

# PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

## Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028

### Program Przygotowań

#### 1. CHARAKTERYSTYKA I TENDENCJE W PIĘCIOBOJU NOWOCZESNEGO NA LATA 2025 - 2028

W listopadzie 2024 na kongresie UIPM (Union International de Pentathlon Moderne) nastąpiły istotne zmiany regulaminowe, które będą miały wpływ na programy szkolenia zawodników przygotowujących się do startu w Igrzyskach Olimpijskich w Los Angeles 2028.

Naistotniejsze zmiany nastąpiły w:

-  Zamianie Jazdy Konnej na Tor Przeszkód (OCR)
-  Systemie rozgrywania zawodów dla kobiet i mężczyzn ( w sumie 4 dni)

**Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles ( 36 zawodników)  
będą rozgrywane według poniższego schematu**

**1 dzień      2 Półfinały** – są rozgrywane w 5 konkurencjach z podziałem na w podziałem na 2 grupy do 18 zawodników. Do finałów kwalifikuje się pierwszych 9 zawodników

**2 dzień      Finał 18 osobowy** – rozgrywany w 5 konkurencjach

**Mistrzostwa Świata i Europy Seniorów będą natomiast rozgrywane według poniższego schematu:**

1 dzień                      eliminacje grupowe ( wszystkie konkurencje) do półfinałów.  
2 dzień                      szermierka każdy z każdym do 1 trafienia  
3 dzień                      2 półfinały (po 18 zawodników) – wszystkie konkurencje  
4 dzień                      Finał ( 18 zawodników) – wszystkie konkurencje

#### 2. SYSTEM KWALIFIKACJI DO IGRZYSK OLIMPIJSKICH W PARYŻU (26.07 – 11.07.2024)

System kwalifikacji ma być podobny do tego, który był stosowany przed IO w Paryżu

**Liczba Konkurencji:** 2 konkurencje indywidualne (kobiety i mężczyźni)

**Kwalifikacja:** po 2 zawodniczki i 2 zawodników (kwalifikacja imienna)

| Etapy Kwalifikacji |                             |                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2027</b>        | Kwalifikacje kontynentalne  | <b>Europa – 8 (Istambuł – w trakcie Europejskich Igrzysk Olimpijskich)</b><br>Azja - 5, Oceania - 1, Ameryki - 4, Afryka - 1. |
|                    | Finał Pucharu Świata        | 1 miejsce (zwycięzca)                                                                                                         |
|                    | Mistrzostwa Świata Seniorów | 1 -3 miejsce (medaliści)                                                                                                      |
| <b>2028</b>        | Mistrzostwa Świata Seniorów | 1 -3 miejsce (medaliści)                                                                                                      |
|                    | Ranking Światowy UIPM       | 1 – 6 niezakwalifikowanych w poprzednich zawodach zawodników                                                                  |
|                    | Komisja Trójstronna         | 2 miejsca                                                                                                                     |
|                    | Organizator                 | 1 miejsce                                                                                                                     |

# PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

## Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028

### Program Przygotowań

#### 3. "MODEL" – PRZEWIDYWANY POZIOM SPORTOWY ZAWODNIKÓW W PRZEDZIALE 1-8 na IO 2024

Ze względu na fakt, że w kategorii seniorów nie rozgrywano zawodów w ten sposób wymagany poziom zostanie ustalony w roku 2025 na podstawie zawodów : Pucharów Świata, Finału Pucharu Świata, Mistrzostw Europy Oraz Mistrzostw Świata. Można tylko założyć że w konkurencjach, które się nie zmieniły ( pływanie, LaserRun) poziom nie będzie niższy niż poniższy:

| LR+Pływanie (średnia 1-18) |         |         |         |         |         |         | Średnia |     |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
| Zawody                     | Średnia | IO 2024 | MŚ_2024 | ME_2024 | MŚ_2023 | ME_2023 |         |     |
| Kobiety                    | Sen     | 898     | 879     | 872     | 888     | 889     | 885     | 880 |
| Mężczyźni                  | Sen     | 1000    | 979     | 973     | 985     | 988     | 985     | 980 |

#### 4. AKTUALNA SYTUACJA PIĘCIOBOJU NOWOCZESNEGO W POLSCE

Zmiany spowodowały, że pięciobój nowoczesny stał się sportem jeszcze bardziej wymagającym pod względem motorycznym. Zdając sobie sprawę, że seniorzy z grupy szkolenia olimpijskiego z roku 2024 (prawie wszyscy zadeklarowali się do kontynuowania kariery) będą mieli w roku 2028 powyżej 28 lat, **Związek postanowił, że w roku 2025 obejmie szkoleniem dużą grupę także młodych zawodników, mających potencjał by za 3 lata mogli z powodzeniem wystartować w kwalifikacjach olimpijskich do IO 2028.** Mając doświadczenie z poprzednich IO, w których startowali zawodnicy 21-22 letni uzyskując kwalifikację imienną uznaliśmy, że obejmiemy szkoleniem zawodników od 16-go roku życia: Seniorów (7), Młodzieżowców (10) i Juniorów (15).

#### 5. CEL

Celem tego programu jest:

- Przygotowanie reprezentacji do udziału w Igrzyskach Olimpijskich 2028
  - Uzyskanie 100 % kwalifikacji ( 2 kobiety i 2 mężczyzn)
  - 1 zawodnik w przedziale 1-8 ( walka medal) i 1 zawodnik w przedziale 9-16
- Budowanie podstaw dla reprezentacji na Igrzyska Olimpijskie 2032

#### 6. ZAŁOŻENIA

Zawodnicy, którzy pragną skutecznie włączyć się do współzawodnictwa w Igrzyskach Olimpijskich powinni charakteryzować się wynikami w poszczególnych dyscyplinach na poziomie przedstawionym w części pierwszej. Pragnąc osiągnąć powyższe zamierzenia trzeba dysponować :

## PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

### Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028

#### Program Przygotowań

- Grupą utalentowanych zawodników o odpowiednim potencjale, zdolnych do codziennego wielogodzinnego treningu (5-7 godz.),
- Grupą wysokiej klasy trenerów oraz osób wspomagających proces szkoleniowy,
- Odpowiednią bazą szkoleniową,
- Zabezpieczeniem finansowy.

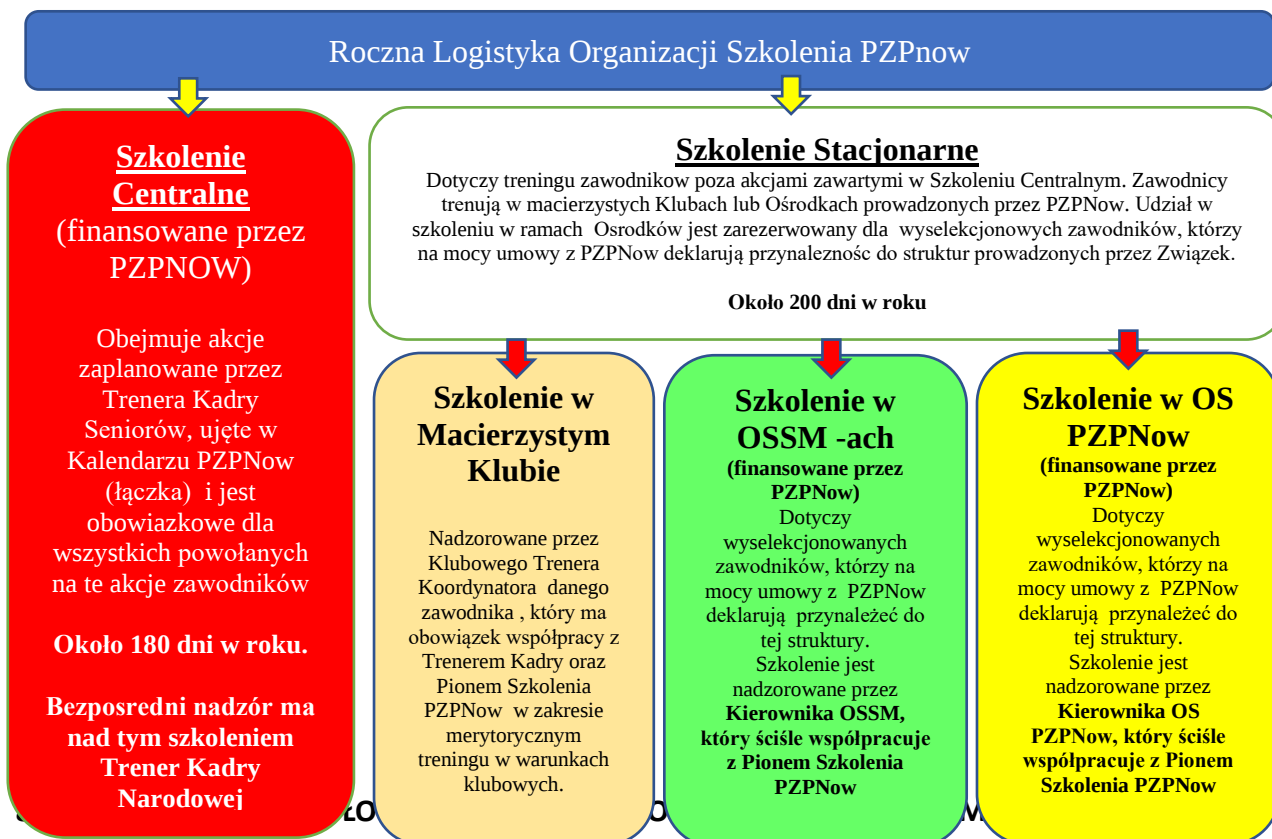
#### 7. REALIZACJA

Przygotowania do Igrzysk Olimpijskich są priorytetem każdego Związku Sportowego i wszystkich tych, którzy są jego częścią: **zawodników, trenerów, administracji, działaczy i innych osób wspomagających ten proces**. Dzięki programom realizowanym przez MSiT, Ministerstwo Obrony, władze samorządowe, władze edukacyjne, zawodnicy Kadry Narodowej mogą korzystać z wielu udogodnień, by zakwalifikować się do Igrzysk Olimpijskich w Los Angeles 2028 i walczyć tam o medale.

**Realizacja szkolenia zawodników Kadry Narodowej trwa cały rok (360 dni) i obejmuje:**

- ✚ Szkolenie Centralne (ok. 180 dni) – obowiązkowe
- ✚ Szkolenie Stacjonarne (około 180 dni), które może być realizowane w:
  - w macierzystych klubach
  - w OSSM -ach w Warszawie lub Drzonkowie (deklaracja przynależności)
  - w OS PZPNOW. w Warszawie i Drzonkowie (deklaracja przynależności)

Poniżej ogólny schemat Organizacji Szkolenia Zawodników Kadry Narodowej w PZPNOW.



**PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY**  
**Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028**  
**Program Przygotowań**

Okres od Igrzysk Olimpijskich w Los Angeles 2028 będzie podzielony na cztery cykle roczne :

Styczeń 2025 – wrzesień 2025

Październik 2025 – wrzesień 2026

październik 2026 – wrzesień 2027

październik 2028 – sierpień 2028 ( Igrzyska Olimpijskie są rozgrywane 14.07 – 30.07.2028)

Biorąc pod uwagę model mistrza oraz cel jaki mamy osiągnąć, ogólna koncepcja 4-letniego cyklu szkoleniowego przedstawia się następująco:

**2 letni okres 2025/2026** szczegółowa weryfikacja możliwości i słabych stron zawodników, określenie możliwości i stopień poprawy w poszczególnych dyscyplinach nie tracąc z widoku wyniku w pięcioboju. Zadania te będą realizowane w sposób praktyczny w trakcie realizacji kalendarza (zgrupowania, zawody, badania diagnostyczne, sprawdziany). Wynikiem działalności tego roku powinno być:

1. lista maksymalnie 10 zawodników z określeniem ich potencjału na podstawie konkretnych faktów minionego sezonu.
2. grupa ludzi realizująca zadanie: trenerzy, lekarze, działacze etc. wybrani wg ich kompetencji, dyspozycyjności i skuteczności.
3. szczegółowy i indywidualny plan szkolenia (2-letni ) przygotowań do IO 2028

**Okres 2026/2027**

Zadania tego okresu to:

1. Wyszukanie 4-6 zawodników dla każdej kategorii do poziomu przedstawionego w części 1
2. Stworzenie grupy, która rozpocznie przygotowania do następnych Igrzysk Olimpijskich - 2028
3. W cyklu 2026/2027 dla wybranych zawodników należy zasymulować program BPS zaprogramowany dla Igrzysk Olimpijskich. Rozpoczęcie kwalifikacji olimpijskich: Mistrzostwa Europy Seniorów w trakcie Europejskich Igrzysk Europejskich.

**Okres 2027/2028** jest to rok olimpijski.

Zadania tego okresu to:

1. kwalifikacja olimpijska
2. przygotowanie do głównego startu i osiągnięcie najlepszego wyniku życiowego dla poszczególnych zawodników.

=

**PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY**  
**Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028**  
**Program Przygotowań**

Każdy cykl roczny zbudowany będzie w ogólnym zarysie podobnie - z zawodami głównymi tj. Mistrzostwami Świata. Cykl roku olimpijskiego należy zbudować uwzględniając doświadczenia cykli ubiegłych, wnosząc ewentualne poprawki.

Roczny program szkolenia podzielony będzie na 4 okresy z podziałem na poszczególne cykle:

- |     |                      |                                     |
|-----|----------------------|-------------------------------------|
| I   | okres przygotowawczy | od października do marca            |
| II  | okres startowy       | od marca do czerwca                 |
|     |                      | (zakończony Finałem Pucharu Świata) |
| III | BPS 4 tygodniowy     |                                     |
| IV  | okres przejściowy    |                                     |

**W trakcie procesu treningowego będą przeprowadzone badania wydolnościowe w celu:**

- określenia aktualnego stanu wydolnościowego zawodników,
- określenia skuteczności i kierunku zastosowanego bodźca,
- określenia modelu fizjologicznego zawodów dla poszczególnych zawodników,
- kontrola bieżąca procesu treningowego,
- monitoring BPS.

# PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

## Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028

### Program Przygotowań

#### 1. KRÓTKA ANALIZA S.W.O.T. PRZYGOTOWAŃ DO IO Los Angeles 2028

**S** – mocne strony: wszystko to co stanowi atut, przewagę, zaletę danego sportu w Polsce.

- Zabezpieczenie socjalne (grupa wojskowa) większości zawodników będących w kręgu zainteresowań Trenera kadry Seniorów
- Skuteczny, wypracowany na przestrzeni wielu lat przez PZPNow , przystosowany do warunków w Polsce system przygotowań olimpijskich którego wynikiem było 75% kwalifikacji (maksymalnie 4 zawodników) oraz wysoki współczynnik skuteczności na IO (liczba zdobytych punktów/liczba konkurencji) na przestrzeni 1996 - 2016
- System szkolenia oparty o Ośrodki Szkolenia Centralnego: OSSM -y i OS PZPNow w Drzonkowie i Warszawie mających zabezpieczenie doświadczonych trenerów oraz obiektów do treningu w pięciu konkurencjach.
- Grupa doświadczonych zawodników, którzy brali udział w imprezach mistrzowskich i osiągnęli w nich dobre wyniki.

**W** – słabe strony: wszystko to co stanowi słabość, barierę, wadę, ograniczenia danego sportu w Polsce.

- Zbyt dużo zawodników kategorii seniorów trenujących stacjonarnie w klubach które nie mają możliwości logistycznych prowadzenia skutecznego treningu w pięciu konkurencjach.
- Zawodnicy Seniorzy bez doświadczenia w nowej konkurencji (OCR)
- Brak współpracy na linii przygotowań do IO 2024 z Grupą Wojskową
- Mało wyników indywidualnych w przedziale 1-8 na MŚ w ostatnich 3 latach W roku 2024 tylko K.Kasperczak – 5 m, Ł.Gutkowski -7 m.
- Obniżenie finansowania (Budżet) o ponad 700 000 zł ( 25% mniej)

**O** – szanse: wszystko to co stwarza szansę korzystnej zmiany, poprawy aktualnego poziomu sportowego i osiąganych wyników sportowych w kolejnych latach aktualnego cyklu olimpijskiego.

- liczna grupa zawodników młodych, którzy w ostatnich 2 latach zdobywali medale na imprezach mistrzowskich w swoich kategoriach.

**T** – zagrożenia: wszystko to co stwarza niebezpieczeństwo zmiany niekorzystnej, osiągnięcia zakładanego finalnego wyniku sportowego i szkoleniowego.

- Możliwości kontuzji doświadczonych (niestety wiekowych) zawodników.
- Niewystarczające środki finansowe do realizacji skutecznego programu przygotowań do IO 2028

#### 2. CEL GŁÓWNY

- ✚ Zdobyć 100 % kwalifikacji na IO 2028 ( 2 kobiety, 2 mężczyzn)
- ✚ 1 zawodnik w strefie 1-8, 1 zawodnik w strefie 9-16
- ✚ Medal Olimpijski

=

**PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY**  
**Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028**  
**Program Przygotowań**

**3. PLANOWANE CELE ETAPOWE**

**Rok 2025**

- Główne założenia organizacyjne.

Z unifikowanie szkolenia w kategorii Seniorów z Kategoriami Młodzieżowymi w celu podniesienia poziomu sportowego zawodników młodszych tak by za dwa lata mogli walczyć o kwalifikacje olimpijskie. (połączenie zasobów z Budżetu i Funduszu w zakresie środków finansowych oraz sztabu szkoleniowego)

| Lp | Zawodniczka    | Rok  | B | F | Sen | U24 | U22 | U19 | U17 | U15 | Uwagi |
|----|----------------|------|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 1  | Nowacka O      | 1991 | X |   | X   |     |     |     |     |     |       |
| 2  | Maliszewska    | 1993 | X |   | X   |     |     |     |     |     |       |
| 3  | Dominiak N     | 1998 | X |   | X   |     |     |     |     |     |       |
| 4  | Kapała A       | 2003 | X | X | X   | X   |     |     |     |     |       |
| 5  | Biernacka      | 2004 | X | X | X   | X   | X   |     |     |     |       |
| 6  | Karbownik M    | 2004 | X | X | X   | X   | X   |     |     |     |       |
| 7  | Kasperczak A   | 2006 | X | X | X   | X   | X   |     |     |     |       |
| 8  | Cisek O        | 2007 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 9  | Wyczółek Z     | 2007 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 10 | Jakubowska H   | 2008 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 11 | Szondelmajer M | 2008 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 12 | Gradoń Z       | 2008 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 13 | Kazubska A     | 2008 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 14 | Matusik H      | 2008 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |

| Lp | Zawodnik      | Rok  | B | F | Sen | U24 | U22 | U19 | U17 | U15 | Uwagi |
|----|---------------|------|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 1  | Stasiak S     | 1994 | X |   | X   |     |     |     |     |     |       |
| 2  | Ławrynowicz D | 1997 | X |   | X   |     |     |     |     |     |       |
| 3  | Gutkowski Ł   | 1998 | X |   | X   |     |     |     |     |     |       |
| 4  | Kasperczak K  | 2000 | X |   | X   |     |     |     |     |     |       |
| 5  | Klimek M      | 2003 | X | X | X   | X   |     |     |     |     |       |
| 6  | Skibiak H     | 2004 | X | X | X   | X   | X   |     |     |     |       |
| 7  | Porada R      | 2005 | X | X | X   | X   | X   |     |     |     |       |
| 8  | Machaj A      | 2006 | X | X | X   | X   | X   |     |     |     |       |
| 9  | Radomyski I   | 2006 | X | X | X   | X   | X   |     |     |     |       |
| 10 | Dubrawski F   | 2007 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 11 | Trepczyk K    | 2007 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 12 | Bis P         | 2008 | X | X | X   | X   | X   | X   |     |     |       |
| 13 | Dobosz M      | 2008 | X | X | X   | x   | X   | X   |     |     |       |

- Główne założenia szkoleniowe.
  - Zwiększenie dni na zgrupowaniach centralnych do 120
  - przygotowanie do starty na MŚ i ME Seniorów zawodników młodych

=

# PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

## Igrzyska Olimpijskie LOS ANGELES 2028

### Program Przygotowań

| MIESIĄC      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5             | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18         | 19 | 20             | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | zawody |       | zgrupowania |     | konsultacje |     | badania |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|-------------|-----|-------------|-----|---------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|              |   |   |   |   |               |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |            |    |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        | zagr. | kraj.       | mn. | kraj.       | mn. | kraj.   | diag. | lek. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1<br>STYCZEŃ |   |   |   | ✕ | 9/4 COS Spala |   |   |   | ✕ |    |    |    |    |    |    |    | ✕  | 16/9 Spala |    | 16/8 COS Spala |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ✕  |    |        |       |             |     |             |     |         |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

- Główne założenia sportowe.

Uzyskanie jak największej liczby wyników indywidualnych na imprezach mistrzowskich w przedziale 1-8 w kategoriach Seniorów, U22 i U19 przez zawodników objętych szkoleniem w ramach programu przygotowań do IO 2028

Ze względu na specyficzną sytuację w pięcioboju nowoczesnym (zmiany regulaminowe), cele etapowe na lata 2026, 2027, 2028 zostaną opracowane po analizie działań rezultatów w roku 2025