

WIEK		6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22-23	24 - ?								
KLUBY SPORTOWE																									
UKS/UTS																									
KONKURENCJE	Kadry Narodowe i WIEK		Wojewódzka Kadra MŁODZIKÓW				JUN MŁODSZYCH				JUNIORÓW		MŁODZIEŻOWA			SENIORÓW									
	WA IMPREZA OCENIAJĄCA		do 12 lat				13 - 14		15 - 16		17 - 18		19 - 21		22-23		24 i wyżej								
			MMM/ 3 strzefy				OOM		OOM		MP JUN		MŁODZIEŻOWE MP			MP SENIORÓW									
		KONKURENCJA	2-BÓJ NOW				2-BÓJ NOW		3-BÓJ NOW		4-BÓJ NOW		5-BÓJ NOW			5-BÓJ NOW									
		Pływanie	50 m				100 m		200 m		200 m		200 m			200 m									
		Bieg	600 m				1000 m		2000 m		4x800 p 10"/30"		4x800 p 10"/30"			4x800 p 10"/30"									
		Strzelanie								10x5 strz w 50"			Laser (4x5)		Laser (4x5)		Laser (4x5)								
Szermierka											Turniej do 1 trafienia		Turniej do 1 trafienia												
Jazda konna													Parcour do wysokości 1.10 m			Parcour do wysokości 1.20 m									
WIEK		6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23 - 25	26 - ?								
ETAPY EDUKACJI		SZKOŁA PODSTAWOWA								SZKOŁA ŚREDNIA					SZKOŁA WYŻSZA			ZAWÓD - SPORTOWIEC							
STRUKTURY SZKOLENIA										OSSM Łomianki i Drzonków					OŚRODEK SZKOLENIOWY PZPNow										
ZADANIA REALIZOWANE PRZEZ PZPNOW		AKCJE PROMOCYJNE		Zawody wojewódzkie		Zawody Ogólnopolskie								Zawody		Zawody		Zawody							
	Zgrupowania/konsultacje wojewódzkie i kadry narodowej (od kategorii Juniora Młodsze)																								
ZAŁOŻENIA OGÓLNE Liczba * przy konkurencjach wskazuje na priorytet danej konkurencji w programie szkoleniowym	PROMOCJA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SPORT MASOWY, RODZINNY, PRZEDSZKOLNY	PLYWANIE, GRY	PLYWANIE		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	I ETAP SZKOLENIA SPECJALNEGO		II ETAP SZKOLENIA SPECJALNEGO		ETAP SZKOLENIA MISTRZOWSKIEGO							
			BIEG		**	**	**	*****	*****	*****	*****	*****													
			STRZELANIE			**	**	*****	*****	*****	*****	*****													
			SZERMIERKA					*	**	*****	*****	*****													
			JAZDA KONNA					*	**	*****	*****	*****													
PROPONOWANA LICZBA TRENINGÓW W TYGODNIU	1 - 4	ZAJĘCIA OGÓLNOSPORTOWE I WSTĘPNY TRENING PLYWACKI	PLYWANIE		6-9	6-9	6-9	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5	W/G PLANÓW INDYWIDUALNYCH		W/G PLANÓW INDYWIDUALNYCH									
			BIEG		2-4	2-4	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5 - 6												
			STRZELANIE				1-2	1-2	3-4	3-4	3-4	3-4	4 - 5												
			SZERMIERKA					1	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5												
			JAZDA KONNA				JAZDA KONNA	JAZDA KONNA				3-4	3												
		RAZEM 3 - 6	RAZEM 8 - 15		RAZEM 12-18		15 - 20		RAZEM 18 -22		RAZEM 21 -23														
CELE SPORTOWE	N A U K A P L Y W A N I A	T R E N I N G P L Y W A N I A	Zadania szkoleniowe w Konkurencjach Technicznych Zakłada się, że szkolenie początkowe w strzelaniu, szermierce i jeździe konnej rozpoczyna się po zakończeniu 14 lat, ale jeśli istnieją możliwości logistyczne (obiekty) i szkolniowe (trenerzy) to trenerzy koordynatorzy mogą przyspieszyć moment rozpoczęcia szkolenia w tych konkurencjach.				STRZELANIE (10x5 strzałów)		STRZELANIE (czas strzelnia)		STRZELANIE (czas)		STRZELANIE (czas)		M O D E L M I S T R Z A										
							400 punktów		1.30 - 1.15"		1.15" ±1.00"		poniżej 1"												
							OSSM -y Szermierka (ABC)		SZERMIERKA		SZERMIERKA		SZERMIERKA												
							OSSM -y Jazda Konna (ABC)		ABC techniki		800 - 900 pkt z.juniorów		800 - 900 pkt z.seniorów												
			Trening Pływania Opanowanie 4 stylów pływackich		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		M I S T R Z A								
					100 m 1.02"-1.10"		200 m 2.08"-2.12"		200 m 2.05"-2.08"		200 m 2.02 - 2.05"		200 m 2.02 - 2.05"												
			BIEG (stadion)		BIEG (stadion)		BIEG (stadion)		BIEG (stadion)		BIEG (stadion)		BIEG (stadion)		BIEG (stadion)										
					1000 m 3.20"		2000 m 6.30"		3000 m 9.30"		3000 m 9.10"-9.00"		3000 m 8.45"- 9.00"												
			Trening Pływania: Opanowanie 4 stylów pływackich		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		PLYWANIE (50 m)		R Z A								
					100 m 1.05"-1.12"		200 m 2.15"-2.20"		200 m 2.15"-2.20"		200 m 2.15"-2.20"		200 m 2.15"-2.20"												
BIEG (stadion)		BIEG (stadion)			BIEG (stadion)		BIEG (stadion)		BIEG (stadion)																
1000 m 3.45"		2000 m 7.20"			3000 m 11.00"		3000 m 10.30"-10.40"		3000 m 10.00"-10.20"																
SELEKCJA (dynamiczna)	I ETAP SELEKCJI 4-6 LAT																II ETAP SELEKCJI 5 LAT				III ETAP SELEKCJI		IV ETAP SELEKCJI		PROGRAM OLIMPIJSKI
	NATURALNA						W/G KRYTERIÓW WYNIKOWYCH I CHARAKTEROLOGICZNYCH						WEDŁUG KRYTERIÓW WYNIKOWYCH USTALONYCH NA PODSTAWIE ANALIZY REZULTATÓW MISTRZOSTW ŚWIATA SENIORÓW I IGRZYSK OLIMPIJSKICH												