

ISTOTA BIATHLONU I JEGO ODMIANY

JOANNA BADACZ

BIATHLON

Biathlon, biatlon, dwubój zimowy (łac. bi – dwu, gr. áthlon – zawody, nagroda)

„Biatlon jest zimową dyscypliną olimpijską (1960), na którą składa się bieg narciarski techniką dowolną, oraz strzelanie do celu z karabinka małokalibrowego” (Regulamin biathlonu 1993)



Istota biathlonu tkwi w połączeniu dwóch skrajnie różnych dyscyplin sportowych: narciarstwa biegowego i strzelectwa. Z jednej strony, narciarstwo biegowe wymaga od zawodników wytrzymałości, siły i szybkości, a z drugiej strony, strzelectwo wymaga precyzji, skupienia i kontroli emocjonalnej.
Biathlon jest jednym z najtrudniejszych sportów, ponieważ wymaga od zawodników zarówno zdolności fizycznych, jak i umiejętności technicznych. Zawodnicy muszą pokonywać długie trasy narciarskie, często w trudnych warunkach pogodowych, a następnie przejść na strzelnicę, gdzie muszą skupić się na celu i utrzymać kontrolę nad swoim oddechem i sercem, aby trafić w cel.
Biathlon jest również unikalny, ponieważ kary za niecelne strzały są wymierzane w postaci dodatkowych rund karnych lub czasów, co oznacza, że nawet najsilniejsi zawodnicy mogą przegrać, jeśli popełnią błąd na strzelnicy.
Wszystkie te elementy sprawiają, że biathlon jest jednym z najbardziej ekscytujących i wymagających sportów, a jednocześnie jednym z najbardziej widowiskowych na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich.





- **Biathlon zimowy to dyscyplina olimpijska, pozostałe odmiany biathlonu czyli biathlon letni na nartorolkach w krosie, z łuku i na rowerach nie są rozgrywane na Igrzyskach Olimpijskich.**
- **Biathlon Zimowy- składa się z biegu na ratach i strzelania. Zawodnicy muszą pokonać trasę na nartach, zatrzymując się w strzelnicy, gdzie muszą oddać określoną liczbę strzałów z karabinu. Za każde pudło lub brak strzału, zawodnik musi pokonać karę w postaci dodatkowych metrów lub czasu.**
- **Biathlon wymaga nie tylko wytrzymałości, ale również precyzji i umiejętności kontroli oddechu.**
- **W zależności od konkurencji i płci, w biathlonie biega się na różnych dystansach – zwykle od 6 (w sztafecie kobieciej) do 20 km (w biegu indywidualnym mężczyzn)**
- **Zależnie od konkurencji strzela się przynajmniej dwukrotnie na krótszych dystansach i w sztafetach, a maksymalnie czterokrotnie w biegu indywidualnym, pościgowym i masowym – na przemian leżąc, stojąc w biegu indywidualnym i 2x leżąc i 2x stojąc w biegu masowym i pościgowym**





W czasie zawodów biathlonowych karabinek przenoszony jest na plecach za pomocą zamontowanych szelek.
Karabinek może być zdjęty z pleców dopiero, gdy zawodnik zajmie stanowisko strzeleckie na strzelnicy.
Strzelanie odbywa się jedynie na strzelnicy i zawodnicy oddają strzały po przebiegnięciu określonego kółka.
Do każdego strzelania zawodnik może wykorzystać 5 naboi - wyjątek stanowi sztafeta - tu zawodnik może wykorzystać 8 naboi, w tym trzy rezerwowe
Celem dla zawodników są tarcze metalowe ustawione w odległości 50 m od stanowisk strzeleckich.
Podczas przestrzeliwania broni (które ma miejsce przed każdym treningiem strzeleckim i zawodami) stosowane są tarcze papierowe, które można również stosować w treningach.

Tarcze Biathlonowe

Tarcze do których strzelają zawodnicy mają następujące wymiary:

1. dla postawy leżącej:
   - krążki metalowe o średnicy 45 mm,
2. dla postawy stojącej:
   - krążki metalowe o średnicy 115 mm.



BIATLONOWY KARABIN, CZYLI CEL, PAL, W MEDAL!



KOLBA

Każdy zawodnik ma ją idealnie dopasowaną, by przyjęcie pozycji strzeleckiej trwało jak najkrócej. Jest wykonana z drewna lub drewna powleczonego karbonem. To ten element karabinu popękał Krystynie Guzik. Obecnie startuje ze starą kolbą po remoncie, ale ma wykonaną idealną kopię.

SPUST

Nie można go pociągnąć zbyt gwałtownie, a strzela się w rękawiczkach, często zgrabiałymi z zimna palcami. Minimalny ciężar spustu wynosi 500 gramów – z taką siłą trzeba pociągnąć, by oddać strzał. Gdyby ciężar był mniejszy, byłoby łatwiej, bo zawodnik mógłby namierzyć cel i lekkim tąceniem oddać strzał. Konieczność użycia siły utrudnia strzelanie i powoduje, że czasami strzały są szarpane na boki, w górę lub w dół.

od nasłonecznienia i wiatru. Po przestrzeliwaniu – treningu strzeleckim bezpośrednio przed zawodami – zawodnik wraz z trenerem decyduje, o ile „skoków" przekręcić pokrętła oraz w którą stronę. Trzy skoki odpowiadają jednemu pierścieniowi na tarczy, odległości 0,5 cm. Czasem uderzenie lub szarpnięcie powoduje, że mechanizm przesuwa się w inną stronę.

CELOWNIK

To kółeczko, przez które zawodnik widzi tarczę. Kółeczka mogą być większe lub mniejsze – decyduje zawodnik. Na końcu lufy jest specjalna nasadka chroniąca wylot przed śniegiem i wodą

MAGAZYNEK

W każdym jest pięć nabojów. W zależności od dystansu zawodnik zabiera dwa albo cztery. Uszkodzenie lub rozpadnięcie się magazynka to jeden z najczęstszych problemów technicznych w biatlonie. Zawodnik musi wówczas ręcznie ładować naboje. Ręcznie doładowuje się także dodatkowe naboje podczas sztafety. Zawodnik ma je schowane w specjalnych otworach w kolbie karabinu. Może wybrać, w którym miejscu je nawiercić.

się minimalnie różnić, co ma wpływ na rezultaty na strzelnicy. Przed sezonem naboje są testowane w ujemnej temperaturze, by dobrać serię zapewniającą jak najpewniejsze strzelanie.

POSTAWA LEŻĄCA: karabinek może mieć styczność jedynie z dłońmi, barkiem i policzkiem. Dolna część nadgarstka ramienia podtrzymującego karabinek musi być wyraźnie uniesiona nad ziemią (powierzchnią śniegu). Drugie ramie może dotykać ziemi na maksymalnej długości 10 cm, licząc od łokcia. Do pozycji leżącej używa się paska, który zawodnik umieszcza sobie na przedramieniu i dopina do niego pas nośny z karabinu.






28
27
26
25
24
23
VIESMANN
meopta

POSTAWA STOJĄCA: zawodnik musi stać nie opierając się o cokolwiek. Tylko dłonie, bark, policzek i granicząca z barkiem część klatki piersiowej mogą dotykać karabinka. Ramie podtrzymujące karabinek może być trzymane przy klatce piersiowej albo może opierać się o biodro.






12
10
8
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

Start w biegach indywidualnych i sprintach następuje z 30 – sekundowym interwałem. W biegach sztafetowych i w biegach masowych występuje start wspólny (grupowy). Natomiast w biegach na dochodzenie start następuje wg wyników osiągniętych w sprintach (zawodnik staruje z taką stratą jaką miał do zwycięzcy w biegu krótkim, nieraz są to straty minimalne). W biegu pościgowym zawodnicy zajmują takie miejsca jaka była kolejność na linii mety



LETNI BIATHLON







W lecie odbywają się zawody w biathlonie letnim. Polegają one na biegu na nogach bez karabinków i strzelaniu. Karabinki oczekują na zawodników przed strzelnicą na stojakach, a dystanse pokonywane na nogach są zdecydowanie krótsze niż zimą. Zasady dotyczące samego strzelania są takie same. Karabiny przenoszone są przez zawodników trzymając za lufę skierowane w górę.









BIATHLON NA NARTOROLKACH

Biathlon letni na nartorolkach bardzo zbliżony jest do zimowej odmiany, obowiązują te same zasady. Różnica jest w sprzęcie – zamiast nart zawodnicy biegają na nartorolkach i dla bezpieczeństwa noszą kaski na głowie













Jak biathlon wyglądał kiedyś ?

Dziękuje za uwagę

