiet, 80cm dla mężczyzn. Ilość skoków w ciągu 30 sekund.
2. Wyniki sportowe. Najlepsze miejsca w zawodach ogólnopolskich w swoich kategoriach wiekowych lub miejsce w rankingu po danym sezonie.
3. Klasa sportowa.

Sposób oceniania testów.

1. Wszystkie wyniki testów zostają przeliczone na punkty (Tabela 1,2).
2. Na rezultat końcowy składa się ilość punktów ze wszystkich testów. Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 240.
3. Minimum kwalifikująca kandydata do Liceum to osiągnięcie – 135 punktów

Tabela nr1

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych i specjalistycznych dla dziewcząt.

		Wynik/Punkt y	Wynik Punkty	Wynik /Punkty	Wynik /Punkty	Wynik/ Punkty
L.p.	Test	30pkt	20pkt	15 pkt	10pkt	5 pkt
1.	Bieg na 60m	Poniżej 8,5''	8,6''-8,9''	9,0''-9,4''	9,5''-9,8''	Powyżej 9,8''
2.	Moc kończyn dolnych Skok w dal	Powyżej 200cm	199-180cm	179-160cm	159-140cm	Poniżej 140cm
3.	Bieg na 800m	Poniżej 2:50	2:50,1- 3:00	3:01-3:10	3:11-3:20	Powyżej 3:20
4.	Siła mięśni brzucha	Powyżej 26	25-23	22-20	19-17	Poniżej 17
5.	Test gibkości	Powyżej +15	+14,9- +10	+9,9 - +5	+4,9 - 0	Poniżej 0
6.	Przeskoki w pozycji łyżwiarskiej	Powyżej `40	39- 35	34- 30	29 -25	Poniżej 25
7.	Wyniki sportowe	1m-3m	4m-8m	9m-15m	16m-20m	Powyżej 20
8.	Klasa sportowa	Klasa I i wyższa	II	III	Młodzieżowa	Inna

Tabela nr 2

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych i specjalistycznych dla chłopców.

L.p.	Test	30pkt	20pkt	15 pkt	10pkt	5 pkt
1.	Bieg na 60m	Poniżej 7,8"	7,9"-8,3"	8,4"-8,7"	8,8"-9,1"	Powyżej 9,1"
2.	Skok w dal z miejsca	Powyżej 250cm	249-230cm	229-210cm	219-190cm	Poniżej 190cm
3.	Bieg na 1000m	Poniżej 3:20	3:20,1-3:30	3:30,1-3:40	3:40,1-3:50	Powyżej 3:50
4.	Siła mięśni brzucha	Powyżej 28	27-25	24-21	20-18	Poniżej 18
5.	Test gibkości	Powyżej +10	+9,9 - +5	+4,9 - 0	-1 - -5	Poniżej -5
6.	Przeskoki w pozycji łyżwiarskiej	Powyżej `45	44- 40	39- 35	34 -30	Poniżej 30
7.	Wyniki sportowe	1m-3m	4m-8m	9m-15m	16m-20m	Powyżej 20
8.	Klasa sportowa	Klasa I i wyższa	II	III	Młodzieżowa	Inna

Opracowała  
Ewa Białkowska  
Szef wyszkolenia PZŁS