

Moja ulubiona dyscyplina  
sportowa to...

**SKOKI NARCIARSKIE**

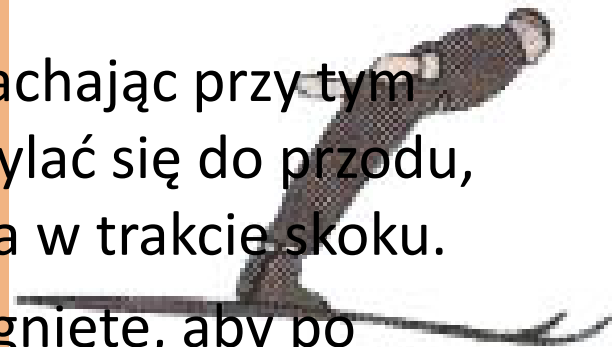


# Krótką historia...

Skoki narciarskie narodziły się na przełomie lat 50 i 60 XIX w. w Norwegii. Pierwszy odnotowany rekord świata w długości skoku wynosi 9,5m i należy do Norwega Olafa Rye'a. Dla porównania - aktualny rekord świata wynosi 253,5 m i należy do austriackiego skoczka Stefana Krafta.

Z początku zawodnicy skakali „na stojąco” machając przy tym rękami. W latach dwudziestych zaczęto wychylać się do przodu, miała być to bardziej aerodynamiczna pozycja w trakcie skoku.

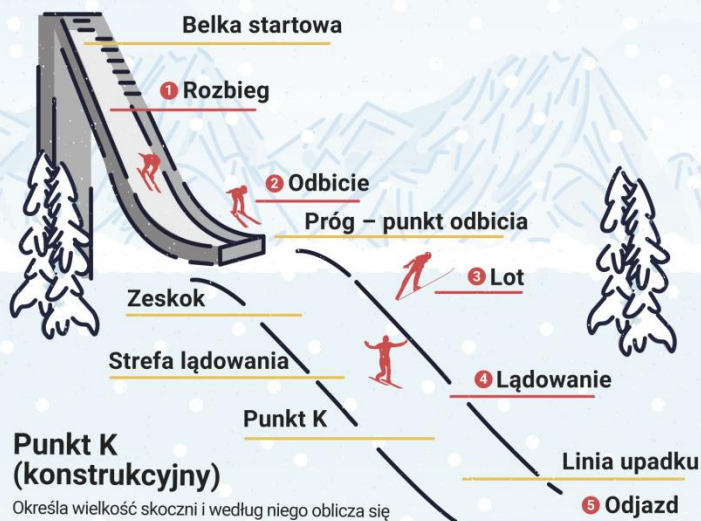
Po wojnie na początku skoku ręce były wyciągnięte, aby po wybiciu ułożyć je wzdłuż tułowia. W 1985r. jeden ze szwedzkich skoczków zapoczątkował styl „V”. Mimo, że skakał na znacznie dłuższe odległości niż rywale zawsze przegrywał punktami, ponieważ sędziowie odejmowali mu punkty za nieprawidłowy styl. Teraz, w 2020r. styl „V” jest najpopularniejszym i najbardziej bezpiecznym stylem skoku.



# Jak wygląda skok?

## Etapy skoku

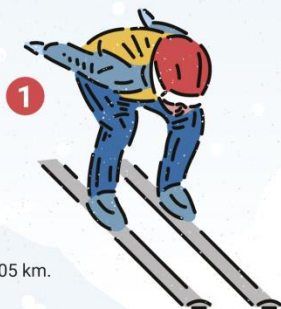
Skok narciarski składa się z rozbiegu, odbicia, lotu, lądowania i odjazdu. Etapy lotu, lądowania i odjazdu do linii upadku są oceniane przez sędziów pod względem stylu.



## Rozbieg

Skoczek odpycha się od belki startowej i przybiera aerodynamiczną pozycję.

W zależności od rozmiaru skoczni skoczek w kilka sekund rozpędza się do prędkości 90–105 km.



## Odbicie

Skoczek wybija się pionowo w górę i błyskawicznie pochyla do przodu, rozkładając narty w kształt litery V.

## Lot

Skoczek leci wychylony do przodu z głową pomiędzy czubkami nart. Za pomocą ruchów ramion może korygować lot w zależności od kierunku i siły wiatru. Za niespokojny lot skoczek traci punkty za styl.



## Lądowanie

Skoczkowie lądują w pozycji telemarku, wysuwając jedną nogę do przodu, a drugą uginając w kolanie. Najwyższe oceny sędziów otrzyma telemark, w którym jedna noga jest wysunięta do przodu na odległość nieprzekraczającą długości buta, a narty są rozstawione na odległość dwukrotnej szerokości narty.

## Odjazd

Po wylądowaniu skoczek przez 10–15 metrów utrzymuje pozycję telemarku, a następnie prostuje ciało. Do chwili przekroczenia linii upadku nie może dotknąć podłoża rękami ani inną częścią ciała, bo wtedy straci punkty za styl.



5

1

# PUCHAR ŚWIATA W SKOKACH NARCIANSKICH

Jest to cykl zawodów w skokach narciarskich przeprowadzany przez FIS.

Odbywa się co roku (począwszy od 1979r.)

od listopada do marca. W każdym zawodach tego cyklu zawodnicy zależnie od zajętego miejsca otrzymują punkty, które wliczane są do ogólnej tabeli. Na koniec skoczek, który otrzymał największą liczbę punktów dostaje Kryształową Kulę oraz nagrodę pieniężną.



# Za co skoczkowie są oceniani ?

- ❑ Za osiągnięcie punktu konstrukcyjnego skoczek otrzymuje 60 pkt (120 pkt na skoczniach mamucich), za każdy metr więcej dodaje się, a za każdy metr mniej odejmuje punkty, zależnie od rozmiaru skoczni.
- ❑ Noty za styl, które są przyznawane przez 5 sędziów (od 0-20, najmniejsza nota się nie liczy, reszta jest sumowana)
- ❑ Są jeszcze tak zwane „bonusy”, jednak od tego czy zawodnik dostanie punkty, czy zostaną mu one odjęte zależy od warunków atmosferycznych- najczęściej wiatru lub zmiany belki startowej.

# Kamil Stoch

Polski skoczek narciarski urodzony 25 maja 1987r. w Zębie.

Swój debiut w Pucharze Świata miał w 2004r. W Zakopanem, gdzie zajął 49 miejsce.

Jego rekord życiowy wynosi 251.5 m- na skoczni mamuciej w Planicy.



**Myślę, że każdy fan polskich  
skoków narciarskich kojarzy  
wywiad, w którym dwunastoletni  
Kamil opowiada, że chciałby  
wystąpić na Olimpiadzie i zdobyć  
tam złoty medal...**



Wtedy nie był świadomy, że będzie następcą Adama Małysza i najlepszym polskim skoczkiem. 15 lat później marzenie małego Kamila się



spełniło...  
podwójnie ;)

# OSIAGNIĘCIA

- ❑ trzykrotny złoty medalista olimpijski,
- ❑ dwukrotny Mistrz Świata na skoczni normalnej i dużej
- ❑ srebrny i brązowy medal Mistrzostw Świata w Lotach,
- ❑ zdobywca dwóch Kryształowych Kul,
- ❑ jako drugi w historii wygrał wszystkie cztery konkursy Turnieju Czterech Skoczni,
- ❑ dwukrotny zwycięzca turnieju Raw Air,
- ❑ zwycięzca turniejów Willingen Five oraz Planica Seven w 2018r.
- ❑ dwukrotny zwycięzca plebiscytu „Przeglądu Sportowego”

# Kilka ciekawostek...

Żona Kamila- Ewa Bilan-Stoch prowadzi klub sportowy **Eve-nement** Zakopane, do którego należy sam Kamil oraz Dawid Kubacki i Stefan Hula. Od kilku lat klub rozprowadza kalendarze z autografem mistrza, z których dochód przeznaczony jest na obóz dla młodych następców Adama Małysza i Kamila Stocha.

