Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa

WYTYCZNE SZKOLENIA 2026/2027

KRAKÓW 2026

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa

Redaktorzy techniczni: Maciej Młynarczyk, Wojciech Woźnica
Opracowanie graficzne i merytoryczne schematów szkolenia i certyfikacji: Wojciech Woźnica
Bieżąca edycja Wytycznych Szkolenia jest kontynuacją wydań z lat poprzednich.
Zmiany i uzupełnienia w bieżącym wydaniu Wytycznych:
Marek Majerczyk, Maciej Młynarczyk, Marcin Krawczyński, Kasper Leonowicz, Jan Sołtys, Tomasz Stelmach, Michał Magiera, Izabela Wysocka, Artur Wysocki, Grzegorz Dendys, Andrzej Marasek, Wojciech Woźnica, Jacek Żaba, Anna Guzik, Maria Nędza, Bartosz Krzemiński

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa
Kraków 2026

SPIS TREŚCI

ZASADY OGÓLNE, DEFINICJE, KOMUNIKATY 5

Nazewnictwo stopni instruktorskich 5

Zasady określania ważności stopnia i przeszkolenia 6

Zasady określania wieku kwalifikującego na kurs 6

Nadzór w procesie szkolenia i praktyki zawodowej 7

Zasady ogólne dotyczące wszystkich rodzajów kursów 7

Slalom Gigant (GS) i Slalom (SL) w ramach testów sprawnościowych i egzaminów: 8

Sposób obliczania punktów ze sprawdzianów GS i SL 8

Egzamin z instruowania (prowadzenie lekcji na stoku – walidacja metodyki nauczania w praktyce) 9

Egzamin praktyczny z jazdy technicznej 9

Ważność wyników Regionalnego Testu Sprawnościowego GS uzyskanych w sezonie 2024/2025 9

Komunikat Przewodniczących Komisji Narciarstwa Alpejskiego oraz Komisji Egzaminacyjnej 10

Komunikat Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej SITN 11

Komunikat Zarządu o powołaniu Komisji Jakości Kształcenia 11

POL-SKI DEMONSTRATOR SZKOLNY NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO 14

KURS KWALIFIKACYJNY 17

POL-SKI POMOCNIK INSTRUKTORA NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO 20

EGZAMIN REGIONALNY 26

REGULAMIN 26

POL-SKI MŁODSZY INSTRUKTOR NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO 30

POL-SKI INSTRUKTOR NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO 34

UNIFIKACJA I, MI, PI NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO 47

POL-SKI INSTRUKTOR ZAWODOWY NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO 50

Centralny Kurs Instruktora Zawodowego 53

Unifikacja Instruktorów Zawodowych 55

INSTRUKTOR WYKŁADOWCA NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO PASS 60

KURS KWALIFIKACYJNY NARCIARSTWA BIEGOWEGO 65

EGZAMIN KWALIFIKACYJNY BIEGOWY 66

POL-SKI POMOCNIK INSTRUKTORA NARCIARSTWA BIEGOWEGO 69

POL-SKI INSTRUKTOR NARCIARSTWA BIEGOWEGO 70

Unifikacja Zimowa Instruktora Narciarstwa Biegowego 73

Unifikacja Instruktora Narciarstwa Biegowego na nartorolkach 74

INSTRUKTOR WYKŁADOWCA NARCIARSTWA BIEGOWEGO PASS 76

TELEMARKOWE SZKOLENIE I EGZAMIN KWALIFIKACYJNY 80

POL-SKI POMOCNIK INSTRUKTORA NARCIARSTWA TELEMARKOWEGO 81

Centralny Kurs Pomocnika Instruktora Narciarstwa Telemarkowego 81

POL-SKI INSTRUKTOR NARCIARSTWA TELEMARKOWEGO 83

Centralny Kurs Instruktora Narciarstwa Telemarkowego 83

Unifikacja I, PI Narciarstwa Telemarkowego 85

INSTRUKTOR WYKŁADOWCA NARCIARSTWA TELEMARKOWEGO PASS 86

OCENIANIE EWOLUCJI NARCIARSKICH NA EGZAMINACH I ZAWODACH SITN 89

REKOMENDACJA KOMISJI SZKOLENIA SITN 89

KONSPEKTY ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH NA KURSACH KADROWYCH W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM 90

OŚWIADCZENIE RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO* 135

Zasady ogólne, definicje, komunikaty

Nazewnictwo stopni instruktorskich

W sezonie 2023/2024 wprowadzone zostały zmiany w dotychczasowym nazewnictwie stopni instruktorskich.

- POL-SKI **Pomocnik Instruktora** Narciarstwa Alpejskiego (PI), poziom 2 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK#2) – wcześniej Pomocnik Instruktora PZN,
- POL-SKI **Młodszy Instruktor** Narciarstwa Alpejskiego (MI), poziom 4 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK#4) – wcześniej Instruktor SITN,
- POL-SKI **Instruktor** Narciarstwa Alpejskiego (I), poziom 5 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK#5) – wcześniej Instruktor PZN,
- POL-SKI **Instruktor Zawodowy** Narciarstwa Alpejskiego (IZ), poziom 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK#6) - wcześniej Instruktor Zawodowy PZN,
- **Instruktor Wykładowca** Narciarstwa Alpejskiego Polskiej Akademii Sportów Śnieżnych (IW PASS), (IW) – wcześniej Instruktor Wykładowca PZN.

Ponadto w narciarstwie biegowym i telemarku:

- POL-SKI **Pomocnik Instruktora** Narciarstwa Biegowego (PIB) – wcześniej Pomocnik Instruktora Narciarstwa Biegowego PZN,
- POL-SKI **Instruktor** Narciarstwa Biegowego (IB), poziom 4 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK#4) – wcześniej Instruktor Narciarstwa Biegowego PZN,
- **Instruktor Wykładowca** Narciarstwa Biegowego PASS (IWB) – wcześniej Instruktor Narciarstwa Biegowego PZN,
- POL-SKI **Pomocnik Instruktora** Narciarstwa Telemarkowego (PIT) – wcześniej Pomocnik Instruktora Narciarstwa Telemarkowego PZN,
- POL-SKI **Instruktor** Narciarstwa Telemarkowego (IT), poziom 5 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK#5) – wcześniej Instruktor Narciarstwa Telemarkowego PZN,
- **Instruktor Wykładowca** Narciarstwa Telemarkowego PASS (IWT) – wcześniej Instruktor Wykładowca Narciarstwa Telemarkowego PZN.

W Wytycznych Szkolenia będą używane także pojęcia:

- POL-SKI **Demonstrator Szkolny** Narciarstwa Alpejskiego (DS) – wcześniej Demonstrator Szkolny PZN,
- **kwalifikant** (KK),
- **Asystent Instruktora Wykładowcy** (AIW).

W Wytycznych Szkolenia będą stosowane akronimy nazw, które zostały przedstawione powyżej pogrubioną czcionką.

Stopnie uzyskane przed 30 czerwca 2023 roku zachowują swoją ważność zgodnie z terminem ważności przeszkolenia, tj. najdalej do 31 grudnia 2026 roku. Od 1 stycznia 2027 r. jedynymi dokumentami potwierdzającymi aktualne przeszkolenie (ważna unifikacja) będą legitymacje instruktorskie z nazewnictwem tytułów z rodziny znaków "POL-SKI Instruktor". Jest to równoznaczne z wygaszeniem obiegu dokumentów instruktorskich nadawanych na podstawie porozumienia z Polskim Związkiem Narciarskim.

Zasady określania ważności stopnia i przeszkolenia

Rok, względem którego są przeprowadzane obliczenia, to rok drugiej części sezonu.
Przykład wyliczeń:

- **sezon 2026/2027 – wyliczenia przeprowadzamy dla roku kończącego sezon, tj. 2027,**
- ważność stopnia uzyskanego w sezonie 2026/2027 wynosi 3 lata, tj. do: 2027+3=2030,

Zasady określania wieku kwalifikującego na kurs

Kryterium minimalnego wieku dopuszczającego do udziału w kursie:

- uczestnik kursu DS musi mieć ukończone 12 lat w sezonie, w którym przystępuje do kursu*;
  UWAGA: uczestnik kursu DS musi mieć nie więcej niż 15 lat **w sezonie, w którym przystępuje do kursu** **.
- uczestnik kursu kwalifikacyjnego musi mieć ukończone 16 lat w sezonie, w którym przystępuje do kursu***;
- uczestnik pierwszej części kursu PI (technicznej) musi mieć ukończone 16 lat
- w sezonie, w którym przystępuje do kursu***;
- uczestnik drugiej części kursu PI (metodyczno-sportowej) musi mieć ukończone 17 lat w roku, w którym przystępuje do kursu****.

Prawo przystąpienia do kolejnych etapów kształcenia (szkolenia centralne na stopnie instruktorskie) mają osoby pełnoletnie.
** Kryterium minimalnego wieku (12 lat) dla kursu DS spełniają osoby urodzone między 1 lipca 2014 r. a 30 czerwca 2015 r.*
*** Kryterium maksymalnego wieku (15 lat) dla kursu DS spełniają osoby urodzone między 1 lipca 2011 r. a 30 czerwca 2012 r.*
**** Kryterium minimalnego wieku (16 lat) dla KK oraz PI-t spełniają osoby urodzone między 1 lipca 2010 r. a 30 czerwca 2011 r.*
***** Kryterium minimalnego wieku (rocznikowo 17 lat) dla kursu PI-m spełniają osoby urodzone między 1 stycznia 2009 r. a 31 grudnia 2009 r. dla kursów realizowanych w roku 2026 a dla kursów realizowanych w 2027 r. urodzone między 1 stycznia 2010 r. a 31 grudnia 2010 r.*

Nadzór w procesie szkolenia i praktyki zawodowej

"Nadzór" oznacza sprawowanie bieżącej kontroli i zwierzchnictwa nad wykonywaniem zadań szkoleniowych (przez nadzorowanego), w sposób zapewniający zgodność jego działań z zasadami bezpieczeństwa i standardami szkoleniowymi. Za proces nadzoru praktyki zawodowej odpowiada kierownik wyszkolenia licencjonowanej szkoły narciarskiej lub inny wskazany przez niego instruktor posiadający kwalifikację min. POL-SKI Instruktora Narciarstwa Alpejskiego.

Nadzór może być sprawowany:

1. bezpośrednio – poprzez osobistą obecność i prowadzenie przez osobę nadzorującą czynnej obserwacji podczas wykonywania czynności przez osobę nadzorowaną, umożliwiającą natychmiastową interwencję (przede wszystkim w razie wykonywania czynności przez osoby nie mające doświadczenia w nauczaniu);
2. pośrednio – poprzez ustanowienie procedur, instruktaż, wyrywkowe kontrole doraźne oraz możliwość bieżącej reakcji, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa uczestników
   i prawidłowej realizacji programu szkolenia.

Zasady ogólne dotyczące wszystkich rodzajów kursów

Zgodnie z Regulaminem Licencyjnym LSN prawo prowadzenia kursów kadrowych (DS, KK, PI) posiadają Szkoły z licencją SITN PASS (A+B).

Sezon narciarski w danym roku rozpoczyna się 1 lipca i kończy 30 czerwca roku kolejnego.

W Wytycznych Szkolenia dla określenia czasu trwania zajęć operujemy jednostkami lekcyjnymi potocznie nazywanymi godzinami lekcyjnymi (45 min). Tym samym każdy skrót „godz." w Wytycznych oznacza 45 min.

W trakcie każdego dnia kursu szkoleniowego (jedna doba) należy realizować materiał przewidziany w wymiarze godzinowym zgodnym z wytycznymi określonymi dla danego kursu. Niedopuszczalnym jest kumulowanie materiału z kilku dni szkoleniowych w jednej dobie i podlega to sankcjom – z cofnięciem licencji włącznie, jak również z możliwością nieprzyznania licencji w kolejnych sezonach.

Uczestnictwo w zajęciach jest obligatoryjne. Zajęcia teoretyczne (wykłady, warsztaty, seminaria) realizowane są w kontakcie bezpośrednim z dopuszczalną możliwością metod i środków kształcenia na odległość.

Okres przerwy między kolejnymi kursami **na tym samym etapie szkolenia** nie może być większy niż jeden sezon, np. do części metodyczno-sportowej kursu PI można przystąpić po zaliczeniu części technicznej najpóźniej w następnym sezonie. W uzasadnionych przypadkach Prezes SITN może wyrazić zgodę na przedłużenie czasu na kontynuację cyklu szkoleniowego.

Na I etapie szkolenia dopuszczalne jest łączne prowadzenie zajęć kursów Demonstratora Szkolnego i Kwalifikacyjnego w tym samym czasie.

W sytuacjach nadzwyczajnych, nie ujętych w Wytycznych Szkolenia, Kierownik Kursu zobowiązany jest do skonsultowania swojego postępowania z Przewodniczącym Komisji Szkolenia właściwej dyscypliny, której dotyczy kurs (np. Komisji Narciarstwa Alpejskiego).

Slalom Gigant (GS) i Slalom (SL) w ramach testów sprawnościowych i egzaminów:

1. Przeprowadza się według wybranych punktów Narciarskiego Regulaminu Sportowego (*dla wszystkich konkurencji 613.5 , 615.1 - 615.3*
   dla SL 801.2.1 - 801.2.3, 802.1.3, 803.4.1 - 803.4.5, 804
   dla GS 901.2.1 - 901.2.3, 903.1.4, 904.1. - 904.3)
2. Organizator zapewnia elektroniczny pomiar czasu **wraz z wyświetlaczem w strefie mety** umożliwiający uczestnikowi zapoznanie się z uzyskanym czasem zaraz po zakończeniu przejazdu. Zgodnie z punktem 617.1. NRS czas przedstawiony na wyświetlaczu lub ustnie w strefie mety jest czasem nieoficjalnym.
3. Czas wzorcowy (obliczeniowy) podczas egzaminów ustala kierownik kursu (IW) lub na jego zlecenie instruktor posiadający aktualny współczynnik kalibracyjny w danej konkurencji. Współczynnik osoby ustalającej czas wzorcowy nie może być niższy niż 0,8.
4. Minimalny czas przejazdu testu sprawnościowego i nie może być krótszy niż:
   5.1. GS na kursach DS i KK: ≥25s
   5.2. GS na kursie PIm-s: ≥25s
   5.3. GS na Egzaminie Regionalnym: ≥25s
   5.4. GS na Egzaminie Wstępnym na CKI-t: ≥35s
   5.5. SL na Egzaminie Wstępnym na CKI-t: ≥30s
5. Instruktorzy ustalający czasy wzorcowe mają prawo do dwóch ukończonych prób w czasie trwania pierwszego przejazdu sprawdzianu/egzaminu. Czas obliczeniowy musi zostać ustalony i ogłoszony najpóźniej do zakończenia pierwszego przejazdu. Czas obliczeniowy ustalany jest jako średnia arytmetyczna dwóch czasów uzyskanych przez ustalającego czas.
6. W sytuacji wymagającej zmiany ustawienia bramek w drugim przejeździe, należy powtórzyć procedurę ustalenia czasu obliczeniowego.
7. Gdy ustalających czasy obliczeniowe jest więcej, za czas obliczeniowy przyjmuje się średnią arytmetyczną najwyżej trzech najlepszych czasów obliczeniowych.

Szczegółowe zasady przeprowadzania testów sprawnościowych GS i SL opisane są w rozdziałach dotyczących poszczególnych etapów szkolenia i walidacji.

Sposób obliczania punktów ze sprawdzianów GS i SL

Czas przejazdu uzyskany przez kalibratora jest mnożony przez jego współczynnik kalibracyjny GS lub SL (w zależności od konkurencji). Jest to czas wzorcowy, który stanowi także czas obliczeniowy dla mężczyzn.

Dla kobiet czas obliczeniowy mnoży się przez 1,05.

Gdy czas zawodnika nie jest gorszy:

w GS: od czasu obliczeniowego + 4%	– otrzymuje on 10 pkt.
od czasu obliczeniowego + 8%	– otrzymuje on 9 pkt.; itd.
w SL: od czasu obliczeniowego + 5%	– otrzymuje on 10 pkt.
od czasu obliczeniowego + 10%	– otrzymuje on 9 pkt.; itd. do 0 pkt.

Dostępne na stronie sitn.pl arkusze egzaminacyjne mają mechanizm wyliczania punktów.

Egzamin z instruowania (prowadzenie lekcji na stoku – walidacja metodyki nauczania w praktyce)

Szczegółowe zasady przeprowadzania egzaminów z instruowania opisane są w rozdziałach dotyczących poszczególnych etapów szkolenia i walidacji.

Egzamin praktyczny z jazdy technicznej

Teren do przeprowadzenia egzaminu praktycznego winien umożliwiać osobom egzaminowanym wykazanie pełni ich umiejętności i powinien być dostosowany do charakteru danego zadania (ewolucji).

Brak odpowiedniego terenu do przeprowadzenia egzaminu podważa jego sens. Organizatorzy zobowiązani są do właściwego doboru lokalizacji kursów zarówno ze względu na możliwości nauki, jak również przeprowadzenia rzetelnego egzaminu.

Ocena techniki jazdy powinna uwzględniać:

- bezpieczeństwo,
- równowagę,
- umiejętność dostosowania prędkości/dynamiki odpowiednio do prezentowanej ewolucji,
- umiejętność prowadzenia skrętu (sterowania jego promieniem) odpowiednio do prezentowanej ewolucji,
- zgodność wykonania prezentowanej ewolucji (zadania) z opisem jej cyklu ruchowego w PNNZ 2026.

Ważność wyników Regionalnego Testu Sprawnościowego GS uzyskanych w sezonie 2024/2025

- minimum 9 punktów uzyskanych na RTS w sezonie 2024/2025 uprawnia do przystąpienia do części technicznej kursu Pomocnika Instruktora z pominięciem kursu kwalifikacyjnego;
- wynik w zakresie 6-10 punktów uzyskanych na RTS w sezonie 2024/2025 uprawnia do przystąpienia do części technicznej kursu Pomocnika Instruktora absolwentom kursu kwalifikacyjnego lub Demonstratora Szkolnego;
- wyniki RTS uzyskane w sezonie 2024/2025 utrzymują ważność do końca sezonu 2026/2027.

Komunikat Przewodniczących Komisji Narciarstwa Alpejskiego oraz Komisji Egzaminacyjnej

1. Od sezonu 2026/2027 wiek kwalifikujący na kurs liczony jest według daty urodzenia, a minimalny wymagany wiek do uczestnictwa w danym kursie musi być ukończony w sezonie, w którym dany kurs się odbywa.
2. Od sezonu 2026/2027 na I etap szkolenia do kwalifikacji Pomocnika Instruktora w narciarstwie alpejskim składają się 3 tygodnie kursów: kurs Demonstratora Szkolnego lub kurs kwalifikacyjny (stosownie do wieku), część techniczna kursu pomocnika instruktora, część metodyczno-sportowa kursu pomocnika instruktora. Podstawą do zwolnienia z pierwszego tygodnia szkolenia jest minimum III klasa sportowa w narciarstwie alpejskim lub posiadanie kwalifikacji Instruktora Rekreacji lub Sportu w narciarstwie alpejskim/zjazdowym nadana w okresie od deregulacji zawodu instruktora sportu do 30 czerwca 2025 r. przez podmiot inny niż AWF po uzyskaniu akceptacji Kierownika Wyszkolenia LSN, w której realizowany jest kurs.
3. Od sezonu 2025/2026 Regionalny Test Sprawnościowy GS nie jest już częścią ścieżki dochodzenia do kwalifikacji pomocnika instruktora. Weryfikacja sprawności poprzez test GS stała się integralną częścią kursu kwalifikacyjnego oraz kursu demonstratora szkolnego. **Kierownik wyszkolenia LSN SITN PASS (A+B) jest odpowiedzialny za rzetelną weryfikację sprawności, umiejętności i wiedzy uczestników kursów**. Dopuszczenie do części technicznej kursu Pomocnika Instruktora uzyskują absolwenci kursów Demonstratora Szkolnego oraz kursu kwalifikacyjnego.
4. Od sezonu 2025/2026 wprowadzono zmiany w scenariuszu Egzaminu Regionalnego.
   - w pierwszej części egzaminu, tj. teście sprawnościowym, slalom (SL) został zastąpiony slalomem gigantem (GS). Aby zaliczyć test sprawnościowy na ER, należy pokonać trasę w czasie nie dłuższym niż 118% czasu obliczeniowego bez możliwości nadrobienia straty punktami uzyskanymi w jeździe technicznej;
   - formuła egzaminu z jazdy technicznej pozostała bez zmian;
   - dotychczasowy egzamin z instruowania zostaje rozszerzony o obowiązkowy element w postaci przedstawienia przez kandydata analizy umiejętności dowolnego narciarza na stoku wskazanego przez egzaminatora.
5. Od sezonu 2025/2026 testy sprawnościowe SL oraz GS stanowią egzamin wstępny do części technicznej Centralnego Kursu Instruktorskiego. Warunkiem dopuszczenia do kursu jest uzyskanie sumy minimum 14 pkt z dwóch konkurencji (lub 12 pkt dla osób w wieku 45 lat i starszych).

Komunikat Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej SITN

dotyczący zasad oceny jazdy technicznej podczas egzaminów w sezonie 2026/2027

Szanowni Państwo, Drodzy Kandydaci na Instruktorów,

W związku z wprowadzeniem od sezonu 2026/2027 nowego programu nauczania narciarstwa zjazdowego SITN oraz opublikowaniem nowego Podręcznika dla Instruktorów, Komisja Egzaminacyjna SITN informuje o zasadach obowiązujących podczas nadchodzących Egzaminów Regionalnych.

Mając na uwadze dobro oraz komfort osób, które rozpoczęły proces kształcenia instruktorskiego
w oparciu o dotychczasowy opis ewolucji narciarskich (Program 2018), Komisja Egzaminacyjna ustanawia okres przejściowy w zakresie oceny jazdy technicznej.

Zasady prezentacji technicznej podczas egzaminów:

- **Dopuszczalność dwóch wzorców:** Podczas sprawdzianów i egzaminów technicznych w sezonie 2026/2027 dopuszcza się prezentację ewolucji narciarskich zarówno według dotychczasowego (starego), jak i nowego programu nauczania.
- **Kryterium oceny:** Niezależnie od wybranego opisu ewolucji, ocenie podlegać będzie poprawność wykonania, spójność wybranego schematu ruchowego oraz opanowanie kluczowych umiejętności narciarskich.
- **Deklaracja kandydata:** Zdający jest zobowiązany do zachowania spójności prezentowanej techniki w ramach wybranego wzorca podczas poszczególnych przejazdów egzaminacyjnych.

Powyższa decyzja ma na celu zapewnienie pełnej rzetelności i sprawiedliwości procesu egzaminacyjnego oraz umożliwienie płynnego przejścia do pełnego stosowania postanowień nowego podręcznika „Nauczanie Narciarstwa Zjazdowego”.

Komunikat Zarządu o powołaniu Komisji Jakości Kształcenia

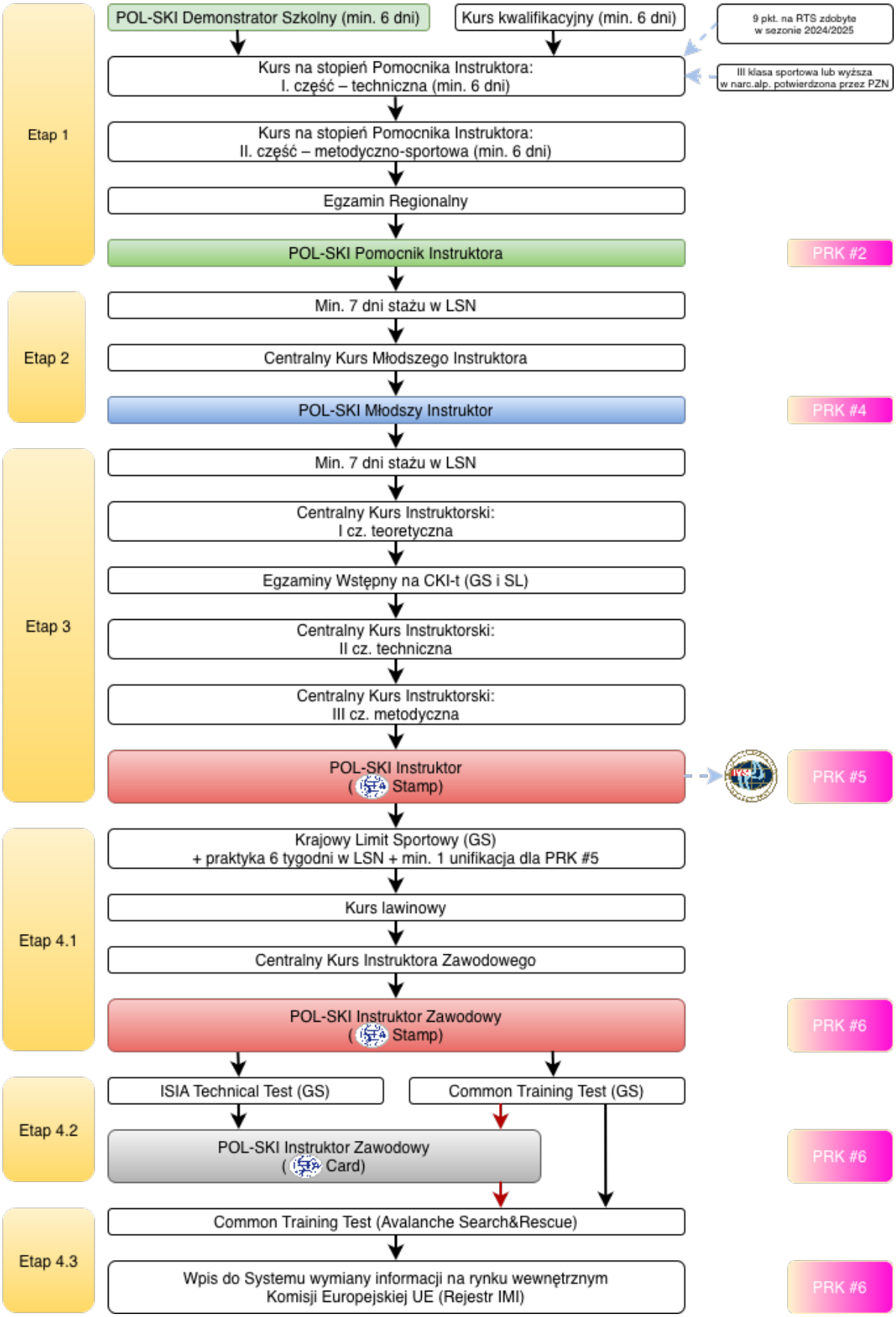
7 maja 2025 r. Zarząd Stowarzyszenia Uchwałą nr 78/2025 powołał do działania Komisję Jakości Kształcenia SITN. Komisja Jakości Kształcenia (KJK) działa zarówno na poziomie Stowarzyszenia, jak i licencjonowanych szkół narciarskich (LSN). KJK działa na rzecz doskonalenia, zapewniania jakości kształcenia, dba o zgodność usług edukacyjnych ze standardami szkoleniowymi określonymi przez dokumenty takie jak Wytyczne Szkolenia i/lub standardy jakościowo-ilościowe organizacji międzynarodowych (ISIA, IVSI) monitorując kursy i egzaminy realizowane w schemacie szkolenia SITN. Komisja pełni także rolę doradczą w procesie podnoszenia jakości kształcenia.
Zadania KJK SITN:

1. Ocena jakości prowadzonych szkoleń i kursów na Centralnych Kursach Instruktorskich:
   - Monitorowanie poziomu merytorycznego i metodycznego prowadzonych zajęć.
   - Przygotowywanie ankiet, formularzy ewaluacyjnych, itp. służących zbieraniu informacji zwrotnych dotyczących szkoleń i kursów.
   - Analiza opinii uczestników szkoleń (ankiety, wywiady, formularze ewaluacyjne).
   - Sprawdzanie zgodności treści szkoleń z wymaganiami programowymi SITN lub innych instytucji certyfikujących.
2. Ocena jakości prowadzonych szkoleń i kursów w LSN:
   - Monitorowanie poziomu merytorycznego i metodycznego prowadzonych zajęć.
   - Przygotowywanie ankiet, formularzy ewaluacyjnych, itp. służących zbieraniu informacji zwrotnych dotyczących szkoleń i kursów.
   - Analiza opinii uczestników szkoleń (ankiety, wywiady, formularze ewaluacyjne).

- Sprawdzanie zgodności treści szkoleń z wymaganiami programowymi SITN lub innych instytucji certyfikujących.

3. Weryfikacja kompetencji instruktorów i kadry szkoleniowej:
   - Opiniowanie kwalifikacji, aktualizacji uprawnień i zaangażowania kadry edukatorskiej.
   - Rekomendowanie szkoleń doskonalących dla instruktorów (np. z zakresu metodyki, bezpieczeństwa, nowinek technologicznych).
   - Wspieranie systemu hospitacji zajęć prowadzonych przez instruktorów.
4. Przekazywanie do odpowiednich Komisji wniosków dotyczących doskonalenia programu szkoleniowego i oferty edukacyjnej:
   - Analiza efektywności programów nauczania na różnych poziomach zaawansowania.
   - Proponowanie zmian i uaktualnień programów szkoleń w oparciu o nowe trendy w narciarstwie oraz potrzeby uczestników.
   - Konsultacje przy opracowywaniu nowych kursów.
5. Zapewnienie bezpieczeństwa i standardów organizacyjnych:
   - Kontrola zgodności zajęć z przepisami dotyczącymi bezpieczeństwa na stoku.
   - Monitorowanie infrastruktury szkoleniowej pod kątem jakości i bezpieczeństwa (np. trasy, sprzęt, oznaczenia).
   - Współpraca z kierownictwem szkoleń w zakresie reagowania na incydenty i wdrażania procedur prewencyjnych.
6. Ewaluacja i rozwój kultury jakości:
   - Sporządzanie raportów okresowych na temat jakości kształcenia dla potrzeb Zarządu SITN.
   - Utrzymywanie dokumentacji jakościowej i zaleceń poaudytowych.
   - Promowanie kultury jakości wśród kadry i kursantów.
7. Współpraca z interesariuszami:
   - Zbieranie opinii od rodziców, opiekunów, kursantów oraz partnerów szkoły (np. ośrodków narciarskich).
   - Uwzględnianie opinii w rozwoju oferty oraz organizacji szkoleń.
   - Konsultowanie działań rozwojowych z organami certyfikującymi np. ISIA, IVSI.

SCHEMAT SZKOLENIA I CERTYFIKACJI **INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO**
SITN 2026/2027



POL-SKI Demonstrator Szkolny Narciarstwa Alpejskiego

etap 1 szkolenia – poziom 2 Polskiej Ramy Kwalifikacji

Uprawnienia

Brak uprawnień szkoleniowych.
Prawo udziału w Mistrzostwach Polski Demonstratorów Szkolnych.

Możliwość kontynuacji szkolenia na stopień POL-SKI Pomocnika Instruktora Narciarstwa Alpejskiego.

Ważność stopnia

- Tytuł DS zachowuje ważność do 30 czerwca sezonu, w którym Demonstrator kończy 16-ty rok życia.
- Prawo do startu w MPDS najdalej do 30 czerwca sezonu, w którym Demonstrator kończy
  16-ty rok życia.
- Prawo do przystąpienia do pierwszej części kursu PI bez konieczności zaliczenia kursu kwalifikacyjnego przysługuje Demonstratorowi najpóźniej do 30 czerwca sezonu, w którym kończy 17-ty rok życia.

Aktualizacja przeszkolenia

Nie podlega aktualizacji.

Kurs Demonstratora Szkolnego

Cel kursu

Kurs ma na celu wprowadzenie jego uczestnika w tok szkoleniowy do kwalifikacji Pomocnika Instruktora; naukę zasad zachowania bezpieczeństwa na stoku narciarskim; zapoznanie ze słownictwem i pojęciami programu nauczania narciarstwa; zbudowanie poprawnej sylwetki narciarskiej; naukę i doskonalenie równowagi poprzez: kontrolę nacisku, krawędziowania i obrotu nart; oswojenie z przejazdami w warunkach wymuszonego toru jazdy (GS).
Kurs jest przeznaczony dla młodzieży w wieku 12–15 lat (kryterium wieku wyjaśnione szczegółowo w rozdziale ”Zasady określania wieku kwalifikującego na kurs”).
Absolwenci kursu mogą być pomocni jako demonstratorzy podczas lekcji narciarskich, lekcji WF oraz szkolnych wyjazdów narciarskich prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego.
Uzyskany tytuł ma być zachętą dla młodzieży do dalszego podnoszenia kwalifikacji narciarskich i popularyzacji tego sportu.

Organizacja kursu

Prawo organizowania i prowadzenia zajęć

Organizacja szkolenia: Licencjonowane Szkoły Narciarskie z licencją SITN PASS (A+B).
Prowadzenie zajęć: IW, AIW, IZ oraz I z ważnym przeszkoleniem.
Asystenci IW, IZ oraz I mają prawo prowadzić kurs kadrowy tylko **pod nadzorem IW Kierownika Wyszkolenia** LSN SITN PASS (A+B).

Wstępne czynności organizacyjne

1. Należy zgłosić kurs do Biura SITN najpóźniej dwa dni **robocze** przed rozpoczęciem kursu (formularz elektroniczny na stronie internetowej www.sitn.pl – panel dla szkół). Kurs można rozpocząć po jego akceptacji, co jest podawane na stronie www (panel dla szkół).
2. Należy pobrać KARTĘ EGZAMINACYJNĄ ze strony internetowej www.sitn.pl.
3. **Należy wykupić Indeksy Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych.**
4. Należy wykupić w Biurze SITN legitymacje wraz z odznakami POL-SKI Demonstratora Szkolnego Narciarstwa Alpejskiego.

Warunki udziału w kursie

1. Umiejętność swobodnej jazdy na nartach.
2. Wiek od 12 do 15 lat (kryterium wieku wyjaśnione szczegółowo w rozdziale "Zasady określania wieku kwalifikującego na kurs").
3. Przedłożenie zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego stan zdrowia umożliwiający czynne uprawianie narciarstwa lub oświadczenie o zdolności do uprawiania narciarstwa podpisane przez rodziców (opiekunów prawnych).
4. Przedłożenie pisemnej zgody rodziców lub opiekunów na udział w kursie (proponowany wzór w aneksie).

Czas trwania kursu

Kurs trwa minimum 6 dni i obejmuje:

- łącznie minimum 5 dni zajęć szkoleniowych w wymiarze 6 godz. dziennie na śniegu;
- zajęcia teoretyczne w kontakcie bezpośrednim z dopuszczalną możliwością metod i środków kształcenia na odległość;
- łącznie 1 dzień na egzaminy z jazdy technicznej, teorii oraz test sprawnościowy (GS).

Program kursu

Teoria (wykłady, warsztaty):

- elementy Podręcznika Nauczanie Narciarstwa Zjazdowego SITN 2026 – 1 godz.
- bezpieczeństwo na zorganizowanych terenach narciarskich (zabezpieczanie miejsca wypadku, wzywanie pomocy) + elementarne zasady kodeksu narciarskiego (dekalog FIS) – 1 godz.
- sprzęt i ekwipunek narciarski i zasady jego doboru – 1 godz.
- NRS - informacje ogólne o konkurencjach alpejskich, ze szczególnym uwzględnieniem GS
  – 1 godz.

Materiały do wykładów będą dostępne jako załącznik do Wytycznych i udostępniane Szkołom Narciarskim z licencją SITN PASS (A+B) przez Biuro SITN.

Praktyka (zajęcia na śniegu):

- nauka i doskonalenie techniki jazdy w różnych warunkach śniegowo-terenowych,
- trening GS.

Egzamin

Egzamin końcowy przeprowadza **IW Kierownik Wyszkolenia** Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej SITN PASS (A+B).
Egzamin składa się z trzech części:

- teoria,
- test sprawnościowy GS,
- jazda techniczna.

Teoria

Egzamin teoretyczny obejmuje minimum 5 pytań z omawianego materiału (forma ustna, pisemna lub test). Ocena od 1–10 pkt. Należy uzyskać minimum 5 pkt.

Test sprawnościowy GS

Test należy przeprowadzić wg Zasad Ogólnych.
Czas wzorcowy na wewnętrznym teście sprawnościowym (GS) na kursie DS musi wynosić minimum 25s. Odległości między bramkami muszą się zawierać w zakresie 21-23m.
Dla uzyskania zaliczenia testu sprawnościowego (GS) chłopcy mogą stracić nie więcej niż 24% do czasu wzorcowego, a dziewczęta nie więcej niż 24% do czasu wzorcowego pomnożonego przez 1,05.

Jazda techniczna

Ocenia się umiejętność zachowania równowagi w jeździe równoległej i kątowej poprzez kontrolę:

1. nacisku,
2. krawędziowania,
3. rotacji.

Ocenia się przejazd określonego fragmentu trasy narciarskiej o umiarkowanej trudności skrętami
o zmiennym promieniu.
Każdą z umiejętności ocenia się w zakresie ZALICZA/NIE ZALICZA.
Warunkiem zaliczenia egzaminu jest uzyskanie w przeważającej ilości skrętów oceny "ZALICZA"
z każdej umiejętności.

Dokumentacja końcowa kursu

Absolwent kursu otrzymuje od organizatora legitymację i odznakę DEMONSTRATORA SZKOLNEGO oraz **wpis do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych potwierdzający ukończenie kursu i zdanie egzaminu**.
Organizator kursu w terminie do 5 dni od zakończenia kursu zobowiązany jest przesłać do Biura SITN wypełnioną KARTĘ EGZAMINACYJNĄ oraz dane osobowe uczestników kursu na arkuszu pobranym ze strony sitn.pl.
Niedotrzymanie tego terminu skutkuje nieprzyjęciem dokumentacji przez Biuro SITN.

Rekomendacja Komisji Narciarstwa Alpejskiego:
Z uwagi na dynamiczny rozwój psychomotoryczny w okresie przypadającym na wiek uczestników kursów Demonstratora Szkolnego, sugeruje się osobom kończącym kurs w wieku 12 lub 13 lat odświeżenie przeszkolenia na kursie kwalifikacyjnym po ukończeniu 16-go roku życia.

Kurs kwalifikacyjny

etap 1 szkolenia – poziom 2 Polskiej Ramy Kwalifikacji

Kwalifikant – definicja

Kwalifikant to osoba, która ukończyła kurs kwalifikacyjny z wynikiem pozytywnym.

Uprawnienia

Brak uprawnień szkoleniowych.
Nie uprawnia do udziału w MPI.
Uprawnia do przystąpienia do części technicznej kursu na stopień POL-SKI Pomocnika Instruktora.

Ważność przeszkolenia

Ważność przeszkolenia wynosi 2 sezony, tzn. ważność przeszkolenia dla kursu zrealizowanego w sezonie 2026/2027 upływać będzie 30/06/2028 a dla zrealizowanego w sezonie 2025/2026 upływać będzie 30/06/2027).
Dotychczas uzyskane przeszkolenia zachowują ważność do:

- przeszkolenie uzyskane w sezonie 2024/2025 jest ważne do 31 grudnia 2027 r.
- przeszkolenie uzyskane w sezonie 2023/2024 jest ważne do 31 grudnia 2026 r.

Po wygaśnięciu ważności przeszkolenia należy powtórnie zaliczyć egzamin na dowolnym kursie kwalifikacyjnym bez konieczności udziału w kursie.
Osoba odtwarzająca przeszkolenie musi być wpisana na kartę egzaminacyjną kursu, podczas którego przeprowadzany jest egzamin.

Cel kursu

Kurs ma na celu wprowadzenie jego uczestnika w tok szkoleniowy do kwalifikacji Pomocnika Instruktora; naukę zasad zachowania bezpieczeństwa na stoku narciarskim; zapoznanie ze słownictwem i pojęciami programu nauczania narciarstwa; zbudowanie poprawnej sylwetki narciarskiej; naukę
i doskonalenie równowagi poprzez: kontrolę nacisku, krawędziowania i rotacji; oswojenie z przejazdami w warunkach wymuszonego toru jazdy (GS).

Organizacja kursu

Prawo organizowania i prowadzenia zajęć

Organizacja szkolenia: Licencjonowane Szkoły Narciarskie z licencją SITN PASS (A+B).
Prowadzenie zajęć: IW, AIW, IZ oraz I z ważnym przeszkoleniem.
Asystenci IW, IZ oraz I mają prawo prowadzić kurs kadrowy tylko **pod nadzorem IW Kierownika Wyszkolenia** LSN SITN PASS (A+B).

Wstępne czynności organizacyjne

1. Należy zgłosić kurs do Biura SITN najpóźniej dwa dni **robocze** przed rozpoczęciem kursu (formularz elektroniczny na stronie internetowej www.sitn.pl – panel dla szkół). Kurs można rozpocząć po jego akceptacji, co jest podawane na stronie www (panel dla szkół).
2. Należy pobrać KARTĘ EGZAMINACYJNĄ ze strony internetowej www.sitn.pl.
3. **Należy wykupić Indeksy Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych.**

Warunki udziału w kursie

1. Umiejętność swobodnej jazdy na nartach.
2. Ukończone 16 lat w sezonie, w którym przystępuje do kursu (patrz: Zasady określania wieku kwalifikującego na kurs).

3. Przedłożenie zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego stan zdrowia umożliwiający czynne uprawianie narciarstwa lub oświadczenie o zdolności do uprawiania narciarstwa podpisane przez rodziców (opiekunów prawnych).
4. Przedłożenie pisemnej zgody rodziców lub opiekunów na udział w kursie (w przypadku osób niepełnoletnich, proponowany wzór w aneksie.

Czas trwania kursu

Kurs trwa minimum 6 dni i obejmuje:

- minimum łącznie 5 dni zajęć szkoleniowych w wymiarze 6 godz. dziennie na śniegu;
- zajęcia teoretyczne w kontakcie bezpośrednim z dopuszczalną możliwością metod i środków kształcenia na odległość;
- łącznie 1 dzień na egzaminy z jazdy technicznej, teorii oraz test sprawnościowy (GS).

Program kursu

Teoria (wykłady, warsztaty):

- elementy Podręcznika Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN (2026) – 1 godz.
- bezpieczeństwo na zorganizowanych terenach narciarskich (zabezpieczanie miejsca wypadku, wzywanie pomocy) + elementarne zasady kodeksu narciarskiego (dekalog FIS) – 1 godz.
- sprzęt i ekwipunek narciarski i zasady jego doboru – 1 godz.
- NRS - informacje ogólne o konkurencjach alpejskich, ze szczególnym uwzględnieniem GS
  – 1 godz.

Materiały do wykładów oraz aktualne konspekty zajęć będą dostępne jako załącznik do Wytycznych
i udostępniane Szkołom Narciarskim z licencją SITN PASS (A+B) przez Biuro SITN

Praktyka (zajęcia na śniegu):

- nauka i doskonalenie techniki jazdy w różnych warunkach śniegowo-terenowych,
- trening GS.

Egzamin

Egzamin końcowy przeprowadza IW Kierownik Wyszkolenia Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej SITN PASS (A+B).
Egzamin składa się z trzech części:

- teoria,
- test sprawnościowy GS,
- jazda techniczna.

Teoria

Egzamin teoretyczny obejmuje minimum 10 pytań z omawianego materiału (forma ustna, pisemna lub test). Ocena od 1–10 pkt. Należy uzyskać minimum 5,5 pkt.

Test sprawnościowy GS

Test należy przeprowadzić wg Zasad Ogólnych.
Czas wzorcowy/obliczeniowy na wewnętrznym teście sprawnościowym (GS) na kursie KK musi wynosić minimum 25s. Dopuszczalne odległości między bramkami muszą się zawierać w zakresie
21-23m.
Dla uzyskania zaliczenia testu sprawnościowego (GS) mężczyźni mogą uzyskać nie więcej niż 122% czasu wzorcowego, a kobiety nie więcej niż 122% czasu wzorcowego pomnożonego przez 1,05.

Jazda techniczna

Ocenia się umiejętność zachowania równowagi w jeździe równoległej i kątowej poprzez kontrolę:

1. nacisku,
2. krawędziowania,
3. rotacji.

Ocenia się przejazd określonego, o umiarkowanej trudności, fragmentu trasy narciarskiej skrętami
o zmiennym promieniu.
Każdą z umiejętności ocenia się w zakresie ZALICZA/NIE ZALICZA.
Warunkiem zaliczenia egzaminu jest uzyskanie w przeważającej ilości skrętów oceny "ZALICZA"
z każdej umiejętności.

Dokumentacja końcowa kursu

Absolwent kursu otrzymuje od organizatora wpis do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych potwierdzający ukończenie kursu i zdanie egzaminu.
Organizator kursu w terminie do 5 dni od zakończenia kursu zobowiązany jest przesłać do Biura SITN wypełnioną KARTĘ EGZAMINACYJNĄ oraz dane osobowe uczestników kursu na arkuszu pobranym ze strony sitn.pl.
Niedotrzymanie tego terminu skutkuje nieprzyjęciem dokumentacji przez Biuro SITN.
Organizator dokonuje wpłaty do SITN określonej w cenniku opłat za każdego, kto ukończył kurs i zdał egzamin.

POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego

Etap 1 szkolenia – poziom 2 Polskiej Ramy Kwalifikacji

Uprawnienia

- POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego jest asystentem w procesie nauczania podstaw narciarstwa alpejskiego realizowanym pod nadzorem co najmniej POL-SKI Instruktora Narciarstwa Alpejskiego w Licencjonowanej Szkole Narciarskiej.

  Uchwała Zarządu SITN nr 104/2026 z dn. 15 lipca 2026 r.
  Praca pod nadzorem – wykonywanie przez POL-SKI Pomocnika Instruktora Narciarstwa Alpejskiego czynności związanych z procesem nauczania podstaw narciarstwa alpejskiego pod kierownictwem co najmniej POL-SKI Instruktora Narciarstwa Alpejskiego. Kierownictwo i nadzór oznaczają:

  – dyrektywne określanie przez instruktora zakresu wykonywanych ćwiczeń,

  – bieżące (wyrywkowe lub stałe) monitorowanie ich wykonywania,

  – możliwość wydawania poleceń oraz niezwłocznego przejęcia prowadzenia zajęć przy zachowaniu odpowiedzialności instruktora za organizację i przebieg szkolenia prowadzonego przez pomocnika,

  – możliwość niezwłocznego przejęcia prowadzenia zajęć wobec jego odpowiedzialności za organizację i przebieg szkolenia prowadzonego przez pomocnika.

- Uprawnia do startu i reprezentacji Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej w Mistrzostwach Polski Instruktorów.
- Możliwość kontynuacji szkolenia na stopień POL-SKI Młodszego Instruktora Narciarstwa Alpejskiego.
- Uprawnia do okresowych unifikacji.

Ważność stopnia

Stopień Pomocnika Instruktora jest dożywotni. Ważność przeszkolenia podlega okresowej unifikacji
w cyklu trzyletnim.

Pomocnik Instruktora nie poddający się okresowej unifikacji nie traci stopnia, lecz nie ma prawa do szkolenia. Uprawnienia odnawiane są po ukończeniu unifikacji.

Kurs Pomocnika Instruktora

Cel kursu

Celem kursu jest doskonalenie umiejętności jazdy na nartach i przygotowanie kursanta do podjęcia pracy szkoleniowej w charakterze asystenta instruktora.

Prawo organizowania i prowadzenia zajęć

Organizacja szkolenia: Licencjonowane Szkoły Narciarskie SITN PASS (A+B).

Prowadzenie zajęć: IW z ważnym przeszkoleniem lub AIW.

Asystenci IW mają prawo realizować program kursu kadrowego tylko pod nadzorem IW Kierownika Wyszkolenia LSN SITN PASS (A+B).

Wstępne czynności organizacyjne

1. Należy zgłosić kurs do Biura SITN najpóźniej dwa dni **robocze** przed jego rozpoczęciem (formularz elektroniczny na stronie internetowej www.sitn.pl – panel dla szkół). Kurs można rozpocząć po jego akceptacji, co jest podawane na stronie www (panel dla szkół).
   Każdą część kursu należy zgłosić niezależnie.
2. Należy pobrać KARTĘ EGZAMINACYJNĄ ze strony internetowej www.sitn.pl.

Warunki udziału w kursie

1) Spełnienie jednego z poniższych warunków potwierdzonych wpisem do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych lub stosownym zaświadczeniem:
   a) Zdany egzamin po kursie kwalifikacyjnym nie później niż 2 sezony wstecz.
   b) Prawo do przystąpienia do pierwszej części kursu PI bez konieczności zaliczenia kursu kwalifikacyjnego przysługuje Demonstratorowi Szkolnemu najpóźniej do 30 czerwca roku, w którym kończy 17-ty rok życia, jednak nie wcześniej niż przed ukończeniem 16 roku życia (w sezonie, w którym przystępuje do kursu). (patrz: POL-SKI Demonstrator Szkolny Narciarstwa Alpejskiego / Ważność stopnia).
   c) Uzyskanie 9 pkt. w Regionalnym Teście Sprawnościowym GS (Zawodach Regionalnych) dla osób bez wcześniejszego przeszkolenia SITN – dotyczy wyników uzyskanych w sezonie 2024/2025: 9 pkt. uzyskanych w RTS (GS) w sezonie 2024/2025 uprawnia do przystąpienia do części technicznej kursu PI do 30 czerwca 2027 r.
   d) wynik w zakresie 6 – 10 punktów uzyskanych na RTS w sezonie 2024/2025 uprawnia do przystąpienia do części technicznej kursu Pomocnika Instruktora absolwentom kursu kwalifikacyjnego lub Demonstratora Szkolnego
   e) Ważna minimum III klasa sportowa w narciarstwie alpejskim potwierdzona przez Polski Związek Narciarski.
   f) Kwalifikacja Instruktora Rekreacji lub Sportu w narciarstwie alpejskim/zjazdowym nadana w okresie od deregulacji zawodu instruktora sportu do 30 czerwca 2025 r. przez podmiot inny niż AWF po uzyskaniu akceptacji Kierownika Wyszkolenia szkoły, w której realizowany jest kurs.
   g) Wiek od 16 lat dla I części kursu oraz od 17 lat dla II części kursu (kryterium wieku wyjaśnione szczegółowo w rozdziale „Zasady określania wieku kwalifikującego na kurs").
2) Zaświadczenie lekarskie stwierdzające stan zdrowia umożliwiający czynne uprawianie narciarstwa lub własnoręcznie podpisane oświadczenie o możliwości uprawiania narciarstwa (dla osób niepełnoletnich podpisane przez rodziców lub opiekunów prawnych).
3) Pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w kursie (dot. osób niepełnoletnich).

Kurs na stopień Pomocnika Instruktora odbywa się w dwóch częściach – okres przerwy między częściami kursu nie może być dłuższy niż określony w Zasadach Ogólnych.

Zachowanie kolejności poszczególnych części kursu PI jest obowiązkowe. Zaliczenie części I (technicznej) jest konieczne do przystąpienia do części II (metodyczno-sportowej). W ramach jednego dnia kursu (jedna doba) należy realizować materiał przewidziany w wymiarze godzinowym zgodnym z wytycznymi określonymi dla danego kursu. Łączenie zajęć z kilku dni szkoleniowych w jednej dobie jest niezgodne z zasadami i skutkuje sankcjami — od odebrania licencji po jej nieprzyznanie w kolejnym sezonie.

Część 1 – techniczna (PI-t)

Czas trwania kursu

Kurs trwa minimum 6 dni i obejmuje:

- minimum łącznie 5 dni zajęć szkoleniowych w wymiarze 6 godz. dziennie na śniegu;
- zajęcia teoretyczne w kontakcie bezpośrednim z dopuszczalną możliwością metod i środków kształcenia na odległość;
- łącznie 1 dzień na egzaminy z jazdy technicznej oraz teorii.

Program kursu

Teoria (wykłady, warsztaty):

- analiza techniki – 2 godz.
- zarys historii i organizacji narciarstwa w Polsce i na świecie – 1 godz.
- bezpieczeństwo na zorganizowanych terenach narciarskich (świadomość zagrożeń) – 1 godz.

Materiały do wykładów będą dostępne jako załącznik do Wytycznych i udostępniane Szkołom Narciarskim z licencją SITN PASS (A+B) przez Biuro SITN.

Praktyka (zajęcia na śniegu)

- doskonalenie techniki jazdy w różnych warunkach śniegowych,
- nauka i doskonalenie instruktorskiego pokazu technik narciarskich.

Egzamin wewnętrzny

Egzamin przeprowadza IW Kierownik Wyszkolenia LSN SITN PASS (A+B).
Egzamin składa się z dwóch części:

- teoria,
- jazda techniczna.

Warunkiem zaliczenia egzaminu jest uzyskanie w każdej części co najmniej minimum punktowego.

Teoria

Egzamin teoretyczny weryfikuje wiedzę z zakresu omawianego materiału w czterech działach tematycznych (forma ustna, pisemna lub test):

- ogólna analiza techniki,
- szczegółowa analiza techniki (tylko forma ustna),
- organizacje narciarskie, historia narciarstwa,
- bezpieczeństwo.

Każdy blok tematyczny jest punktowany w skali od 1–10 pkt. Aby zaliczyć tę część egzaminu, należy uzyskać minimum 24 pkt.

Jazda techniczna

Ocenia się umiejętność zachowania równowagi w jeździe równoległej i kątowej poprzez kontrolę:

1. nacisku,
2. krawędziowania,
3. rotacji.

Ocenia się cztery ewolucje:

1. skręty płużne,
2. skręty płużno - równoległe,
3. skręty równoległe długie (bazowe),
4. skręty bazowe krótkie (śmig bazowy).

Ocena za każdy rodzaj skrętu w skali od 1–10 pkt. Należy łącznie uzyskać minimum 24 pkt.

Część 2 – metodyczno-sportowa (PI-ms)

Czas trwania kursu

Kurs trwa minimum 6 dni i obejmuje:

- minimum łącznie 5 dni zajęć szkoleniowych w wymiarze 6 godz. dziennie na śniegu;
- zajęcia teoretyczne w kontakcie bezpośrednim z dopuszczalną możliwością metod i środków kształcenia na odległość;
- łącznie 1 dzień na egzaminy z instruowania, teorii oraz test sprawnościowy (GS).

Program kursu

Teoria (wykłady, warsztaty)

- metodyka nauczania narciarstwa – 4 godz.
- organizacja i bezpieczeństwo prowadzenia zajęć – 1 godz.
- sprzęt narciarski i zasady jego przygotowania (m. in. ostrzenie, smarowanie, regulacja wiązań) – 1 godz.
- NRS - informacje ogólne o konkurencjach alpejskich, ze szczególnym uwzględnieniem GS – 1 godz.

Materiały do wykładów będą dostępne jako załącznik do Wytycznych i udostępniane Szkołom Narciarskim z licencją SITN PASS (A+B) przez Biuro SITN.

Praktyka (zajęcia na śniegu)

- praca z grupą (instruowanie),
- doskonalenie jazdy skrętem o średnim i długim promieniu w ramach treningu GS,
- doskonalenie instruktorskiego pokazu technik narciarskich.

Egzamin wewnętrzny

Egzamin przeprowadza IW Kierownik Wyszkolenia LSN SITN PASS (A+B). Aby zaliczyć egzamin, należy uzyskać wymagane minima w każdej jego części.
Egzamin składa się z trzech części:

- teoria,
- instruowanie,
- test sprawnościowy GS.

Warunkiem zaliczenia egzaminu jest uzyskanie w każdej części minimum punktowego.

Teoria

Egzamin teoretyczny weryfikuje wiedzę z zakresu omawianego materiału w trzech blokach tematycznych (forma ustna, pisemna lub test):

- ogólna metodyka nauczania narciarstwa,
- szczegółowa metodyka nauczania narciarstwa (forma ustna),
- podstawy NRS.

Każdy blok tematyczny jest punktowany w skali od 1–10 pkt. Aby zaliczyć tę część egzaminu, należy uzyskać minimum 18 pkt.

Instruowanie

Egzamin z instruowania (metodyka nauczania w praktyce na stoku) zawiera:

- określenie celu oraz opis słowny zadania,
- pokaz zadania lub zadań,
- przedstawienie krótkiej drogi metodycznej związanej z w/w zadaniem,
- określenie umiejętności dowolnego narciarza na stoku (spoza kursantów), udzielenie informacji zwrotnej (np. omówienie błędów) oraz sformułowanie propozycji ćwiczeń korygujących lub doskonalących.

Podczas egzaminu z instruowania na kursie na stopień POL-SKI Pomocnik Instruktora należy zwrócić szczególną uwagę na:

- rozpoczęcie zajęć – przedstawienie się, przełamanie dystansu nauczyciel-uczeń, rozpoznanie motywacji do nauki narciarstwa i rozpoznanie możliwości technicznych ucznia, rozgrzewkę,
- bezpieczeństwo prowadzonych zajęć,
- dobór terenu do ćwiczeń,
- zrozumienie omawianego tematu.

Ocenia się realizację jednego wylosowanego tematu z zakresu podstaw nauczania narciarstwa, w skali ocen od 1–10 pkt. Aby zaliczyć tę część egzaminu, należy uzyskać minimum 6 pkt. Obowiązuje zakres tematyczny z poziomu podstawowego i średnio zaawansowanego obecnie obowiązującego Podręcznika Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN (2026).

Test sprawnościowy GS

Test należy przeprowadzić wg Zasad Ogólnych.

Czas wzorcowy na wewnętrznym teście sprawnościowym (GS) na kursie PI-ms musi wynosić minimum 25s. Dopuszczalne odległości między bramkami muszą się zawierać w zakresie 21-23m.

Dla uzyskania zaliczenia testu sprawnościowego (GS) mężczyźni mogą uzyskać nie więcej niż 118% czasu wzorcowego, a kobiety nie więcej niż 118% czasu wzorcowego pomnożonego przez 1,05.

Osoby, które ukończyły 45 lat, mogą uzyskać zaliczenie testu sprawnościowego (GS), jeżeli ich czas nie przekracza 120% czasu wzorcowego w przypadku mężczyzn oraz 120% czasu wzorcowego pomnożonego przez współczynnik 1,05 w przypadku kobiet.

Dokumentacja kursu

Po zakończeniu każdej z dwóch części należy wypełnić kartę egzaminacyjną. **W przypadku zaliczenia kursu dokonać wpisu do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych**.

Kartę egzaminacyjną należy dostarczyć do biura SITN w nieprzekraczalnym terminie do pięciu dni licząc od dnia zakończenia kursu. Niedotrzymanie tego terminu skutkuje nieprzyjęciem dokumentacji przez Biuro SITN.

Osoby bez wpisu do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych nie zostaną dopuszczone do Egzaminu Regionalnego.

Na karcie egzaminacyjnej należy wyszczególnić osoby, które przystąpiły do egzaminu bez kursu kwalifikacyjnego. Muszą być dołączone ich pełne dane osobowe.

Organizator wpłaca po każdej części kursu do kasy SITN określoną w cenniku opłatę za każdego, kto ukończył kurs i zdał egzamin wewnętrzny.

Ważność przeszkolenia

Ważność przeszkolenia po pierwszej części kursu (technicznej) wynosi 2 sezony, tzn. do drugiej części kursu (metodyczno-sportowej) należy przystąpić w sezonie, w którym ukończyło się część I lub w sezonie następnym.
Przykład: osoba przystępująca do części I - technicznej kursu PI w sezonie 2026/2027 winna ukończyć część II - metodyczno-sportową przed końcem sezonu 2027/2028 (tj. do 30 czerwca 2028 r.).

Po ukończeniu drugiej części kursu należy przystąpić do Egzaminu Regionalnego, nie później niż do końca sezonu następującego po tym, w którym nastąpiło ukończenie drugiej części kursu PI.

Po kursie PI i zdanym Egzaminie Regionalnym należy wystąpić do Biura SITN o wydanie legitymacji POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego. W tym celu należy zarejestrować się w systemie ams.sitn.pl, opłacić składkę członkowską (od sezonu, w którym został zaliczony ER) oraz legitymację. Powyższe zamyka cykl uzyskania stopnia PI.

Egzamin Regionalny

Regulamin

1. **Cel**
   Przeprowadzenie egzaminu pozwalającego uzyskać stopień POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego.
2. **Organizator**
   Organizatorami Egzaminów Regionalnych SITN są Szkoły Narciarskie lub grupy Szkół z licencją SITN PASS (A+B), które zgłosiły chęć pełnienia roli gospodarzy ER wraz z propozycją terminu i lokalizacji oraz uzyskały pisemną akceptację Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej i Prezesa SITN.

3. **Termin, miejsce, informacje, zgłoszenia**
   3.1. Terminy i miejsca egzaminów podawane są w Informatorze na dany sezon oraz na stronie internetowej Stowarzyszenia.
   3.2. W związku z możliwością wystąpienia zmian organizacyjnych z przyczyn obiektywnych jako ostatecznie wiążące należy traktować informacje Organizatora dostępne na stronie Stowarzyszenia (sitn.pl).
   3.3. Organizator ER jest zobligowany do przedstawienia Przewodniczącemu KE stanu przygotowań, aktualnych warunków śniegowych oraz aktualnej liczby zgłoszeń na 7 dni oraz na 2 dni przed terminem egzaminu.
   3.4. Decyzja o ewentualnym odwołaniu Egzaminu Regionalnego (ER) może zostać podjęta wyłącznie po konsultacji z Przewodniczącym Komisji Egzaminacyjnej i uzyskaniu jego zgody.
   3.5. Organizator ER odpowiada za aktualność informacji o wydarzeniu opublikowanych
   na stronie Stowarzyszenia (sitn.pl).
   3.6. Zgłoszenia uczestnictwa w ER należy kierować bezpośrednio do Organizatora.
   3.7. W zgłoszeniu należy podać: nazwisko i imię, KD (identyfikator systemowy SITN), datę urodzenia oraz nazwy LSN, w których uczestnik ukończył części techniczną oraz metodyczno-sportową kursu PI.
   3.8. Numery startowe wydawane są na podstawie prawidłowo wypełnionego Indeksu Szkoleń
   i Praktyk w Sportach Śnieżnych. Braki w indeksie skutkują skreśleniem z listy uczestników.
   3.9. Organizator zobowiązany jest do zapewnienia możliwości nabycia i wystawienia Indeksów Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych uczestnikom ER.
   3.10. **Organizator zobowiązany jest do zapewnienia odpowiednich warunków do pracy**
   z dokumentami i dyskusji Komisji Egzaminu Regionalnego.

4. **Uczestnictwo**
   Prawo do przystąpienia do Egzaminu Regionalnego mają:
   4.1. Absolwenci cyklu szkoleniowego na stopień POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego (I etap szkolenia SITN).
   4.2. Instruktorzy Rekreacji Ruchowej lub Sportu ze specjalnością narciarstwo alpejskie (legitymacje wydane przez Ministra właściwego ds. sportu lub Akademie Wychowania Fizycznego).

4.3. Zawodnicy posiadający ważną I lub mistrzowską klasę sportową w narciarstwie alpejskim (ważność I klasy sportowej wynosi 3 lata, klasy mistrzowskiej 5 lat od momentu jej uzyskania) po ukończeniu części metodycznej kursu metodyczno-sportowego PI.

4.4. Każdy uczestnik musi być przygotowany do potwierdzenia swojej tożsamości zarówno
w biurze egzaminu, jak i w trakcie jego trwania, na podstawie jednego z następujących dokumentów: dowód osobisty, paszport, prawo jazdy lub legitymacja szkolna/studencka.

5. Program egzaminu

I CZĘŚĆ:

1. Sprawdzian slalomu giganta odbywa się w jednym przejeździe z możliwością jego powtórzenia w przypadku niezaliczenia przejazdu pierwszego.
2. Czas wzorcowy (obliczeniowy) ustala się wg zasad podanych w Wytycznych Szkolenia na podstawie przejazdów członków Komisji Egzaminu Regionalnego i przedstawiciela/-li Organizatora z odpowiednim współczynnikiem.
3. Czas wzorcowy dla mężczyzn nie może być krótszy niż 25 sekund.

II CZĘŚĆ:

Jazda techniczna: pokaz 4 elementów techniki narciarskiej (skręty płużne, skręty płużno-równoległe, skręty równoległe długie (bazowe) oraz skręty bazowe krótkie (śmig bazowy)) – oraz uzyskanie z nich minimum 24 pkt.

III CZĘŚĆ:

Egzamin z instruowania (metodyka nauczania w praktyce na stoku) zawiera:

- określenie celu oraz opis słowny zadania,
- pokaz zadania lub zadań,
- przedstawienie krótkiej drogi metodycznej związanej z w/w zadaniem,
- określenie umiejętności dowolnego narciarza na stoku (spoza kursantów), udzielenie informacji zwrotnej (np. omówienie błędów) oraz sformułowanie propozycji ćwiczeń korygujących lub doskonalących.

Podczas egzaminu z instruowania na kursie na stopień POL-SKI Pomocnik Instruktora należy zwrócić szczególną uwagę na:

- rozpoczęcie zajęć – przedstawienie się, przełamanie dystansu nauczyciel-uczeń, rozpoznanie motywacji do nauki narciarstwa i rozpoznanie możliwości technicznych ucznia, rozgrzewkę,
- bezpieczeństwo prowadzonych zajęć,
- dobór terenu do ćwiczeń,
- zrozumienie omawianego tematu.

Obowiązuje zakres tematyczny z poziomu podstawowego i średnio zaawansowanego obecnie obowiązującego Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN.

6. Podział uczestników na grupy

6.1. Cały egzamin jest przeprowadzany bez podziału na grupę kobiet i mężczyzn. Wszyscy poddają się temu samemu sprawdzianowi, jedynie kobiety mają (dodatkowy) zwiększony przelicznik czasowy.

6.2. **Osoby nauczane przez danego członka Komisji Egzaminu Regionalnego nie mogą być przez niego oceniane z instruowania.**

7. Kryteria zaliczenia Egzaminu Regionalnego

7.1. Czas wzorcowy musi wynosić minimum 25s. Dopuszczalne odległości między bramkami muszą się zawierać w zakresie 21-23m. Warunkiem zaliczenia testu sprawnościowego (GS) jest uzyskanie czasu nie przekraczającego 118% czasu wzorcowego dla mężczyzn oraz 118% czasu wzorcowego powiększonego o współczynnik 1,05 dla kobiet.

7.2. Osoby, które ukończyły 45 lat, mogą uzyskać zaliczenie testu sprawnościowego (GS), jeżeli ich czas nie przekracza 120% czasu wzorcowego w przypadku mężczyzn oraz 120% czasu wzorcowego pomnożonego przez współczynnik 1,05 w przypadku kobiet.

7.3. Uzyskanie minimum 24 pkt. z jazdy technicznej i 6 pkt z instruowania.

7.4. Do Indeksów Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych wpisywane są wyniki tylko tych osób, które zaliczyły pozytywnie cały egzamin.

7.5. Nieuzyskanie wymaganego minimum w którejkolwiek części egzaminu powoduje konieczność powtórzenia całego ER.

8. Zasady finansowania

Egzamin finansowany jest przez uczestników.

Opłata egzaminacyjna wnoszona jest u Organizatora i określona w cenniku opłat SITN.

9. Postanowienia końcowe, ubezpieczenie zawodników

9.1. Organizator zobowiązany jest do niezwłocznego przekazania drogą elektroniczną wyników ER do Biura SITN w Krakowie oraz do Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej na adres egzaminy@sitn.pl wg aktualnie obowiązującego wzoru oraz przesłanie oryginału protokołu nie później niż 5 dni roboczych po jego zakończeniu (obowiązkowo wypełnione wszystkie rubryki, łącznie z nazwą szkoły, w której osoba egzaminowana ukończyła kurs POL-SKI Pomocnika Instruktora Narciarstwa Alpejskiego).

9.2. Organizator odpowiada za bezpieczeństwo podczas zawodów. Trasa slalomu giganta
(w tym rejon startu i mety) musi być zabezpieczona poprzez wygrodzenie lub całkowite wyłączenie stoku z ruchu dla innych narciarzy.

9.3. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność, osoby niepełnoletnie za zgodą opiekunów prawnych i mają obowiązek korzystania z kasku narciarskiego oraz posiadania aktualnego ubezpieczenia od NNW.

9.4. Organizator nie bierze odpowiedzialności za sprzęt i ekwipunek startujących.

9.5. Oglądanie trasy slalomu giganta odbywa się z założonymi numerami startowymi w sposób umożliwiający odczytanie numeru. Uczestnicy egzaminu mają prawo zapoznać się z trasą albo poprzez poruszanie się z niewielką prędkością w dół na nartach z boku trasy, albo wolno ześlizgując się wzdłuż trasy pomiędzy bramkami. Nie wolno przejeżdżać przez bramki ani ćwiczyć skrętów równolegle do toru przejazdu przez bramki. W czasie oglądania należy przestrzegać zabezpieczeń, wygrodzeń, wyłączeń fragmentów trasy występujących na trasie. Po upływie czasu wyznaczonego na oglądanie uczestnicy egzaminu muszą opuścić trasę. Uczestnicy nie mają prawa wchodzić na trasę piechotą, bez nart. Niestosowanie się do w/w reguł pociąga za sobą dyskwalifikację bez możliwości zwrotu opłaty egzaminacyjnej.

9.6. Uczestnik ER ma obowiązek posiadać wypełniony i podpisany Indeks Sportów Śnieżnych ze zdjęciem. Brak zdjęcia lub wymaganych wpisów powoduje niedopuszczenie do ER.

Wyjątek: Instruktorzy Rekreacji i Sportu po zdaniu ER mogą go nabyć u Organizatora
w celu dokonania wpisu.

10. Wytyczne dla organizatorów Egzaminu Regionalnego

10.1. Egzamin Regionalny SITN nie jest imprezą masową – obowiązuje limit zgłoszeń do 50 osób.

10.2. Organizator musi zapewnić osobę zakładającą czas wzorcowy o aktualnym współczynniku GS ≥0,8.

10.3. Organizator zobowiązany jest do weryfikacji tożsamości każdej osoby startującej w ER (na podstawie dowodu osobistego, paszportu, prawa jazdy lub legitymacji szkolnej/studenckiej).

10.4. Organizator jest zobowiązany wypełnić Indeks Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych tylko osobom, które zaliczyły egzamin.

Wydanie legitymacji POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego

NALEŻY:

- dostarczyć wersję elektroniczną fotografii legitymacyjnej w systemie AMS.SITN.pl,
- wnieść opłatę określoną w cenniku SITN na dany sezon za legitymację Młodszego Instruktora (karta plastikowa),
- dostarczyć ksero/skan dowodu wpłaty,
- wnieść aktualną składkę roczną przynależności do SITN (za rok, w którym legitymacja jest wydawana). Aktualnie składka wynosi 120 zł (standardowa) i 90 zł (dla osób poniżej 20 roku życia). Wpłaty dokonujemy na konto Stowarzyszenia online przez portal sitn.pl lub za pomocą danych do przelewu dostępnych na stronie sitn.pl.

Legitymacja zostanie wydana po spełnieniu ww. warunków i przesłana na adres domowy – istnieje możliwość odebrania w Biurze SITN. Prosimy o podawanie adresu mailowego i numeru telefonu ułatwiającego kontakt.

POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego

Etap 2 szkolenia – poziom 4 Polskiej Ramy Kwalifikacji

Uprawnienia

1. POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego jest kompetentny do samodzielnego nauczania podstaw narciarstwa alpejskiego na zorganizowanych trasach narciarskich
   ze szczególnym uwzględnieniem nauczania dzieci.
2. Prawo startu w Mistrzostwach Polski Instruktorów.
3. Prawo do okresowych doszkoleń (unifikacji).

Ważność stopnia

Stopień POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego jest dożywotni. Ważność przeszkolenia podlega okresowej unifikacji w cyklu trzyletnim.

POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego nie poddający się okresowej unifikacji nie traci stopnia, lecz nie ma prawa do szkolenia. Uprawnienia odnawiane są po ukończeniu unifikacji.

Centralny Kurs Młodszego Instruktora

Cel kursu

Celem Centralnego Kursu Młodszego Instruktora (CKMI) jest zdobycie kompetencji niezbędnych
do samodzielnego nauczania podstaw narciarstwa ze szczególnym uwzględnieniem nauczania dzieci.

Organizacja kursu

Prawo organizowania i prowadzenia zajęć: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa.

Prowadzenie zajęć: Instruktorzy Wykładowcy z ważnym przeszkoleniem.

Wstępne czynności organizacyjne

Dokumentację przygotowuje Biuro SITN.

Warunki udziału w kursie

1. Ukończone 18 lat.
2. Posiadanie ważnego stopnia POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego.
3. Odbycie minimum 7-dniowego stażu w LSN, potwierdzonego wpisem do Indeksu Szkoleń
   i Praktyk w Sportach Śnieżnych.

Warunki uzyskania kwalifikacji

1. Spełnienie wszystkich kryteriów udziału w CKMI.
2. Ukończenie kursu z wynikiem pozytywnym.
3. Posiadanie co najmniej wykształcenia średniego lub średniego branżowego.

Uwaga:
Zarząd SITN przyznaje tytuł *POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego* wszystkim osobom, które zdały Egzamin Regionalny **przed 30 czerwca 2017 roku**, oraz tym osobom, które ukończyły z wynikiem pozytywnym obie części kursu *Pomocnika Instruktora PZN* przed 30 czerwca 2017 r. i przystąpiły do Egzaminu Regionalnego w sezonach kolejnych uzyskując wynik pozytywny. Wymiana plastikowych legitymacji *Pomocnika Instruktora PZN* na *POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego* będzie odbywała się przy okazji unifikacji lub – dla osób posiadających ważne przeszkolenie i opłacone składki – po wniesieniu stosownej opłaty zgodnej z obowiązującym cennikiem SITN.

Dla uniknięcia wątpliwości Zarząd wyjaśnia, że od sezonu 2017/2018 zaliczenie Egzaminu Regionalnego skutkowało przyznaniem stopnia *Pomocnika Instruktora PZN* a od sezonu 2023/2024 stopnia *POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego*, natomiast uzyskanie stopnia *POL-SKI Młodszy Instruktora Narciarstwa Alpejskiego* wymaga dalszego przeszkolenia zgodnie ze stosownymi do danego sezonu Wytycznymi Szkolenia SITN.

Czas trwania kursu

Czas trwania kursu: 7 dni

- 1 dzień: wieczorne spotkanie organizacyjne, zajęcia w grupach,
- 2-6 dzień: zajęcia na śniegu w wymiarze minimum 6 godz. dziennie oraz zajęcia teoretyczne: wykłady, warsztaty, seminaria i sprawdziany,
- 7 dzień: egzamin z jazdy technicznej oraz ewentualnie kontynuacja sprawdzianów.

Program kursu

Praktyka

- doskonalenie jazdy i instruktorskiego pokazu technik narciarskich
- doskonalenie warsztatu instruktorskiego w zakresie nauczania podstaw narciarstwa ze szczególnym uwzględnieniem pracy z dziećmi

Teoria

Zajęcia realizowane w godzinach popołudniowych lub wieczornych dotyczące zagadnień:

- Podstawy metodyki nauczania narciarstwa – minimum 2 godz.
- Specyfika nauczania dzieci – minimum 2 godz.
- Bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć na śniegu – 2 godz.
- Seminarium dot. trudnych przypadków w praktyce instruktora + projekcja filmu "Sitnusiowy Program Nauczania"
- Analiza wideo demonstrowanych ewolucji – minimum dwa 1-godz. spotkania

Warunki dopuszczenia do egzaminów końcowych – opinia Instruktora Wykładowcy PASS prowadzącego część praktyczną

W zakresie umiejętności dydaktycznych ocenia się następujące elementy:

- przygotowanie i prowadzenie fragmentu lekcji narciarskiej,
- sposób komunikacji, zaangażowanie i kreatywność.

Umiejętności te podlegają osobnej ocenie wyrażonej w punktach od 0 do 10. Aby uzyskać zaliczenie tej części egzaminu należy uzyskać łącznie min. 13 pkt., przy czym z części "przygotowanie i prowadzenie fragmentu lekcji narciarskiej" wymagane jest minimum 6,5 pkt.

Egzamin

Egzamin składa się z części teoretycznej i praktycznej.

Egzamin teoretyczny

Egzamin teoretyczny obejmuje:

- podstawy metodyki nauczania narciarstwa (metodyka ogólna),
- bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć na śniegu,
- specyfika nauczania dzieci.

Wiedza z zakresu każdej z trzech powyższych grup zagadnień weryfikowana jest w formie pisemnej
i oceniana odrębnie w skali 0-10 pkt. Aby zaliczyć tą część egzaminu należy uzyskać łącznie minimum 19,5 pkt., przy czym z części "specyfika nauczania dzieci" wymagane jest minimum 6,5 pkt.

Egzamin praktyczny

Egzamin praktyczny obejmuje jazdę techniczną:

- skręty płużne
- skręty płużno-równoległe
- skręt równoległy ślizgowy (z wbiciem kija lub bez)

Ocenia się umiejętność zachowania równowagi w jeździe równoległej i kątowej poprzez kontrolę:

1. nacisku,
2. krawędziowania,
3. rotacji.

Każda ewolucja oceniana jest odrębnie w skali 0-10 pkt. W tej części egzaminu należy **łącznie** uzyskać minimum 19,5 pkt. Z każdej ewolucji należy uzyskać minimum 6,0 pkt.
Aby zakończyć kurs z wynikiem pozytywnym należy zaliczyć wszystkie składowe egzaminu teoretycznego i praktycznego.

Egzamin poprawkowy

Jeśli zaliczona została część praktyczna egzaminu z zakresu umiejętności dydaktycznych dopuszcza się możliwość poprawy niezaliczonej części teoretycznej w wyznaczonym przez Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej terminie do 3 miesięcy od daty zakończenia kursu. Dopuszcza się również możliwość poprawy jazdy technicznej pod warunkiem zaliczenia pozostałych części egzaminu. Jej poprawa odbywać się może na kolejnych edycjach Centralnego Kursu POL-SKI Młodszego Instruktora. Do zaliczenia części teoretycznej i jazdy technicznej można również przystąpić w innym, wyznaczonym przez Prezesa SITN terminie. Zaległą część egzaminu należy zaliczyć najpóźniej do końca kolejnego sezonu zimowego.
Nie przewiduje się dodatkowego egzaminu poprawkowego z części praktycznej weryfikującej umiejętności dydaktyczne. Nieuzyskanie wymaganej liczby punktów skutkuje koniecznością powtórzenia kursu.

Dokumentacja końcowa

Kierownik CKMI zobowiązany jest niezwłocznie po zakończeniu kursu przeprowadzić wśród uczestników anonimową ankietę dotyczącą jakości szkolenia.
Do Biura SITN kierownik CKMI jest zobowiązany dostarczyć:

1) w dniu zakończenia CKMI:
   - wersję elektroniczną KARTY EGZAMINACYJNEJ,

2) w terminie do 5 dni roboczych:
   - oryginał KARTY EGZAMINACYJNEJ,
   - pisemne sprawozdanie z przebiegu kursu,
   - opinię o Asystentach odbywających staż,
   - wyniki ankiety dotyczącej jakości szkolenia.

Kierownik kursu zobowiązany jest do:

- bieżącego przekazania materiałów fotograficznych i nagrań video na potrzeby relacji z kursu, który koordynuje. Materiały winny nieść przekaz merytoryczny i wskazywać wartości płynące z jego realizacji. Przed kursem wskazana jest konsultacja z działem marketingu SITN;
- dostarczenia opinii o AIW odbywających staż w ciągu 5 dni roboczych od zakończenia kursu;
- przeprowadzenia wśród uczestników anonimowej ankiety dotyczącej jakości szkolenia - niezwłocznie po zakończeniu kursu

Wydanie legitymacji POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego

NALEŻY:

- dostarczyć skan/kopię świadectwa ukończenia szkoły średniej lub średniej branżowej,
- dostarczyć wersję elektroniczną fotografii legitymacyjnej w systemie AMS.SITN.pl,
- wnieść opłatę określoną w cenniku SITN na dany sezon za legitymację Młodszego Instruktora (karta plastikowa),
- dostarczyć ksero/skan dowodu wpłaty,
- wnieść aktualną składkę roczną przynależności do SITN (za rok, w którym legitymacja jest wydawana). Aktualnie składka wynosi 120 zł (standardowa) i 90 zł (dla osób poniżej 20 roku życia). Wpłaty dokonujemy na konto Stowarzyszenia online przez portal sitn.pl lub za pomocą danych do przelewu dostępnych na stronie sitn.pl.

Legitymacja zostanie wydana po spełnieniu ww. warunków i przesłana na adres domowy – istnieje możliwość odebrania w Biurze SITN. Prosimy o podawanie adresu mailowego i numeru telefonu ułatwiającego kontakt.

POL-SKI Instruktor Narciarstwa Alpejskiego

Etap 3 szkolenia – poziom 5 Polskiej Ramy Kwalifikacji

Cel kursu

Celem kursu jest zdobycie kompetencji niezbędnych do samodzielnego nauczania jazdy na nartach na wszystkich poziomach zaawansowania na zorganizowanych trasach narciarskich.

Uprawnienia

1. POL-SKI Instruktor Narciarstwa Alpejskiego jest kompetentny/-a do organizowania, planowania i prowadzenia zajęć z narciarstwa alpejskiego na poziomie zaawansowanym na zorganizowanych trasach narciarskich.
2. Prawo do pełnienia roli Kierownika Wyszkolenia szkoły narciarskiej z licencją SITN (A).
3. Prawo do prowadzenie kursów Demonstratora Szkolnego oraz Kwalifikacyjnego pod nadzorem Instruktora Wykładowcy PASS – Kierownika Wyszkolenia szkoły narciarskiej z licencją SITN PASS (A+B).
4. Prawo do nadzoru nad praktyką zawodową POL-SKI Pomocników Instruktora Narciarstwa Alpejskiego.
5. Prawo do okresowych doszkoleń (unifikacji) w cyklu 3-letnim.
6. Możliwość kontynuacji szkolenia na stopień POL-SKI Instruktor Zawodowy Narciarstwa Alpejskiego.
7. Prawo startu w Mistrzostwach Polski Instruktorów.
8. Prawo do nabycia rocznego znaczka ISIA.
9. Prawo do nabycia legitymacji i rocznego znaczka IVSI.

Ważność stopnia

Stopień POL-SKI Instruktor Narciarstwa Alpejskiego jest dożywotni. Ważność przeszkolenia podlega okresowej unifikacji w cyklu trzyletnim.

POL-SKI Instruktor Narciarstwa Alpejskiego nie poddający się okresowej unifikacji nie traci stopnia, lecz nie ma prawa do szkolenia. Uprawnienia odnawiane są po ukończeniu unifikacji.

Organizacja kursu

Prawo organizowania i prowadzenia zajęć: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa.

Prowadzenie zajęć: Instruktorzy Wykładowcy z ważnym przeszkoleniem.

Wstępne czynności organizacyjne

Dokumentację przygotowuje Biuro SITN.

Warunki udziału w kursie

1. Ukończone 18 lat.
2. Posiadanie co najmniej wykształcenia średniego lub średniego branżowego.

3. Posiadanie ważnego stopnia POL-SKI Młodszy Instruktor Narciarstwa Alpejskiego.
4. Odbycie minimum 7-dniowego stażu w LSN jako Młodszy Instruktor. Staże powinny odbywać się pod nadzorem kierownika wyszkolenia szkoły, ale też przy jego pomocy i doradztwie. Praktyka musi być potwierdzona przez kierownika LSN wpisem do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych.
5. Zdanie Egzaminu Wstępnego na CKI-t (GS i SL).

Egzamin wstępny na CKI-t

Testy sprawnościowe GS i SL w ramach Egzaminów Wstępnych na CKI-t przeprowadza Komisja Egzaminacyjna SITN.

Egzaminy Wstępne na CKI-t organizowane są wg Kalendarza SITN. Dopuszcza się zaliczenie Egzaminów Wstępnych na CKI-t podczas wybranych, określonych przez KE wydarzeń AZS Winter Cup.

tab.1. Uznawanie zaliczeń (przepisywanie wyników) uzyskanych na innych testach sprawnościowych

ZALICZENIE / TEST	CTT (GS)	ISIA Test (GS)	Krajowe Kryterium Sportowe GS do IZ	Egzamin Wstępny na CKI-t GS	Egzamin Wstępny na CKI-t SL
CTT (GS)	✓ (tak)	✓ (tak)	✓ (tak)	✓ (tak)	
ISIA Test (GS)		✓ (tak)	✓ (tak)	✓ (tak)	
MPI			✓ (tak)	✓ (tak)	
Egzamin Wstępny na CKI-t GS			✓ (tak)	✓ (tak)	
Egzamin Wstępny na CKI-t GS w ramach wskazanej przez KNA edycji AZS Winter Cup			✓ (tak)	✓ (tak)	
Egzamin Wstępny na CKI-t SL					✓ (tak)
Egzamin Wstępny na CKI-t SL w ramach wskazanej przez KNA edycji AZS Winter Cup					✓ (tak)

Wynik stanowi suma punktów z dwóch konkurencji SL i GS obliczana wg zasad przedstawionych poniżej.

Czas uzyskany przez „ustalającego czas" jest mnożony przez jego współczynnik SL lub GS (w zależności od konkurencji). Uzyskany czas wzorcowy jest czasem obliczeniowym dla mężczyzn. Dla kobiet czas obliczeniowy mnoży się przez 1,05.

Gdy jest kilku ustalających czas, przyjmuje się czas obliczeniowy jako średnią arytmetyczną czasów obliczeniowych poszczególnych „ustalających". Dopuszcza się możliwość odrzucenia czasu znacząco odbiegającego od pozostałych – decyzję w tej sprawie podejmuje Kierownik Egzaminu Wstępnego na CKI-t.

Gdy czas zawodnika nie jest gorszy:

w GS: od czasu obliczeniowego + 4% – otrzymuje on 10 pkt.

od czasu obliczeniowego + 8% – otrzymuje on 9 pkt.; itd.

w SL: od czasu obliczeniowego + 5% – otrzymuje on 10 pkt.

od czasu obliczeniowego + 10% – otrzymuje on 9 pkt.; itd. do 0 pkt.

Przykłady:

czas w **GS** ustalał i mający współczynnik w GS=0,87

- czas przejazdu: 37,28 sek.
- czas obliczeniowy: 37,28×0,87=32,43
- czas obliczeniowy dla mężczyzn: 32,43
- czas obliczeniowy **dla kobiet**: 32,43×**1,05**=34,05

Ocena punktowa za przejazd GS:

dla mężczyzn:

10 pkt. gdy uzyskany czas ≤ 32,43×1,04=33,73

9 pkt. – ≤ 32,43×1,08=35,02

8 pkt. – ≤ 32,43×1,12=36,32 itd.

1 pkt. – ≤ 32,43×1,40=45,40

dla kobiet:

10 pkt. gdy uzyskany czas ≤ 34,05×1,04=35,41

9 pkt. – ≤ 32,43×1,08=35,02

8 pkt. – ≤ 32,43×1,12=36,32 itd.

1 pkt. – ≤ 32,43×1,40=45,40

czas w **SL** ustalał IW mający współczynnik w SL=0,87

- czas przejazdu: 37,28 sek.
- czas obliczeniowy: 37,28 × 0,87 = **32,43**
- czas obliczeniowy dla mężczyzn: 32,43
- czas obliczeniowy **dla kobiet**: 32,43×**1,05**=34,05

Ocena punktowa za przejazd SL:

dla mężczyzn:

10 pkt. gdy uzyskany czas ≤ 32,43×1,05=34,05

9 pkt. – ≤ 32,43×1,10=35,67

8 pkt. – ≤ 32,43×1,15=37,29 itd.

1 pkt. – ≤ 32,43×1,50=48,65

dla kobiet:

10 pkt. gdy uzyskany czas ≤ 34,05×1,05=35,75

9 pkt. – ≤ 34,05×1,10=37,46 itd.

Należy uzyskać łącznie minimum 14 pkt.

Dla osób w wieku 45 lat (ukończone najpóźniej w dniu egzaminu) i starszych, aby zaliczyć testy sprawnościowe, wystarczające jest uzyskanie łącznie minimum 12 pkt.

Sposób organizacji kursu

Centralny Kurs Instruktorski odbywa się w trzech częściach realizowanych w ustalonej kolejności: teoretycznej, technicznej i metodycznej. Zaliczenie poprzedzającej części warunkuje możliwość przystąpienia do kolejnej. Okres przerwy między drugą i trzecią częścią kursu nie może być większy niż rok, tzn. do części metodycznej można przystąpić po zaliczeniu części technicznej najpóźniej w następnym sezonie.

Centralny Kurs Teoretyczny (CKT)

Łącznie 56 godzin lekcyjnych
Zaliczenie kursu:
Na podstawie aktywnego udziału w zajęciach online potwierdzonego uzyskaniem pozytywnego wyniku ze wszystkich testów sprawdzających wiedzę, realizowanych po każdym bloku tematycznym.

Zwolnienia z kursu:
Absolwenci studiów co najmniej I stopnia kierunku Wychowanie Fizyczne lub kierunku Sport oraz kierunków medycznych mogą ubiegać się o zaliczenie przedmiotów anatomia, fizjologia, przedstawiając stosowny dyplom. O zwolnieniu decyduje Kierownik CKT.

Treści kursu

WPROWADZENIE (2 godz.)

- Rys historyczny, struktura i zadania SITN.
- Aktualne sprawy organizacyjne Stowarzyszenia.

PSYCHOLOGIA/PEDAGOGIKA/SOCJOLOGIA (8 godz.)

- Pojęcie sportu i jego funkcje. Sport jako zjawisko społeczne. Sport a styl życia.
- Wybrane koncepcje psychologiczne funkcjonowania człowieka. Motywacja, potrzeby i emocje w narciarstwie.
- Pamięć i uczenie się. Uczenie się przez doświadczenie.
- Komunikowanie, komunikowanie się i dynamika grupy. Udzielanie informacji zwrotnych. Deformacje w spostrzeganiu ludzi.
- Instruktor narciarstwa jako przywódca.

ANATOMIA FUNKCJONALNA (6 godz.)

- Układ kostno-stawowy (budowa, funkcje). Specyfika ruchów w stawach.
- Układ mięśniowy (budowa i funkcje). Grupy mięśniowe zaangażowane podczas jazdy
  na nartach.
- Układ oddechowo-krążeniowy, jego funkcje w odniesieniu do wysiłku w narciarstwie alpejskim.
- Neurologiczne podstawy uczenia się ruchów. Znaczenia równowagi, czucia głębokiego i kontroli wzroku.
- Ogólne działanie układu termoregulacji.
- Najczęstsze urazy narciarskie.

FIZJOLOGIA WYSIŁKU (6 godz.)

- Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego i bioenergetyka pracy fizycznej.
- Fizjologiczne podłoże rozgrzewki i przerw wypoczynkowych w narciarstwie.
- Zmęczenie, wypoczynek, odnowa biologiczna – profilaktyka przeciążeń i przetrenowania.
- Zintegrowana odpowiedź ustroju na zmienne warunki środowiskowe panujące w górach.

BIOMECHANIKA (4 godz.)

- Kinematyka:
  - anatomiczny opis ruchu
  - wielkości opisujące ruch prostoliniowy,
  - wielkości opisujące ruch obrotowy,
  - związek wielkości liniowych z kątowymi,
  - ruch jednostajnie przyspieszony.
- Dynamika ruchu postępowego:
  - siły,
  - zasada dynamiki - ruch prostoliniowy,
  - pęd ciała i popęd siły
  - zasada zachowania pędu,
  - grawitacja, ciężar i rzut pionowy,
  - tarcie.

- Dynamika ruchu obrotowego:
  - moment siły,
  - zasada dynamiki ruchu obrotowego,
  - moment bezwładności i zasada zachowania momentu pędu,
  - środek ciężkości i środek masy,
  - równowaga i stabilność ciał,
  - dźwignie,
  - siła dośrodkowa i przyspieszenie dośrodkowe,
  - statyczna ocena sił mięśni i sił w stawach.
- Prosta dynamiczna ocena sił mięśni i sił w stawach.
- Praca, moc i zasada zachowania energii.
- Filmowa analiza ruchu.

PODSTAWY PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO NARCIARZY ALPEJSKICH (6 godz.)

- Charakterystyka dyscypliny.
- Zdolności motoryczne warunkujące skuteczną jazdę na nartach.
- Metody oceny sprawności fizycznej.
- Podstawy kształtowania sprawności fizycznej u narciarzy alpejskich.
- Wpływ kompensacji ruchowych na technikę narciarską.

BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC (2 godz.)

- Dekalog Narciarski FIS:
  - zasady i praktyczne zastosowanie,
  - ustawa o bezpieczeństwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich (część dotycząca obowiązków narciarza i gestora wyciągu).
- Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń wyciągowych i tras narciarskich:
  - urządzenia wyciągowe,
  - trasy narciarskie,
  - pólka ćwiczebne i snowparki,
  - szlaki narciarskie.
- Subiektywne i obiektywne zagrożenia podczas uprawiania narciarstwa.
- Wypadek narciarski:
  - zasady i kolejność postępowania podczas wypadku narciarskiego,
  - zgłoszenie wypadku odpowiednim służbom,
- Osobista apteczka instruktora.

ASPEKTY PRAWNE PRACY INSTRUKTORA (4 godz.)

- Status prawny instruktora narciarstwa zjazdowego - zagadnienia prawne związane
  z prowadzeniem działalności szkoleniowej w zakresie nauczania narciarstwa ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.
  Formy stosunków prawnych z uczniem i ewentualnym pracodawcą.
- Czynności formalne i nieformalne, które należy wykonać, aby rozpocząć działalność instruktorską w terenie prowadzenia zajęć z uwzględnieniem krajów europejskich.

- Przepisy i zwyczaje regulujące zasady aktywności narciarskiej na terenach zorganizowanych i prawnie chronionych (rodzaje ochrony prawnej obszarów przyrodniczych i dozwolone aktywności narciarskie na ich terenie).
- Zasady organizacji imprez na śniegu z uwzględnieniem obowiązujących wymagań i regulacji prawnych (np. podmioty, które należy powiadomić o planowanym przedsięwzięciu).
- Aspekty prawne udzielania pierwszej pomocy na obszarach górskich.
- Ubezpieczenia: EKUZ, NNW i odpowiedzialności cywilnej. Rodzaje odpowiedzialności instruktora. Kiedy nie działa ubezpieczenie.

ORGANIZACJA ZAWODÓW SPORTOWYCH I REKREACYJNYCH (2 godz.)

- Rodzaje i funkcje imprez sportowo-rekreacyjnych. Zadania organizatora. Elementy programu imprezy.
- Tworzenie regulaminu imprezy. Zasady bezpiecznego udziału w zawodach amatorskich i imprezach na śniegu.
- Rola marketingu w działalności sportowej. Sposoby sponsorowania przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych.
- Zasady współpracy z otoczeniem (np. uczestnikami, rodzicami/opiekunami i sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami).
- Zasady bezpiecznego użytkowania stoku podczas zawodów narciarskich. Zasady bezpiecznego ustawiania trasy slalomów oraz strefy startu i mety.

NRS – wszystkie dyscypliny (2 godz.)

Przepisy ogólne dotyczące wszystkich konkurencji
- Podział zawodów FIS (201)
- Podział zawodów PZN (201.A)
- Rodzaje zawodów narciarskich (203)
- Organizator i komitet organizacyjny (206)

Wspólne przepisy dla zawodów w konkurencjach alpejskich
- Wyposażenie zawodników (608)
- Start i meta, pomiar czasu i obliczenia (610)
  - Łączność na trasie (611.1)
  - Urządzenia pomiarowe (611.2)
  - Pomiar czasów (611.3)
- Obliczenia i ogłoszenie wyników (617)
- Losowanie grup i kolejność startu (621)
- Przerwanie zawodów (625)
- Protesty (640)
- Rodzaje protestów (641)
- Kierowanie protestów (642)
- Terminy wniesienia protestu (643)
- Forma protestów (644)
- Upoważnienie do składania protestów (645)
- Rozpatrywanie protestów przez jury (646)
- Środki prawne (647)

Specjalne przepisy dla poszczególnych konkurencji
- **Slalom** (800)
- Dane techniczne (801)
  - Bramki (801.2)

Trasy (802)
Ustawienie przejazdu (803)
Zapoznanie się z trasą (804)
Start (805)
Przeprowadzenie slalomu (806)
Slalom gigant (900)
Dane techniczne (901)
Bramki (901.2)
Trasy (902)
Oznaczenie trasy (903)
Zapoznanie z trasą (904)
Start (905)
Przeprowadzenie slalomu giganta (906)
Super slalom gigant (Super-G) (1000)
Dane techniczne (1001)
Bramki (1001.3)
Trasa (1002)
Ustawienie bramek (1003)
Oglądanie trasy (1004)
Start (1005)
Przeprowadzenie zawodów w Super-G (1006)
Kaski ochronne (1007)
Żółte strefy i zamykający trasę (1008)
Zjazd (700)
Dane techniczne (701)
Bramki (701.3)
Trasy (702)
Ogólne wymagania na trasie (702.2)
Specjalne przepisy dotyczące tras (702.3)
Wytyczanie trasy (703)
Ustawianie bramek (703.1)
Przygotowanie i oglądanie trasy (703.2)
Trening oficjalny (704) – cały dział
Strefy żółte (705)
Przeprowadzenie zjazdu (706)
Kaski ochronne (707)
Zamykający trasę (708)

Część klasyczna
Rodzaje zawodów narciarskich (203)
Konkurencje klasyczne (203.1)

Zawody biegowe
Opis trasy biegowej (311)
Podstawowa charakterystyka (311.1)
Normatywy tras (312)
Zasadnicze dystanse (312.1.1)
Definicja technik (314)
Technika klasyczna (314.1)
Technika dowolna (314.2)

Przygotowanie trasy (315)
- Przygotowanie trasy w technice klasycznej (315.2)
- Przygotowanie trasy w technice dowolnej (315.3)
- Ogólne prace przygotowawcze (315.4)

Punkty odżywiania (317)
Stadion biegowy (320)
Podział kwalifikacyjny i przydziały grup (334)
Zawodnicy na zawodach (340)
Obowiązki (340.1)
Znakowanie nart (342)
Starty (351)
- Rodzaje startów (351.1)
- Postępowanie w czasie startu pojedynczego (351.2)
- Start zbiorowy (351.3)

Meta (353)
Obliczanie wyników (354)
Dyskwalifikacje (361)

Wspólne przepisy dla zawodów w skokach
- Podział skoczni (411.2)
- Wymagania konstrukcyjne skoczni (411.6)

Urządzenia pomiarowe (415)
Przygotowanie śniegu (417)
Przebieg zawodów (422)
Powtórzenie skoku (423)
Skoki treningowe (424)
Ocena skoku (430)
Ocena wykonanego skoku (431)
- Zasady (431.1)
- Ocenianie stylu (431.2)

Mierzenie długości skoku (432)
Wyliczenia i podanie wyników do wiadomości (433)
Dyskwalifikacje (440)
Zawody drużynowe w skokach (453)
Loty (454)

Przepisy do kombinacji norweskiej (500)
Organizacja (501)
Obiekty i przygotowanie techniczne (511)
Zawodnicy (521)
Przeprowadzenie zawodów (531)
Drużynowa kombinacja norweska (541)

METODYKA NAUCZANIA NARCIARSTWA (4 godz.)

- Charakterystyka procesu uczenia się.
- Czynniki determinujące szybkość i jakość uczenia się.
- Etapy kształtowania nawyku ruchowego.
- Dydaktyczne zasady nauczania.
- Metody, formy i środki nauczania czynności ruchowych.

- Zasady budowy jednostki lekcyjnej i krzywa natężenia wysiłku.
- Specyficzne cechy psychiczne, fizyczne i motoryczne osób w różnym wieku.

EWOLUCJA TECHNIK NARCIARSKICH W UJĘCIU HISTORYCZNYM (2 godz.)

- Techniki końca XIX wieku:
  - Skandynawia: Telemark, Christiania (Sondre Norheim NOR),
  - Alpy: łuk alpejski (Mathias Zdarsky CK).
- Techniki początku XX w. łączenie kątowego i równoległego prowadzenie nart w skręcie.
- Technika rozmachowo wychyleniowa (Tony Seelos, 1936).
- Techniki kontrrotacyjne (wedeln - Steffan Kruckenhauser, biodrówka – Stein Eriksen, technika wewnątrz ramienna – Tony Sailer).
- Techniki rotacyjne (leger - Jean Claude Killy).
- Zmiany w technice wywołane nowymi możliwościami sprzętowymi).
- Techniki kroczące (przesiadka - Ingemar Stenmark).
- Techniki cięte (Alberto Tomba).
- Techniki carving'owe (Mario Reiter, 2005),
- Techniki ślizgowo-cięte (Ted Ligetty, 2015).
- Wpływ alpejskich technik na kształt polskiego programu nauczania narciarstwa.
- Kongresy INTERSKI - próby unifikacji techniki narciarskiej.
- Główne czynniki determinujące rozwój techniki jazdy na nartach.

SPRZĘT NARCIARSKI (2 godz.)

- charakterystyka sprzętu narciarskiego: różnice sprzętu stosowanego w różnych formach narciarstwa;
- charakterystyka różnych typów nart, butów, wiązań i kijów, np. amatorskiego, sportowego, freeride'owego, skitourowego, telemarkowego.

NARCIARSTWO ALPEJSKIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI (2 godz.)

- Historia narciarstwa alpejskiego osób z niepełnosprawnością (OzN).
- Korzyści z uprawiania narciarstwa – rehabilitacja czy przyjemność?
- Klasyfikacja narciarzy z niepełnosprawnością ze względu na pozycję w jakiej jeżdżą
  i wykorzystywany sprzęt (oraz podstawowe niepełnosprawności z jakimi się spotykamy podczas zajęć).
- Rodzaje komunikacji.
- Niepełnosprawność a możliwości – od początkującego narciarza do zawodnika.
- Niebezpieczeństwa i co warto wiedzieć podczas prowadzenia zajęć – na co zwrócić uwagę (wywiad z narciarzem i opiekunem, podstawowe wiadomości w doborze sprzętu i asekuracji).

NARCIARSTWO ALPEJSKIE DZIECI I MŁODZIEŻY Z ZABURZENIAMI NEUROROZWOJOWYMI (2 godz.)

Część techniczna CKI (CKI-t)

Czas trwania kursu: 8 dni

- 1 dzień: wieczorne spotkanie organizacyjne, przydział do grup szkoleniowych w oparciu o losowanie, zajęcia teoretyczne: wykład
- 2-7 dzień: zajęcia na śniegu w wymiarze minimum 6 godz. dziennie oraz zajęcia teoretyczne: wykłady, warsztaty, seminaria i sprawdziany,
- 8 dzień: egzamin z jazdy technicznej, zakończenie kursu.

PROGRAM CKI-t

Praktyka

– Doskonalenie umiejętności narciarskich i instruktorskiego pokazu technik narciarskich.

Teoria

Zajęcia dotyczą zagadnień:

– Teoretyczne podstawy techniki jazdy na nartach – minimum 4 godz.
– Analiza wideo nagranych przejazdów wraz z identyfikacją i korektą błędów – minimum 6 godz.
– Seminarium na temat sprzętu i ekwipunku (m.in. przygotowanie ślizgów i krawędzi nart) – 2 godz.

Warunki dopuszczenia do egzaminów końcowych – opinia Instruktora Wykładowcy PASS prowadzącego część praktyczną

W zakresie umiejętności realizacji wideo analizy ocenia się następujące elementy:

– przygotowanie (filmowanie) i prowadzenie wideo analizy,
– sposób komunikacji, udzielanie informacji zwrotnej,
– identyfikacja i korekta błędów.

Umiejętności te podlegają osobnej ocenie wyrażonej w punktach od 0 do 10. Aby uzyskać zaliczenie tej części należy uzyskać łącznie min. 7 pkt. Ocenę wystawia IW prowadzący grupę.

Egzamin

Egzamin składa się z części teoretycznej (pisemnej i ustnej) oraz praktycznej (jazda techniczna).

Teoria

Znajomość zagadnień teoretycznych weryfikowana jest przez Komisję Egzaminacyjną w 2 blokach tematycznych w skali 0-10 pkt:

– Teoretyczne podstawy techniki jazdy na nartach (w formie pisemnej, minimalny wynik zaliczenia - 7 pkt).
– Szczegółowa analiza technik narciarskich (w formie ustnej, minimalny wynik zaliczenia - 7 pkt).

Jazda techniczna

Egzamin z jazdy technicznej prowadzą Egzaminatorzy wyznaczeni przez Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej. Ocenie podlega 5 technik, każda w skali 0-10 pkt:

- skręty równoległe ślizgowe;
- skręty równoległe długie (bazowe)
- skręty bazowe krótkie (śmig bazowy)
- skręty równoległe długie (zaawansowane)
- skręty równoległe krótkie (śmig zaawansowany)

W tej części egzaminu należy **łącznie** uzyskać minimum 35 pkt. Z każdej ewolucji należy uzyskać minimum 6,5 pkt.
Ocenia się umiejętność zachowania równowagi w jeździe równoległej i kątowej poprzez kontrolę:

1. nacisku,
2. krawędziowania,
3. rotacji.

Warunkiem zaliczenia egzaminu jest uzyskanie minimum punktów z każdej jego części.

Egzamin poprawkowy

Zakłada się możliwość poprawy jedynie w przypadku niezaliczenia jednej z dwóch części egzaminu. Poprawa odbywać się może podczas kolejnych edycji części technicznej CKI. Do zaliczenia części teoretycznej i jazdy technicznej można również przystąpić w innym, wyznaczonym przez Prezesa SITN terminie. Zaległą część egzaminu należy zaliczyć najpóźniej do końca kolejnego sezonu zimowego.

Dokumentacja końcowa

Kierownik kursu zobowiązany jest do bieżącego przekazania materiałów fotograficznych i nagrań wideo na potrzeby relacji z kursu, który koordynuje. Materiały winny nieść przekaz merytoryczny
i wskazywać wartości płynące z jego realizacji. Przed kursem wskazana jest konsultacja z działem marketingu SITN.
Kierownik CKI-t zobowiązany jest niezwłocznie po zakończeniu kursu przeprowadzić wśród uczestników anonimową ankietę dotyczącą jakości szkolenia.
Do Biura SITN Kierownik CKI-t jest zobowiązany dostarczyć:

1) w dniu zakończenia CKI:
   - wersję elektroniczną KARTY EGZAMINACYJNEJ,

2) w terminie do 5 dni roboczych:
   - oryginał KARTY EGZAMINACYJNEJ,
   - pisemne sprawozdanie z przebiegu kursu,
   - opinie o Asystentach odbywających staż,
   - wyniki ankiety dotyczącej jakości szkolenia.

Część metodyczna CKI (CKI-m)

Czas trwania kursu: 8 dni

- 1 dzień: wieczorne spotkanie organizacyjne, przydział do grup szkoleniowych w oparciu
  o losowanie,
- 2-8 dzień: zajęcia na śniegu w wymiarze minimum 6 godz. dziennie oraz zajęcia teoretyczne: wykłady, warsztaty, seminaria i sprawdziany.

Program CKI-m

Teoria

- Zagadnienia z zakresu metodyki nauczania narciarstwa – minimum 2 godz.
- Planowanie szkolenia narciarskiego – minimum 2 godz.
- Kompetencje społeczne instruktora – minimum 2 godz.
- Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc – minimum 2 godz.
- Praca z dziećmi i młodzieżą neuroatypową (dzieci w spektrum) – minimum 2 godz.

Warunki dopuszczenia do egzaminów końcowych – opinia Instruktora Wykładowcy PASS prowadzącego część praktyczną

Weryfikacja wiedzy i umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie trwania całego kursu. Opinii podlegają następujące elementy:

1. Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki oraz części głównej lekcji narciarskiej na podstawie opracowanego wcześniej konspektu.
2. Sposób komunikacji, zaangażowanie i kreatywność.

Wymienione wyżej elementy (1, 2 – tzw. INSTRUOWANIE) podlegają opinii wyrażonej w punktach od 0 do 10. Aby uzyskać pozytywną opinię końcową z części praktycznej należy uzyskać min. 14 pkt., przy czym z części "Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki oraz części głównej lekcji narciarskiej na podstawie opracowanego wcześniej konspektu" wymagane jest minimum 7 pkt.

Egzamin

Do egzaminu końcowego dopuszczone są osoby, które uzyskały pozytywną opinię Instruktora Wykładowcy PASS prowadzącego część praktyczną.

Egzamin jest prowadzony przez Komisję Egzaminacyjną.

Egzamin obejmuje:

1. Egzamin pisemny weryfikujący wiedzę z zakresu:
   - metodyki ogólnej szkolenia narciarskiego;
   - kompetencji instruktora narciarstwa;
   - bezpieczeństwa i pierwszej pomocy.

   Każdy z 3 bloków tematycznych jest punktowany w skali od 0 do 10. Aby zaliczyć tę część egzaminu należy uzyskać minimum 21 pkt., przy czym z części "Metodyka ogólna szkolenia narciarskiego" wymagane jest minimum 7 pkt.
2. Egzamin ustny weryfikuje wiedzę z zakresu szczegółowej metodyki nauczania narciarstwa.
   Wynik wyrażony jest w punktach od 0 do 10. Aby zaliczyć tą część egzaminu należy uzyskać min. 7 pkt.

Obie części egzaminu teoretycznego przeprowadzone są w ostatnich dniach trwania kursu.

Egzamin poprawkowy

Dopuszcza się możliwość poprawy niezaliczonego egzaminu (pisemnego lub ustnego) w wyznaczonym przez Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej terminie do 3 miesięcy po zakończeniu kursu.
Uzyskanie opinii negatywnej z części praktycznej kursu skutkuje koniecznością powtórzenia całej części metodycznej CKI najpóźniej w kolejnym sezonie zimowym. W uzasadnionych przypadkach Prezes SITN może wyrazić zgodę na przedłużenie czasu na powtórzenie kursu. Przekroczenie tego terminu skutkuje koniecznością powtórzenia CKI począwszy od części technicznej.

Dokumentacja końcowa

Kierownik kursu zobowiązany jest do bieżącego przekazania materiałów fotograficznych i nagrań wideo na potrzeby relacji z kursu, który koordynuje. Materiały winny nieść przekaz merytoryczny
i wskazywać wartości płynące z jego realizacji. Przed kursem wskazana jest konsultacja z działem marketingu SITN.
Kierownik CKI zobowiązany jest niezwłocznie po zakończeniu kursu przeprowadzić wśród uczestników anonimową ankietę dotyczącą jakości szkolenia.
Do Biura SITN kierownik CKI jest zobowiązany dostarczyć:

1) w dniu zakończenia CKI:
   - wersję elektroniczną KARTY EGZAMINACYJNEJ,
2) w terminie do 5 dni roboczych:
   - oryginał KARTY EGZAMINACYJNEJ,
   - pisemne sprawozdanie z przebiegu kursu,
   - opinie o Asystentach odbywających staż,
   - wyniki ankiety dotyczącej jakości szkolenia.

Unifikacja I, MI, PI Narciarstwa Alpejskiego

Cele Unifikacji

- poznanie nowych trendów w uczeniu się i nauczaniu narciarstwa,
- aktualizacja wiedzy dotyczącej techniki jazdy na nartach,
- doskonalenie techniki jazdy,
- aktualizacja wiedzy nt. spraw bieżących SITN,
- integracja środowiska.

Czas trwania i organizacja zajęć

3 dni zajęć praktycznych i 2 bloki zajęć teoretycznych.
Rekomenduje się, aby zajęcia na unifikacji odbywały się w grupach osób posiadających te same kwalifikacje.
Zajęcia teoretyczne (wykłady, warsztaty, seminaria) realizowane są w kontakcie bezpośrednim z dopuszczalną możliwością metod i środków kształcenia na odległość.
W unifikacji Klubu Instruktorów Seniorów (KIS) brać udział mogą wyłącznie członkowie KIS.

Warunki udziału

a) Posiadanie stopnia POL-SKI Instruktora (Instruktor PZN), POL-SKI Młodszego Instruktora (Instruktor SITN), POL-SKI Pomocnika Instruktora (Pomocnik Instruktora PZN).
b) Ważna legitymacja SITN (opłacone składki).
c) Posiadanie odpowiedniego sprzętu i ekwipunku (w tym rekomendowane są narty zjazdowe typu allround, korzystanie z kasku jest obligatoryjne).
d) Adekwatne przygotowanie fizyczne.

Kryterium zaliczenia

Aktywne uczestnictwo we wszystkich zajęciach w trakcie trzech dni unifikacji.

Ponadto uczestnik zobowiązany jest do:

a) Zachowania zgodnego z zasadami etyki zawodowej instruktorów narciarstwa.
b) Stosowania się do wskazań Kierownika Unifikacji oraz IW prowadzącego zajęcia w grupie, proaktywnego podejścia do komunikacji z kadrą i innymi uczestnikami unifikacji.

Niestosowanie się do powyższych wymagań może skutkować niezaliczeniem unifikacji (z usunięciem z zajęć włącznie) bez prawa do ubiegania się o zwrot kosztów za unifikację.

Prawo organizowania i prowadzenia zajęć

Organizacja szkolenia: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa.

Prowadzenie zajęć: Instruktorzy Wykładowcy Narciarstwa Alpejskiego PASS. W szczególnych przypadkach Prezes SITN może wyrazić zgodę na prowadzenie zajęć przez Asystenta.

Dokumentacja wstępna

Dokumentację przygotowuje Biuro SITN.

Program kursu

(praktyka 15 godz., teoria 5 godz. – łącznie 20 godz. zajęć)

Dzień pierwszy

Zajęcia praktyczne (5 godz.):

- doskonalenie podstawowych umiejętności narciarskich.

Zajęcia teoretyczne (3 godz.):

- analiza techniki uwzględniająca podstawowe umiejętności narciarskie,
- panel dyskusyjny z zakresu: spraw organizacyjnych SITN, bezpieczeństwa, nauczania dzieci, pracy instruktora za granicą.

Dzień drugi

Zajęcia praktyczne (5 godz.):

- doskonalenie demonstracji technik narciarskich z obowiązującego PNNZ (2026) ze szczególnym zaakcentowaniem umiejętności narciarskich zrealizowanych w pierwszym dniu unifikacji;
- nagrywanie przejazdów wybranych technik.

Zajęcia teoretyczne (2 godz.):

- wideo analiza w grupach;
- panel dyskusyjny dotyczący doskonalenia umiejętności narciarskich.

Dzień trzeci

Zajęcia praktyczne (5 godz.):

- warsztatowe wdrożenie informacji zwrotnych uzyskanych w pierwszym i drugim dniu unifikacji, indywidualizacja zajęć jako alternatywa po wycofaniu egzaminu wewnętrznego z oceną techniki;
- podsumowanie i zamknięcie unifikacji.

Dokumentacja końcowa

Do Biura SITN Kierownik Unifikacji jest zobowiązany dostarczyć:

1) w dniu zakończenia Unifikacji:
   - wersję elektroniczną listy osób, które zaliczyły,
2) w terminie do 5 dni roboczych:
   - oryginał listy osób, które zaliczyły, oraz notatkę z uzasadnieniem braku udzielenia zaliczenia osobom, które nie spełniły wszystkich wymagań, jeżeli taka sytuacja będzie miała miejsce.

Uwaga! Aktywne uczestnictwo w warsztatach na śniegu z narciarstwa alpejskiego podczas międzynarodowych kongresów IVSI, ISIA oraz INTERSKI jest równoznaczne z zaliczeniem unifikacji POL-SKI Instruktora, POL-SKI Młodszego Instruktora, POL-SKI Pomocnika Instruktora.

POL-SKI Instruktor Zawodowy Narciarstwa Alpejskiego

Etap 4 szkolenia SITN – poziom 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji

Kompetencje i uprawnienia

1. Potwierdzone kompetencje do samodzielnego prowadzenia zajęć w zakresie freeride'u (nauczania jazdy pozatrasowej w różnych warunkach śniegowych i terenowych) na zorganizowanych terenach narciarskich oraz poza nimi – w tzw. zonach freeride'owych (z wyłączeniem terenów, na których lokalne prawo na to nie pozwala).
2. Prawo do otrzymania karty zawodowej (legitymacji): POL-SKI Instruktor Zawodowy.
3. Prawo przystąpienia do ISIA.
4. Prawo startu w Mistrzostwach Polski Instruktorów.
5. Prawo do przystąpienia do Common Training Test (CTT) zgodnie z Rozporządzeniem KE (UE) 2019/907.
6. Prawo do przystąpienia do ISIA Testu (GS).
7. Prawo i obowiązek do okresowych doszkoleń (uczestnictwa w unifikacji IZ).

Ważność stopnia

Stopień POL-SKI Instruktor Zawodowy Narciarstwa Alpejskiego jest dożywotni. Ważność przeszkolenia podlega okresowej unifikacji w cyklu trzyletnim.

POL-SKI Instruktor Zawodowy Narciarstwa Alpejskiego nie poddający się okresowej unifikacji nie traci stopnia, lecz nie ma prawa do szkolenia. Uprawnienia odnawiane są po ukończeniu unifikacji.

Kwalifikacja Instruktora Zawodowego i wynikające z niej prawa w ujęciu międzynarodowym

Posiadanie kwalifikacji POL-SKI Instruktor Zawodowy uprawnia do:

- wykupienia znaczka ISIA;
- przystąpienia do europejskiego Wspólnego Testu Kształcenia (I cz. CTT – technicznej oraz
  II cz. CTT – bezpieczeństwa);
- przystąpienia do Testu Technicznego ISIA (GS)* i wraz z jego zaliczeniem nabycie prawa do Karty ISIA (ISIA Quality Standard Black Level).

*Zgodnie z decyzją Walnego Zebrania Członków ISIA 7 kwietnia 2025 r. w Vail, Kolorado zaliczenie części technicznej CTT (GS) jest równoznaczne z zaliczenie Testu Technicznego ISIA.

Wymagania, aby otrzymać legitymację: POL-SKI Instruktor Zawodowy

Na szkolenie Instruktorów Zawodowych składa się:

1) Kurs lawinowy organizowany przez SITN ukończony nie wcześniej niż 3 sezony wstecz lub zorganizowany przez inny podmiot, którego program szkolenia uwzględnia poniższe bloki tematyczne:
   - detektory cyfrowe trzyantenowe z funkcją markowania,
   - poszukiwanie z markowaniem 2 zakopanych skrzynek,
   - testy grupowe 1 i 2-torowe,
   - pierwsza pomoc,
   - praca w zespole na lawinisku (pomoc partnerska),
   - zarządzanie ryzykiem,
   - definicje: stopnie lawinowe, komunikat lawinowy, niwologia, czynniki lawinotwórcze.

Z odbycia tego szkolenia zwolnieni są czynni ratownicy TOPR i GOPR (po przedstawieniu zaświadczenia szefa wyszkolenia danej grupy regionalnej o odbyciu szkolenia zgodnego z wymaganiami SITN – nie dalej niż 3 sezony wstecz), czynni przewodnicy wysokogórscy oraz czynni instruktorzy narciarstwa wysokogórskiego PZA.

2) Centralny Kurs Instruktora Zawodowego – 7 dni na śniegu poprzedzonych egzaminem selekcyjnym (1 dzień).
3) Sprawdzian sportowy / krajowe kryterium sportowe w GS.

Kadra etapu 4 kształcenia

Zajęcia na 4. etapie kształcenia prowadzą Instruktorzy Wykładowcy PASS aktywnie działający w obszarze freeride'u, przewodnictwa wysokogórskiego i ratownictwa górskiego. Komisja Instruktorów Zawodowych, w porozumieniu z Zarządem SITN, pracuje również nad uzupełnieniem kadry edukatorskiej o instruktorów zawodowych CTT z doświadczeniem i kompetencjami pozatrasowymi.

Kurs lawinowy SITN

Celem kursu jest nabycie podstawowych umiejętności posługiwania się sprzętem do działania w zagrożeniu lawinowym (detektor, sonda, łopatka, plecak wypornościowy) oraz nabycie umiejętności tzw. pomocy koleżeńskiej w zaistniałym wypadku lawinowym.

Liczba godzin na śniegu: 12 godz.
Liczba godzin na wykładach: 6 godz.
Liczba dni na śniegu: 2 dni
Liczba dni zajęć teoretycznych: 2 dni

Dzień 1

Wykłady (3 godz.):

- Krzywa szans przeżycia w lawinie
- ABC lawinowe
- Fazy poszukiwań detektorem lawinowym - zasypanie pojedyncze
- Techniki sondowania
- Techniki odkopywania
- Pierwsza pomoc w zaistniałych wypadkach lawinowych
- Hipotermia

Dzień 2

Zajęcia praktyczne w terenie (6 godz.):

- test grupowy detektorów – jedno i dwutorowy
- poszukiwanie detektorem lawinowym - zasypanie pojedyncze płytkie i głębokie
- techniki sondowania
- odkopywanie ofiar wypadku lawinowego
- postępowanie z osobami wydobytymi spod śniegu – pierwsza pomoc

Wykłady (3 godz.):

- Definicje stopni zagrożenia lawinowego
- Komunikat lawinowy – przesłanie i interpretacja
- Fazy poszukiwań detektorem lawinowym - zasypanie wieloosobowe
- Techniki sondowania w grupie zorganizowanej
- Techniki odkopywania w grupie zorganizowanej
- Zarządzanie grupą w zaistniałym wypadku lawinowym

Dzień 3

Zajęcia praktyczne w terenie (4 godz.):

- test grupowy detektorów – jedno i dwutorowy;
- poszukiwanie detektorem lawinowym – zasypania wieloosobowe płytkie i głębokie;
- techniki sondowania w grupie zorganizowanej;
- odkopywanie ofiar wypadku lawinowego w grupie zorganizowanej;
- pozorowana akcja lawinowa.

Egzaminy końcowe (2 godz.):

- Test grupowy detektorów – jedno i dwutorowy.
  Zaliczenie zadania polega na prawidłowym przeprowadzeniu testu detektorów jedno i dwutorowego, dla grupy co najmniej trzech osób z wykorzystaniem funkcji detektora „group check".
- Poszukiwanie detektorem dwóch zasypanych.
  Zaliczenie zadania polega na prawidłowym odnalezieniu dwóch zasypanych w czasie krótszym niż 8 min na polu lawinowym o wymiarach 100 x 100 metrów. Głębokość zasypania każdego z detektorów ma wynosić ok.1m.
- Pozorowana akcja lawinowa.
  Zaliczenie zadania polega na prawidłowym przeprowadzeniu przez grupę pozorowanej akcji lawinowej.

Wymagania sprzętowe – egzaminu selekcyjnego do CKIZ oraz CKIZ

1. narty freeride'owe lub freetourowe
2. wiązania freeride'owe lub skiturowe ze skistoperem umożliwiające podchodzenie
3. buty freetourowe lub freeride'owe z funkcją podejścia
4. foki (dopasowane z dobrym klejem; rekomendowane jest posiadanie pary fok zapasowych)
5. harszle (kompatybilne z wiązaniami i nartami)
6. kije (najlepiej składane) z talerzykami o średnicy przynajmniej 10 cm;
7. kask przeznaczony do freeride'u/freetouru (kaski zjazdowe spełniają te kryteria)
8. plecak wypornościowy z możliwością przypięcia nart (rekomendowane są plecaki wypornościowe z elektronicznym systemem poduszek powietrznych)
9. ABC lawinowe:
   - cyfrowy detektor lawinowy trzyantenowy z funkcją markowania (baterie 100%) + zapasowe baterie;
   - metalowa łopata lawinowa – najlepiej z wysuwanym styliskiem;
   - sonda lawinowa aluminiowa (min. długość 240 cm)
10. osobista apteczka z folią NRC
11. gogle
12. okulary przeciwsłoneczne UV
13. czołówka z zapasowymi bateriami
14. raki – absolutnie nie do wspinaczki lodowej/mikstowej – nie monopoint (!)
15. czekan skiturowy lub turystyczny (max dł. 60cm) – absolutnie nie do wspinaczki lodowej czy mikstowej (!)
16. kompas
17. mapa topograficzna terenu, na którym będzie realizowany kurs, w skali 1:25 000
18. ołówek

Za kompletność i stan techniczny sprzętu odpowiada uczestnik kursu.

Egzamin Selekcyjny CKIZ

• Weryfikacja wymaganego na CKIZ wyposażenia pod kątem kompletności oraz sprawności.

• Podejście z limitem czasowym wg standardu 300 m przewyższenia/1h.

• Przepinka z limitem czasowym 10 min.

• Bezpieczny zjazd techniką dostosowaną do terenu i warunków śniegowych.

• Test grupowy jednotorowy.

Niezaliczenie któregokolwiek z elementów egzaminu selekcyjnego oznacza brak możliwości dopuszczenia do CKIZ.
Wynik Egzaminu Selekcyjnego CKIZ jest ważny w sezonie jego zaliczenia oraz kolejnym.

Centralny Kurs Instruktora Zawodowego

7 dni na śniegu

Program CKIZ

Teoria

- ABC lawinowe + testy grupowe detektorów + poszukiwanie przy użyciu detektorów, kopanie, sondowanie.
- Szanse przeżycia w lawinie + typowe urazy + hipotermia + wezwanie pomocy.
- Definicje stopnia zagrożenia lawinowego + problemy lawinowe + komunikat lawinowy.
- Niwologia + czynniki lawinotwórcze.
- Podstawy pracy z mapą.
- Elementy nawigacji (mapa, kompas) + planowanie wycieczki w terenie (zwrócenie uwagi
  na miejsca krytyczne na mapie).
- Zarządzanie ryzykiem w warunkach zagrożenia lawinowego (metoda filtra 3x3, Bierdeckel, metoda redukcji wg Muntera).

Praktyka

- Pomoc partnerska: praca z detektorem, sondowanie, kopanie.
- Zarządzanie grupą na lawinisku + postępowanie z osobą wykopaną spod śniegu.
- Zajęcia techniczne:
  – raki, czekan + hamowanie czekanem,
  – podchodzenie, schodzenie, zakosy,
  – „przepinki" + sprawdzenie zapięcia wiązań w grupie,
  – sprawdzenie stanu gotowości plecaków i detektorów,
  – elementy freeride'u: ześlizgi, zmiana kierunku w stromym terenie (obskoki), skok terenowy, skręt STOP.
- Wycieczka pod kątem rozpoznawania zagrożeń lawinowych w terenie.
- Zarządzanie grupą i ryzykiem podczas prowadzenia zajęć w terenie zagrożonym lawinami.

Egzamin

Egzamin przeprowadza kadra kursu z członkami Komisji Egzaminacyjnej SITN.
Egzaminy realizowane są przez cały czas trwania kursu.

Egzaminy praktyczne, pisemne i ustne (ocena od 0 do 10 pkt., suma min. 67.5 pkt. na 90 możliwych
do zdobycia):

- Test grupowy detektorów (jedno i dwutorowy) oraz plecaków wypornościowych.
- Detektory – poszukiwanie zakopanych skrzynek.
- Pomoc partnerska w wypadku lawinowym.
- Planowanie freeride'u (teoria).
- Przeprowadzenie w terenie grupy na podstawie zaplanowanego w czasie egzaminu teoretycznego freeride'u z krótkim podejściem, zarządzanie grupą.
- Technika: zaprezentowanie krótkiego podejścia na fokach, przepinka, zjazd w terenie z techniką adekwatną do terenu i warunków śniegowych (wybrane elementy technik poruszania się poza przygotowaną trasą z poziomu czarnego PNNZ 2026).
- Zdolności komunikacyjne – przekazywanie informacji oraz przyjmowanie informacji. zwrotnej.
- Rozumienie zagrożeń w regionach wysokogórskich – strategia i taktyka zarządzania grupą
  w trudnych warunkach lawinowych, śniegowych, pogodowych i terenowych.
- Umiejętność oceny i zrozumienia pokrywy śnieżnej.

Ponadto na potrzeby wypełnienia wymagań zapisanych w *ISIA Quality Standard* dla poziomu *ISIA Card (poziom czarny)* podczas CKIZ realizowany jest egzamin z prowadzenia zajęć na śniegu w nowożytnym języku obcym (preferowany j. angielski).

Egzamin poprawkowy

Możliwy jest podczas egzaminu końcowego podczas CKIZ w kolejnym sezonie lub kursu lawinowego lub skiturowego w tym samym sezonie jedynie w przypadku nieosiągnięcia wymaganej oceny
7.5 punktu maksymalnie z 2 części egzaminu oraz uzyskania końcowego wyniku na poziomie minimum 60 punktów na 90 możliwych do zdobycia. Wynik końcowy poniżej 60 pkt. lub niezaliczenie więcej niż 3 części egzaminu na poziomie 7.5/10 pkt. skutkuje powtórzeniem całego kursu.

Dokumentacja końcowa

Do Biura SITN dostarczyć:

- kartę zaliczeniową,
- opinię o Asystentach odbywających staż.

Praktyka zawodowa

Co najmniej 3 lata po 2 tygodnie – łącznie 6 tygodni. Praktykę można odbywać w Licencjonowanych Szkołach Narciarskich oraz podmiotach prowadzących działalność gospodarczą z zakresu pozaszkolnych zajęć edukacyjnych potwierdzoną odpowiednimi wpisami do rejestru CEIDG. Potwierdzeniem odbycia praktyki jest ujęcie danej osoby w rocznym sprawozdaniu z działalności LSN lub zaświadczenie wystawione przez osobę reprezentującą firmę będącą organizatorem turystyki i zatrudniającą instruktora.

Sprawdzian sportowy GS do stopnia IZ

(krajowe kryterium sportowe GS)

- próg zaliczeniowy: uzyskanie 8 pkt. wg „Zasad ogólnych";
- wytypowane zawody: Mistrzostwa Polski Instruktorów i ew. inne wskazane przez Komisję Egzaminacyjną SITN i zatwierdzone przez Zarząd SITN.

Wymagania do otrzymania znaczka ISIA

Instruktor zobowiązany jest do unifikacji co 3 lata, które są warunkiem potwierdzenia aktualności kompetencji szkoleniowych POL-SKI Instruktora Zawodowego (PRK#6) oraz nieobligatoryjnego członkostwa w ISIA. Wypełnienie tego warunku umożliwia nabycie rocznego znaczka ISIA. Przynależność do ISIA wymaga ciągłości opłacania składek.
Od sezonu 2023/2024 dokumentami, na których przykleja się ISIA Stamp są nowe plastikowe karty zawodowe (legitymacje) POL-SKI Instruktor (PRK#5) oraz POL-SKI Instruktor Zawodowy (PRK#6).

Wymagania do otrzymania karty ISIA

Karta ISIA (ISIA Card) jest najwyższym poziomem certyfikacji instruktorów sportów śnieżnych w ISIA. Dla polskich instruktorów otrzymanie jej jest możliwe po zaliczeniu Testu Technicznego ISIA w połączeniu z posiadanymi kwalifikacjami: POL-SKI Instruktor Zawodowy (PRK#6).

Test techniczny (ISIA Technical Test)

Parametry trasy i zasady wyliczania czasu obliczeniowego:

- długość trasy – czas bazowy 50 sek. (+/- 10%),
- różnica wysokości: 250 – 400 m,
- ustalający czas: 2 zawodników (mężczyzn) z max. 60 FIS-punktami,
- czas kwalifikujący: 2 zawodników ustalających czas przejeżdża trasę slalomu dwa razy – raz na początku zawodów, raz na końcu.
  Czas obliczeniowy jest średnią czasów dwóch przejazdów obu zawodników.
  - czas kwalifikujący dla kobiet t obliczeniowy + 17,5%
  - czas kwalifikujący dla mężczyzn t obliczeniowy + 12,5%.

Test bezpieczeństwa (ISIA Safety Test)

Kandydat powinien umieć przygotować i przeprowadzić zjazdy pozatrasowe z klientami (bez lodowców i zjazdów ekstremalnych). Musi umieć posługiwać się niezbędnym ekwipunkiem (kompas, wysokościomierz, mapa, detektor lawinowy, sonda, łopata lawinowa itd.) oraz znać sposoby analizowania sytuacji lawinowej umożliwiające mu podjęcie właściwej decyzji. Powinien rozumieć i interpretować prognozę pogody. Podczas wypadku musi odpowiednio szybko i prawidłowo reagować, koordynując działania ratownicze i udzielając pierwszej pomocy. Test bezpieczeństwa ISIA odbywa się podczas Centralnego Kursu Instruktora Zawodowego. Test obejmuje teorię oraz praktykę.

Unifikacja Instruktorów Zawodowych

(co 3 lata)
Celem unifikacji jest zapoznanie uczestników z trendami w technice jazdy amatorskiej i sportowej, nowościami w metodyce nauczania, zmianami w narciarskim regulaminie sportowym, dyscyplinami specjalistycznymi (freeride, skitouring) oraz ABC lawinowym.
Unifikacja jest trzydniowa i składają się na nią 3 jednodniowe moduły tematyczne:

I. techniczny
II. sportowy
III. pozatrasowy

Kryterium zaliczeniowe

Aktywne uczestnictwo we wszystkich zajęciach w trakcie trzech dni unifikacji. Ponadto uczestnik(-czka) zobowiązany(-a) jest do:

a) Zachowania zgodnego z zasadami etyki zawodowej instruktorów narciarstwa.
b) Stosowania się do wskazań kierownika unifikacji oraz osoby prowadzącej zajęcia w grupie.
c) Przystąpienia do unifikacji w stanie zdrowia i kondycji fizycznej umożliwiających sprawne
i bezpieczne uczestnictwo we wszystkich modułach.

Niestosowanie się do powyższych wymagań może skutkować niezaliczeniem unifikacji (z usunięciem z zajęć włącznie) bez prawa do ubiegania się o zwrot kosztów za unifikację.
Instruktorzy Zawodowi są zobowiązani do uczestnictwa we wszystkich zajęciach przewidzianych
w programie unifikacji

Dzień pierwszy: 5 godzin zajęć na śniegu i 3 godziny wykładów.
Dzień drugi: 5 godzin zajęć na śniegu i 2 godziny wykładów.
Dzień trzeci: 5 godzin zajęć na śniegu.

Część teoretyczna (wykłady) mogą być zrealizowane w formie zdalnej (online) – nie dotyczy to części pozatrasowej.
Warunkiem zaliczenia unifikacji jest obecność na wszystkich zajęciach w trakcie trzech dni zajęć. Trenerzy narciarstwa alpejskiego licencjonowani przez PZN (lub inny narodowy związek narciarski będący członkiem FIS) aktualnie prowadzący zawodnika posiadającego maksimum 50 FIS-punktów mogą uzyskać zaliczenie unifikacji IZ poprzez uczestnictwo w 2 modułach: technicznym
i pozatrasowym. Komisja Instruktorów Zawodowych rekomenduje jednak wszystkim uprawnionym do zwolnienia z poszczególnych modułów uczestnictwo w całym programie Unifikacji IZ.

Kryteria kwalifikacyjne Unifikacji IZ

a) posiadanie stopnia Instruktora Zawodowego
b) opłacone bieżące składki członkowskie SITN
c) posiadanie wszystkich niżej wymienionych elementów wyposażenia:
    - podczas modułu pozatrasowego: ABC lawinowe (detektor cyfrowy 3-antenowy z funkcją markowania, sonda, łopata lawinowa), sprzęt freetourowy (narty, wiązania, buty, foki, kije), czekan, raki, kompas, mapa terenu zajęć;
    - podczas modułu sportowego: narty typu GS, kask, opcjonalnie ochraniacze przedramion;
    - podczas modułu technicznego: sprzęt zjazdowy – w tym kask.

Prawo organizowania i prowadzenia zajęć

Wyłącznie Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa.
Zajęcia prowadzą:

- moduł techniczny: Instruktorzy Wykładowcy PASS i/lub osoby zatwierdzone przez Zarząd SITN;
- moduł sportowy: Trenerzy licencjonowani przez PZN (lub inny narodowy związek narciarski będący członkiem FIS) i/lub Instruktorzy Wykładowcy PASS;
- moduł pozatrasowy: Ratownicy TOPR i GOPR i/lub czynni przewodnicy wysokogórscy i/lub czynni instruktorzy narciarstwa wysokogórskiego PZA i/lub Instruktorzy Wykładowcy PASS zwalidowani przez TOPR lub GOPR pod względem ratownictwa lawinowego.

Własny termin i miejsce organizacji UIZ

Instruktorzy zawodowi mogą zgłosić propozycję organizacji UIZ w terminie i miejscu innym niż określone w kalendarzu SITN, pod warunkiem wskazania co najmniej 18 instruktorów zawodowych deklarujących udział w proponowanym wydarzeniu. Propozycja musi zostać zgłoszona i opublikowana w kalendarzu imprez SITN nie później niż 8 tygodni przed planowanym terminem UIZ, aby umożliwić zgłoszenie udziału również instruktorom spoza grupy zgłaszającej.
SITN, rozpatrując propozycję, może ponownie skalkulować koszt udziału oraz określić wyższą minimalną liczbę uczestników, jeżeli przewidywane koszty organizacji wydarzenia przy zakładanej liczbie uczestników byłyby nieproporcjonalnie wysokie.
Proponowany termin nie może kolidować z terminem UIZ ujętym w kalendarzu SITN. W przypadku kolizji pierwszeństwo ma wydarzenie ujęte w kalendarzu SITN.

Dokumentacja wstępna

Biuro SITN przygotowuje listę uczestników unifikacji uwzględniającą opłaty za unifikację oraz aktualne składki.

Program ramowy Unifikacji IZ

a) Wykłady – 5 godzin

- aktualny program nauczania narciarstwa zjazdowego w oparciu o nowe trendy: szczególna uwaga zwrócona na równowagę (elementarne umiejętności narciarskie), prawidłowe rozpoczęcie skrętu w aspekcie narastającej prędkości,
- zmiany i aktualizacja w NRS na przestrzeni ostatnich 3 lat, zasady ustawiania slalomów
- kongresy INTERSKI, nowości i kierunki rozwoju ISIA
- skitouring, freeride, ABC lawinowe z elementami autoratownictwa, ratownictwa partnerskiego i pierwszej pomocy

b) Zajęcia praktyczne 3 dni × 5 godzin = 15 godzin

- prawidłowa pozycja i świadoma inicjacja skrętu w poszczególnych ewolucjach z podręcznika Nauczania Narciarstwa Zjazdowego 2026,
- warsztatowe, zaawansowane ćwiczenia podnoszące efektywność pokazu w procesie nauczania, inspiracja do samodoskonalenia, narzędzia samokontroli, elementarne umiejętności narciarza w odniesieniu do płaszczyzn – od strzałkowej poprzez czołową do poprzecznej:
- podstawowe ćwiczenia korygujące i doskonalące technikę jazdy o charakterze sportowym,
- elementy jednostki treningowej GS, jazda zadaniowa,
- zajęcia specjalistyczne (freeride, skitouring, lawinowe ABC): test dwutorowy przed wyjściem w teren, poszukiwanie osoby zasypanej przez lawinę (ćwiczenia terenowe), podejście
  na nartach z fokami, poruszanie się grupy na nartach w terenie, poruszanie się w rakach z czekanem, sposoby wyhamowania upadku za pomocą czekana.

Elementy części technicznej

- skręty płużne, skręty płużno-równoległe w aspekcie timingu, mała lub bardzo mała prędkość, świadomość poczucia równowagi,
- umiejętność analizy śladów,
- równowaga i ruch środka masy, skręty równoległe,
- rytm, koordynacja, powtarzalność, prędkość w, skrętach równoległych krótkich i długich jako indywidualne narzędzia kontroli opanowanych elementarnych umiejętnościach.

Elementy części sportowej

Różne formy doskonalenia narciarskich umiejętności technicznych przy wykorzystaniu wytyczonego toru jazdy (GS) oraz akcesoriów/przyborów pomocniczych.

Elementy części pozatrasowej

- jazda freeride'owa (zależnie od możliwości pogodowych);
- testy jednotorowy i dwutorowy detektorów;
- wypadek lawinowy – pozorowana partnerska akcja ratunkowa.

Uwaga!

Oceny umiejętności technicznych uzyskane podczas wszystkich modułów unifikacji stanowią informację zwrotną dla uczestników na temat ich aktualnej dyspozycji i nie wpływają na wynik końcowy z wyjątkiem sytuacji, w której dyspozycja uczestnika UIZ może zagrażać jego/jej bezpieczeństwu i/lub pozostałych uczestników unifikacji. Pozostałe warunki zaliczenia UIZ zostały określone w części pt. Kryterium zaliczeniowe.

Informacja dla Instruktorów Wykładowców PASS:
Unifikacja Instruktorów Zawodowych jest obowiązkowa dla IW posiadających kwalifikację IZ i obejmuje trzy dni.

- Dzień freeride'owo-lawinowy – obowiązkowy.
- Dzień sportowy – obowiązkowy.
- Dzień techniczny – silnie rekomendowany przez Pion Szkolenia SITN ze względu na wprowadzenie nowego programu nauczania.

Dokumentacja końcowa

Do Biura SITN Kierownik Unifikacji IZ jest zobowiązany dostarczyć:

1) w dniu zakończenia Unifikacji:
   – wersję elektroniczną listy osób, które zaliczyły,
2) w terminie do 5 dni roboczych:
   – oryginał listy osób, które zaliczyły, oraz notatkę z uzasadnieniem braku udzielenia zaliczenia osobom, które nie spełniły wszystkich wymagań, jeżeli taka sytuacja będzie miała miejsce.

Wydanie legitymacji

- **POL-SKI Instruktora Zawodowego Narciarstwa Alpejskiego**

  Należy:

  - dostarczyć wersję elektroniczną fotografii legitymacyjnej w systemie AMS.SITN.pl,
  - wnieść opłatę określoną w cenniku SITN na dany sezon za legitymację Instruktora Zawodowego (karta plastikowa),
  - dostarczyć dowód wpłaty,
  - wnieść aktualną składkę roczną przynależności do SITN (za rok, w którym legitymacja jest wydawana). Aktualnie składka wynosi 120 zł (standardowa) i 90 zł (dla osób poniżej 20 roku życia). Wpłaty dokonujemy na konto Stowarzyszenia online przez portal sitn.pl lub za pomocą danych do przelewu dostępnych na stronie sitn.pl.

  Legitymacja zostanie wydana po spełnieniu ww. warunków i przesłana na adres domowy – istnieje możliwość odebrania w Biurze SITN. Prosimy o podawanie adresu mailowego i numeru telefonu ułatwiającego kontakt.

- **Karty ISIA (czarny poziom w certyfikacji ISIA)**

  Należy:

  - dostarczyć wersję elektroniczną fotografii legitymacyjnej w systemie AMS.SITN.pl,
  - wnieść opłatę 120 PLN (dotyczy zarówno karty plastikowej jak i elektronicznej),
  - dostarczyć dowód wpłaty,
  - mieć ważne przeszkolenie (ważna Unifikacja Instruktorów Zawodowych),
  - mieć opłacone bieżące składki członkowskie SITN,
  - mieć opłacony znaczek ISIA z zachowaniem ciągłości składek.

Instruktor Wykładowca Narciarstwa Alpejskiego PASS

Instruktor Wykładowca PASS – to edukator instruktorów, członek Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa, który z racji posiadanych kompetencji dydaktycznych, wysokich umiejętności technicznych jazdy na nartach oraz kompleksowej wiedzy z zakresu sportów śnieżnych, prowadzi szkolenia kadrowe, kształcąc przyszłych instruktorów. Swoją postawą powinien stanowić wzór do naśladowania.

Instruktor Wykładowca PASS jest stopniem funkcyjnym; osoba posiadająca ten stopień pracuje na rzecz Stowarzyszenia realizując ustalone wytyczne szkoleniowe. Funkcja wykładowcy podlega weryfikacji i obowiązkowi ciągłego dokształcania. Funkcja Instruktora Wykładowcy podlega okresowemu przedłużeniu po spełnieniu określonych kryteriów w cyklu 2-letnim oraz jest zależna od aktywności w działaniach statutowych SITN.

Warunki wstępne uzyskania stopnia IW PASS

Aby zostać dopuszczonym do egzaminu selekcyjnego kandydat(ka) powinien(-na):

- posiadać kwalifikację pełną na poziomie 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji (tytuł zawodowy magistra lub równorzędny);
- posiadać kwalifikację Instruktora Zawodowego PZN / POL-SKI Instruktora Zawodowego Narciarstwa Alpejskiego
- posiadać minimum 5-letni staż od uzyskania stopnia Instruktora PZN / POL-SKI Instruktora Narciarstwa Alpejskiego i 5-letniej pracy w charakterze instruktora prowadzącego szkolenia grupowe i indywidualne na różnych poziomach zaawansowania, potwierdzonej w rocznych sprawozdaniach Licencjonowanych Szkół Narciarskich lub/i klubach sportowych prowadzących szkolenie narciarskie potwierdzone przez AWF lub PZN. Niezbędne jest przedstawienie opinii o kandydacie wystawionej przez IW kierownika wyszkolenia LSN, w której kandydat(ka) praktykował(a). Opinia jest ważna 3 lata.
- uzyskać minimum punktowe oceny techniki jazdy na nartach w aspekcie sportowym i demonstracyjnym podczas jednej edycji Mistrzostw Polski Instruktorów lub innej wskazanej przez Pion Szkolenia imprezy dedykowanej wyłonieniu kandydatów do ścieżki asystenckiej, nie wcześniej niż 5 lat przed przystąpieniem do procedury uzyskiwania stopnia IW PASS;
  - 8,5 pkt w slalomie gigancie (obliczenie czasu wzorcowego zawodów następuje na podstawie 3 (trzech) najbardziej zbliżonych do siebie czasów obliczeniowych spośród 5 (pięciu) najlepszych czasów uzyskanych przez Instruktorów Wykładowców oraz Asystentów IW SITN PZN; jako ekwiwalent 8,5 pkt. w GS przez 5 lat od uzyskania traktowany jest pozytywny wynik międzynarodowego testu sprawnościowego CTT lub ISIA Test;
  - 8,5 pkt z jazdy technicznej (średnia ze wszystkich ocenianych ewolucji).
- posiadać aktualne (nie starsze niż 2 lata) współczynniki na poziomie minimum 0,85 w SL i GS,
- posiadać umiejętność ustawiania slalomów (SL i GS) potwierdzoną zaświadczeniem o ukończeniu kursu organizowanego przez SITN lub PZN albo posiadać uprawnienia trenerskie w zakresie narciarstwa alpejskiego wydane przez AWF lub PZN.

Egzamin selekcyjny

Po spełnieniu powyższych kryteriów zainteresowany(-a) może pisemnie aplikować o udział w jednodniowym egzaminie selekcyjnym, który organizowany będzie na początku sezonu. Podanie wraz ze stosownymi zaświadczeniami należy skierować do Biura SITN do 15 listopada 2025 roku.

Egzamin selekcyjny jest prowadzony przez co najmniej 2 osoby i uwzględnia następujące elementy:

- rozmowę, która pozwoli poznać motywy i plany kandydata(-ki) związane z jego/jej działalnością na rzecz SITN oraz jego/jej działalnością szkoleniową,
- przeprowadzenie zajęć narciarskich z grupą osób uczących się na różnych poziomach zaawansowania w wymiarze 2 godzin zegarowych,
- przedstawienie prezentacji na uzgodniony z Przewodniczącym Komisji ds. Asystentów temat (z minimum 2-tygodniowym wyprzedzeniem).

Staże asystenckie

Po pozytywnej ocenie Komisji Egzaminacyjnej Egzaminu Selekcyjnego kandydat **zobowiązany jest do odbycia stażów w ustalonej kolejności:**

1. CKI-t
2. CKI-m
3. CKMI

Staż odbywa się pod opieką wybranego w drodze losowania IW. W ramach stażu na każdym centralnym kursie Asystent/-ka jest zobowiązany/-a przedstawić przynajmniej jeden wykład na zadany z wyprzedzeniem przez kierownika kursu temat. Asystent/-ka nie ponosi kosztów uczestnictwa w stażu, jednak nie pobiera wynagrodzenia (w przypadku odbywania stażu poza granicami Polski Asystent/-ka ponosi 50% kosztów związanych z zakwaterowaniem, wyżywieniem i skipassem).

Negatywna opinia na temat przebiegu stażu obliguje kandydata do powtórzenia niezaliczonej części stażu bez prawa do przystąpienia do kolejnego etapu stażu przed uzyskaniem pozytywnej opinii
z niezaliczonej części. W przypadku drugiego podejścia do stażu zakłada się zmianę IW-opiekuna stażu. Dwukrotna negatywna ocena wyklucza udział w dalszej procedurze (czyt.: starania o AIW należy rozpocząć od ponownego spełnienia warunków wstępnych). Kandydat otrzymuje od prowadzącego staż IW pisemne uzasadnienie podjętej decyzji.

Procedura ubiegania się o stopień IW od momentu zdania egzaminu selekcyjnego do obrony pracy nie może trwać dłużej niż 3 lata, chyba że wyniknie to z przyczyn losowych lub organizacyjnych (np. zbyt duża liczba asystentów i brak miejsca na CKI).

ASYSTENT zobowiązany jest do odbycia **stażu na warsztatach Komisji Egzaminacyjnej.** Przystępuje do nich najwcześniej po odbyciu stażu na CKI techniczno-sportowym, najpóźniej przed przystąpieniem do stażu na CKMI. Warunkiem zaliczenia stażu na warsztatach KE jest uczestnictwo w całym ich programie.

Po spełnieniu przedstawionych wymagań i uzyskaniu pozytywnych opinii przez instruktorów wykładowców – opiekunów staży ASYSTENT przygotowuje pod kierunkiem promotora (promotorów) pracę dyplomową. Tematykę pracy ustala się w porozumieniu z Przewodniczącym Komisji ds. Asystentów. Wymogi formalne pracy zostaną określone w oddzielnym komunikacie. Temat pracy i kandydata na promotora (promotorów) zatwierdza odpowiednio wcześniej Zarząd Stowarzyszenia. Po złożeniu pracy Zarząd Stowarzyszenia zatwierdza recenzenta (recenzentów). Obrona pracy odbywa się na wiosennej lub jesiennej kursokonferencji. Po około 15-20-minutowym wystąpieniu przewidziane są pytania z sali.

Praca i prezentacja z obrony zostaną opublikowane na stronie internetowej Stowarzyszenia. O przyznaniu stopnia funkcyjnego IW decyduje głosowanie członków Zarządu SITN.

Obowiązki Instruktora Wykładowcy PASS

1. Przestrzegać zasad etycznych i prawa.
2. Poszerzać swoją wiedzę teoretyczną oraz doskonalić swoje umiejętności.
3. Działać na rzecz popularyzacji wiedzy z obszaru sportów śnieżnych (np. poprzez publikacje w różnych wydawnictwach, Informatorze SITN, na stronie internetowej Stowarzyszenia lub w innych mediach, wystąpienia podczas kongresów i/lub konferencji).
4. Realizując kursy kadrowe prowadzić je zgodnie z Wytycznymi Szkolenia oraz z obowiązującym Programem Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN.
5. Pracować na potrzeby Stowarzyszenia w ramach powołań podczas kursów organizowanych centralnie.
6. Poddawać się okresowej weryfikacji (uczestnictwo w KKIWiA na śniegu nie rzadziej niż raz na 2 sezony narciarskie).

Obowiązki Asystenta Instruktora Wykładowcy PASS

Asystent zobowiązany jest do uczestnictwa we wszystkich kursokonferencjach w czasie trwania okresu asystenckiego (tj. do obrony pracy kandydackiej do stopnia funkcyjnego IW). Kandydat powinien wykazywać się aktywnością i zaangażowaniem w działania Stowarzyszenia, w tym w szczególności ma go charakteryzować:

1. **Regularne uczestnictwo w działaniach Stowarzyszenia**
   Członek aktywnie uczestniczy w zebraniach, spotkaniach, wydarzeniach i projektach organizowanych przez Stowarzyszenie. Obecność na spotkaniach świadczy o zaangażowaniu i gotowości do współpracy.
2. **Inicjatywa i proaktywna postawa**
   Angażuje się nie tylko w realizację powierzonych zadań, ale również samodzielnie inicjuje nowe pomysły, projekty czy działania, które wspierają cele Stowarzyszenia.
3. **Współpraca z innymi członkami**
   Charakteryzuje się otwartością na współpracę, umiejętnością pracy zespołowej, dzielenia się wiedzą i doświadczeniem, a także wspierania innych członków w realizacji wspólnych celów.
4. **Odpowiedzialność i rzetelność**
   Sumiennie wykonuje powierzone obowiązki, dotrzymuje terminów i wykazuje odpowiedzialność za realizowane zadania. Można na nim polegać.
5. **Zaangażowanie w rozwój Stowarzyszenia**
   Uczestniczy w planowaniu strategii, promowaniu działalności stowarzyszenia i poszukiwaniu nowych możliwości rozwoju (np. zdobywania funduszy, nawiązywania współpracy, pozyskiwania nowych członków).
6. **Reprezentowanie Stowarzyszenia na zewnątrz**
   Angażuje się w kontakty z partnerami, mediami, społecznością lokalną lub innymi organizacjami. Dba o dobry wizerunek Stowarzyszenia.
7. **Zaangażowanie osobiste**
   Wykazuje motywację wewnętrzną, utożsamia się z misją i wartościami Stowarzyszenia.

Prawa Instruktora Wykładowcy PASS

1. Instruktor Wykładowca ma prawo kierować procesem szkolenia w Licencjonowanej Szkole Narciarskiej zajmującej się szkoleniem przyszłej kadry instruktorskiej (licencja SITN PASS / A+B).
2. Instruktor Wykładowca może być powoływany przez Komisję Narciarstwa Alpejskiego do prowadzenia zajęć na kursach centralnych organizowanych przez SITN.
3. Instruktor Wykładowca może zostać powołany do pracy w komisjach tematycznych Stowarzyszenia.
4. Instruktor Wykładowca ma prawo do nieodpłatnego udziału w KKIWiA organizowanych przez Stowarzyszenie.

Weryfikacja uprawnień szkoleniowych

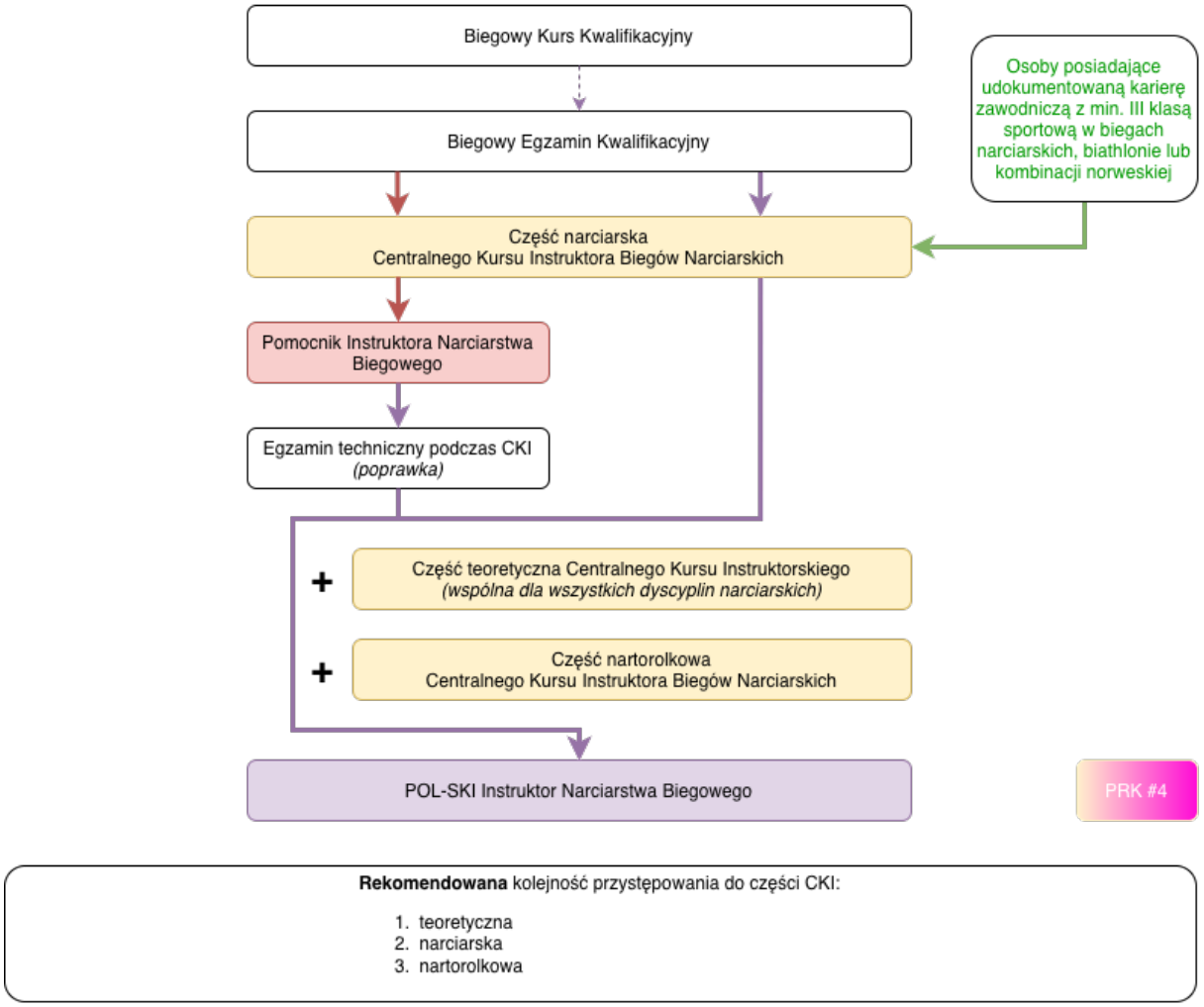
Ważność uprawnień szkoleniowych IW (kursy kadrowe, prawo działania w ciałach roboczych SITN – komisjach tematycznych) podlega okresowej unifikacji realizowanej na śniegu w cyklu nie dłuższym niż dwuletnim podczas wiosennej KKIWiA (udział w pełnym cyklu szkoleniowym) lub warsztatów dedykowanych IW, wskazanych przez Zarząd.

UWAGA: uczestnictwo w sprawdzianie na współczynniki nie jest równoznaczne z obecnością i aktywnością na KKIWiA!

Aktywność IW weryfikuje Pełnomocnik Zarządu ds. kształcenia ustawicznego Instruktorów Wykładowców wraz z Zarządem Stowarzyszenia.

Funkcję wykładowcy można pełnić jedynie mając aktualne uprawnienia szkoleniowe Instruktora Wykładowcy PASS.

SCHEMAT SZKOLENIA I CERTYFIKACJI **INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO**
SITN 2026/2027



Rekomendowana kolejność przystępowania do części CKI:

1. teoretyczna
2. narciarska
3. nartorolkowa

Kurs Kwalifikacyjny Narciarstwa Biegowego

Cel

Przygotowanie techniczne i nabycie niezbędnej wiedzy do uczestnictwa w Centralnym Kursie POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego.

Organizator

Licencjonowane Szkoły Narciarstwa Biegowego (Licencja C) oraz centralnie przez SITN. Prowadzenie zajęć: Instruktorzy Wykładowcy Biegowi PASS lub POL-SKI Instruktorzy Narciarstwa Biegowego z ważnym przeszkoleniem (Unifikacja SITN).

Warunki uczestnictwa

1. Ukończone 16 lat w sezonie, w którym odbywa się kurs.
2. Wykształcenie średnie (lub w trakcie nauki).
3. Posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie i uprawiania rekreacyjnego narciarstwa biegowego względnie osobiście podpisanego oświadczenia.
4. Pisemna zgoda rodziców lub opiekunów na udział w kursie dla osób niepełnoletnich.
5. Posiadanie odpowiedniego sprzętu (narty do techniki łyżwowej i klasycznej).

LSN organizująca kurs powinna

1. Zgłosić kurs do Biura SITN najpóźniej dwa dni przed rozpoczęciem (opłata zgłoszeniowa 50 zł). Kurs można rozpocząć po jego akceptacji, co jest podawane na stronie www (panel dla szkół).
2. Zaopatrzyć się w KARTĘ EGZAMINACYJNĄ Kursu Kwalifikacyjnego.
3. Wykupić Indeksy Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych.

Uprawnienia

Prawo do przystąpienia do Centralnego Kursu Instruktora Narciarstwa Biegowego bez konieczności przystąpienia do egzaminu kwalifikacyjnego.

Okres ważności

Ważność przeszkolenia wygasa z końcem sezonu, w którym minęły 2 lata od daty egzaminu na kursie kwalifikacyjnym.

Odnowienie ważności przeszkolenia

Po dwóch latach powtórny egzamin kwalifikacyjny bez konieczności udziału w kursie. Osoba odnawiająca egzamin musi być wpisana na kartę egzaminacyjną kursu, podczas którego przeprowadzany jest egzamin.

Program kursu

Czas trwania: 4 dni szkolenia na śniegu (bądź dwa pełne weekendy)

Teoria

- Elementy Programu Nauczania Narciarstwa Biegowego: 2 godz. lekcyjne
- NRS – konkurencje biegowe: 2 godz. lekcyjne
- Sprzęt i ekwipunek narciarski – smarowanie nart: 2 godz. lekcyjne
- Sprawdzian pisemny: 2 godz. lekcyjne (oceny w skali 0–10, minimum egzaminacyjne – 6 pkt z każdego działu)

Praktyka

Zajęcia praktyczne: 4 dni szkolenia x 5 godzin lekcyjnych dziennie

1. Elementy podstawowe
   - pozycja, zwroty i podejścia, bezkrok.

2. Kroki biegowe klasyczne
   - krok naprzemianstronny klasyczny
   - kroki klasyczne z równoczesną pracą ramion (jednokrok, dwukrok)

3. Kroki łyżwowe:
   - krok łyżwowy bez wspomagania kijkami (łyżwowanie)
   - krok półłyżwowy
   - jednokrok łyżwowy
   - dwukrok łyżwowy
   - dwukrok łyżwowy „asynchroniczny"

4. Ewolucje zjazdowe:
   - zjazd na wprost
   - zjazd w skos stoku
   - pług
   - łuki płużne
   - zmiana kierunku jazdy przestępowaniem

Egzamin

Techniczny egzamin kwalifikacyjny odbywa się w ostatnim dniu kursu. Egzamin przeprowadza Kierownik Wyszkolenia LSN lub POL-SKI Instruktor NB (zgłoszony we wniosku o licencję) lub wyznaczony Egzaminator SITN (osoba prowadząca kurs nie może być jednocześnie egzaminatorem). Egzamin musi zawierać 4 ewolucje (2 na nartach klasycznych, 2 na łyżwowych), przykładowo: krok naprzemianstronny klasyczny, jednokrok klasyczny, jednokrok łyżwowy, element zjazdu lub inny element techniczny wg Programu Nauczania.
Minimum egzaminacyjne dla absolwentów kursu: 6.0 z każdej ewolucji (w skali 0–10 pkt).
WAŻNE: Egzaminator nie może uśrednić umiejętności technicznych, np. technika łyżwowa 4.0 i 3.0, względem techniki klasycznej 9.0 i 9.5.

Dokumentacja końcowa

Absolwent kursu otrzymuje od organizatora wpis do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych o ukończeniu kursu i zdaniu egzaminu.
Do Biura SITN organizator kursu przesyła czytelnie wypełnioną Kartę Egzaminacyjną w postaci papierowej, co gwarantuje wprowadzenie uczestników kursu do bazy SITN oraz wersję elektroniczną karty egzaminacyjnej. Karta egzaminacyjna musi być dostarczona do biura w ciągu 3 dni po zakończeniu kursu. Na karcie egzaminacyjnej muszą być zarejestrowane wszystkie osoby, które brały udział w egzaminie (również te, które nie zaliczyły egzaminu).
Organizator wpłaca do kasy SITN 10 zł za każdego uczestnika Egzaminu, również za uczestników, którzy nie zaliczyli egzaminu.

Egzamin Kwalifikacyjny Biegowy

(może odbyć się wspólnie z egzaminem praktycznym na KK)

Cel

Przeprowadzenie egzaminu kwalifikacyjnego warunkującego przystąpienie do kursu na stopień POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego. W egzaminie mogą uczestniczyć:

- kandydaci do kursu na stopień POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego

- zawodnicy z nieudokumentowaną karierą zawodniczą
- absolwenci KK

Organizator

Licencjonowane Szkoły Narciarstwa Biegowego Licencja SITN (C), LSN licencja SITN PASS (A+B) oraz centralnie przez SITN.

Jednolita cena egzaminu

80 zł za jednego uczestnika.

LSN organizująca egzamin powinna:

1. Zgłosić egzamin do Biura SITN najpóźniej dwa dni przed rozpoczęciem (opłata zgłoszeniowa 50 zł). Organizator po zakończonym egzaminie wpłaca do kasy SITN 10 zł za każdego uczestnika egzaminu, również za uczestników, którzy nie zaliczyli egzaminu. Egzamin można rozpocząć po jego akceptacji, co jest podawane na stronie www (panel dla szkół).
2. Zaopatrzyć się w KARTĘ EGZAMINACYJNĄ Kursu Kwalifikacyjnego.
3. Wykupić Indeksy Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych.

Warunki uczestnictwa

1. Ukończone 16 lat w sezonie, w którym odbywa się egzamin
2. Ukończona szkoła średnia (lub w trakcie nauki).
3. Posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uczestnictwa w egzaminie względnie osobiście podpisanego oświadczenia.
4. Pisemna zgoda rodziców lub opiekunów na udział w egzaminie dla osób niepełnoletnich.
5. Posiadanie odpowiedniego sprzętu (narty do techniki łyżwowej i klasycznej).

Termin, miejsce, zgłoszenia

Termin i miejsce egzaminu podawane są w Informatorze Przedsezonowym, w Internecie na stronie Stowarzyszenia oraz prywatnych stronach internetowych LSN. Zgłoszenia należy kierować bezpośrednio do Organizatora.

Okres ważności

Ważność egzaminu kwalifikacyjnego wygasa z końcem sezonu, w którym minęły 2 lata od daty egzaminu.

Egzamin

Egzamin przeprowadza Kierownik Wyszkolenia LSN lub wyznaczony Egzaminator SITN.
Egzamin musi zawierać 4 ewolucje (2 na nartach klasycznych, 2 na łyżwowych), przykładowo: krok naprzemianstronny klasyczny, jednokrok klasyczny, jednokrok łyżwowy, element zjazdu lub inny element techniczny wg Programu Nauczania.
Minimum egzaminacyjne dla wszystkich uczestników:
– 6.0 pkt z każdej ewolucji (w skali 0–10 pkt)
WAŻNE: Egzaminator nie może uśrednić umiejętności technicznych, np. technika łyżwowa 4.0 i 3.0, względem techniki klasycznej 8.0 i 9.0.

Dokumentacja końcowa

Absolwent egzaminu otrzymuje wpis do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych o zdaniu egzaminu.
Do Biura SITN organizator egzaminu przesyła czytelnie wypełnioną Kartę Egzaminacyjną w postaci papierowej, co gwarantuje wprowadzenie uczestników egzaminu do bazy SITN oraz wersję elektroniczną karty egzaminacyjnej. Karta egzaminacyjna musi być dostarczona do biura w ciągu 3 dni po egzaminie. Na karcie egzaminacyjnej muszą być zarejestrowane wszystkie osoby, które brały udział w egzaminie, również te które nie zaliczyły egzaminu.
Organizator wpłaca do kasy SITN 10 zł za każdego uczestnika Egzaminu również za uczestników, którzy nie zaliczyli egzaminu.

POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Biegowego

Uprawnienia

1. POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Biegowego może prowadzić lekcje narciarskie pod nadzorem instruktora w licencjonowanej szkole narciarskiej.
2. Możliwość udziału w Mistrzostwach Polski Instruktorów.
3. Prawo noszenia odznaki POL-SKI Pomocnika Instruktora Narciarstwa Biegowego.
4. Ubieganie się o stopień POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego po zdaniu egzaminu praktycznego na CKI biegów w okresie 2 sezonów od uzyskania stopnia POL-SKI Pomocnika Instruktora Biegów lub w okresie późniejszym po zaliczeniu całego egzaminu (teoretycznego + praktycznego + nartorolkowego) na centralnym kursie instruktorskim.

Ważność stopnia

Stopień POL-SKI Pomocnika Instruktora Narciarstwa Biegowego podlega okresowej weryfikacji. Weryfikacja uprawnień odbywa się na unifikacji w okresach nie dłuższych niż 3 lata.

POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Biegowego nie poddający się okresowej unifikacji nie traci stopnia, lecz nie ma prawa do szkolenia. Uprawnienia odzyskuje po ukończeniu kursu unifikacyjnego (unifikacja tylko i wyłącznie na nartach).

Kurs POL-SKI Pomocnika Instruktora Narciarstwa Biegowego

Kurs odbywa się podczas i według programu Centralnego Kursu na POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego. Zaliczenie instruowania, egzaminu teoretycznego i technicznego na poziomie 7/10 pkt, warunkuje uzyskanie stopnia POL-SKI Pomocnika Instruktora Narciarstwa Biegowego.

Warunki uczestnictwa

Identyczne jak na kurs POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego.

Egzamin

Identyczny jak na kursie na POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego.

POL-SKI Instruktor Narciarstwa Biegowego

Cel

Celem kursu jest zdobycie szerokiej wiedzy i umiejętności praktycznych, niezbędnych do samodzielnego nauczania narciarstwa biegowego, zarówno w warunkach zimowych, jak i na nartorolkach.

Kurs składa się z trzech części, zalecana kolejność:

1. Część narciarska (kurs zimowy)
2. Część nartorolkowa (kurs w okresie bezśnieżnym)
3. Część teoretyczna online (kurs teoretyczny wspólny dla wszystkich dyscyplin w okresie jesiennym)

Organizator

Kursy organizuje Komisja Narciarstwa Biegowego po akceptacji Zarządu SITN.

Prowadzenie zajęć: Biegowi Instruktorzy Wykładowcy i Asystenci.

Warunki uczestnictwa w części narciarskiej

1. Ukończona szkoła średnia lub w trakcie nauki (wydanie uprawnień możliwe po udokumentowaniu ukończenia szkoły średniej).
2. Ukończony 18 rok życia (najpóźniej w dniu rozpoczęcia kursu).
3. Warunki techniczne:
   - ukończenie kwalifikacyjnego kursu biegowego z wynikiem pozytywnym 6.0 pkt z każdej ewolucji (w skali 0–10 pkt)
   - uzyskanie co najmniej 6.0 pkt z każdej ewolucji (w skali 0–10 pkt) na egzaminie kwalifikacyjnym dla osób bez wcześniejszego przeszkolenia SITN.

Punkt 3 nie dotyczy zawodników posiadających udokumentowaną karierę zawodniczą z minimum III klasą sportową w biegach, biathlonie lub kombinacji norweskiej.

4. Posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie względnie osobiście podpisanego oświadczenia.
5. Posiadanie odpowiedniego sprzętu (narty do techniki łyżwowej i klasycznej).

Program kursu – część narciarska

Czas trwania: 7 dni szkolenia (6 dni +1 dzień egzamin)

Zajęcia praktyczne: 6 godzin dziennie w dwóch cyklach lekcyjnych, razem 42 godziny lekcyjne

Zajęcia teoretyczne: razem ze sprawdzianami 20 godzin lekcyjnych
Egzamin praktyczny: na zakończenie kursu w obecności egzaminatora SITN

Praktyka

- Przygotowanie sprzętu/smarowanie
- Technika kroków biegowych
- Łączenie kroków i zmiana kierunku
- Elementy zjeżdżania
- Instruowanie
- Zawody i ich przygotowanie; na dystansie 2.5–5 km

Praktyka – część techniczna (wg Programu Nauczania SITN)

1. Elementy podstawowe
   - Pozycja, zwroty i podejścia, bezkrok
2. Kroki biegowe klasyczne
   - Krok naprzemianstronny klasyczny
   - Kroki klasyczne z równoczesną pracą ramion (jednokrok, dwukrok)
3. Kroki łyżwowe
   - Krok łyżwowy bez wspomagania kijkami (łyżwowanie)
   - Krok półłyżwowy
   - Jednokrok łyżwowy
   - Dwukrok łyżwowy
   - Dwukrok łyżwowy „asynchroniczny”
   - Łyżwowy krok naprzemianstronny
4. Ewolucje zjazdowe
   - Zjazd na wprost
   - Zjazd wskos stoku
   - Ześlizg skośny
   - Pług
   - Łuki płużne
   - Skręty płużne
   - Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem
   - Skręty równoległe

Egzamin praktyczny

- udział w zawodach oraz ocena z ich organizacji – zaliczenie: tak/nie
- 4 ewolucje techniczne: 2 na nartach klasycznych i 2 na nartach łyżwowych – w tym dowolne elementy z Programu Nauczania. Ocena w skali 0–10; minimum egzaminacyjne – 8 pkt z każdej ewolucji.
- instruowanie (0–10); minimum egzaminacyjne – 8 pkt.

WAŻNE: Egzaminator nie może uśrednić umiejętności technicznych, np. technika łyżwowa 7.0 i 7.0, względem techniki klasycznej 9.0 i 9.0.

Egzamin praktyczny przeprowadza inny niż prowadzący kurs Instruktor Wykładowca, dopuszczalne jest przeprowadzenie egzaminu przez prowadzącego kurs IW w uzasadnionym przypadku, jeśli dojazd innego IW jest niemożliwy ze względu na lokalizację kursu, np. za granicą. W Polsce, przeprowadzenie egzaminu praktycznego przez prowadzącego kurs IW, powinno być nadzorowane przez innego członka Stowarzyszenia, posiadającego stopień IW w innej dyscyplinie.

Egzamin z instruowania i z teorii przeprowadza IW prowadzący kurs.

Teoria

- analiza techniki: 4 godz. lekcyjne
- metodyka nauczania: 4 godz. lekcyjne
- NRS; całość w zarysie; szczegółowo konkurencje klasyczne, organizacja imprez: 3 godz. lekcyjne
- sprzęt i ekwipunek narciarski: 1 godz. lekcyjna
- smarowanie nart: 1godz. lekcyjna
- higiena, pierwsza pomoc, niebezpieczeństwa, kodeks narciarski, reguły bezpieczeństwa FIS, rodzaje śniegów: 2 godz. lekcyjne

- organizacja i historia narciarstwa, tereny narciarskie do uprawiania biegów: 3 godz. lekcyjne

Egzamin teoretyczny

Sprawdzian pisemny z 7 zagadnień, oceny w skali 0–10, minimum egzaminacyjne – 8.0 pkt z każdego działu (2 godz. lekcyjne).

Program kursu – część nartorolkowa

Czas trwania: 2 dni szkolenia (rozpoczęcie piątek 18.00 – zakończenie niedziela 15.00)

Zajęcia praktyczne: 12 godzin lekcyjnych (6 h Cl, 6 h SK)

Zajęcia teoretyczne: 7 godzin lekcyjnych

Warunki uczestnictwa w części nartorolkowej

1. Ukończona i zaliczona min (8/10 pkt) część narciarska kursu POL-SKI Instruktora Biegów Narciarskich.
2. Posiadanie odpowiedniego sprzętu do techniki klasycznej i łyżwowej (zapewniamy możliwość wypożyczenia kompletnego sprzętu: nartorolki, kije, kaski i ochraniacze kolan i łokci), we własnym zakresie obowiązkowe okulary ochronne i nieobowiązkowe rękawiczki z ochraniaczami dłoni. (Uwaga! - Kijki z końcówkami widiowymi muszą być wyposażone w talerzyki)

Uwaga! W części nartorolkowej kursu nie mogą uczestniczyć Pomocnicy. Ta część jest dostępna tylko dla uprawnionych POL-SKI Instruktorów NB oraz osób po zaliczonej części narciarskiej CKI oraz byłych zawodników BN, Biathlonu lub KN z udokumentowaną karierą zawodniczą.

Teoria

- Nartorolki – ogólna charakterystyka narciarstwa na nartorolkach według FIS, sprzęt: rodzaje, dobór i konserwacja, ekwipunek, bezpieczeństwo – 2 godziny lekcyjne
- NRS, trasy nartorolkowe: budowa i parametry, lokalizacje w Polsce i na świecie, zasady bezpieczeństwa i rozgrywania zawodów nartorolkowych – 1,5 godziny lekcyjnej
- Metodyka nauczania narciarstwa biegowego na nartorolkach – 2 godziny lekcyjne
- Analiza techniki – 1,5 godziny lekcyjnej

Praktyka

- Przygotowanie sprzętu
- Bezpieczeństwo poruszania się po trasie
- Technika kroków biegowych
- Łączenie kroków i zmiana kierunku jazdy
- Elementy zjeżdżania
- Instruowanie
- Gry i zabawy na nartorolkach

Praktyka – część techniczna (wg Programu Nauczania SITN)

1. Elementy podstawowe:
   - Pozycje, zwroty i podejścia, bezkrok

2. Kroki biegowe klasyczne:
   - Krok naprzemianstronny klasyczny
   - Kroki klasyczne z równoczesną pracą ramion (jednokrok, dwukrok)

3. Kroki łyżwowe:
   - Krok łyżwowy bez wspomagania kijkami (łyżwowanie)

- Krok półłyżwowy
- Jednokrok łyżwowy
- Dwukrok łyżwowy
- Dwukrok łyżwowy „asynchroniczny”
- Łyżwowy krok naprzemianstronny

4. Ewolucje zjazdowe:
    - Zjazd na wprost
    - Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem
    - Bezpieczne upadanie i unikanie zagrożeń na trasie

Część nartorolkowa musi zostać zaliczona w okresie dwóch sezonów letnich licząc od daty ukończenia części narciarskiej (Przykład: jeśli część narciarska została ukończona egzaminem w dniu 13 marca 2026, to kursant ma czas na zaliczenie części nartorolkowej do końca sezonu bezśnieżnego w roku 2027), w innym przypadku procedury wstępne na CKI i kurs narciarski należy powtórzyć. Możliwe jest wydłużenie tego okresu w sytuacji uzasadnionej zaświadczeniem lekarskim o doznanej kontuzji.

Uprawnienia

1. Potwierdzone kompetencje do samodzielnego szkolenia na nartach i nartorolkach.
2. Prawo noszenia odznaki POL-SKI Instruktor Narciarstwa Biegowego.
3. Prawo do wykupienia legitymacji IVSI.
4. Możliwość udziału w Mistrzostwach Polski Instruktorów w BN.
5. Prawo do okresowych doszkoleń SITN.

Ważność stopnia

Stopień POL-SKI Instruktor NB podlega okresowej weryfikacji. Weryfikacja uprawnień odbywa się na unifikacji w okresach nie dłuższych niż 3 lata. Instruktor niepoddający się okresowej unifikacji, nie traci stopnia, lecz nie ma prawa do szkolenia. Uprawnienia odzyskuje po ukończeniu unifikacji. **Uwaga! Unifikacja przeprowadzona w okresie letnim i opierająca się na zajęciach nartorolkowych jest równorzędna z zimową i również prolonguje ważność przeszkolenia na 3 lata!**

Unifikacja Zimowa Instruktora Narciarstwa Biegowego

Cel

Prolongata uprawnień instruktorskich i pomocnika instruktora, zapoznanie się z aktualnościami technicznymi, organizacyjnymi i doskonalenie techniki oraz warsztatu dydaktycznego.

Organizator

Kursy organizuje Komisja Narciarstwa Biegowego po akceptacji Zarządu SITN.

Warunki uczestnictwa

1. Instruktorzy PZN, Pomocnicy Instruktora PZN, Instruktorzy SITN – przez Instruktorów PZN rozumie się instruktorów, którzy uzyskali uprawnienia na CKI organizowanych przez SITN oraz przez były Wydział Narciarstwa Masowego PZN i były Wydział Sportu Młodzieżowego i Szkolenia Kadr PZN. POL-SKI Pomocnicy Instruktora NB oraz POL-SKI Instruktorzy NB.
2. Posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uprawiania rekreacyjnego narciarstwa biegowego względnie osobiście podpisanego oświadczenia.
3. Posiadanie odpowiedniego sprzętu (do techniki klasycznej i łyżwowej) oraz ubioru treningowego
4. Opłacone na bieżąco składki SITN.

Ważność przeszkolenia: 3 lata.

Program unifikacji

Czas trwania: 3 dni zajęć praktycznych i teoretycznych.
Zajęcia praktyczne: 6 godzin dziennie w dwóch cyklach lekcyjnych – razem 18 godzin.
Zaliczenie praktyczne: na zakończenie odbywa się sprawdzian techniczny w celu określenia poziomu technicznego uczestników unifikacji.

Praktyka

- technika kroków biegowych, łączenie kroków
- elementy zjeżdżania
- instruowanie
- udział w zawodach i ich przygotowanie; na krótkim dystansie 2,5–5 km

Teoria

- analiza techniki, aktualności – 1,5 godz.
- metodyka nauczania – 1 godz.
- organizacja narciarstwa, aktualności SITN i PZN, nowości w NRS – 1,5 godz.

Zaliczenie

- udział w zawodach
- sprawdzian techniczny – 4 ewolucje: 2 na nartach klasycznych i 2 na nartach łyżwowych – w tym dowolne elementy z Programu Nauczania. Ocena w skali 0–10
- instruowanie

Uzyskane oceny stanowią informację zwrotną dla uczestników unifikacji na jej zakończenie.

Unifikacja Instruktora Narciarstwa Biegowego na nartorolkach

Cel

Umożliwienie unifikacji w okresie letnim, prolongata uprawnień instruktorskich, zapoznanie się
z aktualnościami technicznymi, organizacyjnymi i doskonalenie techniki oraz warsztatu dydaktycznego.

Organizator

Kursy organizuje Komisja Narciarstwa Biegowego przy akceptacji Zarządu SITN.

Warunki uczestnictwa

Uwaga! W unifikacji na nartorolkach nie mogą uczestniczyć Pomocnicy Instruktora. Unifikacja jest przeznaczona wyłącznie dla Instruktorów PZN oraz POL-SKI Instruktorów.

1. Instruktorzy PZN, Instruktorzy SITN – przez Instruktorów PZN rozumie się instruktorów, którzy uzyskali uprawnienia na CKI organizowanych przez SITN oraz przez były Wydział Narciarstwa Masowego PZN i były Wydział Sportu Młodzieżowego i Szkolenia Kadr PZN. A także: POL-SKI Instruktorzy.
2. Posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uprawiania rekreacyjnego narciarstwa biegowego, względnie osobiście podpisanego oświadczenia.
3. Posiadanie odpowiedniego sprzętu nartorolkowego (do techniki klasycznej i łyżwowej) oraz ubioru treningowego i akcesoriów bezpieczeństwa (kask, okulary); istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu nartorolkowego.
4. Opłacone na bieżąco składki SITN.

Ważność prolongowanych uprawnień: na kolejne 3 lata.

Program unifikacji na nartorolkach

Czas trwania: 2 dni zajęć praktycznych i teoretycznych

Zajęcia praktyczne + teoria: 19 godzin.

Zaliczenie praktyczne: na zakończenie odbywa się sprawdzian techniczny w celu określenia poziomu technicznego uczestników unifikacji.

Teoria

7 godzin lekcyjnych:

- Nartorolki – ogólna charakterystyka narciarstwa na nartorolkach według FIS, sprzęt: rodzaje, dobór i konserwacja, ekwipunek, bezpieczeństwo – 2 godz.
- NRS, trasy nartorolkowe: budowa i parametry, lokalizacje w Polsce i na świecie, zasady bezpieczeństwa i rozgrywania zawodów nartorolkowych – 1,5 godz.
- Metodyka nauczania narciarstwa biegowego na nartorolkach – 2 godz.
- Analiza techniki – 1,5 godz.

Praktyka

12 godzin lekcyjnych:

- Przygotowanie sprzętu
- Bezpieczeństwo poruszania się po trasie
- Technika kroków biegowych
- Łączenie kroków i zmiana kierunku jazdy
- Elementy zjeżdżania
- Instruowanie
- Gry i zabawy na nartorolkach

Zaliczenie

- sprawdzian techniczny – 4 ewolucje: 2 na nartorolkach klasycznych i 2 na nartorolkach łyżwowych, w tym dowolne elementy z Programu Nauczania. Ocena w skali 0-10;
- instruowanie.

Uzyskane oceny stanowią informację zwrotną dla uczestników unifikacji na jej zakończenie.

Instruktor Wykładowca Narciarstwa Biegowego PASS

Instruktor Wykładowca Narciarstwa Biegowego PASS – jest instruktorem zrzeszonym w Stowarzyszeniu, który z racji swych predyspozycji nauczycielskich, umiejętności technicznych jazdy na nartach oraz wiedzy, uczy przyszłych instruktorów.
Instruktor Wykładowca jest stopniem funkcyjnym, co oznacza, że funkcję nauczyciela wykonuje się na potrzeby Stowarzyszenia realizując jego wytyczne szkoleniowe. Funkcja Wykładowcy podlega weryfikacji. Spełnienie wymogów uprawnia do nauczania przyszłej kadry instruktorskiej.

Procedura uzyskania funkcji Wykładowcy

Rozpoczęcie drogi do otrzymania uprawnień do szkolenia kadry następuje po minimalnie 3-letnim okresie pracy jako Instruktor PZN, POL-SKI Instruktor NB lub Trener PZN. Praca instruktora może być potwierdzona w rocznych sprawozdaniach Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej.

1) Spełnienie warunków wstępnych:
    a) wysokie umiejętności techniczne w obu technikach biegowych, udokumentowane wynikami egzaminu praktycznego na CKI (minimum 9.0 pkt. z każdej ewolucji technicznej)
    b) trenerzy min. II klasy PZN (specjalizacja AWF) w biegach narciarskich mogą aplikować po zaliczeniu egzaminu praktycznego na CKI (min. 9.0 pkt z każdej ewolucji technicznej).

UWAGA! Wyjątek od zaliczenia egzaminu stanowią Trenerzy PZN, którzy byli zawodnikami kadry narodowej w kategorii junior lub senior, a którzy w momencie aplikowania mają przerwę po karierze zawodniczej nie większą niż 10 lat.

    c) minimum trzyletni staż instruktorski (42 dni potwierdzonej sprawozdaniem posezonowym praktyki w LSN lub klubie sportowym o profilu narciarstwo biegowe)
2) Indywidualne złożenie wniosku o kandydowanie do stopnia IW. Wniosek musi być wsparty opinią LSN lub KS. Dopuszczalne jest aplikowanie osób niezwiązanych z LSN.
3) Egzamin selekcyjny Egzamin ma na celu sprawdzenie Kandydata na IW w zakresie przygotowania technicznego, merytorycznego oraz jego kompetencji dydaktycznych, odbywa się podczas CKI lub Unifikacji (2 pełne dni). Na końcową ocenę i zaliczenie egzaminu składają się:
    a) przygotowanie i złożenie do Podkomisji Asystentów Biegowych pisemnej pracy na zadany wcześniej temat (około 3 tygodni przed CKI) – 20% oceny końcowej
    b) poprowadzenie jednego wykładu na CKI lub Unifikacji przed grupą, na temat ustalony wcześniej z prowadzącym kurs IW – 30% oceny końcowej
    c) poprowadzenie zajęć praktycznych na śniegu z grupą, na zadany wcześniej temat (wg programu CKI lub Unifikacji) – 50% oceny końcowej.

Kandydat otrzymuje zaliczenie egzaminu po uzyskaniu minimum 70% z każdego działu. Do oceny Podkomisja wyznacza dwie osoby, prowadzącego CKI lub Unifikację IW (opiekun egzaminu) oraz innego IW do oceny pracy pisemnej. Uzyskanie negatywnej końcowej oceny egzaminu (poniżej 70%) wymaga pisemnego uzasadnienia przez opiekuna egzaminu.
Kandydat po pozytywnym zaliczeniu egzaminu, otrzymuje status ASYSTENTA.
UWAGA! Kandydaci, którzy są w trakcie uzyskiwania stopnia IW, ze „starymi" uprawnieniami bez części nartorolkowej, zobligowani są odbyć kurs nartorolkowy w formie asystenta prowadzącego zajęcia podczas stażu asystenckiego (2 dni)! Nowi kandydaci na IW (zweryfikowani na starych zasadach, bez kursu nartorolkowego, zobligowani są odbyć staż asystencki również w formie dodatkowych 2 dni nartorolkowych, jako asystent prowadzącego zajęcia).

4) Staż asystencki: Staż asystencki trwa 7 dni na śniegu + 2 dni na nartorolkach, polega na udziale ASYSTENTA w całym CKI pod okiem opiekuna stażu (prowadzącego CKI IW).
    a) ASYSTENT prowadzi fragmenty oraz całe bloki zajęć praktycznych, aktywnie uczestniczy w każdym aspekcie prowadzenia kursu. Od ASYSTENTA wymagane jest wykazanie się wiedzą niezbędną do nauczania według Programu Nauczania, ze szczególnym uwzględnieniem metodyki. ASYSTENT ma zadanie prowadzić również zadane wykłady, posiadać wiedzę z zakresu NRS, historii i innych działów wykładów teoretycznych ujętych w programie kursu. Aktywnie pomaga prowadzącemu kurs we wszystkich sprawach organizacyjnych, w tym organizacji zawodów biegowych, ocenia również podczas egzaminu jako egzaminator wspomagający.
    b) po udziale w całym CKI (łącznie z nartorolkami) uzyskanie pozytywnej opinii prowadzącego kurs IW
        - wyznaczenie promotora pracy asystenckiej
        - wyznaczenie tematu pracy asystenckiej
        - prezentacja konspektu pracy na zadany temat podczas jednej z kursokonferencji (najlepiej wiosennej) i uczestnictwo w warsztatach praktycznych na śniegu
        - publikacja artykułu w Informatorze SITN
        - złożenie w wyznaczonym terminie pisemnej pracy asystenckiej w formie i ilości określonej przez Biuro SITN, tak by mogła być zrecenzowana minimum trzy tygodnie przed obroną.
5) Obrona pracy asystenckiej podczas jednej z kursokonferencji (najlepiej jesiennej) w formie prezentacji multimedialnej.

UWAGA: Od momentu uzyskania statusu ASYSTENTA do obrony pracy, nie może minąć dłużej niż 3 lata (36 miesięcy). W tym czasie ASYSTENT ma obowiązek uczestniczyć we wszystkich warsztatach organizowanych przez Komisję NB oraz przynajmniej jednej kursokonferencji rocznie (wiosennej lub jesiennej) organizowanej przez Stowarzyszenie. Obecność weryfikuje Podkomisja ds. Asystentów.

Pozytywna ocena ze wszystkich etapów i terminowe spełnienie wymagań stanowią o nadaniu stopnia Instruktora Wykładowcy Narciarstwa Biegowego PASS.

W przypadku niedotrzymania terminów zaliczenia poszczególnych etapów lub ich niezaliczenia, procedurę należy rozpocząć od spełnienia warunków wstępnych.

Obowiązki IW Narciarstwa Biegowego PASS

Instruktorzy Wykładowcy stanowią grupę najlepiej przygotowanych instruktorów i z racji tego przygotowania, odpowiadają za upowszechnianie wiedzy teoretycznej i praktycznej w Stowarzyszeniu.

1. Podnoszenie swojej wiedzy teoretycznej oraz doskonalenie technik biegowych podczas pracy, jak i na warsztatach organizowanych przez Stowarzyszenie podczas kursokonferencji IWiA przynajmniej raz na dwa lata a także poddawanie się okresowej unifikacji co 3 lata
2. Upowszechnianie wiedzy poprzez publikacje na stronie internetowej Stowarzyszenia, podczas kursokonferencji lub w wydawnictwach SITN,
3. Działanie zgodnie z Wytycznymi Szkolenia oraz nauczanie w oparciu o Program Nauczania Narciarstwa Biegowego SITN oraz aktualny NRS wydawany przez PZN.
5. Z racji wysokich wymagań kondycyjnych prowadzącego kursy kadrowe, IW powinien świadomie i celowo dbać o dobrą kondycję nie tylko w zimie, ale i w okresie przygotowawczym.
6. Praca na potrzeby Stowarzyszenia podczas kursów organizowanych centralnie oraz podczas warsztatów kursokonferencyjnych.

Prawa IW Narciarstwa Biegowego PASS

1. Instruktor Wykładowca ma prawo kierować procesem szkolenia w LSN zajmującej się szkoleniem przyszłej kadry instruktorskiej narciarstwa biegowego.
2. Instruktor Wykładowca może zostać powołany do prowadzenia kursów centralnych przez Komisję NB.
3. Instruktor Wykładowca może zostać powołany do pracy w komisjach Stowarzyszenia.
4. Instruktor Wykładowca ma prawo do specjalistycznych szkoleń (warsztatów) organizowanych przez Stowarzyszenie, w tym kurs na stopień POL-SKI Instruktora Narciarstwa Biegowego.
5. Prawo noszenia odznaki Instruktora Wykładowcy Narciarstwa Biegowego PASS.

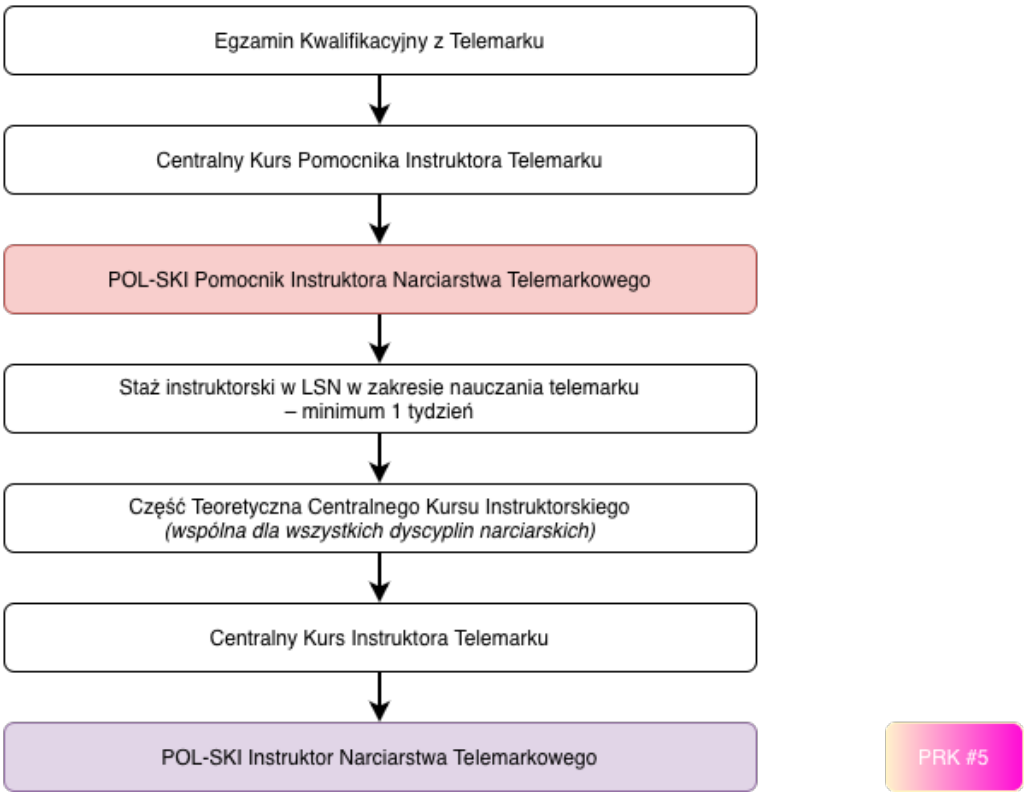
Weryfikacja uprawnień szkoleniowych

Od Instruktora Wykładowcy, jak od każdego Instruktora, wymagamy ciągłego uaktualniania swoich wiadomości. Stopień IW podlega okresowej unifikacji co 3 lata. Unifikacja polega na poprowadzeniu przynajmniej 1 bloku zajęć na nartach lub nartorolkach (2x45 minut) oraz 1 bloku wykładów (1,5h) podczas CKI części narciarskiej lub nartorolkowej. Tematy do zajęć wyznacza IW prowadzący CKI.

Do prowadzenia zajęć podczas CKI, na nartach lub nartorolkach, dopuszczeni są tylko zunifikowani IW. Decyzję o dopuszczeniu do prowadzenia kursów weryfikuje Komisja Biegowa

Wykładowcy, którzy z różnych powodów nie spełniają wymogów określonych w regulaminie, zostaną zawieszeni w funkcji Wykładowcy. Uprawnienia szkoleniowe odzyskują po poddaniu się unifikacji.

SCHEMAT SZKOLENIA I CERTYFIKACJI **INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA TELEMARKOWEGO**
SITN 2026/2027



Telemarkowe szkolenie i Egzamin kwalifikacyjny

Cel

Doskonalenie i weryfikacja umiejętności jazdy telemarkiem. Prawidłowość wykonywania ewolucji telemarkowych zgodnie z Programem Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN,
z uwzględnieniem odniesień do zagadnień technicznych opisanych w podręczniku Nauczanie Narciarstwa Zjazdowego 2026.

Organizator

Komisja Telemarku SITN

Termin, miejsce, zgłoszenia

Termin i miejsce szkolenia oraz egzaminu podawane są w Informatorze Przedsezonowym, w Internecie na stronie Stowarzyszenia. Zgłoszenia należy kierować bezpośrednio do Biura SITN.

Czas trwania

Szkolenie i Egzamin składa się z części praktycznej. Czas trwania 1 dzień.

Okres ważności

Ważność egzaminu kwalifikacyjnego wygasa z końcem sezonu, w którym minęły 2 lata od daty egzaminu.

Warunki

1. Wykształcenie średnie (lub w trakcie nauki)
2. Posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uczestnictwa w egzaminie, względnie osobiście podpisanego oświadczenia
3. Pisemna zgoda rodziców lub opiekunów na udział w egzaminie dla osób niepełnoletnich
4. Posiadanie sprzętu telemarkowego.

Uczestnictwo

W egzaminie i szkoleniu uczestniczą kandydaci na Centralny Kurs Pomocnika Instruktora Telemarku.

Egzamin

Egzamin oraz moduł szkoleniowy przeprowadza wyznaczony egzaminator – członek Komisji Telemarku SITN. Egzamin zawiera minimum 4 ewolucje wg Programu Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN. Minimum egzaminacyjne: – 6,0 pkt z każdej ewolucji (w skali 0–10 pkt)

Dokumentacja końcowa

Absolwent egzaminu otrzymuje wpis do Indeksu Szkoleń i Praktyk w Sportach Śnieżnych o zdaniu egzaminu. Komisja Telemarku SITN przesyła wypełnioną kartę egzaminacyjną w postaci papierowej i elektronicznej. Na karcie egzaminacyjnej widnieją nazwiska wszystkich osób biorących udział w egzaminie.

POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Telemarkowego

Uprawnienia

POL-SKI Pomocnik Instruktora Telemarku ma prawo do:

1. prowadzenia lekcji pod nadzorem instruktora w licencjonowanej szkole narciarskiej SITN
   z licencją T
2. noszenia odznaki POL-SKI Pomocnika Instruktora Telemarku
3. ubiegania się o stopień POL-SKI Instruktora Telemarku

Centralny Kurs Pomocnika Instruktora Narciarstwa Telemarkowego

Cel

Popularyzacja narciarstwa telemarkowego. Zdobycie wiedzy i umiejętności jazdy telemarkiem zgodnie z Programem Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN z uwzględnieniem odniesień do zagadnień technicznych opisanych w podręczniku Nauczanie Narciarstwa Zjazdowego 2026. Uzyskanie stopnia POL-SKI Pomocnik Instruktora Telemarku.

Organizacja i prowadzenie zajęć

Organizacja: Komisja Telemarku SITN
Prowadzenie zajęć: osoba wskazana przez Zarząd SITN

Warunki uczestnictwa

1. Dla dotychczasowych Instruktorów PZN, którzy posiadają Certyfikaty ukończenia kursu telemarkowego naszego Stowarzyszenia – punkt UPRAWNIENIA ma brzmieć: – uregulowanie należności członkowskich
2. Dla osób po raz pierwszy przystępujących do kursu: – zaliczenie egzaminu kwalifikacyjnego – ukończony 17 rok życia (w roku kalendarzowym kursu) – zaświadczenie lekarskie stwierdzające dobry stan zdrowia umożliwiający czynne uprawianie narciarstwa lub własnoręcznie podpisane oświadczenie o możliwości uprawiania narciarstwa (dla osób niepełnoletnich podpisane przez rodziców lub opiekunów prawnych) – pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w kursie (dot. osób niepełnoletnich)

Program kursu

Kurs trwa 7 dni na śniegu, ma charakter techniczno-metodyczny i obejmuje:

SZKOLENIE JAZDY TECHNICZNEJ (40 GODZIN LEKCYJNYCH):

- pozycja podstawowa
- jazda w linii spadku stoku
- jazda w skos stoku
- skręty dostokowe i odstokowe
- girlandy
- jazda pługiem
- łuki płużne
- skręty z pługu
- skręt równoległy NW
- skręt równoległy WN
- skręt rotacyjny
- skręt krótki

Zastosowanie poznanych technik telemarku w terenie:

- tele ski-tour
- freeride
- skoki terenowe

Elementy freestyle'u
Elementy jazdy sportowej
Elementy narciarstwa biegowego

Metodyka praktyczna

Ćwiczenia metodyczne związane z nauczaniem ewolucji telemarkowych
Instruowanie:

- opisy ewolucji telemarkowych zgodnie z Programem Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN z uwzględnieniem odniesień do zagadnień technicznych opisanych w podręczniku Nauczanie Narciarstwa Zjazdowego 2026.
- prowadzenie lekcji narciarskiej

Zajęcia teoretyczne

(20 godzin lekcyjnych) obejmujące zagadnienia:

- historia i współczesność telemarku
- historia technik narciarskich
- współczesny sprzęt i ekwipunek oraz trendy rozwojowe
- bezpieczeństwo: zagrożenia lawinowe
- omówienie Programu Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN
- omówienie ewolucji programowych
- przepisy związane z konkurencjami telemarku sportowego
- podstawy metodyki nauczania telemarku
- analiza techniki

Egzamin

Kurs kończy się egzaminem przeprowadzonym przez kadrę kursu, na którym należy uzyskać średnie oceny minimalne zarówno z jazdy technicznej, instruowania, jak i z teorii na poziomie 6/10.

Po zdaniu egzaminu i opłaceniu składki członkowskiej SITN należy wystąpić do biura SITN z wnioskiem o wydanie legitymacji POL-SKI PI Telemarku, potwierdzającej kwalifikacje do prowadzenia lekcji telemarku pod nadzorem oraz prawo do noszenia odznaki POL-SKI PI Telemarku.

Obowiązki

POL-SKI Pomocnik Instruktora Telemarku zobowiązany jest do okresowej unifikacji co 3 lata.

POL-SKI Instruktor Narciarstwa Telemarkowego

Uprawnienia

1. Potwierdzone kompetencje do samodzielnego prowadzenia nauczania telemarku z ograniczeniami wynikającymi z konieczności okresowej weryfikacji.
2. Prawo do noszenia odznaki POL-SKI Instruktora Telemarku.

Centralny Kurs Instruktora Narciarstwa Telemarkowego

Cel

Popularyzacja narciarstwa telemarkowego; doskonalenie umiejętności jazdy telemarkiem oraz metod i sposobów nauczania zgodnie z Programem Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN
z uwzględnieniem odniesień do zagadnień technicznych opisanych w Podręczniku Nauczania Narciarstwa Zjazdowego (2026); uzyskanie stopnia POL-SKI Instruktor Telemarku.

Organizacja i prowadzenie zajęć

Organizacja: Komisja Telemarku SITN
Prowadzenie zajęć: osoba wskazana przez Zarząd SITN

Warunki uczestnictwa

Kurs przeznaczony jest dla dotychczasowych Pomocników Instruktora Telemarku PZN oraz POL-SKI Pomocników Instruktora Telemarku posiadających uregulowane członkostwo w SITN oraz:

- ukończony 18 rok życia (w roku kalendarzowym kursu)
- wykształcenie średnie
- ukończona część teoretyczna CKI
- udokumentowany minimum 1 tydzień praktyki instruktorskiej w nauczaniu telemarku w LSN
- posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uprawiania telemarku lub osobiście podpisane oświadczenie o stanie zdrowia umożliwiającym aktywne uczestnictwo w kursie.

Program kursu

Kurs trwa 7 dni na śniegu (po 6 godzin lekcyjnych dziennie), ma charakter metodyczno-sportowy i obejmuje:

1. Doskonalenie jazdy technicznej:
    - ewolucje wg Programu Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN z uwzględnieniem odniesień do zagadnień technicznych opisanych w Podręczniku Nauczania Narciarstwa Zjazdowego (2026).
    - elementy freestyle'u
    - jazda w terenie
    - freeride
    - skoki
    - elementy narciarstwa biegowego
2. Instruowanie
3. Jazda sportowa – konkurencje telemarku sportowego FIS

Teoria

Zajęcia teoretyczne: 15 godzin lekcyjnych obejmujących zagadnienia:

- Bezpieczeństwo w górach; zagrożenia lawinowe
- Przepisy FIS związane z konkurencjami telemarku sportowego
- Metodyka nauczania ogólna i dydaktyka
- Metodyka nauczania szczegółowa
- Analiza techniki

Egzamin

Kurs kończy się egzaminem (przeprowadzonym przez kadrę kursu wraz z egzaminatorem oddelegowanym przez SITN), na którym należy uzyskać średnie oceny minimalne z:

- jazdy technicznej i instruowania 7/10,
- części sportowej,
- zaliczenie jazdy sportowej - poprawność przejazdu techniką telemarku jednej z wybranych konkurencji telemarkowych zgodnej z wymogami przepisów FIS,
- teorii 7/10.

Po pozytywnym zakończeniu kursu uzyskuje się kartę zawodową potwierdzającą kompetencje do samodzielnego szkolenia telemarku oraz prawo noszenia odznaki POL-SKI Instruktor Telemarku.

Obowiązki

POL-SKI Instruktor Narciarstwa Telemarkowego zobowiązany jest do okresowej unifikacji stopnia co 3 lata.

Unifikacja I, PI Narciarstwa Telemarkowego

Cel

Prolongata uprawnień instruktorskich, doskonalenie umiejętności jazdy telemarkiem, zapoznanie z nowymi trendami sprzętowymi oraz metodycznymi.

Organizator

Komisja Telemarku po akceptacji Zarządu SITN.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w Unifikacji jest:

1. posiadanie stopnia Pomocnika Instruktora Telemarku PZN, Instruktora Telemarku PZN,
   POL-SKI Pomocnik Instruktora Telemarku oraz POL-SKI Instruktor Telemarku,
2. posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uprawiania rekreacyjnego narciarstwa telemarkowego lub osobiście podpisanego oświadczenia o stanie zdrowia umożliwiającym aktywne uczestnictwo w kursie,
3. posiadanie odpowiedniego sprzętu,
4. opłacenie składek członkowskich SITN.

Program unifikacji

Czas trwania: 3 dni szkolenia

Zajęcia praktyczne: 20 godzin lekcyjnych

Ewolucje zawarte w programie Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN PZN z uwzględnieniem odniesień do zagadnień technicznych opisanych w podręczniku Nauczanie Narciarstwa Zjazdowego 2026.

Jazda terenowa

Jazda sportowa zgodnie z wytycznymi FIS

Zajęcia teoretyczne: 6 godzin lekcyjnych obejmujących zagadnienia:

- Nowości sprzętowo-techniczne
- Aktualizacja przepisów związanych z konkurencjami telemarku sportowego
- Analiza techniki
- Nowości w zakresie metodyki nauczania i dydaktyki

Kurs kończy się jazdą techniczną na ocenę, która stanowi końcową informację zwrotną dla uczestników unifikacji. O zaliczeniu unifikacji decyduje obecność na wszystkich zajęciach w jej programie. Ważność prolongowanych uprawnień: 3 lata.

Instruktor Wykładowca Narciarstwa Telemarkowego PASS

Instruktor Wykładowca Narciarstwa Telemarkowego PASS to Instruktor Telemarku, członek Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa, który z racji swych predyspozycji dydaktycznych, wysokich umiejętności jazdy na nartach oraz kompleksowej wiedzy z zakresu sportów śnieżnych, uczy przyszłych instruktorów, swoją postawą stanowiąc wzór do naśladowania.

Instruktor Wykładowca jest stopniem funkcyjnym, co oznacza, że funkcję nauczyciela wykonuje na potrzeby Stowarzyszenia, realizując jego wytyczne szkoleniowe. Funkcja wykładowcy podlega weryfikacji i jest zależna od aktywności w SITN oraz wymogów określonych przez Komisję Telemarku w Wytycznych Szkolenia.

Procedura uzyskania stopnia Instruktora Wykładowcy Narciarstwa Telemarkowego PASS

Kolejność etapów uzyskiwania uprawnień IW:

1) Spełnienie warunku wstępnego:
    a) uzyskanie w konkurencji Sprint Classic podczas Mistrzostw Polski Instruktorów Telemarku czasu przejazdu nie gorszego niż 112% (w przypadku mężczyzn) lub 120% (w przypadku kobiet) od czasu obliczeniowego wyznaczonego ze średniej wyników 5-ciu najlepszych Instruktorów MPI Telemarku.
    b) uzyskanie w Jeździe Technicznej (podczas Mistrzostw Polski Instruktorów) średnio minimum 8,5 pkt. ze wszystkich ocenianych ewolucji.
2) Indywidualne złożenie wniosku o kandydowanie do stopnia IW. Wniosek musi być wsparty opinią (opiniami) Kierownika (Kierowników) Wyszkolenia LSN.
3) Zdanie obu części egzaminu selekcyjnego, w czasie Centralnego Kursu Instruktorskiego Telemarku, w skład którego wchodzi:
    a) Przeprowadzenie zajęć praktycznych – lekcji egzaminacyjnej według zasad kształcenia nauczycieli, hospitowanej przez dwóch Instruktorów Wykładowców, podczas CKIT stanowiącej 50% oceny całości egzaminu.
    b) Zaprezentowanie wykładu w formie prezentacji multimedialnej (na zadany minimum 3 tygodnie wcześniej – przed CKIT – temat) stanowiącej 30% oceny całości egzaminu.
    c) Przeprowadzenie treningu Sprintu Klasycznego podczas CKIT (20% oceny całości egzaminu)

    Po zdaniu egzaminu selekcyjnego kandydat uzyskuje status ASYSTENTA. Asystent zobowiązany jest do aktywnego uczestnictwa w działaniach Stowarzyszenia.
4) Staż asystencki

    Asystent zobowiązany jest do odbycia czterech staży. Pierwszego na kursie na stopień Pomocnika Instruktora Telemarku, drugiego na kursie na stopień Instruktora Telemarku, trzeciego na cz. metodycznej CKI w narciarstwie alpejskim oraz czwartego podczas CKMI w narciarstwie alpejskim. W trakcie tych staży obliguje się go do prowadzenia zajęć praktycznych pod okiem IW prowadzącego kurs, demonstrowania ewolucji oraz korygowania błędów, wykazywania się wiedzą niezbędną do nauczania zgodnego z Programem Nauczania Narciarstwa Telemarkowego, prowadzenia wykładów na zadane tematy, udzielaniu aktywnej pomocy IW we wszystkich sprawach związanych z realizacją kursu, udziału w egzaminie jako egzaminator wspomagający. Oceny stażu dokonuje IW pełniący funkcję kierownika kursu.
5) Po uzyskaniu pozytywnej opinii prowadzącego kurs IW następuje:
    – wyznaczenie promotora pracy asystenckiej
    – wyznaczenie tematu pracy asystenckiej

– złożenie w wyznaczonym terminie pisemnej pracy asystenckiej w formie i ilości określonej przez Biuro SITN, tak by mogła być zrecenzowana minimum trzy tygodnie przed obroną.

Obrona pracy asystenckiej na zadany temat podczas kursokonferencji w formie prezentacji multimedialnej (praca w formie pisemnej i multimedialnej prezentacji w 3 egzemplarzach do złożenia w Biurze SITN). Wygłoszenie pracy (podczas KKIWiA) oraz jej opublikowanie (na stronie internetowej SITN).

UWAGA: Od momentu uzyskania statusu ASYSTENTA do obrony pracy, nie może minąć dłużej niż 3 lata (36 miesięcy).

Pozytywna ocena ze wszystkich etapów i terminowe spełnienie wymagań stanowią o nadaniu stopnia Instruktora Wykładowcy Narciarstwa Telemarkowego PASS. O przyznaniu stopnia funkcyjnego IW decyduje głosowanie członków Zarządu SITN. W przypadku niedotrzymania terminów zaliczenia poszczególnych etapów lub ich niezaliczenia, procedurę należy rozpocząć od spełnienia warunków wstępnych. Negatywna opinia na temat przebiegu stażu obliguje kandydata do jego powtórzenia.

Obowiązki IW Narciarstwa Telemarkowego

Instruktorzy Wykładowcy stanowią grupę najlepiej przygotowanych instruktorów i z racji tego przygotowania, odpowiadają za upowszechnianie wiedzy teoretycznej i praktycznej o swojej dyscyplinie w Stowarzyszeniu.

Do ich obowiązków należy:

1. podnoszenie swojej wiedzy teoretycznej oraz doskonalenie technik Telemarku tak podczas pracy, jak i na warsztatach organizowanych przez Stowarzyszenie. podczas wiosennej KKIWiA. Każdy IW aplikujący do prowadzenia CKI lub Unifikacji w danym sezonie musi potwierdzić uczestnictwo w warsztatach w sezonie poprzedzającym,
2. upowszechnianie wiedzy poprzez publikacje na stronie internetowej Stowarzyszenia, podczas kursokonferencji lub w wydawnictwach SITN, przynajmniej raz na dwa lata,
3. działanie zgodnie z Wytycznymi Szkolenia oraz nauczanie w oparciu o Program Nauczania Narciarstwa Telemarkowego SITN oraz aktualne przepisy FIS,
4. poddawanie się co najmniej raz na dwa lata sprawdzianom umiejętności jazdy podczas warsztatów telemarkowych (KKIWiA). Niewystarczająca forma narciarska nie eliminuje z grona IW pod warunkiem aktywnej działalności twórczej (publikacje). Uniemożliwia ona jednak prowadzenie centralnych kursów kadrowych,
5. świadome i staranne dbanie o dobrą kondycję nie tylko w zimie, ale i w okresie przygotowawczym,
6. praca na potrzeby Stowarzyszenia podczas kursów organizowanych centralnie oraz podczas warsztatów na kursokonferencji.

Prawa IW Narciarstwa Telemarkowego

IW Telemarku ma prawo do:

1. kierowania procesem szkolenia w LSN z licencją T,
2. zostania powołanym do pracy w komisjach Stowarzyszenia,
3. prowadzenia specjalistycznych szkoleń (warsztatów) organizowanych przez Stowarzyszenie, w tym kursów na stopień Pomocnika Instruktora Telemarku, Instruktora Telemarku oraz Unifikacji telemarkowej,
4. noszenia odznaki Instruktora Wykładowcy Narciarstwa Telemarkowego PASS.

Weryfikacja uprawnień szkoleniowych

Od Instruktora Wykładowcy, jak od każdego Instruktora, wymagane jest ciągłe uaktualnianie swoich wiedzy. Aktywność IW w cyklu dwuletnim to obecność i czynny udział w warsztatach tematycznych podczas kursokonferencji IWiA.

Przedłużenie funkcji Wykładowcy jest możliwe również na podstawie przedstawionych lub opublikowanych na stronie SITN wystąpień oraz przygotowań materiałów do Informatora SITN.
Wykładowcy, którzy z różnych powodów nie spełniają dotyczących ich wymogów określonych w Wytycznych Szkolenia, zostaną zawieszeni w funkcji Wykładowcy. Uprawnienia szkoleniowe odzyskują po poddaniu się unifikacji (podczas kursokonferencji IWiA).

Ocenianie ewolucji narciarskich na egzaminach i zawodach SITN

Ocenianie w skali 0-10 punktów. W przypadku braku przejazdu ocena: 0 punktów.

1-3,5 pkt.	–	nieprawidłowy pokaz obarczony wieloma podstawowymi błędami w zakresie „stania" na nartach,
4-5,5 pkt.	–	demonstracja technik narciarskich z pominięciem charakterystycznych dla niej elementów, dostateczne „stanie" na nartach (np. stałe złe ustawienie nart, permanentnie stosowany nieprawidłowy impuls skrętny, zła sekwencja ruchów itp.),
6-6,5 pkt.	–	prawidłowa prezentacja ewolucji, poprawność techniczna na najniższym poziomie zaliczającym pokaz, dopuszczalne pojedyncze błędy asymetrii śladu i skrętu,
7-7,5 pkt.	–	jak wyżej, jednakże obok poprawności technicznej swoboda wykonania pokazu (nota instruktorska obliguje do takiego pokazu, w trakcie którego demonstrator „oddycha" i posiada świadomość czasu i przestrzeni),
8-8,5 pkt.	–	jak wyżej, lecz z uwzględnieniem symetrii techniki skrętów (skręty w lewo i prawo równie swobodne i poprawne), pełna kontrola prędkości, pojedyncze skręty dynamiczne (dotyczy śmigu, skrętu NW, i skrętu równoległego),
9-9,5 pkt.	–	jazda z pełną dynamiką (przyspieszenie w skręcie, dot. jak wyżej) w optymalnym tempie, pełna kontrola trakcji, dozwolone małe błędy (asymetria rąk, pojedyncze odchylenie czy oderwanie nart od podłoża, itp.), duża powtarzalność ruchów,
10 pkt.	–	jak wyżej, lecz bez dostrzegalnych błędów technicznych i taktycznych (wybór toru przejazdu), swobodny i dynamiczny pokaz, wykonany w optymalnym tempie przy pełnej kontroli prędkości i trakcji (ślizganie i cięcie).

Opracowanie: Tomasz Stelmach

Rekomendacja Komisji Szkolenia SITN

Rekomendacja w sprawie liczby kursantów przypadających na jednego instruktora podczas prowadzenia grupowych lekcji narciarskich

Zgodnie z *Zasadami Bezpieczeństwa w Centrach Sportów Zimowych* opublikowanym przez Światową Federację Narciarską w 2002 r. szkoły narciarskie, instruktorzy oraz przewodnicy są wskazani jako kształtujący postawy podnoszące bezpieczeństwo na zorganizowanych terenach narciarskich poprzez edukację oraz właściwy sposób organizacji zajęć narciarskich. Podstawowymi formami organizacji lekcji narciarskich są zajęcia indywidualne oraz grupowe. Kształtowanie podstawowych umiejętności wymaga bardzo indywidualnego podejścia w procesie nauki – często włączając w to bezpośrednią asekurację kursanta przez instruktora. Opanowanie przez kursanta umiejętności jazdy na wprost, zmiany kierunku jazdy oraz bezpiecznego zatrzymywania się umożliwia dołączenie go do zajęć organizowanych w formie grupowej. Rekomenduje się nie prowadzić zajęć w grupach przekraczających 10 osób dorosłych i odpowiednio mniej dzieci (stosownie do wieku i rozwoju intelektualnego) ze względu na bezpieczeństwo, efektywność nauki oraz komfort uczestników zajęć.

ZAŁĄCZNIKI:

KONSPEKTY ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH NA KURSACH KADROWYCH W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM

1. bezpieczeństwo
2. sprzęt i ekwipunek narciarski
3. historia narciarstwa
4. narciarski regulamin sportowy
5. metodyka nauczania narciarstwa
6. technika – w oparciu o Podręcznik Nauczania Narciarstwa SITN 2026

BEZPIECZEŃSTWO

I. Bezpieczeństwo

A. Definicja bezpieczeństwa

1. Dwie perspektywy bezpieczeństwa
   W naukach o bezpieczeństwie (security studies, safety science) funkcjonują dwa komplementarne, ale różne podejścia:
   a. Podejście reaktywne (ratownicze)
   To to, co intuicyjnie kojarzy się z: TOPR, GOPR, LPR, ZRM.
   Ich rolą jest: reagowanie na zdarzenia, ograniczanie skutków, ratowanie życia i zdrowia po wystąpieniu zagrożenia.
   To jest „safety in response" – bezpieczeństwo rozumiane jako minimalizowanie szkód.
   b. Podejście prewencyjne (zarządcze/systemowe)
   Drugie podejście definiuje bezpieczeństwo jako: stan lub proces, w którym ryzyko wystąpienia zdarzeń niebezpiecznych jest minimalizowane poprzez identyfikację zagrożeń i ich eliminację lub redukcję.
   Kluczowe są: analiza ryzyka, projektowanie systemów bezpiecznych, edukacja i regulacje, prewencja wypadków.
   To jest „safety as prevention" – bezpieczeństwo jako niedopuszczanie do zdarzeń.
2. Jak współczesna teoria to rozstrzyga?
   Współczesne podejście (zwłaszcza w UE i systemach ISO) jest jednoznaczne: **bezpieczeństwo jest przede wszystkim prewencją a nie reakcją**. Ratownictwo nie definiuje bezpieczeństwa, tylko stanowi ostatnią warstwę systemu bezpieczeństwa. Można to ująć hierarchicznie:
   1/ eliminacja zagrożeń
   2/ redukcja ryzyka
   3/ środki ochronne
   4/ przygotowanie i edukacja
   5/ reakcja ratunkowa (TOPR/GOPR/LPR/ZRM)
3. Dlaczego intuicyjnie mylimy bezpieczeństwo z ratownictwem?
   Bo działania ratownicze są widoczne medialnie, podczas gdy prewencja jest „niewidzialna" (jeśli działa, nic się nie dzieje). Człowiek naturalnie skupia się na skutkach, nie na braku skutków.

B. Służby odpowiedzialne za ratownictwo w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich (ZTN)

1. GOPR i TOPR
2. Ratownicy narciarscy
3. Różnorodność podziału obowiązków między służbami poza granicami Polski

B. Obowiązek udzielenia pierwszej pomocy wynika w Polsce z Kodeksu karnego:
Art. 162

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w

których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.
https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19970880553/U/D19970553Lj.pdf

II. Zasady kodeksu narciarskiego

A. Omówienie, z czyjej inicjatywy (Międzynarodowa Federacja Narciarska – FIS) i w jakim celu powstał (zwiększenie bezpieczeństwa na stokach).

Główny wydźwięk zbioru 10 zasad zachowania na stoku: prewencja ryzykownych/niebezpiecznych zdarzeń i zachowań – innymi słowy, bezpieczeństwo można zapewnić poprzez zachowanie kultury na stoku.

B. Omówienie poszczególnych punktów dekalogu ze szczególnym uwzględnieniem zasady nr 2 (do czego należy dostosować prędkość) oraz zasady nr 4 (w jaki sposób należy poprawnie wykonać manewr wyprzedzania).

B. Ewolucja kodeksu (rok 2002: rozszerzenie zbioru zasad o snowboardzistów)

a. **Martwe pola widzenia i siadanie na stoku**
Ograniczenia widoczności: ponieważ snowboardziści poruszają się bokiem, mają duże martwe pole po stronie pięt (heel side). Przed wykonaniem skrętu należy spojrzeć przez ramię, aby upewnić się, że nie odcina się drogi osobie jadącej pod górę. Siadanie na stoku: siedzenie na trasie zjazdu stanowi poważne zagrożenie. Jeśli odpinasz lub odpinasz buty, zawsze siadaj na skraju trasy, w miejscu, w którym jesteś widoczny dla narciarzy i snowboardzistów nadjeżdżających z góry.

b. **Wyprzedzanie i "kąt martwy"**
Pierwszeństwo: osoba jadąca poniżej lub przed tobą ma bezwzględne pierwszeństwo. Obowiązkiem osoby jadącej powyżej jest utrzymanie bezpiecznej odległości i wybór takiej linii jazdy, która nie stwarza zagrożenia.
Unikanie niewidocznych miejsc:
Nigdy nie zatrzymuj się ani nie siadaj tuż poniżej załamania terenu, przewężenia lub pod zeskokiem. Osoby jadące z góry mogą cię nie zobaczyć, co często prowadzi do kolizji przy dużej prędkości.

c. **Sprzęt, który może się ześlizgnąć**
Smycz bezpieczeństwa (rzemień) / wiązania: zawsze upewnij się, że wiązania są prawidłowo zapięte. Prawnie i praktycznie odpowiadasz za sprzęt, który może się ześlizgnąć, dlatego zaleca się (a w niektórych ośrodkach wymaga) stosowanie smyczy zabezpieczającej, aby deska nie zjechała sama po stoku.

c. **Korzystanie z wyciągów**
Zjazd na jednej nodze: snowboardziści muszą nauczyć się bezpiecznego wsiadania i wysiadania z wyciągu z jedną nogą wypiętą z tylnego wiązania. Po opuszczeniu wyciągu należy natychmiast zjechać z toru wysiadania, aby nie zostać uderzonym przez kolejne krzesełka lub inne osoby.

D. Jazda w kasku – obowiązek prawny (kogo dotyczy)

1. Art. 29. u.b.g.z.t.n. *Osoba uprawiająca narciarstwo zjazdowe lub snowboarding na zorganizowanym terenie narciarskim, do ukończenia 16 roku życia, obowiązana jest używać w czasie jazdy kasku ochronnego konstrukcyjnie do tego przeznaczonego.*
2. Art. 45 p.2. u.b.g.z.t.n. *Kto, mając obowiązek opieki lub nadzoru nad osobą do ukończenia 16 roku życia, dopuszcza do uprawiania narciarstwa zjazdowego lub snowboardingu przez tę osobę, na*

zorganizowanym terenie narciarskim, bez kasku konstrukcyjnie do tego przeznaczonego, podlega karze grzywny.

III. **Organizacja pomocy w wypadku narciarskim**

A. bezpieczeństwo własne

Aby nie powodować dodatkowych strat w trakcie zaistniałego wypadku narciarskiego, koniecznym jest zadbać o własne bezpieczeństwo. Będąc świadkiem wypadku musimy na chłodno przeanalizować zaistniałą sytuację. Należy ocenić czy w sposób bezpieczny jestem w stanie podjechać do wypadku i czy moja obecność w tym miejscu nie spowoduje dodatkowego zagrożenia dla mojej osoby i dla samych poszkodowanych.

B. zabezpieczenie miejsca wypadku

Kolejny krok w trosce o bezpieczeństwo własne jak i o bezpieczeństwo poszkodowanych. To nic innego jak zaznaczenie na stoku miejsca wypadku poprzez wbicie w śnieg skrzyżowanych nart lub kijków. Robimy to zawsze powyżej poszkodowanego w odpowiedniej odległości. Miejsce wypadku musi być wyraźnie oznaczone i widoczne dla pozostałych narciarzy. Jeżeli wypadek zdarzył się poniżej przełamania stoku, narty wbijamy dokładnie na przełamaniu!

C. **postępowanie z poszkodowanym** (ocena stanu poszkodowanego)

Kluczowym dla nas będzie ocena stanu świadomości poszkodowanego. Kolejnym krokiem jest ustalenie odniesionych urazów lub określenie zachorowań którym uległ nasz poszkodowany. Rannemu zapewniamy komfort cieplny oraz wspieramy go psychicznie. Jeżeli nie jesteśmy przeszkoleni do udzielania pierwszej pomocy lub po prostu nie umiemy jej udzielić w sposób fachowy to działamy zgodnie z zasadą *nie dotykaj / nie ruszaj*. To złota reguła, która ma na celu zabezpieczenie poszkodowanego przed zaostrzeniem obrażeń. Dotyczy ona zarówno nagłych wypadków, jak i postępowania z urazami sportowymi w pierwszych minutach po kontuzji.

D. wezwanie pomocy

Telefonicznie:

- 112
- 601 100 300
- 985
- tel. do ratowników narciarskich ZTN (ratowników narciarskich obsługujących stację narciarskę, w której się znajdujesz)
- Poprzez aplikacje w telefonie (np. w Polsce aplikacja Ratunek).
- **lub osobiście:** do obsługi stacji narciarskiej bądź Ratowników Narciarskich

E. oczekiwanie na przyjazd ratowników

E. Współpraca ze służbami ratunkowymi – wykonywanie poleceń służby ratunkowej (Jędrek). Do momentu przyjazdu ratowników, oczekujemy w miejscu wypadku wraz z poszkodowanym. W trakcie likwidacji wypadku, współpracujemy ze służbami wykonując ich polecenia. Nie działamy na własną rękę, nie przeszkadzamy!

Opracowanie: Marek Majerczyk, Andrzej Marasek, Wojtek Woźnica

Kurs Pomocnika Instruktora – część techniczna

BEZPIECZEŃSTWO

I. Współpraca ze służbami ratunkowymi:

A. pomoc przy likwidacji wypadku
→ tj. w przypadku D i KK

B. prawidłowe zachowanie w przypadku przylotu śmigłowca
Może zdarzyć się tak, że w celu zabezpieczenia wypadku narciarskiego, bezpośrednio na stok (lub poza stokiem) zadysponowany zostanie śmigłowiec ratunkowy.
W takiej sytuacji musimy pamiętać o kilku podstawowych rzeczach:

- Dla śmigłowca wskazaniem miejsca wypadku są mocno wbite w śnieg skrzyżowane narty jak i człowiek unoszący ręce w górę w kształcie litery "Y"
- Przed przylotem maszyny upewnij się, że wszystkie luźne rzeczy są zabezpieczone a w pobliżu wypadku nie ma postronnych osób.
- Załóż gogle sobie i poszkodowanemu
- Gdy śmigłowiec ląduje w pobliżu wypadku, zabezpiecz poszkodowanego własnym ciałem zapewniając mu stabilizację przed podmuchem śmigłowca. Nie biegaj, nie machaj, nie przemieszczaj się. Nie podchodź do maszyny, spokojnie oczekuj na ratowników, którzy wysiądą ze śmigłowca.
- Wykonuj polecenia ratowników śmigłowcowych pamiętając, że od huku śmigłowca komunikacja może być utrudniona
- Odlot śmigłowca to również niebezpieczny moment. Postępuj dokładnie tak samo jak przy jego lądowaniu. Z miejsca możesz ruszyć się wtedy, gdy śmigłowiec już odleci.

II. Subiektywne i obiektywne czynniki zagrożenia

A. Subiektywne

1) Możliwości kondycyjne: a) przygotowanie ruchowe, b) przygotowanie do wysiłku, c) przygotowanie aklimatyzacyjne, d) właściwa dieta i higiena, e) umiejętność właściwego odpoczynku. 2) Możliwości techniczne: umiejętność jazdy w każdych warunkach. 3) Możliwości psychiczne: a) strach przed upadkiem, b) lęk wysokości i stromizny, c) obawy przed prędkością, d) brak zaufania do sprzętu, e) niedocenianie lub przecenianie własnych umiejętności. 4) Sprzęt i ekwipunek: a) niewłaściwe dobranie, b) niewłaściwe dopasowanie i regulacja, c) niewłaściwe używanie, d) brak regeneracji i konserwacji. 5) Urządzenia wyciągowe: a) zły dobór w stosunku do umiejętności, b) niewłaściwe używanie, c) awarie techniczne.

B. Obiektywne

1) Ukształtowanie terenu: a) stromizna, b) formy terenowe, c) muldy, d) tereny lodowcowe. 2) Pokrywa śnieżna: a) utrudnianie lub uniemożliwianie jazdy przy trudnych gatunkach śniegu, b) zagrożenie lawinowe (ogólnie). 3) Wpływ wysokości: a) szkodliwe aspekty: I) zmniejszone ciśnienie, II) zmniejszona zawartość tlenu, III) zwiększone promieniowanie UV. b) objawy: I) większe zmęczenie, II) zaburzenia równowagi, III) zwiększone pragnienie, IV) zaburzenia gastryczne. c) zapobieganie: I) aklimatyzacja, II) stopniowe zwiększanie wysiłku. 4) Warunki atmosferyczne: a) mróz: I) odmrożenia, II) nadmierne wystudzenie organizmu. b) wiatr: I) obniżenie sprawności psychicznej, II) ograniczenie widoczności (zadymki) III) transformacja pokrywy śnieżnej, IV) zwiększenie utraty ciepła. c) mgła: I) dezorientacja w terenie, II) brak rozeznania w ukształtowaniu terenu, III) fałszywa ocena szybkości, IV) zaburzenia równowagi. d) słońce: I) działanie

bezpośrednio na narciarza, II) niekorzystne zmiany widoczności, III) oddziaływanie na pokrywę śnieżną.

III. Różne formy poruszania się po stoku narciarskim
- Narty
- Skitouring
- Snowboard
- bigfoot/slider
- Trikke (hulajnoga/trajka z płozami)
- Skuter śnieżny / quad z napędem gąsienicowym
- Ratrak

Nietypowe miejsca podwyższonego ryzyka:
- Skrzyżowania z torami saneczkowymi
- Skrzyżowania z narciarskimi trasami biegowymi
- Skrzyżowania z drogami publicznymi

IV. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO; do poziomu z AED –> przed BLS)
WYTYCZNE EUROPEJSKIEJ RADY RESUSCYTACJI
https://www.prc.krakow.pl/wp-content/uploads/2026/01/WytResusc2025_20a.pdf

Kurs Pomocnika Instruktora – część metodyczno-sportowa

BEZPIECZEŃSTWO

1. Zarządzanie grupą na stoku
   A. **Promocja bezpieczeństwa poprzez edukację – rola szkół narciarskich i instruktorów** (za: *Zasady bezpieczeństwa w ośrodkach sportów zimowych: Szkoły narciarskie, instruktorzy i przewodnicy, FIS 2002**)
      - Szkoły narciarskie, instruktorzy i przewodnicy** muszą uczyć swoich uczniów bezpiecznego uprawiania narciarstwa, co oznacza nauczanie zarówno techniki jazdy na nartach, jak i zasad postępowania obowiązujących narciarzy.
      - Szkoły narciarskie są odpowiedzialne za przydzielanie uczniów do odpowiednich grup szkoleniowych zgodnie z ich poziomem umiejętności narciarskich.
      - Szkoły narciarskie, instruktorzy i przewodnicy nie mogą nigdy dopuścić do tego, aby ich uczniowie podejmowali ryzyko przekraczające ich możliwości, zwłaszcza z uwzględnieniem warunków śniegowych i pogodowych.
      - **Instruktorzy muszą przypominać swoim uczniom, że podczas szkolenia nie przysługuje im żadne szczególne pierwszeństwo na trasie narciarskiej oraz że przez cały czas powinni przestrzegać zasad postępowania obowiązujących narciarzy.**

   * 10 FIS RULES FOR CONDUCT / RULES FOR SAFETY IN WINTER SPORT CENTRES / FIS ENVIRONMENTAL RULES Approved by the FIS Congress in 2002

   ** „Guides – przewodnicy" w rozumieniu FIS: osoby prowadzące innych uczestników w terenie narciarskim lub zimowym, które mają wpływ na bezpieczeństwo grupy poprzez organizację, nadzór i decyzje dotyczące poruszania się w terenie. W praktyce obejmuje to: 1/ instruktorów i trenerów, 2/ przewodników górskich i narciarskich, 3/ liderów grup rekreacyjnych.

   B. Komunikacja i decyzja o sposobie pokonania trasy
   C. Miejsce zatrzymania grupy

2. Zasady kodeksu narciarskiego – rozszerzenie
   A. Ustawa o bezpieczeństwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich
      - Kodeks narciarski a ustawa. Omówić różnice:
        - zbiór reguł a akt prawny, znaczenie formalne —> W ujęciu formalno prawnym oba dokumenty mają odmienne znaczenie. Kodeks narciarski jest zbiorem reguł o charakterze etycznym, kiedy ustawa posiada formalną moc prawną, stanowiąc źródło powszechnie obowiązującego prawa w Polsce. Za nieprzestrzeganie prawa ustawodawca przewiduje sankcje w postaci kar, kiedy kodeks narciarski, nie będąc źródłem prawa powszechnego, sama w sobie nie może być podstawą do ukarania.
        Podkreślić analogiczne zagadnienia poruszane przez oba dokumenty, a dotyczące bezpieczeństwa. —> tak ustawa jak i kodeks narciarski, na płaszczyźnie bezpieczeństwa poruszają analogiczne zagadnienia, między innymi dotyczące: zapoznania się z regulaminem ośrodka, stosowania się do znaków, poruszania się z odpowiednią prędkością jak również niezwłocznego powiadomienia o zaistniałym wypadku.
      - Omówić obowiązki narciarza wynikające z ustawy z dn.18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich:
        - jazda w kasku (do 16 r.ż.) —> Art. 29. u.b.g.z.t.n.

- zakaz jazdy w stanie nietrzeźwości bądź pod wpływem środków odurzających i ewentualne konsekwencje powyższego —> Art. 30, pkt 1. u.b.g.z.t.n.
- zapoznanie się z regulaminem ośrodka —> Art. 31, pkt 1. u.b.g.z.t.n.
- stosowanie się do znaków —> Art. 31, pkt 2. u.b.g.z.t.n.
- poruszanie się z odpowiednią prędkością (dostosowaną do umiejętności oraz stopnia trudności i stanu trasy, warunków atmosferycznych oraz natężenia ruchu) —> Art. 31, pkt 3. u.b.g.z.t.n.
- użytkowanie sprawnego technicznie sprzętu —> Art. 31, pkt 4. u.b.g.z.t.n.
- niezwłoczne powiadomienie o wypadku —> Art. 31, pkt 5. u.b.g.z.t.n.

B. Specyficzne zasady bezpieczeństwa dla:

- Parku narciarskiego (ang. snowpark)

  Kodeks bezpieczeństwa FIS dla snowparków

  1. Znaj swoje własne umiejętności i możliwości
     Rozwój umiejętności zaczyna się od podstaw i przechodzi do bardziej złożonych elementów.
  2. Trenuj z innymi i współpracuj
     Wspólne treningi umożliwiają uzyskiwanie informacji zwrotnej i szybszy rozwój.
  3. Oceń teren przed rozpoczęciem jazdy
     Przed startem sprawdź wszystko i zrozum warunki przeszkód oraz śniegu.
  4. Prawidłowo używaj sprzętu ochronnego
     Upewnij się, że korzystasz ze sprzętu ochronnego zgodnie z przepisami i standardami.
  5. Miej plan
     Przygotuj się i określ swoje cele, aby móc przechodzić kolejne etapy rozwoju umiejętności. Umiejętności powinny zostać ugruntowane przed przejściem do kolejnego kroku.
  6. Rozumiej progresję umiejętności i konstrukcji przeszkód
     Analizę progresji umiejętności można przeprowadzić jeszcze przed rozpoczęciem praktyki.
  7. Przestrzegaj lokalnych zasad
     Stosuj się do wszystkich zasad i praktyk bezpieczeństwa obowiązujących w snowparku.
  8. Szanuj teren i innych użytkowników
     Okazuj szacunek innym osobom znajdującym się w tym samym środowisku.
  9. Obowiązek udzielenia pomocy
     W przypadku wypadku każdy narciarz lub snowboardzista ma obowiązek udzielenia pomocy.
  10. Identyfikacja uczestników zdarzenia
      Każdy narciarz lub snowboardzista oraz świadek – niezależnie od odpowiedzialności – musi po wypadku wymienić się danymi osobowymi (imię i nazwisko oraz adres).

- Pólka ćwiczebnego (ośla łączka)

  a. Przestrzeń:
     - fizycznie i organizacyjnie oddzielona od tras zjazdowych: siatkami, taśmami, bandami śnieżnymi lub innymi naturalnymi barierami,
     - posiadająca jednoznaczne wejście i wyjście,
     - niepodlegająca „przenikaniu” ruchu z innych tras.
  b. Teren zaaranżowany tak, aby:
     - umożliwiał jazdę wyłącznie przy bardzo niskiej prędkości,

- minimalizował możliwość rozwinięcia prędkości krytycznej,
- redukował skutki upadków (łagodne spadki, brak twardych przeszkód).

c. Ruch zorganizowany jest jednoznacznie dzięki:
- stałemu kierunkowi jazdy lub strefom ruchu,
- czytelnie zaznaczonym miejscom startu i zatrzymania,
- eliminacji krzyżowania się torów jazdy.

d. Kontrola zagęszczenia ruchu na trasie:
Szkoła narciarska powinna limitować liczbę osób na "oślej łączce", dzielić grupy na poziomy.

e. Instruktorzy pełnią funkcję „aktywnych barier bezpieczeństwa": regulują tempo, zatrzymują grupy, korygują zachowania w czasie rzeczywistym, separują uczestników.

f. Priorytet opanowania podstawowych umiejętności narciarskich nad płynnością jazdy:
W odróżnieniu od tras zaawansowanych dopuszczalne są zatrzymania; priorytetyzowana jest kontrola – nie styl; wyklucza się: skoki, jazdę agresywną, rozwijanie prędkości treningowej czy przenoszenie technik sportowych z tras zaawansowanych.

- Narciarskiej trasy biegowej
Kodeks postępowania FIS dla narciarzy biegowych

1. Szacunek dla innych
Narciarze biegowi muszą poruszać się w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia ani nie utrudniać jazdy innym.
2. Przestrzeganie oznakowania
Oznaczenia tras muszą być bezwzględnie przestrzegane.
3. Wybór toru jazdy
Na trasach z wieloma torami narciarze powinni poruszać się prawym torem, chyba że wykonują manewr wyprzedzania. Narciarze stosujący technikę łyżwową muszą pozostawać na torach łyżwowych i nie wjeżdżać na tory klasyczne.
4. Wyprzedzanie
Narciarz jadący z przodu nie ma obowiązku ustępowania miejsca. Jednak, gdy to możliwe, wolniejszy narciarz powinien umożliwić wyprzedzanie. Podczas wyprzedzania powinien on przesunąć się w prawo.
5. Mijanie się
Narciarze biegnący w przeciwnych kierunkach powinni trzymać się prawej strony. Narciarze podchodzący pod górę powinni ustępować miejsca jadącym w dół.
6. Kontrola kijów
Narciarze biegowi powinni dokładać wszelkich starań, aby trzymać kije blisko ciała, szczególnie w pobliżu innych osób.
7. Kontrola prędkości
Narciarze biegowi, zwłaszcza podczas zjazdów, muszą zawsze dostosować prędkość tak, aby móc bezpiecznie się zatrzymać. Wszyscy powinni utrzymywać bezpieczny dystans od osób jadących przed nimi.
8. Utrzymanie wolnego toru
Narciarz zatrzymujący się musi opuścić tor. W przypadku upadku należy jak najszybciej zejść z trasy.
9. Wypadki
W przypadku wypadku wszystkie osoby mają obowiązek udzielenia pomocy.
10. Identyfikacja

Wszyscy świadkowie wypadku, niezależnie od odpowiedzialności, muszą pozostać na miejscu zdarzenia i podać swoje dane identyfikacyjne.

- Narciarskiej trasy zjazdowej
  —> teren przeznaczony do uprawiania narciarstwa i snowboardingu, zapewniający istnienie wolnej przestrzeni do zjazdu, odpowiedniej do stopnia trudności narciarskiej trasy zjazdowej i zdolności przewozowej urządzeń transportu linowego i taśmowego przeznaczonych do transportu osób, przy których się znajdują
- Nartostrady – "łączniki", "dojazdówki"
  – rozumie się przez to tereny przeznaczone do uprawiania narciarstwa zjazdowego i snowboardingu, o szerokości co najmniej 3 m, służące w szczególności do komunikacji pomiędzy: narciarskimi trasami zjazdowymi, zorganizowanymi terenami narciarskimi, stacjami urządzeń transportu linowego i taśmowego przeznaczonych do transportu osób, oraz trasy dojazdowe do dróg, parkingów i obiektów użyteczności publicznej;
- Pól treningowych (źródła inne niż u.b.g.z.t.n.).
  "Race Training Protocols" – dodatkowe zasady bezpieczeństwa na treningach, m.in.:
  - wjazd na trasę wyłącznie za zgodą trenera,
  - zakaz zatrzymywania się w torze przejazdu,
  - obserwacja trasy z miejsc bezpiecznych,
  - utrzymywanie odstępów między zawodnikami,
  - jednoznaczna sygnalizacja startu,
  - trzymanie się własnej linii treningowej,
  - wybór miejsca zatrzymania i/lub toru kontynuacji jazdy po minięciu ostatniej bramki,
  - stosowanie środków ochrony indywidualnej (kask, gogle, gardy, nagolenniki, żółw/zbroja i in.),
  - zabezpieczenie trasy siatkami i strefami wyhamowania,
  - oddzielenie pola treningowego od ruchu publicznego.

  W środowisku zawodniczym te zasady są często traktowane jako oczywiste i nie występują w formie jednego oficjalnego dokumentu. Stanowią raczej niepisane zasady bezpieczeństwa i dobre praktyki podlegające przekazowi ustnemu.

3. Zagrożenia lawinowe na ZTN (Jędrek)

LAWINA ŚNIEŻNA - gwałtownie przemieszczające się masy śniegu ze zbocza górskiego

ZAGROŻENIE LAWINOWE - to bezpośrednie zagrożenie lawinami śnieżnymi.
Zagrożenie lawinowe jest kombinacją trzech czynników:

- Stabilności pokrywy śnieżnej
- Rozmieszczenia potencjalnie niebezpiecznych miejsc tzw. częstotliwość
- Wielkości spodziewanych lawin

Zagrożenie lawinowe ogłaszane jest dla całego regionu (a nie poszczególnego stoku) i wyrażane jest za pomocą pięciostopniowej europejskiej skali zagrożenia lawinowego. Skala zagrożenia jest uniwersalna dla całej Europy.

OPIS STOPNI ZAGROŻENIA LAWINOWEGO -

Wspomniana redefinicja przesuwa nam się nieco w czasie. Dopiero w 2027 ma dojść do finalizacji w określaniu “nowych definicji” a w życie wejdzie pewnie na zimę 2027/28. Czyli wrzucam to co obowiązuje obecnie

https://lawiny.topr.pl/grades

BIULETYN LAWINOWY - zawiera szczegółowe informacje dotyczące obowiązującego stopnia zagrożenia lawinowego. Ogłaszany jest przez odpowiedzialne dla danego regionu służby (instytuty lawinowe, służby meteo, służby ratownicze).

4. Niwologia – zarys **(Jędrek)**

Gatunki śniegu w klasyfikacji IMGW (Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej) opisują stan pokrywy śnieżnej.

- 1 – Śnieg puszysty, świeży (suchy, sypki śnieg, często określany jako puch)
- 2 – Śnieg krupiasty (ziarnisty lub sypki śnieg powstały z opadów krup, drobnych ziaren śniegu czy gradu)
- 3 – Śnieg zsiadły (śnieg, który uległ osiadaniu i związaniu warstw, często w wyniku naturalnych procesów topnienia i zamarzania)
- 4 – Śnieg mokry (śnieg częściowo lub całkowicie przesiąknięty wodą, często obserwowany podczas odwilży)
- 5 – Śnieg twardy (złożony z ziaren o dużej spójności; w tej kategorii mieści się m.in. zlodowaciały śnieg, szreń czy firn)

POKRYWA ŚNIEŻNA -Zgodnie z definicją meteorologiczną pokrywa śnieżna to warstwa śniegu o grubości przekraczającej 1 cm, która pokrywa co najmniej połowę (50%) obserwowanego terenu. Jest kluczowym elementem środowiska, który magazynuje wodę i stanowi naturalną warstwę izolacyjną chroniącą glebę oraz rośliny przed mrozem.

CZYNNIKI LAWINOTWÓRCZE

1. teren (związane z ukształtowaniem)

- Nastromienie stoku
- wystawa (ekspozycja)
- Rzeźba terenu
- Pokrywa podłoża

2. Czynniki meteorologiczne (pogodowe)

- Intensywne opady
- Silny wiatr
- Gwałtowne ocieplenie / deszcz]

3. Czynnik ludzki

- Obciążenie mechaniczne pokrywy śniegowej (duże i małe obciążenie dodatkowe)
- Zachowanie się grupy (koncentracja ciężaru, wybór drogi zjazdu i podejścia, planowanie)

SPRZĘT I EKWIPUNEK

KK i D Czas trwania - 60 min:

1) **Po tym wykładzie** nauczysz się**:**
   a. rozróżniać podstawowe grupy nart i butów oraz dla kogo są one przeznaczone,
   b. jakie grupy nart i butów są właściwe dla początkujących i średniozaawansowanych narciarzy,
   c. poznasz ekwipunek narciarza.
2) **Wprowadzenie**, którego celem jest uświadomienie kursantom, że sprzęt jest istotnym czynnikiem mającym znaczący wpływ na:
   a. jakość jazdy,
   b. bezpieczeństwo,
   c. możliwości rozwoju każdego narciarza: amatora, instruktora, zawodnika,
   d. decyduje o komforcie jazdy i rezultatach nauki:

a) **rola sprzętu w pracy instruktora**
- stanowi wizerunek instruktora i świadczy o nim jako profesjonaliście,
- sprzęt musi być zadbany,
- instruktor musi mieć podstawową wiedzę na jego temat.

To świadczy o poważnym podejściu do pracy i szacunku dla kursanta.



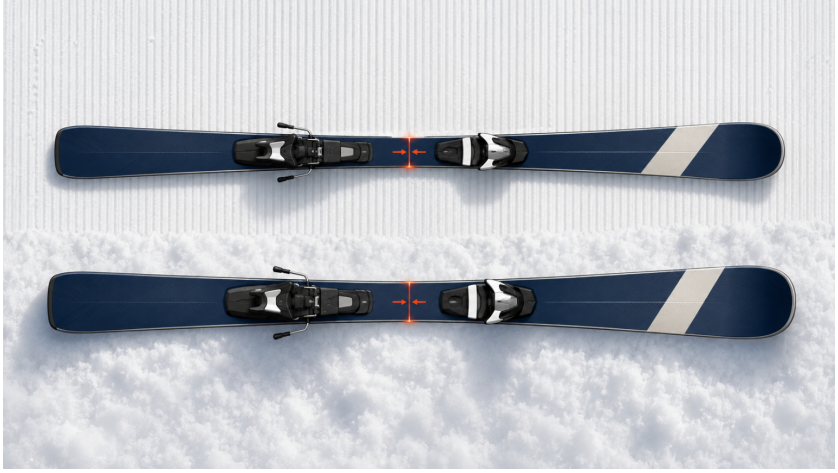
(10 minut)

2) Omówienie podstawowych rodzajów nart, ich cech oraz podstawowych zasad doboru (25 minut):
   a) omówienie najważniejszych parametrów konstrukcyjnych nart mających wpływ na ich charakterystykę oraz przeznaczenie:
      - długość:
        Długość narty wpływa przede wszystkim na jej stabilność, zwrotność oraz naturalny promień skrętu. Narty dłuższe są stabilniejsze przy większych prędkościach oraz bardziej uniwersalne - łatwiej prowadzić je śladem ślizgowym. Krótsze narty z kolei są bardziej nerwowe, mniej przewidywalne i mniej wybaczają błędy.

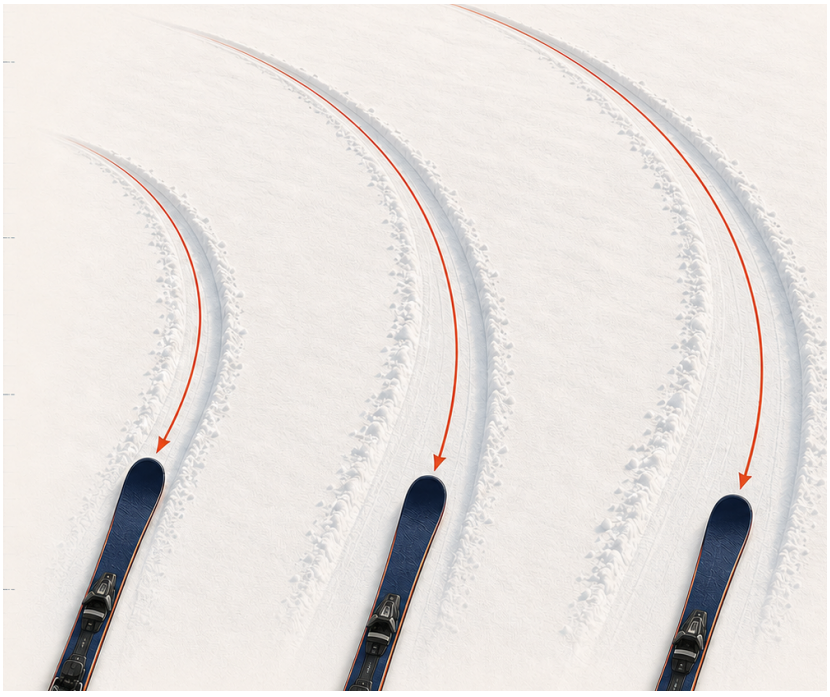


      - szerokość:

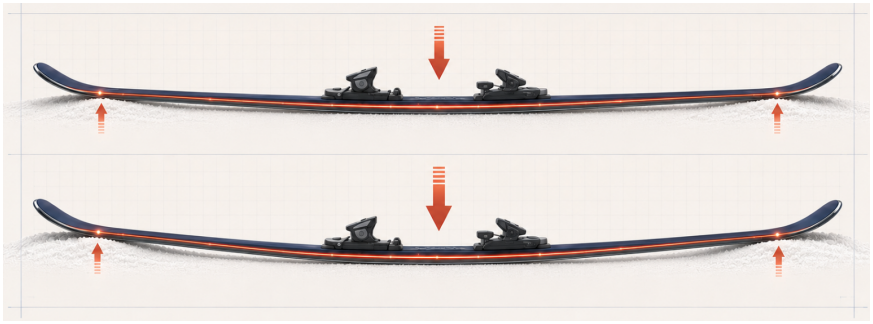
Szerokość narty ocenia się przede wszystkim w jej najwęższym miejscu, czyli pod butem. Węższe narty szybciej przechodzą z krawędzi na krawędź, zapewniają precyzyjne prowadzenie i dobrze sprawdzają się na twardych, przygotowanych trasach. Szersze konstrukcje wolniej reagują na zmianę krawędzi, lecz dzięki większej powierzchni oferują lepszą wyporność w miękkim, rozjeżdżonym lub głębokim śniegu.



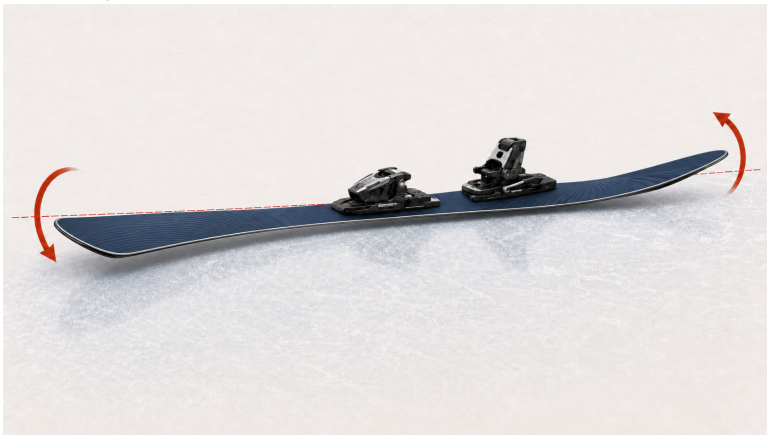
- promień (czyli taliowanie),
  Taliowanie to zwężenie narty pod butem względem szerszych dziobów i piętek, które nadaje jej charakterystyczny kształt klepsydry. Z geometrii taliowania wynika nominalny promień narty, określający, jak duży łuk może ona naturalnie wykonać po ustawieniu na krawędzi. Mniejszy promień sprzyja krótkim i dynamicznym skrętom, natomiast większy zapewnia spokojniejsze prowadzenie i stabilność. Im dłuższy promień jednak tym większa potrzeba prędkości i przestrzeni na stoku, by móc wykonać skręt. Optymalny promień dla większości narciarzy zawiera się w przedziale 14-18m.



- sztywność wzdłużna,
  Sztywność wzdłużna, nazywana również flexem, wzdłużna nart ma zasadniczy wpływ na to jak trudno jest wygiąć nartę w skręcie na krawędzi czyli zacieśnić promień. Oznacza opór narty na ugięcie w osi od dziobu do piętki. Narty bardziej elastyczne łatwiej się wyginają, lepiej pochłaniają nierówności i wybaczają błędy, dlatego są odpowiednie dla mniej zaawansowanych narciarzy. Konstrukcje sztywniejsze zapewniają większą stabilność, precyzję i dynamiczne oddawanie energii ze skrętu.



- sztywność poprzeczna.
  Sztywność poprzeczna, nazywana także torsyjną, oznacza odporność narty na skręcanie wokół jej osi biegnącej od dziobu do piętki. Wysoka sztywność torsyjna pozwala utrzymać podobny kąt krawędzi na całej długości narty, dzięki czemu poprawia trzymanie na twardym i zlodzonym śniegu. Niska sztywność poprzeczna ułatwia ześlizg, rotację i kontrolę nart, dlatego jest korzystna podczas nauki oraz jazdy rekreacyjnej. Wyższa sztywoność poprzeczna z kolei jest wymagana w konstrukcjach dla zaawanswoanych narciarzy, zapewniając tzw. trzymanie krawędzi przy wyższych prędkościach na stromaszych i twardszych trasach.



b) Podstawowe czynniki decydujące o doborze nart;
   - poziom zaawansowania → na podstawie modelu przeciętnego Europejczyka/Europejki (M: 180 cm / 80 kg, K: 165 cm / 65 kg),
   - masa ciała,
   - styl jazdy,
   - warunki śniegowe,
   - przeznaczenie.



c) Rodzaje nart i ich omówienie:
   - SL:
     (1) R11–14,
     (2) długość od 150 do 165 cm,
     (3) ok 65-70mm w talii,
     (4) Krótki skręt, zdecydowanie jazda śladem ciętym,duża dynamika,
     (5) przeznaczenie: na trasę,
     (6) niska uniwersalność,
     (7) dobór: przeciętny mężczyzna ok 165 cm +/-5cm, przeciętna kobieta ok 155 cm +/- 5cm.



   - GS, amatorskie (sklepowe):
     (1) R16-22,
     (2) długość od 170 do 185 cm,
     (3) ok 65-70mm w talii,
     (4) stabilne, przeznaczone do wyższe prędkości i dłuigich łuków, dobre do technik ślzgowych,
     (5) przeznaczenie na trasę,
     (6) średnia uniwersalność ,
     (7) dobór: przeciętny mężczyzna ok 180 cm +/- 5cm, przeciętna kobieta ok 175 cm +/- 5cm.



   - Hybrydy (Cross-Turn), czyli narty uniwersalne R14-17 raczej dla zaawansowanych i średniozaawansowanych) → **i jako narty instruktorskie**, do szlifowania techniki i codziennej jazdy.
     (1) R14–17,
     (2) długość 165-180 cm,
     (3) ok 65-70 mm w talii,

(4) łuki krótkie i długie,
(5) charakter sportowy,
(6) dla osób zaawansowanych ,
(7) przykład nart ,,instruktorskich" (np. Włoskie Colleggia wymagają ich na kursach insturktorskich do części technicznej),
(8) przeznaczenie: na trasę, wysoka uniwersalność,
(9) dobór: przeciętny mężczyzna ok 175 cm +/-5cm, przeciętna kobieta ok 170 cm +/- 5cm.



- allround (trochę szersze, bardziej rekreacyjne) → jako szeroka grupa nart (wiele rodzajów) dla szerokiej grupy klientów, które polecamy słabszym i średnim narciarzom - to złagodzone “hybrydy” bez sportowych płyt i wiązań, szersze, o niższej sztywności poprzecznej i wzdłużnej:
  (1) R12-17,
  (2) długość 150-180 cm,
  (3) 68-85mm w talii,
  (4) rekreacja: początkujący i średniozaawansowany (ze względu na dużą różnorodność konstrukcji),
  łatwość prowadzenia,
  (5) szeroka grupa odbiorców,
  (6) duża uniwersalność,
  (7) zwiększona szerokość w talii dająca większą stabilność i wszechstronność,
  (8) dobór: przeciętny mężczyzna ok 175 cm +/-5cm, przeciętna kobieta ok 165 cm +/- 5cm.



d) na jednym slajdzie wspomnieć o różnych innych rodzajach nart. Cel: budowanie zainteresowania narciarstwem w różnorodnych formach:
- FIS: SL, GS, SG, DH,
- freeride, freestyle, big mountain,
- skitour - dosłownie chwila.

Niech pytają i będą ciekawi co gdzie i jak.





3) Buty - omówienie podstawowych rodzajów butów, ich cech oraz podstawowych zasad doboru (15 minut):
    a) omówienie:
        - but składa się z dwóch zasadniczych elementów: skorupy i kapcia. Skorupa nadaje sztywność, a kapeć odpwiada za izolację terminczą i wygodę,
        - flex (sztywność) - to jednostka, którą wyraża się opór cholewki na zgięcie do przodu i na boki. Sztywniejsze buty dają większą kontrolę, ale wymagają użycia więszkej siły (i masy narciarza). Za sztywne powodują uczucie zderzenia ze ścianą (nie da się ich ugiąć) i powodują przejście na tyły, psują technikę. Zbyt miękkie buty nie dają w ogóle kontroli nad nartami. **Flex nie wpływa zasadniczo na komfort - największy wpływ na komfort ma kształt skorupy oraz kapcia buta nadany w fabryce.**



        - szerokość, długość, kształt - buty dobiera się pod względem:
            (1) długości (mitem jest dobór butów o rozmiar większych - tak robiono dołsłownie 100 lat temu przy butach skórzanych),
            (2) szerokości - są różne szerokości butów pod różne stopy dla tego samego rozmiaru na długość (oznaczenia LV, MV, HV). Ważne, by zmierzyć w sklepie/wypożyczalni stopę i dobrać właściwe.
            (3) kształ - każdy producent ma inne kształty cholewki, tak jak my mamy różne stopy. Ważne by przy wyborze butów wybrać typ buta i flex, a następnie kierować się komfortem, niezależnie od marki.



b) damskie → ze względu na inną budowę stopy i budowę ciała. Stopy często są drobniejsze, węższe, o niższym podbiciu. Kobiety charakteryzuje niższy wzrost oraz waga, słabsza budowa ciała, mniejsza siła. Przez to buty są węższe, niższe (cholewka jest niższa, by konieczna była mniejsza dźwignia do ugięcia cholewki), często mają niższą wagę, są ocieplane (fizjologia, słabsze krążenie, potrzeba cieplejszych butów). Dodatkowo dla kobiet aspekty wizualne mają większe znaczenie, więc buty mają nieco inną szatę graficzną,



c) allround (najszersza grupa od beginner po PRO), 95% butów na stoku:
   - różne szerokości i twardości,
   - duży wybór modeli w zależności od zaawansowania użytkownika,
   - polecane wszystkim rekreacyjnym narciarzom (modele dla początkujących, jak i zaawansowanych).



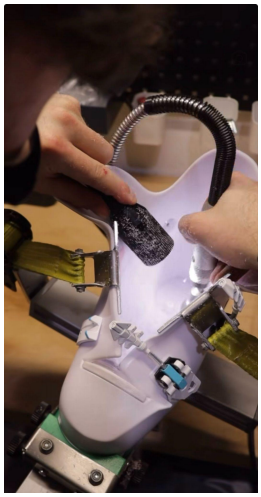
   -

d) buty sportowe (twardość 100-130) oraz buty komórkowe (zawodnicze, flex 110-170) → można tu dosłownie jedno zdanie wspomnieć, że takie buty istnieją i trzeba je “sfittować” = dopasować/ukształtować do stopy),



e) bootfitting, informacyjnie (minuta): można sfitować praktycznie każde buty

obecnie dostępne na rynku i zdecydowanie da się poprawić komfort (często ludzie na kursach narzekają na problemy z butami).



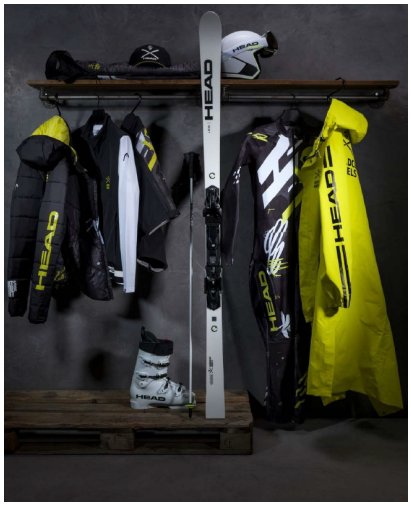
4) Kije narciarskie (5 minut), wszystko bardzo krótko:
   a) Rola kijów. Wspomagają:
      - równowagę,
      - koordynację,
      - napięcie mięśniowe,
      - pomagają w przemieszczaniu się .
      - Dobór do jazdy rekreacyjnej: metoda ”stań na palcach bez butów i uzyskaj kąt prosty w łokciu”.



   b) proste, gięte, regulowane, tourowe,
   c) aluminiowe, carbonowe → materiały hasłowo,
   d) dobór długości: do jazdy technicznej, do GS, do SL. Moda ze skracaniem kijów, polegająca na doborze kijów krótszych o 5-10 cm krótszych niż

polecane standardowe. Dzięki temu narciarz nie musi podnosić tak mocno ramienia do góry przy wbijaniu kija, co znacząco pomaga mu utrzymać układ dośrodkowy w końcowej fazie skrętu.

5) Podstawowy ekwipunek narciarza alpejskiego (5 minut):
    a) Kask i gogle → systemy bezpieczeństwa jak MIPS, homologacja FIS, powłoki zwiększające kontrast w goglach jak PRIZM, Clarity + sugerowany zakup zestawów kask+gogle (gogle pasujące do kasku stabilizują go na głowie narciarza)
    b) Ubiór: kurtki ocieplane i nieocieplane (hardshelle), softshelle, puchówki, terma, rękawice, spodnie, gumy narciarskie, + zdefiniowanie rozwiązań charakterystycznych dla nar.alp. (śniegołapy, wzmocnienie nogawek nad wewnętrznymi kostkami, wysoki stan itd.)
    c) Zasada ubioru 3 warstw,
    d) ochrona skóry przed wpływem warunków atmosferycznych: chłód, wilgoć, wiatr, → kremy z filtrem UV, pomadki; ogrzewacze.
    e) ochrona oczu przed wpływem warunków atmosferycznych: UV, ślepota śnieżna i przyciemniane okulary/gogle, ogrzewacze



Dziękujemy za uwagę!

SPRZĘT I EKWIPUNEK

P1/P2 - 60 min - proponuję bardziej formę warsztatową, skupioną bardziej na pokazaniu technik serwisowych. Warsztat powinien zawierać pokaz opisanych czynności "przy stole serwisowym" (oprócz zalewania) i przedstawienie narzędzi. Prowadzący powinien być otwarty na bieżące pytania oraz zachęcać postawą do ich zadawania.

1) **Po tym wykładzie** nauczysz się**:**
   a) dbać o higienę sprzętu narciarskiego,
   b) jakich narzędzi należy używać w procesie ręcznego serwisu nart,
   c) jak wygląda prawidłowy proces ręcznego przygotowania nart.
2) O codziennej higienie sprzętu (2 min):
   a) zdejmowanie śniegu po zakończeniu jazdy
   b) przygotowanie nart do transportu (osuszenie, rzepy, pokrowce i in.)
   c) suszenie butów (botki/linery, skorupy)
   d) suszenie kasku, gogli i rękawiczek
   e) sposób magazynowania sprzętu do czasu kolejnego użytkowania
   f) konieczność smarowania i ostrzenia nart we własnym zakresie (uwagi ogólne)
3) Warsztat serwisowy:
   a) dokonanie oceny wzrokowej i palpacyjnej stanu ślizgu i krawędzi. Zwracamy uwagę na:
      - kolor ślizgu (czy nie jest zbielały, czyli przesuszony) → nasmarować, wspomnieć o konieczności planowania, jeśli jest mocno przesuszony (zbielały),
      - ubytki w ślizgu: jeśli ślizg wymaga naprawy=zalewania, to czyszczenie jak w punkcie f), a następnie: zalewanie, zbieranie naddatku, szlifowanie ślizgu na płasko
      - jeśli krawędzie są stępione (w tymi nierównomiernie, np. tępe pod butem a ostre na dziobach i piętach), wyszczerbione, z zadziorami to przystępujemy do ostrzenia.



Jeśli narty wymagają serwisu przechodzimy do następujących

czynności:

0. Przygotwujemy imadła, które przykręcamy do stabilnego stołu (czasem nawet parapetu :)



1. Skistopery - żeby nam nie przeszkadzały, zakładamy gumki na skistopery, podnosząc je do góry.



1. Cykliną – usuwamy resztki starego smaru i brudu ze ślizgów nart przed ich dalszym serwisowaniem,





2. Czyszczenie ślizgów - przecieranie agresywną (szorstką) szmatką, stosowanie zmywaczy wosku,

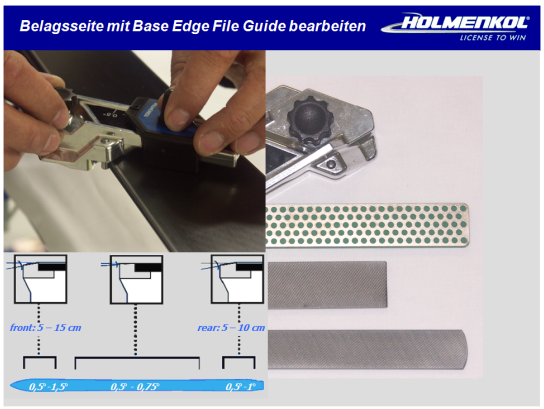


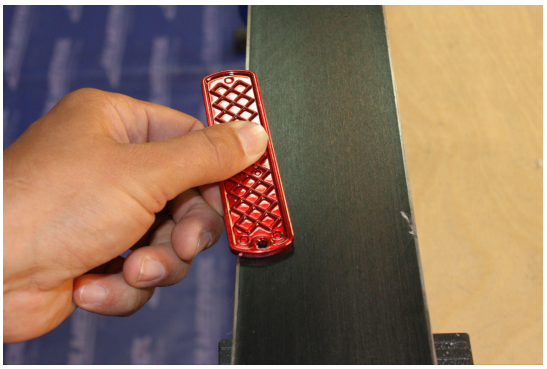
4. Naprawa ślizgu – zalewanie ubytków roztopionym kofiksem, ścinanie, zdzieranie (raszplą lub stalową cykliną), szlifowanie nadmiaru kofiksu,



5. Polerowanie krawędzi od strony ślizgu (usuwanie zadziorów i nierówności, ważne: nie używamy pilników stalowych, bo zmienimy kąt podniesienia! - ten robi się tylko raz przy okazji seriwsu maszynowego, czyli planowania ślizgu),

- pilniki diamentowe,
- prowadnica pilnika (tzw. “prawidło” lub ostrzałka) o regulowanym kącie, najczęściej 0,5-1,5 stopnia
- ostrzałkę opieramy na ślizgu i boku krawędzi, szlifujemy ciągnąc ostrzałkę ku sobie z lekkim dociskiem, wprzód i w tył.





6. Kąty podniesienia krawędzi - zakładamy go raz, najlepiej zlecając to serwisowi operującemu nowoczesną maszyną (tzw. automatem). Po tym zabiegu nie ostrzymy dolnej krawędzi, a jedynie wygładzamy zadziory lub usuwamy drut. Istostne informacje:

- im większy kąt, tym łatwiej wprowadzić narty w skręt, ześlizg
- im mniejszy kąt, tym agresywniej narty wcinają się w śnieg/lód
- kąt podniesienia może być jednakowy na całej długości narty lub inny w części dziobowej, inny w części środkowej, inny z tyłu narty, polecamy stosować kąty w przedziale 0.7°-1.0°. 0.5° jest wartością agresywną, dla dobrych i świadomych narciarzy.



7. Pazur – narzędzie do ścinania bocznej ściany narty ponad krawędzią (do odsłaniania krawędzi). Przy pomocy „pazura” zdziera się ściankę (bok) narty, aby w następnej operacji łatwiej było skutecznie przyłożyć pilnik do boku krawędzi,




8. Kątownik (ostrzałka) do prowadzenia pilnika po boku krawędzi. Kątowniki mogą mieć różne kąty w zakresie 90°-85°względem płaszczyzny ślizgu,

Ostrzenie krawędzi = szlifowanie boku krawędzi pod żądanym kątem:
- pilnik mocujemy szczypcami do ostrzałki (kątownika)
- ostrzałkę opieramy na ślizgu a pilnik na boku krawędzi, szlifujemy ciągnąc ostrzałkę
ku sobie z lekkim dociskiem, wycofujemy ostrzałkę ruchem od siebie bez docisku
(pilnik tnie w jedną stronę)
- najczęściej stosowane kąty to 88°-87°
- im mniejszy kąt, tym agresywniej narty wcinają się w śnieg/lód = lepiej trzymają w
skręcie (jadą śladem ciętym),

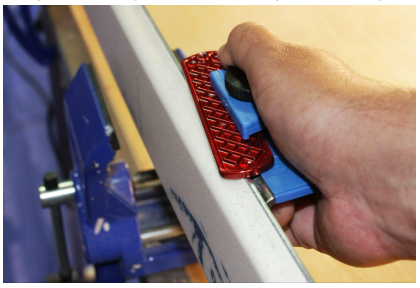



9. Polerowanie (gładzenie, usuwanie „drutu”) krawędzi od dołu (od strony ślizgu) pilnikiem diamentowym, czyli pilnikiem z nasypem diamentowym o różnych gradacjach.przykładamy płasko
do powierzchni krawędzi i przesuwamy wzdłuż krawędzi z leciutkim dociskiem. Pilnik pracuje w obu kierunkach. Tym sposobem polerujem krawędź lub usuwamy drut.



11. Polerowanie (gładzenie) boku krawędzi pilnikiem diamentowym. Diament montujemy do kątownika podobnie jak wcześniej pilnik – stosujemy ten sam kąt! W tej operacji usuwamy

ślady pracy pilnika (zarysowania, drut) doprowadzając powierzchnię krawędzi do połysku i gładkości a wierzchołek do maksymalnej ostrości. Wystarczą dwa-trzy przejazdy, by uzyskać opytmalną ostrość, by uniknąć przeostrzenia nart,



12. Przy pomocy gumowego bloku z nasypem ściernym delikatnie tępimy krawędzie w części dziobowej i przy piętce narty. To zabieg poprawiający zwrotność nart i zapobiegający łapaniu (haczeniu) krawędzią,

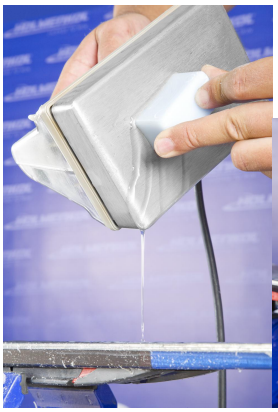


13. Części nart nie mające kontaktu ze śniegiem można mocniej przytępić używając diamentowego lub wspomnianej gumy. Celem jest poprawa komfortu i bezpieczeństwa użytkowania,

14. Szczotką metalową odkrywamy i czyścimy strukturę ślizgu przed nałożeniem smaru,



15. Nanoszenie smaru. Temperaturę żelazka dobieramy do rodzaju smaru.
– kostkę smaru przykładamy do rozgrzanej stopy żelazka
– roztopiony smar kapie na powierzchnię ślizgu i zastyga,




16. Przesuwając pomału żelazko roztapiamy smar i rozprowadzamy po całej powierzchni
ślizgu.
- staramy się wprowadzić w strukturę ślizgu jak największą ilość smaru.
- następnie pozostawiamy narty do ostygnięcia,



17. Usuwamy smar z krawędzi (specjalny ząbek w cyklinie) od strony ślizgu,

18. Cyklinujemy cały ślizg usuwając nadmiar smaru,



19. Szczotkujemy nasmarowany ślizg szczotką z końskiego włosia lub tworzywa sztucznego,




20. Spinamy narty minimum dwoma rzepami w odległości około 15-20 cm od dzioba i 5-15 cm od piętki - zapobiega to rysowaniu i matowieniu ślizgu oraz tępieniu krawędzi.

Dalej ciśniemy na stok :)
Dziękujemy za uwagę!

Źródła:

1) Grafiki generowane przy użyciu Chata GPT,
2) Zdjęcia Elan od przedstawicielki marki Elan na Polskę, Dagmary Krzyżyńskiej,
3) Zdjęcia własne Michała Magiery,
4) Zdjęcia Head od Head Polska,
5) Zdjęcia serwisowe Holmenkol do przedstawiciela Holmenkola na Polskę, Kami Holmenkol

Konspekt w **układzie chronologicznym**, w którym każda epoka przedstawiona jest w dwóch częściach: **Świat** i **Polska**.

HISTORIA NARCIARSTWA

Konspekt wykładu na kursie Pomocnika Instruktora SITN
Opracowanie na podstawie prezentacji: Tomasz Stelmach, Zbigniew Stanisławski
Czas wykładu: ok. 60 minut
Cel wykładu
Przedstawienie najważniejszych etapów rozwoju narciarstwa na świecie i w Polsce — od jego początków jako sposobu przemieszczania się po śniegu, przez narodziny narciarstwa sportowego i zjazdowego, po współczesne techniki jazdy, systemy szkolenia i organizacje narciarskie.
Szczególną uwagę poświęcono rozwojowi techniki jazdy, metodyki nauczania oraz szkolenia instruktorów narciarstwa.

---

1. NARCIARSTWO PREHISTORYCZNE

Czas: 5 minut
ŚWIAT
Najdawniejsze ślady narciarstwa

- Narty jako środek transportu, narzędzie łowieckie i sposób przemieszczania się zimą.
- Najstarsze znaleziska na terenach Skandynawii, Karelii i Syberii.
- Narta z Hoting (Szwecja) — datowana w prezentacji na około 4500 r. p.n.e.
- Narta z Kalvträsk (Szwecja) — licząca około 5200 lat.
- Petroglify z Rødøy i Ałty w Norwegii — prehistoryczne przedstawienia narciarzy.

Trzy typy nart prehistorycznych

- **Arktyczny (północny)** — długie, wąskie narty, przystosowane do pokonywania dużych odległości.
- **Kontynentalny** — szersze narty, dostosowane do głębokiego śniegu i terenów leśnych.
- **Południowy (ałtajski)** — krótsze, szerokie narty, często z futrzanym spodem, przystosowane do terenów górskich.

POLSKA
Brak udokumentowanych śladów narciarstwa prehistorycznego na ziemiach polskich w materiale prezentacji.
Najważniejszy wniosek: konstrukcja nart była dostosowana do warunków terenowych, śniegowych i sposobu użytkowania.

---

2. STAROŻYTNOŚĆ I ŚREDNIOWIECZE (do 1500 r.)

Czas: 3 minuty
ŚWIAT

- Wzmianki o nartach w starożytnych źródłach chińskich.
- Narciarstwo w mitologii nordyckiej — Ullr i Skadi.
- Wykorzystywanie nart przez myśliwych, posłańców i wojowników.

- Około 1250 r. — *Kongespeilet* (Zwierciadło Króla), norweskie źródło pisane wspominające o narciarstwie.
- Rozwój wojskowych zastosowań nart w Skandynawii.

POLSKA

Brak udokumentowanych informacji o uprawianiu narciarstwa na ziemiach polskich w tym okresie w materiale prezentacji.

Najważniejszy wniosek: narciarstwo było przede wszystkim praktyczną umiejętnością wykorzystywaną w transporcie, łowiectwie i wojsku.

---

3. WCZESNA NOWOŻYTNOŚĆ (1500–1800)

Czas: 4 minuty

ŚWIAT

- Rozpowszechnianie informacji o narciarstwie w europejskich opracowaniach.
- Rozwój wojskowych oddziałów narciarskich w Skandynawii.
- Wykorzystanie nart podczas działań wojennych i zwiadowczych.
- Powstawanie pierwszych instrukcji dotyczących jazdy na nartach i przygotowania sprzętu.

POLSKA

- **1564 — Marcin Bielski:** wzmianka o nartach w *Kronice*.
- **1578 — Aleksander Gwagnin:** opis wykorzystywania nart przez ludy północno-wschodniej Europy.
- **1579–1582:** wzmianki o wykorzystywaniu narciarzy pochodzących z północnej Europy podczas wojen Stefana Batorego.

Nie ma jednak wystarczających podstaw do uznania tych wzmianek za dowód istnienia zorganizowanego narciarstwa na ziemiach polskich.

---

4. XIX WIEK — NARODZINY NOWOCZESNEGO NARCIARSTWA

Czas: 10 minut

ŚWIAT

Rozwój narciarstwa sportowego

- **1843 — Tromsø:** jedne z pierwszych udokumentowanych zawodów narciarskich.
- Rozwój zawodów w biegach i skokach narciarskich.
- Rozprzestrzenianie się narciarstwa ze Skandynawii do Alp, Rosji i Ameryki Północnej.

Sondre Norheim (1825–1897)

- Jeden z twórców nowoczesnego narciarstwa.
- Rozwój techniki telemarkowej.
- Udoskonalenie konstrukcji nart taliowanych i wiązań.
- Przyczynienie się do rozwoju narciarstwa sportowego.

Fridtjof Nansen (1861–1930)

- **1888 — przejście Grenlandii na nartach.**
- Popularyzacja narciarstwa poza Skandynawią.
- Inspiracja dla rozwoju turystyki narciarskiej i narciarstwa alpejskiego.

Mathias Zdarsky (1856–1940)

- Jeden z głównych twórców narciarstwa alpejskiego.

- Dostosowanie techniki jazdy do stromych stoków.
- Opracowanie techniki lilienfeldzkiej.
- Udoskonalenie konstrukcji nart i wiązań.
- **1897 — publikacja podręcznika opisującego system nauczania jazdy na nartach.**

POLSKA

Stanisław Barabasz (1857–1949)

- **1888 — początki jazdy na nartach w Cieklinie koło Jasła.**
- **1894 — wyprawa narciarska z Janem Fischerem nad Czarny Staw Gąsienicowy.**
- Pionier narciarstwa w Tatrach.
- Współtwórca zorganizowanego narciarstwa zakopiańskiego.

Józef Schnaider (1874–1958)

- Pionier narciarstwa w Karpatach Wschodnich.
- Propagator wykorzystania nart przez leśników.
- Organizator szkoleń narciarskich.
- **1898 — autor pierwszej polskojęzycznej publikacji narciarskiej *Na nartach skandynawskich*.**

Najważniejszy wniosek: XIX wiek przyniósł przejście od narciarstwa użytkowego do sportowego i rekreacyjnego oraz zapoczątkował rozwój nowoczesnych technik jazdy i systematycznego nauczania.

---

5. POCZĄTEK XX WIEKU (1900–1918)

Czas: 6 minut

ŚWIAT

Rozwój techniki i szkolenia

- Powstawanie szkół narciarskich i pierwszych programów nauczania.
- Rozwój technik jazdy na stromych stokach alpejskich.
- Upowszechnianie narciarstwa sportowego i turystycznego.

Hannes Schneider (1890–1955)

- **1907 — rozpoczęcie pracy instruktorskiej w St. Anton.**
- Rozwój techniki i metodyki szkoły arlberskiej.
- Tworzenie podstaw późniejszego systemu szkolenia instruktorów.

POLSKA

1907 — początki zorganizowanego narciarstwa

- Powstanie Karpackiego Towarzystwa Narciarzy we Lwowie.
- Powstanie Zakopiańskiego Oddziału Narciarzy Towarzystwa Tatrzańskiego.
- Organizowanie pierwszych kursów narciarskich.

1908

- Powstawanie pierwszych skoczni narciarskich.
- Publikacje polskich podręczników narciarskich.

1909

- Śmierć Mieczysława Karłowicza pod lawiną.
- Powstanie Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (TOPR).

1910

- Zawody narciarskie na Hali Goryczkowej.

Najważniejsze postacie

Mariusz Zaruski (1867–1941)

- Pionier narciarstwa wysokogórskiego.
- Organizator szkolenia narciarskiego.
- Współzałożyciel i pierwszy naczelnik TOPR.

Mieczysław Karłowicz (1876–1909)

- Kompozytor, taternik i pionier narciarstwa wysokogórskiego.
- Współtwórca środowiska narciarskiego w Zakopanem.
- Jego tragiczna śmierć stała się ważnym impulsem do rozwoju ratownictwa górskiego.

---

6. OKRES MIĘDZYWOJENNY (1918–1939)

Czas: 9 minut

ŚWIAT

Rozwój techniki i szkolenia

Hannes Schneider — szkoła arlberska

- **1921 — utworzenie szkoły narciarskiej w St. Anton.**
- Wprowadzenie jednolitego programu nauczania.
- Podział uczniów według poziomu zaawansowania.
- Standaryzacja szkolenia instruktorów.
- **1928 — uznanie techniki arlberskiej w austriackim systemie egzaminowania instruktorów.**

Rozwój sportu międzynarodowego

- **1924 — Chamonix:** pierwsze Zimowe Igrzyska Olimpijskie, uznane za takie później.
- **1924 — powstanie Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS).**
- **1931 — pierwsze mistrzostwa FIS obejmujące konkurencje alpejskie w Mürren.**
- **1936 — debiut narciarstwa alpejskiego na zimowych igrzyskach olimpijskich w Garmisch-Partenkirchen.**

POLSKA

Rozwój organizacji i szkolenia

- **1919 — powstanie Polskiego Związku Narciarskiego (PZN).**
- **1929 — Mistrzostwa Świata FIS w Zakopanem.**
- **1932 — uporządkowanie ewidencji instruktorów PZN (179 osób) i organizacja pierwszego kursu kadr instruktorskich.**
- **1933 — powołanie Centrum Wyszkolenia PZN.**
- **1936 — uruchomienie kolei linowej na Kasprowy Wierch.**
- **1937 — wprowadzenie okresowych kursów przeszkoleniowych (unifikacyjnych) dla instruktorów PZN.**

- **1939 — kolejne Mistrzostwa Świata FIS w Zakopanem.**

Najważniejsi zawodnicy

Bronisław Czech (1908–1944)

- Wszechstronny narciarz, olimpijczyk i instruktor.
- Jeden z pionierów polskiego szkolenia narciarskiego.
- Autor publikacji poświęconej technice jazdy i skoków narciarskich.

Stanisław Marusarz (1913–1993)

- Jeden z najwybitniejszych polskich skoczków narciarskich.
- **1938 — srebrny medal mistrzostw świata w Lahti.**

Najważniejszy wniosek: w okresie międzywojennym nastąpiła standaryzacja techniki i metodyki nauczania, a w Polsce powstały podstawy zorganizowanego systemu szkolenia instruktorów narciarstwa.

---

7. OKRES 1945–1989 — NARCIARSTWO MASOWE

Czas: 8 minut

ŚWIAT

Rozwój narciarstwa masowego

- Upowszechnienie narciarstwa jako sportu i formy rekreacji.
- Rozwój infrastruktury: kolei linowych, wyciągów i przygotowywanych tras.
- Postęp technologiczny w konstrukcji nart, butów i wiązań.
- Rozwój systemów sztucznego naśnieżania.
- Profesjonalizacja sportu wyczynowego.
- Rozwój szkół narciarskich i systemów kształcenia instruktorów.

Rozwój międzynarodowej współpracy szkoleniowej

- **1951 — powstanie INTERSKI w Zürs (Austria).**
- Rozwój współpracy międzynarodowej instruktorów.
- Wymiana doświadczeń dotyczących techniki jazdy i metodyki nauczania.

POLSKA

Najważniejsze wydarzenia

- **1956 — Franciszek Gąsienica-Groń:** pierwszy polski medal olimpijski w narciarstwie.
- **1957 — udział polskiej delegacji w kongresie INTERSKI w Storlien.**
- **1959 — Kongres INTERSKI w Zakopanem.**
- **1961 — pierwsze Ogólnopolskie Zawody Instruktorów Narciarstwa.**
- **1962 — Mistrzostwa Świata FIS w narciarstwie klasycznym w Zakopanem.**
- **1970 — Andrzej Bachleda-Curuś:** srebrny medal mistrzostw świata w kombinacji alpejskiej.
- **1972 — Wojciech Fortuna:** złoty medal olimpijski w skokach narciarskich.
- **Lata 80. — Małgorzata Tlałka:** sukcesy w światowej czołówce narciarstwa alpejskiego.

Znaczenie Kongresu INTERSKI 1959

- Prezentacja polskiego dorobku szkoleniowego.
- Wymiana doświadczeń z instruktorami z innych krajów.
- Umocnienie pozycji Polski w międzynarodowym środowisku szkolenia narciarskiego.

27 grudnia 1989 — powstanie SITN PZN

- Kontynuacja działalności szkoleniowej prowadzonej wcześniej w strukturach PZN.

- Zachowanie ciągłości szkolenia instruktorów.
- Rozwój standardów nauczania narciarstwa.
- Tworzenie podstaw dalszego rozwoju systemu licencjonowania szkół narciarskich.

Najważniejszy wniosek: narciarstwo stało się masową formą aktywności, a szkolenie instruktorów — zorganizowaną działalnością zawodową.

---

8. WSPÓŁCZESNOŚĆ (1990–2021)
Czas: 6 minut
ŚWIAT
Rozwój techniki i sprzętu

- Rozwój nart taliowanych i techniki carvingowej.
- Nowoczesne konstrukcje nart, butów i wiązań.
- Rozwój freestyle'u, freeride'u i innych form narciarstwa.
- Standaryzacja szkolenia i systemów licencjonowania instruktorów.
- Rozwój infrastruktury narciarskiej i turystyki zimowej.
- Rosnące znaczenie bezpieczeństwa na stokach i poza trasami.

POLSKA
Rozwój SITN

- Kontynuacja i doskonalenie systemu szkolenia instruktorów.
- Rozwój programów nauczania i standardów szkoleniowych.
- Rozwój systemu licencjonowania szkół narciarskich.
- Reprezentowanie polskiego środowiska instruktorskiego w INTERSKI.

Najważniejsze osiągnięcia sportowe

- **2001 — Adam Małysz:** zdobycie Pucharu Świata i mistrzostwa świata.
- **2006–2019 — Justyna Kowalczyk:** sukcesy w biegach narciarskich.
- **2014 — Kamil Stoch:** dwa złote medale olimpijskie w Soczi.
- **2018 — Kamil Stoch:** zwycięstwo w Turnieju Czterech Skoczni z kompletem zwycięstw.
- **2020–2021 — Maryna Gąsienica-Daniel:** sukcesy w międzynarodowym narciarstwie alpejskim.
- **2021 — Piotr Żyła:** mistrzostwo świata w skokach narciarskich.

Najważniejszy wniosek: współczesne narciarstwo łączy rozwój techniki jazdy, technologii sprzętu, szkolenia i infrastruktury.

---

9. NAJWAŻNIEJSZE ORGANIZACJE NARCIARSKIE
Czas: 2 minuty

Organizacja	Rok powstania	Główne zadania
TOPR	1909	Ratownictwo górskie w Tatrach
PZN	1919	Organizacja i rozwój narciarstwa sportowego w Polsce
FIS	1924	Międzynarodowe przepisy i organizacja współzawodnictwa
INTERSKI	1951	Międzynarodowa współpraca w zakresie techniki i metodyki nauczania
SITN	1989	Rozwój szkolenia instruktorów i standardów nauczania narciarstwa w Polsce

Znaczenie organizacji dla instruktorów
PZN i FIS — organizacja sportu i współzawodnictwa narciarskiego.
SITN i INTERSKI — rozwój techniki jazdy, metodyki nauczania i kształcenia instruktorów.

TOPR — rozwój bezpieczeństwa i ratownictwa w górach.

---

10. PODSUMOWANIE WYKŁADU
Czas: 2 minuty
Trzy główne kierunki rozwoju narciarstwa
1. Od środka transportu do sportu i rekreacji
Narciarstwo przeszło drogę od praktycznej umiejętności przemieszczania się po śniegu do jednej z najpopularniejszych zimowych form aktywności.
2. Rozwój techniki jazdy i sprzętu
Od nart prehistorycznych, przez telemark, technikę lilienfeldzką i szkołę arlberską, po współczesne narty taliowane i techniki jazdy.
3. Rozwój nauczania narciarstwa
Od pierwszych podręczników i szkół narciarskich do zorganizowanych systemów kształcenia instruktorów i międzynarodowej współpracy szkoleniowej.
Najważniejsze daty do zapamiętania

Rok	Wydarzenie
1888	Wyprawa Nansena przez Grenlandię; początki narciarstwa Barabasza
1897	Podręcznik i system nauczania Zdarsky'ego
1898	Publikacja Józefa Schnaidera
1907	Powstanie pierwszych polskich organizacji narciarskich
1909	Powstanie TOPR
1919	Powstanie PZN
1924	Powstanie FIS
1932	Organizacja szkolenia kadr instruktorskich PZN
1951	Powstanie INTERSKI
1959	Kongres INTERSKI w Zakopanem
1989	Powstanie SITN

Wskazówki metodyczne dla wykładowcy
Konspekt ma charakter chronologiczny. W każdej epoce najpierw przedstawiane są wydarzenia światowe, a następnie odpowiadające im wydarzenia w Polsce.
Pozwala to pokazać związki między rozwojem narciarstwa światowego i polskiego, a także lepiej zrozumieć znaczenie poszczególnych postaci, technik i organizacji.
Podczas wykładu należy szczególnie zaakcentować:

- **Rozwój techniki jazdy:** Norheim, Zdarsky, Schneider.
- **Popularyzację narciarstwa:** Nansen, Barabasz, Schnaider.
- **Rozwój szkolenia:** pierwsze podręczniki, szkoła arlberska, szkolenie PZN, INTERSKI i SITN.
- **Rozwój organizacyjny:** TOPR, PZN, FIS, INTERSKI, SITN.

Wydarzenia sportowe oraz osiągnięcia wybitnych zawodników powinny stanowić uzupełnienie głównego wątku historycznego.
Łączny czas wykładu: ok. 60 minut.

Opracował: Z.Stanisławski, T.Stelmach

Konspekt NRS cz.1 - (D-KK)

1. Co to jest NRS
2. Rodzaje zawodów w narciarstwie zjazdowym
3. poziomy zawodów międzynarodowych
4. Organizacja zawodów – ekipy współpracujące
5. Konkurencja Slalom Gigant (GS) – parametry trasy, parametry bramek, zasady rozgrywania zawodów
6. Dyskwalifikacje
7. Organizacja trasy i bezpieczeństwo

1. NRS – (skrót) Narciarski Regulamin Sportowy (PZN) - tłumaczenie z ICR (International Competition Ruls) FIS
   to zbiór przepisów określających rodzaje i zasady rozgrywania konkurencji narciarskich, w tym parametry tras i bramek oraz zasady ich rozgrywania.

2. Narciarstwo zjazdowe: rodzaje zawodów:
   konkurencje techniczne: Slalom (SL) i Slalom Gigant (GS)
   konkurencje szybkie: Supergigant (SG) i Zjazd (DH)
   konkurencje zespołowe: Kombinacja Drużynowa (TC)

3. Poziomy zawodów międzynarodowych:
   zawody dzieci : CHI 1 CHI 2
   zawody juniorów i seniorów: FIS ENL (Entry League)
   FIS
   NC (National Cup – Mistrzostwa Narodowe)
   COC (Continental Cup, Mistrzostwa Euro
   WC (World Cup – Puchar Świata)
   WJCS (World Junior Championship – Mistrz. Św. Juniorów
   WCS (World Championship – Mistrzostwa Świata
   OWG (Olimpic Winter Games – Igrzyska Olimpijskie)

4. Organizacja zawodów - Ekipy współpracujące:
   Ekipa Sędziowska pod przewodnictwem Jury : DT Delegat Techniczny (bezpieczeństwo)
   RD Kierownik Zawodów (organizacja)
   SR Sędzia Rozjemca (dyskwalifikacje)

   Ekipa sędziowska: Sędzia Startu
   Sędzia Mety
   Sędzia główny – rozprowadzający
   Sędziowie punktów kontrolnych (bramkowi)

   Ekipa pomiaru czasu elektronicznego: Starter i obsługa Fotoceli i komputerów
   Ekipa pomiaru czasu ręcznego: start - obsługa stopera + sekretarz
   meta- obsługa stopera + sekretarz

   Ekipa techniczna (podlega kierownikowi zawodów) odpowiedzialni za wiertarki, klucze, tyczki i płachty oraz zespół do równania trasy.

5. **Slalom Gigant** to konkurencja techniczna rozgrywana na trasie o następujących parametrach:

dH – różnica poziomów 250-400 m dla kobiet i 250 – 450 m dla mężczyzn
ilość skrętów 11 – 15 % z różnicy poziomów
średnie nachylenie trasy minimum 25 %
średnia szerokość trasy 40 m (nie mniej niż 30 m w najwęższym miejscu).

Bramki w GS, to bramki złożone z 4 tyczek i dwóch płacht o wymiarach 50 / 75 cm na przemian w kolorach czerwonym i niebieskim (wewnętrzna tyczka skrętu musi być tyczką uchylną – przegubową). W zawodach ustawia się pierwszą, ostatnią i bramki skrętów przedłużanych (tzw. „bananów") jak wyżej, czyli z 4 tyczek, po dwie połączone płachtami, a pozostałe bramki „tzw. otwarte" ustawia się z pojedynczych zestawów, czyli 2 tyczki połączone płachtą.
Światło bramki „pełnej" to 4 – 8 m.
Slalom Gigant rozgrywany jest zawsze w dwóch przejazdach.
Zawodnicy startują w ustalonych przez Jury odstępach czasowych (zwanych interwałem startu), minimum co 30 sek.

Kolejność startu w 1 przejeździe wg wylosowanych numerów.
Kolejność startu w 2 przejeździe to odwrócona pierwsza trzydziestka z wyników 1-szego przejazdu i dalej od 31 do ostatniego zawodnika, który został dopuszczony do 2-go przejazdu.

6. Dyskwalifikacje: za doping
za nieprawidłowy przejazd (ominięcie bramki)
za brak numeru w trakcie jazdy
za zatrzymanie na trasie i próbę kontynuacji po błędzie
za niesportowe zachowanie (w tym przekleństwa na trasie)
za niewłaściwy sprzęt (niewłaściwe narty – długość, promień, brak kasku, kombinezon bez atestu)
za falstart (start wcześniej niż 5 sek. przed sygnałem)
za spóźnienie (start więcej niż 5 sek. po sygnale)
za start lotny (odepchnięcie się przed bramką startową)
za start z zamachem (oderwanie kijów przed wypchnięciem z bramki start)
za niewłaściwe oglądanie i trenowanie na trasie, lub wzdłuż trasy imitując jej przebieg.

7. Organizacja i zabezpieczenie trasy:

Trasa zawodów musi być w całości odgrodzona od pozostałych tras, lub ich części użytkowanych przez pozostałych narciarzy, włącznie ze strefą startu i strefą mety, które muszą posiadać wjazd i wyjazd zabezpieczony szykaną.
Wszelkie przeszkody wzdłuż trasy: las, skarpy, podpory wyciągów, armatki, skrzynki el. i hydranty muszą być odpowiednio odgrodzone siatkami wyłapującymi o wys min 2 m (tzw. siatkami typu B) lub stałymi siatkami (typu A), oraz materacami.

Przed każdym przejazdem trasa musi być udostępniona zawodnikom do oglądania.
Oglądanie odbywa się z małą prędkością, ześlizgiem lub pługiem, najlepiej nie przy samej tyczce skrętu, żeby nie niszczyć trasy i nie tworzyć bandy.
Po oglądaniu ekipa techniczna odsuwa z trasy nadmiar śniegu i oznacza położenie tyczek oraz wewnętrzny łuk skrętu ekologiczną farbą (najczęściej w kolorze niebieskim).

Sędziowie punktów kontrolnych (bramkowi) oraz członkowie Jury zajmują swoje miejsca na trasie także w trakcie oglądania.

Opracował: K.Horecki, R.Głowacki

Konspekt NRS cz.2 - (P1/P2)

1. Co to jest NRS
2. Rodzaje zawodów w narciarstwie zjazdowym
3. poziomy zawodów międzynarodowych
4. Organizacja zawodów – ekipy współpracujące
5. Konkurencja Slalom Gigant (GS) – parametry trasy, parametry bramek, zasady rozgrywania zawodów
6. Konkurencja Slalom (SL) – parametry trasy, parametry bramek, zasady rozgrywania zawodów
7. Dyskwalifikacje
8. Organizacja trasy i bezpieczeństwo

1. NRS – (skrót) Narciarski Regulamin Sportowy (PZN) - tłumaczenie z ICR (International Competition Ruls) FIS
   to zbiór przepisów określających rodzaje i zasady rozgrywania konkurencji narciarskich, w tym parametry tras i bramek oraz zasady ich rozgrywania.

2. Narciarstwo zjazdowe: rodzaje zawodów:
   konkurencje techniczne: Slalom (SL) i Slalom Gigant (GS)
   konkurencje szybkie: Supergigant (SG) i Zjazd (DH)
   konkurencje zespołowe: Kombinacja Drużynowa (TC)

3. Poziomy zawodów międzynarodowych:
   zawody dzieci : CHI 1 CHI 2
   zawody juniorów i seniorów: FIS ENL (Entry League)
   FIS
   NC (National Cup – Mistrzostwa Narodowe)
   COC (Continental Cup, Mistrzostwa Euro
   WC (World Cup – Puchar Świata)
   WJCS (World Junior Championship – Mistrz. Św. Juniorów
   WCS (World Championship – Mistrzostwa Świata
   OWG (Olimpic Winter Games – Igrzyska Olimpijskie)

4. Organizacja zawodów - Ekipy współpracujące:
   Ekipa Sędziowska pod przewodnictwem Jury : DT Delegat Techniczny (bezpieczeństwo)
   RD Kierownik Zawodów (organizacja)
   SR Sędzia Rozjemca (dyskwalifikacje)

   Ekipa sędziowska: Sędzia Startu
   Sędzia Mety
   Sędzia główny – rozprowadzający
   Sędziowie punktów kontrolnych (bramkowi)

   Ekipa pomiaru czasu elektronicznego: Starter i obsługa Fotoceli i komputerów
   Ekipa pomiaru czasu ręcznego: start - obsługa stopera + sekretarz
   meta- obsługa stopera + sekretarz

   Ekipa techniczna (podlega kierownikowi zawodów) odpowiedzialni za wiertarki, klucze, tyczki i płachty oraz zespół do równania trasy.

5. **Slalom Gigant** to konkurencja techniczna rozgrywana na trasie o następujących parametrach:
   dH – różnica poziomów 250-400 m dla kobiet i 250 – 450 m dla mężczyzn
   ilość skrętów 11 – 15 % z różnicy poziomów
   średnie nachylenie trasy minimum 25 %
   średnia szerokość trasy 40 m (nie mniej niż 30 m w najwęższym miejscu).

Bramki w GS, to bramki złożone z 4 tyczek i dwóch płacht o wymiarach 50 / 75 cm na przemian w kolorach czerwonym i niebieskim (wewnętrzna tyczka skrętu musi być tyczką uchylną – przegubową). W zawodach ustawia się pierwszą, ostatnią i bramki skrętów przedłużanych (tzw. „bananów") jak wyżej, czyli z 4 tyczek, po dwie połączone płachtami, a pozostałe bramki „tzw. otwarte" ustawia się z pojedynczych zestawów, czyli 2 tyczki połączone płachtą.
Światło bramki „pełnej" to 4 – 8 m.
Slalom Gigant rozgrywany jest zawsze w dwóch przejazdach.
Zawodnicy startują w ustalonych przez Jury odstępach czasowych (zwanych interwałem startu), minimum co 30 sek.

Kolejność startu w 1 przejeździe wg wylosowanych numerów.
Kolejność startu w 2 przejeździe to odwrócona pierwsza trzydziestka z wyników 1-szego przejazdu i dalej od 31 do ostatniego zawodnika, który został dopuszczony do 2-go przejazdu.

6. **Slalom** to konkurencja techniczna rozgrywana na trasie o następujących parametrach:
   dH – różnica poziomów 120-200 m dla kobiet i 140 – 220 m dla mężczyzn.
   Ilość skrętów 30 – 35 % z różnicy poziomów (+/- 3).
   Średnie nachylenie trasy minimum 25 % (zalecane > niż 30%)
   Średnia szerokość trasy 40 m (nie mniej niż 30 m w najwęższym miejscu), tak by można było ustawić obok siebie niezależne 2 przejazdy.

Bramki w SL, to bramki złożone z 2 tyczek, na przemian w kolorach czerwonym i niebieskim (wewnętrzna tyczka skrętu musi być tyczką uchylną – przegubową, w bramkach zamkniętych i kombinacjach bramkowych – łokieć, wertikal, przelot „banan" czyli skręt przedłużony, wszystkie tyczki muszą być uchylne).
W zawodach każdej rangi, ustawia się pierwszą, ostatnią oraz wszystkie bramki zamknięte i bramki skrętów przedłużanych (tzw. „bananów") z dwóch tyczek, natomiast bramki otwarte (tzw. prawo-lewo) mogą być ustawiane tylko z pojedynczych tyczek (tyczek wewnętrznych skrętu).
Szerokość bramek slalomowych (składających się z dwóch tyczek) wynosi 4 – 6 m.
Odległość dwóch kolejnych tyczek skrętu to 6 – 13 m.
W kombinacjach bramkowych (łokciach i wertikalach) odległości pomiędzy kolejnymi bramkami ustawionymi w jednej linii wynosi 0,75 – 1 m.
W slalomie bramka opóźniona (delay gate) ma własny zakres odległości określony w przepisach. Odległość między tyczkami skrętu wynosi Minimum: 13 m i Maksimum: 18 m.

Slalom rozgrywany jest zawsze w dwóch przejazdach.
Zawodnicy nie startują w ustalonych przez Jury odstępach czasowych (jak w GS), lecz w momencie, gdy wcześniejszy zawodnik znajdzie się w pobliżu mety lub ukończy swój przejazd. Wtedy obsługa foto-celi przekazuje na start informację o możliwości startu następnego zawodnika.



Grafika; aut: Rafał Głowacki

Kolejność startu w 1 przejeździe wg wylosowanych numerów.
Kolejność startu w 2 przejeździe to odwrócona pierwsza trzydziestka z wyników 1-szego przejazdu i dalej od 31 do ostatniego zawodnika, który został dopuszczony do 2-go przejazdu.

7. Dyskwalifikacje: za doping
za nieprawidłowy przejazd (ominięcie bramki)
za brak numeru w trakcie jazdy
za zatrzymanie na trasie i próbę kontynuacji po błędzie
za niesportowe zachowanie (w tym przekleństwa na trasie)
za niewłaściwy sprzęt (niewłaściwe narty – długość, promień, brak kasku, kombinezon bez atestu)
za falstart (start wcześniej niż 5 sek. przed sygnałem)
za spóźnienie (start więcej niż 5 sek. po sygnale)
za start lotny (odepchnięcie się przed bramką startową)
za start z zamachem (oderwanie kijów przed wypchnięciem z bramki start)
za niewłaściwe oglądanie i trenowanie na trasie, lub wzdłuż trasy imitując jej przebieg.

8. Organizacja i zabezpieczenie trasy:

Trasa zawodów musi być w całości odgrodzona od pozostałych tras, lub ich części użytkowanych przez pozostałych narciarzy, włącznie ze strefą startu i strefą mety, które muszą posiadać wjazd i wyjazd zabezpieczony szykaną.
Wszelkie przeszkody wzdłuż trasy: las, skarpy, podpory wyciągów, armatki, skrzynki el. i hydranty muszą być odpowiednio odgrodzone siatkami wyłapującymi o wys min 2 m (tzw. siatkami typu B) lub stałymi siatkami (typu A), oraz materacami.

Przed każdym przejazdem trasa musi być udostępniona zawodnikom do oglądania.
Oglądanie odbywa się z małą prędkością, ześlizgiem lub pługiem, najlepiej nie przy samej tyczce skrętu, żeby nie niszczyć trasy i nie tworzyć bandy.
Po oglądaniu ekipa techniczna odsuwa z trasy nadmiar śniegu i oznacza położenie tyczek oraz wewnętrzny łuk skrętu ekologiczną farbą (najczęściej w kolorze niebieskim).

Sędziowie punktów kontrolnych (bramkowi) oraz członkowie Jury zajmują swoje miejsca na trasie także w trakcie oglądania.

Opracował: K.Horecki, R.Głowacki

Konspekt przedmiotu metodyka nauczania narciarstwa PI-2

Kurs Pomocnika Instruktora narciarstwa alpejskiego | część II metodyczno-sportowa PI-2 / PI-ms
Wymiar: 4 godziny lekcyjne po 45 minut, w dwóch blokach po 90 minut (łącznie 180 minut) | Forma: wykład z warsztatem

Cel zajęć
Przygotowanie uczestnika do zaplanowania i przeprowadzenia bezpiecznej, dostosowanej do ucznia lekcji narciarskiej oraz do świadomego wykorzystania metod nauczania, pokazu, obserwacji i informacji zwrotnej.

Efekty uczenia się
Po zajęciach uczestnik:

- rozpoznaje potrzeby, motywację i umiejętności ucznia oraz formułuje realny cel lekcji;
- dobiera metody, ćwiczenia, teren i sposób organizacji grupy odpowiednio do zadania i możliwości uczniów;
- układa krótki ciąg ćwiczeń prowadzących do celu, opisuje i demonstruje zadanie oraz planuje pierwsze próby;
- obserwuje wykonanie, wybiera najważniejszy błąd, przekazuje zrozumiałą informację zwrotną i proponuje ćwiczenie korygujące;
- omawia strukturę lekcji, zasady bezpieczeństwa i wymagania egzaminu z instruowania.

Organizacja i środki
Sala umożliwiająca pracę w parach i małych grupach; prezentacja „Lekcja narciarska PI-2", tablica, kartki i pisaki. Prowadzący przygotowuje krótkie opisy uczniów oraz tematy z poziomu podstawowego i średnio zaawansowanego. Zajęcia na śniegu stanowią odrębną część praktyczną kursu.

Przebieg zajęć — blok I: podstawy metodyki (90 minut)

Czas	Treść i sposób pracy	Efekt lub zadanie
0–10 min	Otwarcie i cele; rola instruktora.	Uczestnicy wskazują kompetencje instruktora.
10–25 min	Rozpoznanie ucznia i formułowanie celu.	Pary analizują profil ucznia i zapisują cel.
25–45 min	Zasady i metody nauczania; dobór ćwiczeń.	Grupy dobierają metodę i łatwiejszy wariant zadania.
45–60 min	Budowa lekcji i planowanie drogi metodycznej.	Uczestnicy układają trzy części lekcji.
60–75 min	Dobór terenu, organizacja grupy i bezpieczeństwo.	Analiza zagrożeń, ustawienia i miejsca zatrzymania.
75–90 min	Wstępny konspekt i omówienie.	Grupy przygotowują cel i sekwencję zadań; otrzymują informację zwrotną.

Przebieg zajęć — blok II: praktyka metodyczna (90 minut)

Czas	Treść i sposób pracy	Efekt lub zadanie
0–10 min	Powtórzenie i przejście od celu do zadania.	Uczestnicy przypominają cel i kryterium jego osiągnięcia.
10–25 min	Opis, pokaz i organizacja pierwszych prób.	W parach opis i szkic ustawienia grupy oraz toru pokazu.
25–45 min	Obserwacja, błędy i informacja zwrotna.	Analiza sytuacji i dobór ćwiczenia korygującego.
45–65 min	Przygotowanie pełnego konspektu lekcji.	Grupy dopracowują zadania, teren, bezpieczeństwo i warianty.
65–80 min	Prezentacja fragmentów i omówienie.	Krótka symulacja instruowania w sali i informacja zwrotna.
80–90 min	Sprawdzenie efektów i egzamin PI-ms.	Podsumowanie kryteriów i indywidualne pytania kontrolne.

Treści dla prowadzącego

1. Uczeń, cel i metody

Najpierw rozpoznaj oczekiwania, doświadczenie, sprawność, w tym sprawność fizyczną ogólną i specjalną, obawy oraz warunki prowadzenia zajęć. Cel powinien być konkretny, możliwy do zaobserwowania i osiągalny dla danego ucznia. Nauczanie ma prowadzić do samodzielnego, bezpiecznego poruszania się na nartach.

Metody odtwórcze wykorzystują przedstawiony wzór; usamodzielniające obejmują m.in. zabawę i poszukiwanie rozwiązania; twórcze stawiają ucznia wobec problemu ruchowego. Ruch można nauczać całościowo (syntetycznie), częściami (analitycznie) lub łącząc oba podejścia (kompleksowo). Wybór zależy od zadania, wieku, możliwości i bezpieczeństwa; metody można zmieniać w trakcie zajęć.

2. Budowa i planowanie lekcji

Część wstępna: powitanie, kontakt, rozpoznanie umiejętności i motywacji, kontrola sprzętu i ubioru, cel, zasady bezpieczeństwa oraz rozgrzewka. Część główna: ćwiczenia prowadzące do celu, pokaz, próby, obserwacja i korekta. Część końcowa: zmniejszenie intensywności, podsumowanie zajęć: osiągnięcia, aktywność, motywacja do dalszej nauki oraz wskazanie dalszego zadania.

Orientacyjne proporcje traktuj elastycznie: materiały podają 10–15% na część wstępną, a dla części głównej i końcowej odpowiednio 65–75% i 10–15% w rozdziale metodycznym oraz 60–70% i 15–20% w prezentacji. Dobierz rzeczywisty czas do ucznia, celu i warunków.

Konspekt lekcji powinien zawierać cel, charakterystykę ucznia lub grupy, teren, czas, kolejne zadania, metody, organizację i środki bezpieczeństwa. Przygotuj prostszy wariant zadania i miejsce zastępcze.

3. Opis, pokaz i prowadzenie ćwiczenia

Nazwij zadanie, wyjaśnij jego znaczenie i związek z tym, co uczeń już potrafi. Opisz sposób jego wykonania: opis ma być krótki, zrozumiały i zgodny z ruchem. Zapewnij widoczność pokazu, właściwe ustawienie grupy i bezpieczny teren. Określ kolejność przejazdów, tor, miejsce zatrzymania oraz miejsce obserwacji instruktora. Liczbę powtórzeń dostosuj do jakości wykonania i zmęczenia.

4. Obserwacja i informacja zwrotna

Obserwuj całe wykonanie, zwłaszcza kluczową fazę. Wybierz błąd najważniejszy dla bezpieczeństwa lub skuteczności, rozważ jego przyczynę i zaproponuj jedno adekwatne ćwiczenie. Informację przekaż szybko, krótko i życzliwie; wskaż również poprawny element. Sprawdź efekt w kolejnej próbie.

5. Bezpieczeństwo

Dobierz znany teren do najsłabszej osoby, warunków i natężenia ruchu. Ustawiaj grupę w miejscu widocznym, z boku trasy, poza przeszkodami i drogami dojazdowymi; licz uczestników. Stosuj Dekalog FIS. W razie pogorszenia warunków zmień zadanie lub przerwij ćwiczenie.

Zadania warsztatowe

1. Rozpoznanie i cel lekcji (blok I, 0–25 min). W parach uczestnicy analizują profil ucznia początkującego lub średnio zaawansowanego, formułują cel możliwy do sprawdzenia i wskazują pytania o doświadczenie, motywację oraz ograniczenia. Prowadzący omawia odpowiedzi.
2. Dobór metod i zadań (blok I, 25–45 min). Małe grupy dobierają metodę do wieku i umiejętności ucznia oraz proponują krótką sekwencję ćwiczeń. Uzasadniają wybór i wskazują łatwiejszy wariant.
3. Plan lekcji i bezpieczeństwo (blok I, 45–90 min). Uczestnicy układają trzy części lekcji, dobierają teren i omawiają ustawienie grupy. Następnie przygotowują wstępny konspekt i przedstawiają go do omówienia.
4. Opis, pokaz i organizacja (blok II, 0–25 min). W parach uczestnicy przygotowują krótki opis wybranego zadania, np. zwrotu przestępowaniem lub skrętu płużno-równoległego. Szkicują ustawienie instruktora i grupy, tor pokazu, kolejność przejazdów oraz miejsce zatrzymania. Omawiają widoczność i bezpieczeństwo.
5. Obserwacja i korekta (blok II, 25–45 min). Na podstawie opisu lub nagrania uczestnik wskazuje najważniejszy problem, możliwą przyczynę i ćwiczenie oraz formułuje krótką informację zwrotną. Przyczynę należy zweryfikować w praktyce.
6. Konspekt i symulacja (blok II, 45–80 min). Grupy uzupełniają plan o cel, teren, trzy części lekcji, 2–3 stopniowane zadania, pokaz, organizację, obserwację i korektę. Przedstawiają fragment w sali i omawiają go według kryteriów poniżej.
7. Sprawdzenie efektów (blok II, 80–90 min). Każdy uczestnik podaje jedną zasadę bezpiecznej organizacji i opisuje sposób korekty wybranego błędu. Prowadzący podsumowuje wymagania egzaminu.

Sprawdzenie efektów

Prowadzący ocenia pracę w obu blokach na podstawie krótkich odpowiedzi, szkiców i konspektu. Kryteria: dopasowanie celu do ucznia, logiczna kolejność zadań, zrozumiały opis, bezpieczna i prawidłowa organizacja zajęć, trafność obserwacji i wykonalność korekty. Informacja zwrotna ma charakter kształtujący i nie zastępuje egzaminu kursowego.

Powiązanie z egzaminem PI-ms

Egzamin z instruowania na stoku obejmuje określenie celu i opis zadania, pokaz, krótką drogę metodyczną oraz ocenę umiejętności dowolnego narciarza spoza kursantów, informację zwrotną i propozycję ćwiczeń. Ocenia się jeden wylosowany temat z zakresu podstawowego i średnio zaawansowanego; minimum zaliczające wynosi 6/10 pkt. Wytyczne podkreślają początek zajęć, bezpieczeństwo, dobór terenu i rozumienie tematu. Obowiązuje Podręcznik Nauczania Narciarstwa Zjazdowego SITN (2026).

Egzamin teoretyczny obejmuje trzy bloki: ogólną metodykę, szczegółową metodykę (ustnie) i podstawy NRS (GS); wymagane jest łącznie minimum 18 punktów. Szczegółową organizację

kursu i egzaminu określają Wytyczne Szkolenia 2026–2027. Zgodnie z wytycznymi jest to egzamin wewnętrzny kursu; po kursie wymagany jest również Egzamin Regionalny.

Materiały źródłowe

„Metodyka nauczania narciarstwa", rozdział Podręcznika dla instruktorów SITN, s. 150–172.
„Wytyczne Szkolenia 2026–2027" (wersja robocza), część dotycząca kursu Pomocnika Instruktora narciarstwa alpejskiego, część 2 metodyczno-sportowa.
„Lekcja narciarska PI-2", prezentacja, projekt F. Parnicki.

OŚWIADCZENIE RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO*

Ja, niżej podpisany/a:
Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego*: .....

Telefon kontaktowy: .....

działając jako rodzic/opiekun* prawny dziecka:

Imię i nazwisko dziecka: .....

Data urodzenia: .....

oświadczam, że:

1. Wyrażam zgodę na udział dziecka w kursie:
   - POL-SKI Demonstrator Szkolny Narciarstwa Alpejskiego
   - kurs kwalifikacyjny
   - POL-SKI Pomocnik Instruktora Narciarstwa Alpejskiego*

2. Jestem świadomy/a ryzyka związanego z uprawianiem sportów zimowych i akceptuję je.
3. Oświadczam, że stan zdrowia mojego dziecka pozwala na udział w zajęciach narciarskich. Nie ma ono przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu, w szczególności narciarstwa.
4. Zobowiązuję się do niezwłocznego poinformowania organizatora o wszelkich zmianach dotyczących stanu zdrowia mojego dziecka.
5. Wyrażam zgodę na udzielenie mojemu dziecku pierwszej pomocy medycznej w razie wypadku oraz na przewiezienie go do najbliższego punktu medycznego, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Data i miejsce: .....

Podpis rodzica/opiekuna prawnego: .....

---

* niepotrzebne skreślić