

OKREGU SZKOLNEGO BIAŁOSTOCKIEGO
W BIAŁYMSTOKU

97

BIBLIOTECZKA SPORTOWA

Nr 30

EDWARD NEHRING

ZASADY
ŁYŻWIARSTWA

— EX LIBRIS —

Biblioteki Kuratorium O.S.B.
w Białymstoku

112

WARSZAWA 1954
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA



97

WSZELKIE PRAWA PRZEKŁADU I PRZEDRUKU ZASTRZEŻONE.

SPIS RZECZY.

	Str.
Przedmowa	V
Wstęp	1
Część pierwsza. Wiadomości ogólne	7
I. Sprzęt i ubiór łyżwiarski	7
A) Łyżwy	7
B) Obuwie	10
C) Przymocowanie łyżew do obuwia	10
D) Pielęgnowanie łyżew i obuwia	12
E) Ubranie	14
F) Wskazówki higieniczne	15
II. Technika nauki jazdy na łyżwach	17
Część druga. Wiadomości szczegółowe	23
I. Jazda wyścigowa	24
A) Łyżwy, obuwie i ubranie	28
B) Technika jazdy wyścigowej	33
1. Jazda na prostej	34
2. Jazda na łuku (wirażu, krzywiźnie)	36
3. Technika jazdy na różnych dystansach	38
a) Technika jazdy na 500 m	42
b) Technika jazdy na 1.500 m	42
c) Technika jazdy na 5.000 i 10.000 m	45
d) Technika jazdy na dystansach ponad 10.000 m.	46
C) Trening	46
1. Ogólne przygotowanie fizyczne	47
2. Zaprawa przed sezonem łyżwiarskim	48
3. Trening na lodzie	49

	Str.
D) Startowanie do zawodów	55
E) Rekordy łyżwiarskie	57
II. Jazda figurowa	62
A) Jazda figurowa obowiązkowa	73
B) Jazda figurowa dowolna	82
C) Jazda figurowa parami	87
III. Urządzanie lodowisk	89
A) Ślizgawki naturalne	89
B) Ślizgawki sztuczne	91
IV. Urządzanie i prowadzenie zawodów łyżwiarskich . .	97
A) Przepisy ogólne	113
B) Jazda szybka	116
C) Jazda figurowa	124
D) Ogłoszenie wyników	133
Dodatek. Instrukcja Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przynależenia Wojskowego o wykonaniu sposobem domowym łyżew dzieciennych „Dezet”	136

PRZEDMOWA.

W ostatnich latach, łyżwiarstwo zaczęło się rozwijać do tego stopnia, że zrodziła się konieczność ujęcie tego pięknego odłamu sportu w ramy organizacyjnych oraz dania szerokim masom garści zasadniczych wskazówek, które pozwoliłyby każdemu bądź na opanowanie jazdy na łyżwach wogóle, bądź też na specjalizowanie się w jeździe klasycznej, wyścigowej i figurowej, czy nawet w grach na lodzie, jak hokej.

Brak w dostatecznej ilości instruktorów łyżwiarskich, zwłaszcza w szkole i w wojsku, skłonił mnie do napisania niniejszej książeczki w przekonaniu, że odda ona usługi początkującym łyżwiarzom, jak również ułatwi pracę niejednemu z instruktorów.

Ograniczam się w niej do zapoznania Czytelników tylko z najważniejszymi zasadami jazdy na łyżwach, gdyż obecne czasy kryzysowe nie pozwalają na wydanie wyczerpującej pracy z zakresu całokształtu łyżwiarstwa.

Wypada mi w tem miejscu podziękować pp.: Zbigniewowi Iwasiewiczowi — za przejrzenie części rękopisu, obejmującej dział jazdy figurowej, oraz Narcyzowi Pełczyńskiemu — za bezinteresowne użyczenie swych zdjęć fotograficznych.

Autor.

Warszawa, grudzień 1933 r.



WSTĘP.

Łyżwiarstwo jest jednym z najpiękniejszych, najbardziej estetycznych, a zarazem najzdrowszych sportów, jakie znamy.

Cwiczenia łyżwiarskie, stanowiące skojarzenie harmonijnych ruchów całego ciała oraz pracy prawie wszystkich grup mięśniowych i organów wewnętrznych, odbywają się niemal zawsze w świeżem, suchem powietrzu zimowem, pozbawionem pyłu, a tem samem zarazków (w znaczeniu praktycznym).

Z naturalnego popędu, każde dziecko chętnie ślizga się, gdzie i jak się tylko da, nawet bez łyżew, zaczynając nieraz w bucikach tylko, później na jednej łyżwie, a następnie na dwóch, choćby byle jakich.

Czem możemy sobie tłumaczyć ten instynktowny pęd dziecka do ślizgania się?

Chyba tylko chęcią wzmocnienia swych sił i zapewnienia rozwoju organizmu. Nie z nakazu zewnętrznego, a wprost idąc za głosem natury, która sama zna najlepiej wszelkie istotne drogi do stwo-

zenia warunków przedłużenia zdrowego życia ludzkiego. Właśnie ta wielka chęć dzieci, oczywiście normalnych i zdrowych, do ślizgania się, dobitnie wskazuje, że łyżwiarstwo jest sportem naturalnym, kryjącym w sobie dążenie do wzmocnienia naszego organizmu. Zbyteczne byłoby udawadniać, że łyżwiarstwo jest sportem dobrym zarówno dla chłopców, jak i dla dziewcząt.

Podkreślić jednak tu wypada, że przy jeździe na łyżwach zasadniczą sprawą jest utrzymanie równowagi, a więc konieczna stała praca mięśni pasa brzuszno, tak ważnych w życiu kobiety, jako przyszłej matki. Jednocześnie te ćwiczenia równoważne wpływają bardzo dodatnio na system nerwowy, który u naszego pokolenia został poważnie nadwreżony wskutek przeżyć podczas wojny światowej i jej następstw.

Z tych też względów jazda na łyżwach jest dobrem lekarstwem na nerwy nie tylko dla młodzieży, ale również dla osób w starszym wieku.

Poza korzyściami, płynąciami z łyżwiarstwa w postaci wzmocnienia naszego organizmu, daje ono również wiele przyjemności i dostarcza zabawy, tak potrzebnej młodzieży. Dla pewnych, dobranych kół, ślizgawka jest często zebraniem towarzyskim, podobnie jak bale, które zresztą przypominają nam bardzo efektowne, odbywające się w idealnych wprost warunkach, tańce na lodzie.

Jazda na łyżwach jest doskonałym środkiem ułatwiającym utrzymanie „formy“ sportowców, którzy uprawiają sporty letnie. Gimnastyka i podobne ćwiczenia, prowadzone w zamkniętych salach, nie zastąpią wszechstronnych ćwiczeń ciała podczas jazdy na łyżwach. Uwydatniłoby się to tem jaskrawiej, gdybyśmy „wprowadzili na łyżwy“ wiele gier sportowych uprawianych w lecie, jak siatkówka, tennis i t. p.

O wartości łyżwiarstwa jako sportu świadczyć może to, że posiadamy w Europie kilkadziesiąt boisk łyżwiarskich o sztucznym lodzie, zbudowanych dużym nakładem pracy i pieniędzy. Tym sposobem łyżwiarstwo przestało być sportem narodów wyłącznie Północy.

Podkreślić wypada, że *na łyżwach może jeździć każdy zdrowy człowiek o prostych nogach od 5 roku życia aż do późnej starości.*

Jazda na łyżwach datuje się od bardzo dawna; prawdopodobnie znana już była w epoce pojawienia się człowieka na kuli ziemskiej, a stworzyła ją konieczność życiowa. Brak naówczas środków komunikacyjnych, jakie dziś widzimy, zmusił ludzi do szukania sposobów ułatwiających przebywanie dalekich przestrzeni, dzielących ich domostwa jedne od drugich; ponieważ zakładano je głównie nad brzegami wód lub wprost na wodzie (na palach), przeto rzeki, jeziora, kanały, zatoki morskie i t. p. stały się głównymi drogami komunikacji między siedzibami

ludzkimi. Kto i kiedy zaczął pierwszy jeździć na łyżwach, ustalić trudno, gdyż wykopaliska z epoki kamiennej wskazują, że już wtedy łyżwy były znane (robiono je z kości końskiej).

Narazie jazda na łyżwach ograniczała się li tylko do celów komunikacyjnych, wkrótce jednak zaczęto traktować ją jako zabawę.

Historyk Fitz Stephen wspomina, że w XII wieku młodzież londyńska udawała się na zamrożone mokradła Moorfields i Finsebury i tam jeździła na łyżwach dla przyjemności.

Zczasem rozwój łyżwiarstwa idzie tak daleko, że powstaje patronka łyżwiarzy — św. Lidwina.

Ponieważ przy jeździe na łyżwach z jednej miejscowości do drugiej, wielu osobom zależało na czasie, przeto powiększały możliwie swoją szybkość, co zczasem doprowadziło do oficjalnych wyścigów łyżwiarских, które odbyły się po raz pierwszy w 1801 r. w *Groningen*. Ściagały się wtedy dwie młode kobiety, przebywając 30 mil ang. w 2 godziny.

Rozwój łyżwiarstwa wyścigowego zaczął posuwać się szybko naprzód. W 1805 roku w *Leeuwarden* startuje już 130 kobiet w wieku od 14 do 51 lat. Fragment tego wyścigu uwidacznia miedzioryt J. E. Marcusa.

O wyścigach mężczyzn mamy wiadomości dopiero z roku 1814.

Jazda figurowa na łyżwach powstała znacznie później, a rozwinęła się do tego stopnia, jak ją widzimy obecnie, w końcu XIX stulecia.

Łyżwiarstwo rozwinęło się najbardziej w państwach Północy: Norwegji, Finlandji i Szwecji, dzięki warunkom klimatycznym.

Z państw, których zimy nie pozwalają na normalny rozwój sportu łyżwiarского, na czoło wysunęła się Austria, która obecnie zagraża poważnie państwu Północy dzięki swemu największemu w Europie boisku łyżwiarскому o sztucznym lodzie. Na boisku tem można wykreślić tor wyścigowy o prawidłowych krzywiznach i uzyskać obwód 330 m (przy podwójnej bieżni), co pozwoliło w krótkim czasie od powstania tego boiska rozwinąć w Austrii łyżwiarstwo wyścigowe, i wydrzeć nam bez walki dwa rekordy światowe Nehringowej.

Charakterystyczne jest, że poza Austrią, która pracuje prawie z jednakowym wysiłkiem nad całokształtem łyżwiarstwa (przodując zresztą w jeździe figurowej panów i jeździe szybkiej pań), poszczególne państwa jak gdyby rozebrały między sobą pewne specjalności.

Norwegja przoduje na świecie w jeździe szybkiej panów i jeździe figurowej pań.

Finlandja — w jeździe szybkiej pań i panów.

Szwecja — w jeździe figurowej panów.

Francja — w jeździe figurowej parami.

Co się tyczy Polski, to doniedawna przodowaliśmy na świecie w jeździe szybkiej pań, posiadając wszystkie rekordy światowe; obecnie nasz stan posiadania

skurczył się do dwóch długich dystansów (3.000 i 5.000 m).

W dziedzinie jazdy szybkiej, nie mamy widoków utrzymania się na arenie międzynarodowej w konkurencji pań, ani też doprowadzenia do poziomu światowego jazdy panów, dopóki nie zdobędziemy się w stolicy na sztuczne lodowisko o wymiarach przynajmniej takich, jak w Wiedniu (Wiener Eislauf-Verein).

Bez możliwości normalnego treningu, nawet najsilniejsza i najdzielniejsza jednostka nic dokonać tu nie może.

Stworzenie nawet małego boiska o sztucznym lodzie w Katowicach posunęła bardzo naprzód naszą jazdę figurową. Wypada tu zaznaczyć, że technika przygotowania odpowiednio gładkiej i nośnej powierzchni lodu na torach wyścigowych zagranicą została postawiona bardzo wysoko; np. hebluje się lód odpowiednimi nożami stalowymi przy pomocy ciągu samochodowego.

Zanim jednak uda się nam stworzyć w kilku największych środowiskach Polski boiska o sztucznym lodzie, należy dążyć do tego, by jazda na łyżwach stała się sportem powszechnym. Łyżwiarstwo musi stać się tanie, t. j. dostępne dla szerokich mas.

Slizgajmy się więc wszyscy dla zdrowia, przedłużenia młodości i życia.

CZĘŚĆ PIERWSZA.

WIADOMOŚCI OGÓLNE.

Bez względu na wybór, jako specjalności, jazdy wyścigowej czy figurowej, trzeba przedewszystkiem nauczyć się jeździć na łyżwach. Nie jest to sprawa trudna, jednak wymaga umiejętnego przygotowania.

Zdarza się często, że początkujący, nie mając elementarnych wiadomości o jeździe na łyżwach, po kilku nieudanych próbach — wycofuje się z rozpoczętej pracy.

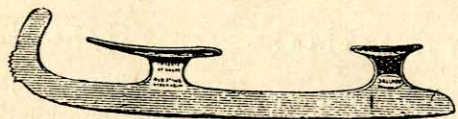
Do szybkiego opanowania jazdy na łyżwach trzeba mieć przedewszystkiem dobre łyżwy, przymocowane należycie do odpowiedniego obuwia, oraz otrzymać pewne i dobre wskazówki w sprawie techniki tej jazdy.

I. SPRZĘT I UBIÓR ŁYŻWIARSKI.

A) łyżwy.

Przy dzisiejszym stanie łyżwiarstwa, możemy polecić jedynie łyżwy przykręcane „na stałe” do bucików.

Z łyżew takich pierwszeństwo należy się łyżwie typu „Salchow“¹⁾, która jest dobra do jazdy zwykłej, a jedyna do jazdy figurowej. Wyjątki robimy czasami dla dzieci, dając im łyżwy dopasowane do bucików i zakładane „na blaszkę“ do obcasa, a łapkami przymocowywane do podeszew.



Ryc. 1.
Łyżwa typu „Salchow“.

Jeżeli chodzi o dzieci, to „Salchowów“ unikamy dla nich tylko ze względu na koszt, ponieważ wskutek szybkiego powiększania się stopy dziecka, należałoby prawie co rok zmieniać łyżwy i obuwie do nich. Oczywiście, pożądanym byłoby od razu zacząć od łyżew przykręcanych do obuwia, jak to robią w Wiedniu z dziećmi mającymi poświęcić się jeździe figurowej. Nic też dziwnego, że na arenie międzynarodowej widzimy tylu austriackich „figurowców“.

¹⁾ Pomysłu Ulricha Salchowa, b. mistrza świata w jeździe figurowej, piastującego od wielu lat godność prezesa Międzynarodowego Związku Łyżwiarzkiego.

Z łyżew „na blaszkę“ możemy polecić t. zw. „Turfy“.



Ryc. 2.
3-letni Jacek Nehring na „Bobach“.

W ostatnich latach dla małych dzieci rozpowszechniły się łyżwy w postaci saneczek t. zw. „Boby“ (kandyjskie). Nie nadają się one zupełnie do nauki jazdy na łyżwach; mogą jedynie oswoić dziecko z przebywaniem na lodzie oraz pozwalają mu korzystać w ruchu ze świeżego powietrza.

B) Obuwie.

Bucik do łyżew powinien być odpowiedni do tego celu, a nie byle jaki, gdyż od dobrego bucika i łyżwy zależy, czy nauczymy się jeździć, czy też zniechęcimy się. Musi więc być obcisły, zwłaszcza na podbiciu i dookoła pięty; jedynie palce powinny mieć swobodę ruchów, w przeciwnym bowiem razie można je łatwo odmrozić. Najlepsze buciki są sznurowane, z mocnej, mało rozciągliwej skóry i o twardych napiętkach. Obcasy powinny mieć wysokość ok. 3 cm, a cholewka — sięgać do 8 cm ponad kostkę.

Pantofle, półbuciki, kamasze na guziki lub z gumami w cholewkach oraz buty z cholewami — nie nadają się zupełnie do łyżew.

Buciki należy sznurować mocno, a gdyby uwierały na podbiciu — podłożyć kawałek filcu lub gumowej gąbki.

C) Przymocowanie łyżew do obuwia.

Ważne jest odpowiednie przymocowanie łyżwy do bucika.

Przedewszystkiem powinno się kilka dni pochodzić w obuwiu przeznaczonem do łyżew, by „ułożyło się“, poczem dopiero przystępujemy do przymocowania ich. W tym celu przykładamy łyżwę do spodu bucika w ten sposób, ażeby ostrze tylnym końcem przechodziło przez środek obcasa, a przednim — między wielkim palcem i następnym, przyczem prawą łyżwę można jeszcze przysunąć nieco do wielkiego palca.

Długość łyżwy dobieramy w ten sposób, żeby przy przykręcaniu jej do bucika tylna platka¹⁾ znalazła się na środku obcasa, a zagięty wgórę dziób (u „Salchowów“) — dotykał zakończenia noska bucika; platki obrysowujemy dookoła ołówkiem, ostrem sztydłem robimy znaki w środku każdego ich otworu, zdejmujemy łyżwę i przystępujemy do wiercenia świderek małym otworków do śrubek. Wydobytą świderek nawierzch skórę ścinamy ostrym nożem. Oczywiście, otworki powinny być znacznie mniejsze, niż grubość śrubek.

Początkowo przykręcamy łyżwę jedną śrubką do obcasa i jedną do podeszwy, następnie sprawdzamy jej położenie i dopiero po tem wkręcamy resztę śrubek. Po kilku bytnościach na lodzie, wszystkie śrubki trzeba podokręcać.

¹⁾ łyżwa składa się z 3 zasadniczych części: płozy czyli ostrza, podpórek i platek, na których bezpośrednio spoczywa bucik.

Na dobrze przykręconej łyżwie można spokojnie stać na jednej nodze, choćby w mieszkaniu.

Każdy łyżwiarz powinien przykręcać sobie łyżwy sam, gdyż rzadko który szewc czynność tę wykona dobrze. Gdyby jednak zaszła konieczność powierzenia jej szewcowi, należy mu wyznaczyć położenie łyżwy na buciku (jak wyżej) i zwrócić uwagę, aby nie robił zbyt dużych otworów do śrubek, gdyż łatwo wypadną gdy skóra namoknie, a potem wyschnie.

Przy używaniu łyżew zakładanych „na blaszkę“ do obcasa, jak np. „Turfy“, należy zwrócić szewcowi uwagę, ażeby blaszka ta była wpuszczona w obcas, a nie została umieszczona na jego powierzchni.

Przy tego rodzaju łyżwach buciki powinny posiadać grube podeszwy, gdyż wtedy łapki, odpowiednio przykręcone, będą dobrze trzymały i unikniemy ciągłego spadania łyżew. Żeby lepiej łyżwę usztywnić przy buciku, zwłaszcza zaś przy obcasie (gdzie zwykle czopek tylnej platki „rusza się“ w blaszce), dobrze jest zmocować jej tył z podbiciem paskiem tak jednak, by stopa nie drętwiała, a krew miała swój bodny obieg.

D) *Pielęgnowanie łyżew i obuwia.*

Jak wspomniałem już wyżej, dobra łyżwa odgrywa dużą rolę zarówno w jeździe zwykłej, jak i klasycznej — wyścigowej i figurowej. Najważniejszą zaś częścią łyżwy jest jej ostrze, którego należyta krzy-

wizna i gładka (względnie z wgłębieniem — Salchow) powierzchnia z ostremi kantami — mają poważne znaczenie. To też u dobrych łyżew ostrze bywa wykonane z dokładnością matematyczną. Niestety, wysiłki fabryk zwykle przydają się niewiele, ponieważ nabywcy łyżew przeważnie nie dbają o ich stan i najpiękniejsze ostrza wkrótce ulegają popsuciu.

Najczęstszą przyczyną zniszczenia łyżew jest uderzanie lub ocieranie się ostrza o coś twardego, np. o kamienie, stal i t. d., oraz działanie rdzy.

Chcąc zawsze mieć łyżwy w należytym stanie, trzeba je szanować i chronić przed szkodliwymi wpływami. Przedewszystkiem każda łyżwa powinna mieć ochraniacz, bądź skórzany, bądź drewniany, który trzymamy stale na ostrzu, a zdejmujemy dopiero na lodzie. Poza tem, po każdym użyciu łyżew należy je dobrze wytrzeć, wysuszyć, a dopiero potem nałożyć ochraniacze.

Nader ważne jest należyte przechowywanie łyżew w okresie, gdy ich nie używamy zupełnie, ponieważ wtedy nie przeszkadzamy niszcycielskiemu działaniu rdzy, zwłaszcza, że okres „odpoczynku“ trwa u nas wiele miesięcy; u progu następnego sezonu często spostrzegamy, że nasze piękne łyżwy zeszłoroczne mają pełno szczerb; szczególnie uwydatnia się to później w praktyce u łyżew z rowkami do jazdy figurowej oraz u gładkich łyżew wyścigowych.

Żeby uniknąć niemiłych niespodzianek, trzeba przedewszystkiem całe łyżwy dobrze wytrzeć dosu-

cha, rdzę zeszkrobać, a najlepiej zetrzeć papierem szmerglowym, tak, żeby zupełnie jej nie było, potem całe łyżwy, bez względu na to, czy są niklowane, czy nie, posmarować lekko oliwą lub wazeliną, nałożyć ochraniacze i umieścić w suchym miejscu. Trzeba zwracać uwagę, żeby na łyżwy nie cisnęło nic ciężkiego, gdyż skutek tego mogą ulec spaczeniu. Obuwie do łyżew trzeba również pielęgnować; po zimie, należy je oczyścić i wysmarować, zależnie od rodzaju skóry, bądź pomadką do obuwia, bądź oliwą. Jeżeli w obuwiu znajduje się podkładka filcowa lub t. p., trzeba wysypać jego wnętrze japońskim proszkiem przeciw owadom „Katol“, by zapobiec zagnieżdżeniu się moli.

E) Ubranie.

Ubranie łyżwiarki czy łyżwiarza powinno być *lekkie*, ciepłe, nie tamujące ruchów i możliwie estetyczne. Raz na zawsze należy wykorzystać z nas przekonanie, że na ślizgawkę wypada ubierać się jak najcieplej. Z ubioru łyżwiarskiego powinny być wyłączone wszelkie skórzane lub, co gorsza, gumowe czy gumowane kurtki, płaszcze i t. p.

Szczególnie ważne jest, by na lód nie ubierać zbyt ciepło dzieci; lepiej częściej zabierać je do ciepłarni, a ułatwić im swobodne poruszanie się na lodzie. To też błędne i zgoła szkodliwe jest ubieranie dzieci w grube szale, swetry, szuby, wielkie futrzane czapki i t. p. Biedactwo nie może się wtedy ruszać; w takim

dziecku trudno wyrobić zamiłowanie i chęć do jazdy na łyżwach.

Wkładanie bezpośrednio na ciało ciepłych koszulek jest niewskazane. Najlepiej byłoby nie zmieniać swego codziennego ubioru. Podczas silniejszego mrozu, możemy włożyć lekki a ciepły sweter wełniany. Rękawiczki najlepsze są wełniane o jednym palcu, skórzanych natomiast powinno się unikać, ponieważ są powodem odmrażania palców. Na głowę nadają się lekkie czapeczki wełniane, przewiewne, by zbyt nie ogrzewały.

Pamiętać trzeba, że na lodzie, w ruchu, sami dostatecznie ogrzewamy się. Z tego też względu ślizgamy się bez pałta; dopiero po zejściu z lodu należy dobrze okryć się i szybko podążyć do ciepłego pomieszczenia.

Aby podczas jazdy nie tamować sobie swobody ruchów, powinno się nosić możliwie luźne ubrania, np. krótkie, plisowane spódnice dla kobiet i krótkie, sportowe spodnie dla mężczyzn.

F) Wskazówki higieniczne.

Na lodzie trzeba być stale w ruchu; wysiadanie na ławkach na dworze, jak się to daje nieraz, niestety, zauważyć, jest stanowczo lekkomyślne ze względu na łatwość przeziębienia się. Podczas dużych mrozów, wskazane jest smarować stopy tłuszczem, w rodzaju łoju kozłowego lub wazeliny, co dobrze chroni je przed odmrożeniem.

Gdyby jednak zdarzył się wypadek odmrożenia: uszu, nosa, palców u rąk lub nóg — nie należy tych części dotykać ciepłą ręką, lecz rozcierać stopniowo śniegiem, aż tkanki odmarzną i krew zacznie krążyć normalnie. Nie powinno się również wchodzić do ciepłego pomieszczenia ze zmarzniętymi częściami ciała.

Na dużym mrozie, szczególnie podczas wiatru, należy unikać otwierania ust, by nie ziębić zbyt gwałtownie gardła, co może być powodem całego szeregu chorób narządów oddechowych. Z tego więc względu staramy się zasadniczo oddychać nosem i jak najmniej rozmawiać.

Często daje się zaobserwować zgoła niebezpieczne przyzwyczajenie wielu łyżwiarzy, że po ziębnięciu stóp zdejmują obuwie w cieplarni, stawiają stopy blisko pieca, a po ogrzaniu ich udają się ponownie na lód.

Takie nagłe zmiany temperatury ujemnie wpływają na tkankę i mogą być powodem odmrożenia stóp.

To samo tyczy się podobnego ogrzewania rąk.

Również picie po ziębnięciu gorących napojów, np. herbaty, kryje w sobie wiele niebezpieczeństw. W pierwszym rzędzie, łatwo pęka emalia na zębach, a i same zęby luzują się w szczękach i przy łada sposobności wypadają. Gardło może być przy tem narażone tak samo, jak przy wchłanianiu zimnego powietrza otwartymi ustami.

Stąd wniossek, że podobnie jak przy wszelkich odmrożeniach, tak i przy ziębnięciach, należy tylko stopniowo przyzwyczajać tkanki do zmiany temperatury. Tak samo w wypadku przeciwnym, t. j. przy przejściu od zbyt gorąca do zimna.

II. TECHNIKA NAUKI JAZDY NA ŁYZWACH.

Nauczyć się jeździć na łyżwach może każdy, od dziecka¹⁾ do człowieka w podeszłym wieku, byle miał dostateczną odwagę. Chodzi tu jedynie o utrzymanie równowagi. Zasadniczą rzeczą dla początkującego jest utrzymanie się jak najprędzej na lodzie bez jakiegokolwiek pomocy. Można to osiągnąć w krótszym lub dłuższym czasie, zależnie od „zdolności“ i odwagi ucznia. W praktyce mojej zdarzyło się, że początkującego (w wieku ok. 35 lat), przy pierwszej jego bytności na lodzie, nauczyłem posuwania się samemu na łyżwach w ciągu 20 minut.

Nauka utrzymania się na lodzie powinna zająć 1 — 3 bytności na ślizgawce. U niewiast zwykle trwa trochę dłużej, ponieważ bądź mają słabsze nogi, bądź boją się zostać na lodzie „same“.

Wielką nieraz krzywdę wyrządzają początkującym instruktorzy, modni obecnie na ślizgawkach, którzy często uczą nie poto, żeby nauczyć, a zależy im na przedłużeniu nauki i zarobieniu więcej pieniędzy.

¹⁾ Np. synek mój nauczył się jeździć na łyżwach, mając lat 3; Thunberg, wielokrotny mistrz świata — mając lat 4.

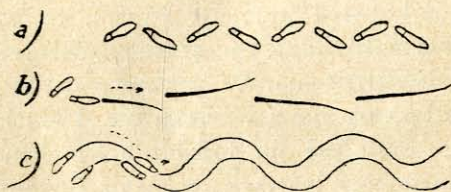
dzy. To też uczący się powinien umówić z instruktorem wynagrodzenie za nauczenie utrzymania i posuwania się samemu na lodzie, a nie od godziny czy lekcji.

Mogę dać następujące wskazówki dla początkujących, w postaci możliwie praktycznej.

Przedewszystkiem, przed rozpoczęciem jazdy na łyżwach należy wyćwiczyć mięśnie nóg, pamiętając, że jeździ się zasadniczo na nogach zgiętych w kolanach. Odpowiednie ćwiczenia, przysiadając na jednej



Ryc. 3.
Cwiczenia wstępne.



Ryc. 4.

- a) Pierwsze kroki,
- b) Pierwsze posunięcia.
- c) Jazda do tyłu.

nodze i prostując ją, jak to wskazuje rys. 3, można wykonywać dwa razy dziennie. Następnie uczymy się chodzić na łyżwach w mieszkaniu, wreszcie wybieramy się na lód.

Pierwsze kroki na lodzie trzeba stawiać w towarzystwie umiającego się ślizgać. Powinien on wsunąć

początkującemu (jeśli chodzi o osobę dorosłą) swe ramię pod jedną z pach tak, żeby ręce tego ostatniego były zupełnie swobodne do łatwiejszego opanowania równowagi. Małe dziecko natomiast trzymamy lekko za ramię poniżej barku. W żadnym wypadku nie wolno podawać dłoni, jak, niestety, czynią zwykle instruktorzy lub tacy, którzy nie wiedzą, jak uczyć należy, gdyż przez to krępujemy początkującemu ręce i uniemożliwiamy mu opanowanie równowagi.

Przy pierwszym wejściu na lód, początkujący powinien przedewszystkiem nauczyć się stać na nim. Początkowo trzeba podtrzymywać go mocno, później coraz słabiej, aż wreszcie puszcza go zupełnie. Stoimy jednak przy nim, żeby w każdej chwili dać mu oparcie, gdyby tracił równowagę. Narazie początkujący czuje się źle, jego tułów porusza się niespokojnie w różne strony, ale już po chwili opanowuje się. Żeby to sobie ułatwić, powinien zgiąć nogi w kolanach, wyciągnąć przed siebie ramiona, lekko zgięte w łokciach, i pochylić się nieco do przodu (środek ciężkości ciała przed sobą, w celu uniknięcia upadku do tyłu). W takiej postawie początkujący rozpoczyna pierwsze kroki na lodzie, wysuwając na zmianę jedną stopę przed drugą i nadając im kierunek nieco skośny nazewnątrz (ryc. 4, a). Łyżwę na lodzie należy stawiać koniecznie całą powierzchnią ostrza, uważając, żeby nie wykręcać nóg w kostkach.

Gdy dojdziemy już do wprawy w stawianiu kroków, stopniowo zaczynamy przechodzić w posunięcia (ryc. 4, b). Wtedy należy odpychać się od lodu bokiem łyżwy (wewnętrzzną krawędzią ostrza), to jedną nogą, to drugą. W ten sposób nabierzemy pędu.

Narazie, po odepchnięciu się jedną nogą, zestawiamy obie stopy równolegle i jedziemy na nich; starać się jednak trzeba, ażeby jak najprędzej przejść do posuwania się na jednej nodze, trzymając drugą w powietrzu.

Pierwsze lekcje nie powinny trwać długo, aby uniknąć zbytniego przemęczenia.

Przy nauce jazdy na łyżwach, bezwarunkowo trzeba wykluczyć używanie jako oparcia: krzesełek, poręczy i t. p., gdyż nie pozwalają one na swobodę ruchów i opanowanie równowagi na lodzie. W ten sposób można się uczyć całe lata bez pozytywnych wyników.

Po opanowaniu zwykłej jazdy do przodu, przystępujemy do uczenia się skrętów. Najłatwiej robi się je przez zwrot w pożądanym kierunku całego tułowiu; nogi mimowoli pójdą za nim. Dobrze jest skręcać w ten sposób, żeby stać na jednej nodze, drugą zaś odpychać się raz po raz od lodu. Podczas zwykłej jazdy dookoła ślizgawki, na krzywiźnie (łuku), robimy krótsze kroki lewą nogą¹⁾, a dłuższe prawą,

¹⁾ Przy normalnej jeździe w lewo dookoła lodowiska.

przyczem przechylamy się nieco do wewnątrz, co przyciska lewą łyżwę silniej do lodu, zwiększa tarcie, a tem samem ułatwia skręt. Dla lepiej jeżdżących zaleca się t. zw. *przekładankę*, polegającą na tem, że skręcamy tułów w lewo, przenosząc jednocześnie, po odepchnięciu się, prawą nogę nad lewą nieco skosem wprzód i stawiając ją na lód tak, ażeby znalazła się bliżej osi łuku, jaki zakreślamy. Tym sposobem, lewa noga znajdzie się pod nami, skrzyżowana z prawą. Chcąc podtrzymać nadal pęd, w momencie, gdy tylko dotknęliśmy prawą nogą lodu, odpychamy się od niego lewą (zewnątrzną krawędzią ostrza łyżwy), poczem wyciągamy ją z pod siebie i stawiamy bliżej osi naszego łuku. Następnie odpychamy się znów prawą nogą i t. d.

Oprócz jazdy do przodu, powinniśmy się uczyć również jazdy do tyłu. Najłatwiejszy sposób nauczania się tej jazdy polega na tem, że stajemy na obu nogach i, nie odrywając ich od lodu, wykręcamy całe ciało to w lewo, to w prawo, starając się za każdym razem odepchnąć do tyłu. Wskutek tych ruchów będziemy posuwali się wstecz linją wężykowatą (ryc. 4, c). Ułatwiamy sobie jazdę, gdy przy skrętach ciała podnosimy tył odpowiedniej łyżwy nieco do góry. Trudniejszym sposobem posuwania się do tyłu jest jazda na jednej nodze, podobnie, jak przy jeździe do przodu.

Ważną sprawą jest również łatwe i szybkie *zatrzymanie się na lodzie*, co oddaje nieocenione usługi

na ślizgawkach publicznych, zwłaszcza, gdy jest tłoczno. Najłatwiej można zatrzymać się, zmieniając nagle kierunek jazdy, jak przy opisanych wyżej skrętach. Bez zmiany kierunku jazdy można zatrzymać się nagle, silnym zgięciem nóg w kolanach i zestawieniem stóp do środka (jak na nartach), opierając się mocno o lód wewnętrznymi krawędziami łyżew. W celu uniknięcia zbyt nagłego unieruchomienia stóp, gdy ciało jest jeszcze w ruchu, a tem samem upadku, opieramy łyżwy o lód narazie słabiej, wzmacniając nacisk stopniowo i jednocześnie podnosząc do góry to jedną, to drugą nogę, co rozproszy siłę bezwładności i ułatwi zatrzymanie się.

CZĘŚĆ DRUGA.

WIADOMOŚCI SZCZEGÓŁOWE.

Po nauczeniu się jazdy zwykłej na łyżwach, t. j. posuwania się po lodzie w dowolnych kierunkach, skręcania, jazdy do tyłu i zatrzymywania się, wypada rozważyć, czy poprzestaniemy na tem i będziemy jeździli li tylko dla ruchu na świeżem powietrzu, czy też zaczniemy pracować nad opanowaniem łyżwiarstwa pod względem sportowym, t. j. współzawodnictwa.

W pierwszym wypadku, poza jazdą zwykłą, należy opanować *jazdę towarzyską na łyżwach*, t. j. fragmenty z jazdy figurowej, by urozmaicić sobie monotony spacer dookoła ślizgawki.

Przy ujęciu natomiast łyżwiarstwa ze sportowego punktu widzenia, pozostaje nam specjalizowanie się

w jeździe klasycznej: wyścigowej lub figurowej, czy nawet w hokeju na lodzie ¹⁾).

Co z powyższego wybrać — zależy od zdolności, możliwości i zamiłowania.

I. JAZDA WYŚCIGOWA.

Jak wspomniano już wyżej, łyżwiarstwo wyścigowe, jako sport, powstało znacznie wcześniej, niż jazda figurowa, i w krajach północnych przoduje po dziś dzień. Jedynie tam, gdzie trudno o przygotowanie wielkiego toru wyścigowego z powodu niepewnych mrozów, straciło ono znacznie na rozwoju. Jednak ma tyle zalet w postaci zaciętej walki wyścigowców, emocjonującej każdego widza, że powinno być uprawiane szeroko wszędzie, gdzie się tylko da. Z własnej obserwacji mogę stwierdzić, że łatwiej o widza na zawodach w jeździe szybkiej, niż w jeździe figurowej.

Specjalizacja w łyżwiarstwie wyścigowym postępuje stale naprzód i rekordy na różnych dystansach padają dość często.

Historycznie biorąc, pierwsze zawody wyścigowe odbyły się w 1801, między paniami, jednak zczasem ten rodzaj wyścigów zaniknął i zastąpiły go całkowicie wyścigi męczyzn. O kobiecych wyścigach na łyżwach nie wspomina się przeszło 100 lat.

¹⁾ Opis hokeja na lodzie w niniejszej książce pomijam, ponieważ przedmiot ten wymaga osobnego potraktowania.

Przy studjowaniu historii łyżwiarstwa, powziąłem postanowienie wprowadzenia ponownie na arenę międzynarodową jazdy wyścigowej pań. Sprawa ta jednak nie była łatwa, ponieważ napotkałem na poważne trudności we własnym kraju. W polskim świecie sportowym pokutowało bowiem oddawna przekonanie, że wolno nam uprawiać tylko te sporty, które są już znane zagranicą, i to tylko w takim zakresie, jaki tam jest w zwyczaju. O tem, żeby samym zainicjować jakąś gałąź sportu i pchnąć ją na szeroki świat, naogół nie było mowy. Tymczasem Amerykanie i Anglicy robią to, nie troszcząc się, co kto inny powie.

Zainicjowałem więc w Polsce, na własne ryzyko, jazdę wyścigową pań, a za pionierkę jej w praktyce wybrałem swą żonę — Zofję Nehringową, późniejszą pierwszą oficjalną rekordzistkę świata w tej jeździe.

Pierwsze rekordy zostały ustanowione przez Nehringową w 1928 r. na dystansach: 500, 1.000, 1.500 i 5.000 m; w 1929 r. zostały nieznacznie poprawione a ponadto ustanowiony nowy — na dystansie 3.000 m. A więc fakt dokonany.

Wiele trudu kosztowało mnie uzyskanie zatwierdzenia ich jako rekordów polskich.

Teraz należało jazdę wyścigową pań wprowadzić na teren międzynarodowy. I znów z wielkim trudem udaje mi się nakłonić Polski Związek Łyżwiarski do wysłania na XVI kongres Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego w Oslo w 1929 r. wniosku o wpro-

wadzenie do przepisów M. Z. Ł. oficjalnych wyścigów między kobietami. Aczkolwiek wniosek upadł, jednak oświadczono, że „Polsce należy się zaszczyt podjęcia pierwszych kroków w tym kierunku“.

W 2 lata później, t. j. w maju 1931 r., na XVII kongresie M. Z. Ł. w Wiedniu, polski wniosek uzyskał znaczną większość. Odtąd, *dzięki inicjatywie polskiej, jazda wyścigowa pań została wprowadzona na arenę międzynarodową narówni z taką jazdą panów.*

W tymże roku M. Z. Ł. w Komunikacie Nr. 168 ogłosił rekordy łyżwiarskie Zofji Nehringowej, a mianowicie: 500 m — 62 sek., 1.000 m — 2:16,4, 1.500 m 3:28, 3.000 m — 6:52,8 i 5.000 m — 11:30,5, zaś Komunikatem Nr. 170 z dn. 3.XII 1931 zatwierdził jako światowe rekordy na dystansach 500, 1.000 i 1.500 m (w myśl uchwały XVII kongresu M. Z. Ł., który postanowił prowadzić chwilowo ewidencję rekordów kobiecych tylko na tych dystansach). *W ten sposób Polka stanęła na czele listy oficjalnych rekordzistek świata.* Podkreślić wypada, że przy rozdaniu nagród na mistrzostwach Europy w Davos w 1932 r., sędzia główny van Laer wyraził się: „p. Nehringowa pokazała światu, że kobiety mogą jeździć wyścigowo na łyżwach“.

Choć Polsce, ze względu na nasze słabe zimy, trudno będzie rekordy łyżwiarskie utrzymać, jeśli nie będziemy mieli toru wyścigowego o sztucznym lodzie, tem niemniej uzyskany sukces pozwoli zachować

imię Polski w pamięci łyżwiarzy świata, a zwłaszcza krajów Północy.

Za łyżwiarskim wysiłkiem kobiet polskich podążają i mężczyźni, zwłaszcza Janusz Kalbarczyk zaczyna wysuwać się powoli na teren międzynarodowy.

O ile uzyskamy odpowiednie warunki do treningu, jakie mają narody Północy lub narody posiadające wspaniałe tory o sztucznym lodzie, czynne prawie przez pół roku, jak np. Austriacy, to będziemy mogli walczyć narówni z nimi o palmę pierwszeństwa w łyżwiarstwie wyścigowym.

Mamy nadzieję w tym kierunku, ponieważ nasze państwowe władze sportowe zwróciły uwagę na ten dotychczas po macoszemu traktowany, a piękny odłam sportu.

Do osiągnięcia na łyżwach czasów rekordowych, t. j. największej szybkości, potrzebne są odpowiednie i dobre: tor wyścigowy, łyżwy i styl jazdy.

Te trzy czynniki są tak wzajemnie skojarzone z sobą, że tylko uwzględnienie ich całokształtu może dać dobre wyniki.

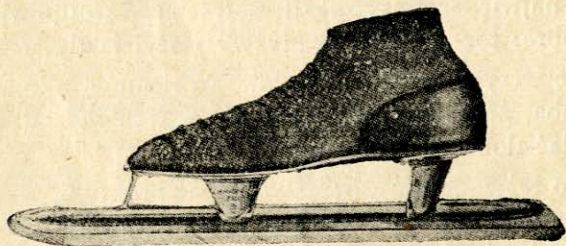
To też zagranicą, przez wiele lat praktyki, technika jazdy wyścigowej została doprowadzona do precyzji, a styl jazdy dostosowany ściśle do jakości łyżew oraz powierzchni lodu i odwrotnie — jakość łyżew i powierzchni lodu do stylu.

Tak więc, pomimo najlepszych chęci naszych łyżwiarzy, osiągnane wyniki będą mierne dopóki wymie-

nione wyżej czynniki nie znajdują się na odpowiednim poziomie.

A) Łyżwy, obuwie i ubranie.

Do jazdy wyścigowej używa się obecnie powszechnie łyżew typu *Axel Paulsen*¹⁾, które różnią się od zwykłych cienkimi, długimi i prostymi ostrzami; przymocowuje się je do bucików na stałe przy pomocy nitów. Buciki do łyżew wyścigowych powinny być bez obcasów, o cholewkach ściętych nieco ukośnie w stronę dziurek do sznurowadeł, by nie uwierały przy zgięciu nogi w kolanie. Napiętki muszą być koniecznie twarde, umieszczone zwierzchu bucików, przyczem od strony wewnętrznej, t. j. między stopami, powinny być dłuższe, by dobrze trzymały kostkę przy odepchnięciu się wewnętrzną krawędzią ostrza łyżwy.



Ryc. 5.

Łyżwa wyścigowa typu „Axel Paulsen“, ostatni wzór.

¹⁾ „Ojciec“ klasycznej jazdy wyścigowej.

Buciki te robi się z dobrej, ścisłej skóry; powinny one być obcisłe, zaś pięta musi mocno siedzieć. Łyżwa powinna być ściśle dopasowana do bucika, a ostrze jej ustawione tak, by przechodziło u prawej nogi przez środek wielkiego palca, u lewej zaś — między wielkim palcem a następnym.

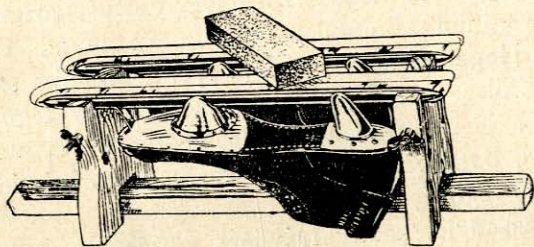
Wygląd ostatniego wzoru łyżwy wyścigowej przy odpowiednim buciku, wyrobu najlepszej firmy L. H. Hagen w Oslo, podaje ryc. 5. Wielka szkoda, że w Polsce nie wyrabiają jeszcze łyżew tego typu i trzeba je sprowadzać za drogie pieniądze z zagranicy, co bardzo utrudnia rozwój naszego łyżwiarstwa wyścigowego.

W zasadzie, każdy łyżwiarz wyścigowy powinien mieć 2 pary łyżew: jedną na lód twardy, o grubości ostrza $\frac{1}{2}$ — 1 mm, drugą na lód miękki, o grubości ostrza 3 mm.

Pierwszorzędne znaczenie ma sprawa ostrzenia łyżew. W zasadzie, każdy łyżwiarz powinien robić to sam, gdyż rozumie, co łyżwom potrzeba. Do ostrzenia niezbędny jest przyrząd, pokazany na ryc. 6, do którego wkłada się łyżwy z bucikami, ustawia ostrza tak, by znalazły się w jednej płaszczyźnie poziomej, poczem ściska je śrubami i przystępuje do ostrzenia. W szczególach, ustawienie ostrzy odbywa się w sposób następujący.

Przedewszystkiem, pionowe deseczki dobrze przyciskamy do bucików i przykręcamy śrubami do deski podłużnej, poczem robimy kamieniem (carborun-

dum) lekką rysę poprzeczną przez oba ostrza. Jeśli rysa ta uwydatni się w poprzek całej ich powierzchni, można przystąpić do przykręcenia chwytających je łapek i rozpocząć ostrzenie. Jeśli zaś nie, to musimy w dalszym ciągu regulować ustawienie ostrzy, aż znajdą się w jednej płaszczyźnie poziomej.



Ryc. 6.

Przyrząd do ostrzenia łyżew wyścigowych; na górze — kamień (karborund).

Ostrzemy płaskim kamieniem karborundowym, z jednej strony ostrzejszym, z drugiej zaś gładszym. Ostrzejszą stronę używamy wtedy, gdy musimy zerzeć dość dużo metalu, w przeciwnym razie posługujemy się tylko gładszą, delikatniejszą stroną kamienia, przyczem ostrze łyżwy smarujemy oliwą lub wazeliną.

Kamień suwamy bądź ukośnie przez oba ostrza, bądź też, by uniknąć wyżłobienia w nim rowków, wykonywamy ruch obrotowy. Przy ostrzeniu łyżew wyścigowych, należy dążyć do osiągnięcia ostrzych

krawędzi i możliwie idealnie gładkiej powierzchni ostrza, pamiętając, że powinna ona tworzyć lekki łuk, a nie być zupełnie prosta, gdyż przeszkadzałoby to w jeździe stylowej.

Przed zakończeniem ostrzenia, należy pociągnąć kilka lub więcej razy wzdłuż ostrza gładszą stroną kamienia, a następnie wytrzeć je i jeszcze wygładzić płasko nań położonym papierem glansowanym. O ile przy ostrzeniu boki ostrza zawinęłyby się i utworzyły t. zw. drut, trzeba go ostrożnie zdjąć małym kamieniem, nie kalecząc jednak samej krawędzi.

W ten sposób otrzymamy bardzo gładką powierzchnię ostrza, która po gładkim lodzie będzie posuwała się lekko i szybko, a ostre krawędzie spotęgują siłę odepchnięcia się.

Łyżwiarze zagraniczni przywiązują dużą wagę do ostrzenia łyżew i czynność tę wykonywają sami; jeśdynie w Oslo — szczęśliwcy — powierzają ją wytwórni Hagera.

Rozumie się, że łyżwy wyścigowe muszą stale mieć nałożone ochroniacze z wyjątkiem czasu jazdy na lodzie.

Ponieważ łyżwy przynitowane są pod piętą nawyślot, przeto trzeba miejsce to wylepić kawałkiem filcu, gdyż przy silnych mrozach łatwo można piętę odmrozić w miejscach zetknięcia się jej z nitami.

Ubranie łyżwiarza wyścigowego powinno się składać z obcisłych, trykotowych spodni wełnianych, ta-



Ryc. 7. fot. Jan Harcej

Zofja Nehringowa, pierwsza oficjalna rekordzistka świata na wszystkich dystansach, w estetycznym stroju łyżwiarki wyścigowej.

kiegoż swetra i przewiewnej, jednak cieplej, czapeczki, dobrze przykrywającej uszy. Barwa jest tu rzeczą dość obojętną, jednak w zasadzie spodnie trykotowe powinny być czarne. Przy doborze ubrania dla łyżwiarza wyścigowego, a szczególnie dla łyżwiarki, trzeba zwrócić uwagę na estetyczny wygląd, gdyż robi to dobre wrażenie na widzu.

Z fotografii podanych w niniejszej książeczce można sobie urobić pojęcie o wyglądzie odpowiedniego ubrania. Polecenia godny wyścigowy ubiór łyżwiarski posiadała nasza rekordzistka Z. Nehringowa na mistrzostwach Europy 1932 r. w Davos (ryc. 7); czarne obcisłe spodnie trykotowe, sweter czerwony oraz czapeczka w pasy czerwone i białe.

B) Technika jazdy wyścigowej.

W zasadzie, różniamy dwa style jazdy wyścigowej: norweski i fiński. Pierwszy z nich polega na spokojnym, długim odepchnięciu się aż do całkowitego wyprostowania nogi i spokojnego przeniesienia jej do przodu, podczas gdy Finowie odpychają się krótko, bardziej energicznie i natychmiast szybko przenoszą nogę do przodu. Przy stylu norweskim, trzeba mieć silniejsze nogi, przy fińskim zaś — lepsze płuca i serce.

Sama zasada techniki jazdy jest jednakowa, jak niżej.

1. Jazda na prostej.

Jazdę rozpoczynamy, gdy obie nogi są zupełnie przy sobie, odpychając się w bok (a nie w tył), po czym odpychającą nogę odrywamy delikatnie od lodu, by nie popchnąć ciała do tyłu, zarzucamy ją za drugą i przenosimy lekko zgiętą w kolanie do przodu; minąwszy jadącą stopę, wsuwamy przenoszoną nogę na lód blisko niej wskos nazewnątrz całą długością ostrza, zaczynając ze szpica i zewnętrznej krawędzi. W ten sposób otrzymamy wahadłowy ruch

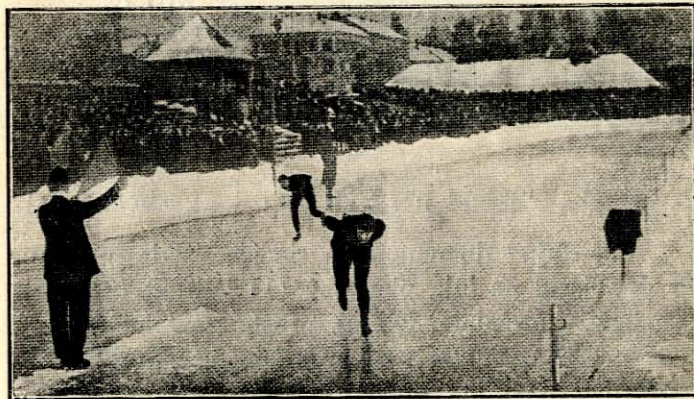


Ryc. 8.

Schroeder (Ameryka) i Mielde (Norwegja). Zwróćcie uwagę na odepchnięcie się Schroedera (na lewo) oraz prowadzenie wolnej nogi po odepchnięciu się i balans prawą ręką Mieldego.

jazdy, jakby kołysanie się na boki. Trzeba tu zwrócić uwagę, żeby tułów był prowadzony po linii prostej, a tylko obie nogi (w sprincie również i ramiona) przechodziły to na jedną, to na drugą stronę.

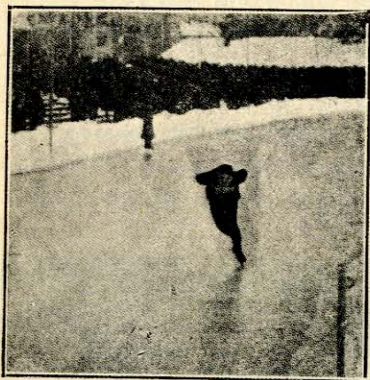
Tułów pochyla się i wysuwa możliwie do przodu, natomiast ramiona i głowa pozostają bez ruchu. Tułowiu nie skręca się w żadnym kierunku; jedynie siedzenie może przesuwać się w lewo i w prawo przy jednoczesnym zbliżeniu kolan do siebie. Zakończenie odepchnięcia odbywa się z pięty, a nie z palców. Nie powinno się stać na łyżwach, lecz jakby siedzieć, opierając się na ugiętych i zbliżonych do siebie ko-



Ryc. 9.

Zwróćcie uwagę na prawego łyżwiarza; gotuje się on do posunięcia prawą nogą w prawo. W środku sędzia na krzyżówce wskazuje tory, które mają jechać zawodnicy.

lanach. Cała praca posuwania się naprzód opiera się na mięśniach uda, siedzenia i piszczeli. W zasadzie odpychamy się od lodu całym ostrzem, a nie szpicem. Odechnięcie się powinno iść z bioder i kolan, a nie ze stopy.

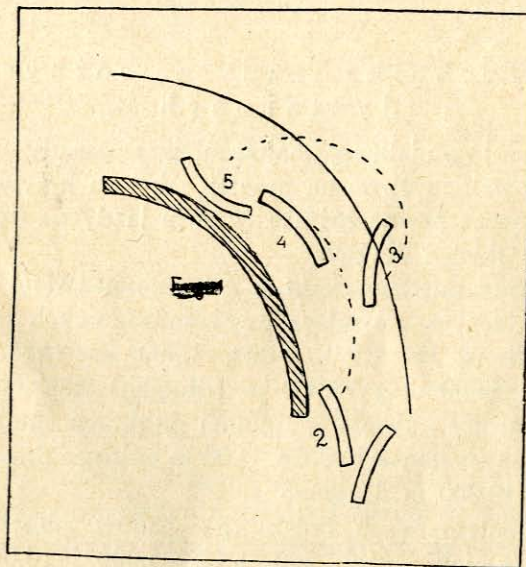


Ryc. 10.
Zwróćcie uwagę na prawą nogę, która przed nowym posunięciem znajduje się za lewą.

2. Jazda na łuku (wirażu, krzywiźnie).

Dość trudna do nauczenia się jest jazda na łuku. Przy wejściu na łuk, pierwszy (1) i drugi (2) krok stawiamy normalnie, jak na prostej, natomiast przy trzecim (3) wysuwamy nogę prosto do przodu, a nie nazewnątrz, jak na prostej. Czwarty (4) krok stawiamy lekko w kierunku łuku, a dopiero piąty (5) jest prawdziwym posunięciem wirażowym, prawa noga wysuwa się nieco nożycowato przed lewą. Od tej chwili przechylamy silnie kolana w lewo (do we-

wnątrz). Następnie odpychamy się od lodu lewą nogą (zewnątrzną krawędzią ostrza) przy jednoczesnym nagłym podniesieniu tułowiu mniej więcej o 10 cm. Wreszcie lewą nogę wyjmujemy z pod prawej i stawiamy ją lekko do przodu wzdłuż łuku na krawędzi zewnętrznej (ryc. 11 i okładka).



Ryc. 11.
Technika jazdy na łuku.

Każde następne posunięcie należy wykonywać coraz szybciej, a kroki stawiać krótsze. Gdyby tylko po-

wrócimy na prostą, następują znów długie posunięcia w kierunku nazewnątrz.

Bardzo ważne jest, żeby wpadać na wiraż dużym łukiem, a nie zupełnie blisko wewnętrznej krawędzi toru. Choć nakładamy trochę drogi, jednak zyskujemy na czasie przez szybsze skręcenie. Wiraż zaczynamy zawsze lewą nogą, by uniknąć hamującego przedkroku.

3. Technika jazdy na różnych dystansach.

Powyżej podaliśmy najważniejsze zasady jazdy wyścigowej, zarówno na prostej, jak i na krzywiźnie.

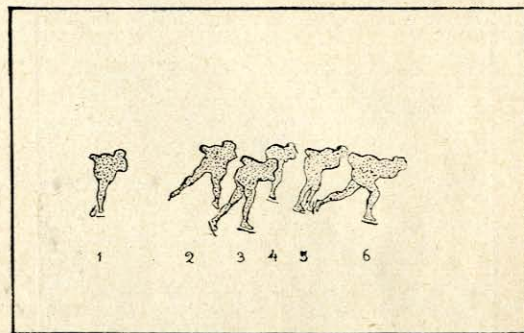
Są jeszcze pewne różnice w stylu jazdy na dystansach krótkich i długich.

Przepisy międzynarodowe od sezonu 1933/4 przewidują biegi w zawodach międzynarodowych na dystansach (§ 35): 500, 1.000, 1.500 m (krótkich) i 3.000, 5.000 oraz 10.000 m (długich), zaś mistrzostwa Europy i świata w ogólnej punktacji sumarycznej — na dystansach 500 i 5.000 m jednego dnia oraz 1.500 i 10.000 m drugiego¹⁾.

W mistrzostwach Polski dla panów obowiązują dystansy jak wyżej: 500, 1.500, 5.000 i 10.000 m, zaś dla pań: 500 i 1.500 m pierwszego dnia, zaś 1.000 i 3.000 m drugiego.

¹⁾ § 36 przewiduje biegi również na dystansach powyżej 10.000 m.

Wobec tego, każdy łyżwiarz (łyżwiarka) wyścigowy musi przygotować się odpowiednio do każdego dystansu. W ogólnej punktacji najważniejsze są biegi krótkie, ponieważ one dają największą ilość wartościowych punktów.

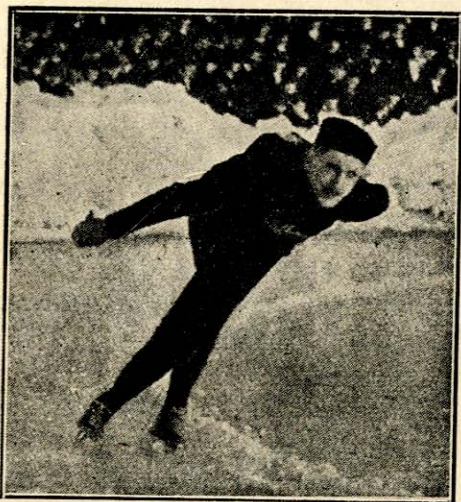


Ryc. 12.

Łyżwiarze na krzywiźnie: 1, 4 i 5 jadą za wysoko, 2 — nie przechylił kolan do wewnątrz; 3 i 6 jadą dobrze.

Zwycięzcą na czterech wymienionych wyżej dystansach staje się ten, kto odbył wszystkie biegi i wygrał większość z nich lub uzyskał najmniejszą sumaryczną ilość punktów t. j. najprędzej przejechał średnią pięćsetkę każdego biegu. A więc za 500 m liczy się tyle punktów, ile osiągnęło się sekund (względnie i dziesiątych części), za 1.500 m — ilość sekund podzieloną przez 3 (czyli średnią pięćsetkę), za

5.000 m — podzieloną przez 10, a za 10.000 m —
przez 20.

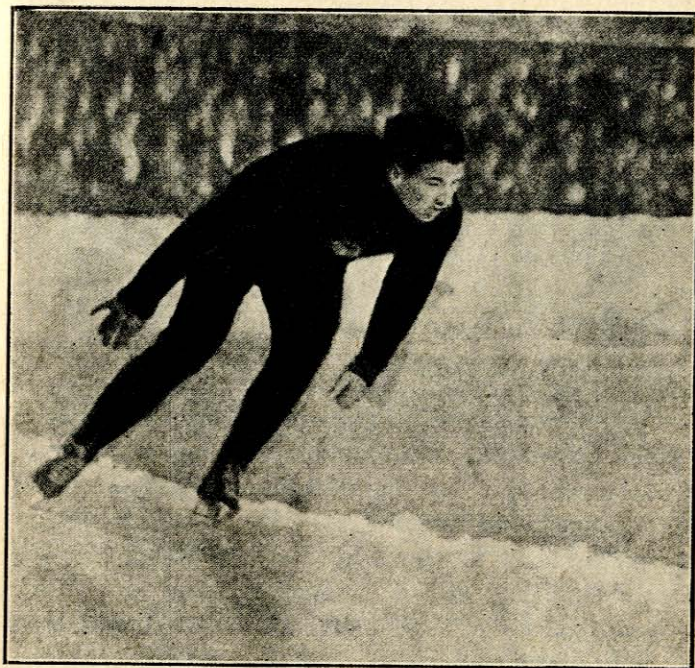


Ryc. 15.

Oscar Mathisen na krzywiźnie podczas ustanawiania rekordu na 1.500 w 1914 r., dotychczas niepokonanego. Zwróćcie uwagę na odepchnięcie się lewą nogą, wymach prawą ręką i trzymanie lewej. Porównajcie z nożycowato ustawionymi nogami przy tym ruchu u Nehringowej (na okładce).

Z tego widać, że na terenie międzynarodowym faworyzuje się bardzo bieg na 500 m i np. przy stracie

na tym dystansie 1 sekundy, trzeba na 10.000 m odrobić aż 20 sekund. Jest to, moim zdaniem, niesprawiedliwe, a poza tem zawodnicy (nawet mistrzowie świata) lekceważą sobie biegi długodystansowe, choć



Ryc. 14.

Michael Staksrud, rekordzista świata na 3.000 m, na krzywiźnie. Zwróćcie uwagę na odepchnięcie się prawą nogą i kierunek pochylenia tułowiu.

są one najlepsze dla zdrowia, gdyż wymagają stałych, spokojnych i systematycznych treningów. Sądzę jednak, że jeden z najbliższych kongresów łyżwiarских sprawę tę poruszy, prawdopodobnie na wniosek polski. Uważam, że byłoby bardziej sprawiedliwe oceniać 500 i 1.000 m na tyle punktów, ile osiągnięto sekund (względnie i dziesiątych części).

przy 1.500 m	dzielnik	wynosiłby	2
„ 3.000 „	„	„	3
„ 5.000 „	„	„	5
„ 10.000 „	„	„	10

W ten sposób zdobycie tytułu mistrzowskiego zdecydowałoby się często w ostatnim biegu. Dopóki jednak 500 i 1.500 m są tak wartościowe, trzeba się przygotować przede wszystkim do nich.

a) Technika jazdy na 500 m.

Na tym dystansie wielką rolę odgrywa wystartowanie. Zawodnik staje na starcie na nogach ugiętych w kolanach, opierając się głównie na przodach łyżew, ręce opuszczone w dół (ryc. 15), i skupia uwagę, przyczem lewa powinna być wolna, prawa zaś ściśnięta (najlepiej ściskać w niej chustkę do nosa), wsłuchując się w słowa startera. Charakterystyczny sposób ustawienia się na starcie pokazuje ryc. 16, przedstawiająca historyczny start na 500 m dwojga ówczesnych rekordzistów świata na tym dystansie: Zofji Nehringowej (Polska) i Clasa Thunberga (Finlandja), dn. 9 stycznia 1932 r. w Davos.

Pada pytanie: „Gotowi do startu?“ Zawodnicy odpowiadają głośno „tak“ (lub nie), poczem następuje strzał lub komenda „go“. Wtedy zawodnicy ruszają w następujący sposób: podnoszą lewą nogę,



Ryc. 15.

Nehring i Caspani (Holandja) na starcie na 500 m w Engelbergu. Zwróćcie uwagę na różne (indywidualne) ustawianie się na starcie zawodników, szczególnie na zgięcie do środka nóg w kolanach u Nehringa (na lewo).

skręcają nieco w lewo, opierając się mocno na zgiętej prawej, i robią krótki krok do przodu, prostując prawą nogę i rzucając prawą rękę w kierunku lewej nogi, poczem następuje krok prawą nogą.

Pierwsze kroki można wykonać, odpychając się przodem łyżwy, aż nabierze się właściwego sobie pędu, co następuje nieraz dopiero przed samą krzywizną. Wyjście ze startu patrz ryc. 17 i 18.



Ryc. 16.

Nehringowa i Thunberg na starcie na 500 m. Zwróćcie uwagę na skupienie startujących, ściskanie chustki w prawej ręce oraz indywidualne ustawienie się.

Na 500 m jeździ się krótkimi posunięciami, skierowanymi mocno na boki, z podnoszeniem nogi silnie do góry i zarzucaniem jej za drugą. Patrząc na zawodnika od tyłu, ma się wrażenie, jakby posuwał się odcinkami łuku wewnętrznego (patrz niżej: „Jazda figurowa” — łuk naprzód wewnątrz). Cały

czas zawodnik wymachuje swobodnie rękami w górę (w stronę jadącej nogi). (Patrz ryciny 19 i 20).

Krzywiznę przejeżdża się krótkimi, „kociemi” posunięciami, przychem lewa ręka traci na zamachu, natomiast prawa zyskuje.

Ważne jest, by przy każdym posunięciu obie nogi i obie ręce były razem, rzucone to w lewo, to w prawo.

b) Technika jazdy na 1.500 m.

Dystans ten, aczkolwiek zaliczany do krótkich, jest jednak męczący, ponieważ wymaga połączenia zasad jazdy na krótkich i na długich dystansach.

Start jest podobny, jak na 500 m; po kilkudziesięciu metrach, gdy zawodnik osiągnie swój normalny pęd, zakłada lewą rękę na plecy, a macha tylko prawą, w górę i wdół, jakby się chciał objąć. Dopiero na ostatniej prostej używa obu rąk, jak przy 500 m.

c) Technika jazdy na 5.000 i 10.000 m.

Ze startu zawodnicy ruszają wolno, spokojnie; obie ręce zakładają na plecy, ale również dopiero wtedy, gdy osiągną swoje normalne tempo na danym dystansie, następnie pochylają się nisko, wyciągając tułów do przodu i tak jadą aż do ostatniego okrążenia, poczem zaczynają pomagać sobie prawą ręką, jak na 1.500 m, a na ostatniej prostej — obiema rękami, jak na 500 m.

d) Technika jazdy na dystansach ponad 10.000 m.

Na dystansach bardzo długich, jak podczas biegu godzinnego, na różnych dystansach (jak w Holandji na kanałach i w Austrii na jeziorach) oraz w biegu maratońskim, trzeba starać się jechać krótkimi posunięciami, by zbyt nie obciążać nogi i stosunkowo słabo odpychać się, licząc więcej na ruch wahadłowy. Tempo należy przez cały czas utrzymać możliwie równe. Nie zaczynać zbyt ostro. Dzięki systematycznemu treningowi, można zorjentować się, jak rozłożyć siły, aby bieg wytrzymać do końca.

C) Trening.

Kwestja racjonalnego treningu jest dla łyżwiarza wyścigowego dość zawiła i trudna do rozwiązania.

Mamy tu, jak zresztą i w innych sportach, do czynienia z żywym organizmem człowieka, który u każdego łyżwiarza jest w zasadzie inny, jak niema przecież dwóch jednakowych listków nawet na jednym drzewie. To też każdy trening należy traktować indywidualnie, pamiętając, że co dla jednego jest dobre, to dla drugiego może być złe.

Postaramy się jednak dać poniżej wskazówki możliwie ramowe. Oprę się przytem głównie na wieloletnim doświadczeniu własnym oraz na doświadczeniach norweskich, zawartych w pracy Ingvara Bryna p. t.: „Sköitelöpfung“, wreszcie na wskazówkach

udzielonych mi osobiście przez wielokrotnego mistrza świata Clasa Thunberga.

Zasadniczo, trening dla łyżwiarza wyścigowego powinno się rozbić na 3 zasadnicze części:

1. Ogólne przygotowanie fizyczne.
2. Zaprawa przed sezonem łyżwiarskim.
3. Trening na lodzie.



Ryc. 17.

Thunberg rusza ze startu. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, gdy lewa jest podniesiona i odwraca się w lewo do przodu.

1. Ogólne przygotowanie fizyczne.

Osiągniemy je przez dobrą gimnastykę, uwzględniającą normalny rozwój organizmu, nie wyłączając organów wewnętrznych, opartą na systemie Linga lub duńskich przeróbkach tego systemu. Ze sportów na-

leży uprawiać w pierwszym rzędzie *wioślarstwo*, które wyrabia doskonale płuca, silne plecy (krzyż) i nogi, oraz te, które dobrze rozwijają kończyny dolne; zwłaszcza dla długodystansowców wskazane jest *kolarstwo*, posiadające, niestety, słabe strony w zakresie rozwoju klatki piersiowej.

2. Zaprawa przed sezonem łyżwiarskim.

Powinna być staranna i zacząć się już w początkach września. Polega ona głównie na wycieczkach pieszych i kolarskich. W pierwszym tygodniu należy przejść w tempie spacerowym 5 — 6 km, możliwie w lesie lub w okolicy lesistej. W następnym tygodniu — ten sam dystans, przyczem ostatnie 2 — 3 km w tempie przyśpieszonym. W trzecim tygodniu — 10 do 12 km, z czego w tempie przyśpieszonym 4. W czwartym tygodniu — 15 km w tempie normalnym, a 8 w przyśpieszonym.

W październiku i listopadzie należy stopniowo powiększać odległość do 25 km na tydzień; z czego 5 — 10 km w tempie przyśpieszonym.

Oprócz treningów pieszo, dobrze jest raz na tydzień przejechać w średnim tempie na rowerze ok. 20 — 30 km (w grubym swetrze). Oczywiście, po powrocie do domu należy zdjąć przepoconą bieliznę i umyć się.

Pierwsze treningi na rowerze trzeba jednak zacząć od 10 km w wolnym tempie, a następnie stopniowo przyspieszać je, zwłaszcza na ostatnich kilometrach.



Ryc. 18.

Nehringowa i Schenk (Holandia) na 500 m, w Engelbergu. Nehringowa rozpoczęła krok drugi, t. j. prawą nogą; jest trochę spóźniona, gdyż Schenk już zaczyna trzeci krok. Zwrócić uwagę na charakterystyczny wymach rąk.

3. Trening na lodzie.

Po nauczaniu się prawidłowej jazdy, należy przystąpić do treningu, aby w pierwszym rzędzie zdobyć styl, a najważniejsze — swój własny. Dlatego też początkowo trzeba trenować w wolnym tempie, pamiętając o wszystkich szczegółach zasad jazdy,

a gdy nabierze się już pewnego swoistego stylu — przystąpić do wydoskonalenia go, pracując później coraz mocniej.

Plan treningów powinno się ułożyć na całą zimę i wykonać go, choćby miał wady.

Na miesiąc przed zawodami powinno się przeprowadzić trening, jak niżej.



Ryc. 19.

Jazda na 500 m. Zwróćcie uwagę, że ciężar ciała spoczywa na wewnętrznej krawędzi ostrza, podczas gdy lewa noga jest w wymachu do przodu.

Pierwszego dnia — 3 lub 4 okrążenia w wolnym tempie, pamiętając, by tylko tył łyżwy był obciążony, a przód szedł do góry; gdy się nabierze wprawy, można stopniowo łagodzić to podnoszenie przodu łyżwy. Należy starać się każde posunięcie zrobić silnie. Na wirażu trzeba mocno zgiąć lewą nogę w kolanie z jednoczesnym szybkim rzutem prawej do

przodu. Ciężar ciała należy wtedy przenieść na prawą nogę i stopniowo skręcać tułów do przodu, aż do końca wirażu, co pozwoli wykorzystać słabe tarcie lewej łyżwy i szybko na niej jechać.

Po przejechaniu tych kilku okrążeń, należy odpocząć w szatni przez 10 — 15 minut, poczem znów zrobić 4 — 5 okrążeń.



Ryc. 20.

Landbeck, rekordzistka świata na 500 m. Zwróćcie uwagę na wymach rąk i na podnoszenie wolnej nogi.

Z każdym następnym dniem należy ilość takich przejazdów powiększać, dochodząc do 4 — 5, przytem tempo musi wzrastać, ale nigdy w tym stopniu, by można było zapomnieć o wszystkich szczegółach zasad jazdy. Nie należy oglądać się na jazdę kolegów, lecz robić swoje.

Po 8 — 10 dniach przystępujemy do pracy nad stylem startu.

Najlepiej jest zaczynać lewą nogą, t. j. stać zwrócony skośnie w kierunku nazwewnątrz toru (ryciny). Lewe ramię zwisa swobodnie, prawe, jak komu wygodniej, można nieco podnieść, byle nie wyżej barku.

Pierwszy krok (lewą nogą) jest krótki, drugi (prawą) — nieco dłuższy.

Ramiona służą tylko do balansu; nie wolno wkładać w nie siły, która musi iść tylko w nogi. Nie należy przytem zakładać rąk na plecy dopóki nie osiągnie się szybkości, jaką chcemy czy możemy osiągnąć. Na starcie trzeba pamiętać, o balansie ciała i oparciu się na przodach łyżew, żeby uzyskać jak najwygodniejszą pozycję; należy nauczyć się dobrze manewrować lewą nogą i uważać, by prawa łyżwa miała dobre oparcie. Nie próbować ostrego tempa przy pierwszych startach i uważać na szczegóły.

Przy trenowaniu na 500 m, trzeba odpychać się przodami łyżew, aż osiągnie się największą szybkość, nie dłużej jednak, niż do krzywizny.

Na wirażu należy pamiętać, żeby iść blisko linii wewnętrznej i zgiąć lewą nogę w kolanie więcej, niż przy biegach długich: lewa ręka, trzymana trochę wyżej pasa, niech pomaga lewej nodze, a prawa niech wisi i balansuje do rytmu; prawy bark trzeba rzucać do przodu wzdłuż linii jazdy. Po wyjściu na prostą, muszą pracować znów obie ręce; trzeba starać się wykorzystać wszystko, by jechać szybciej, jednak

nie wolno zapomnieć o stylu, nawet przy największym zmęczeniu.

Po 14 dniach takiego treningu, należy przystąpić do przygotowania się do zawodów.

Poniedziałek. Przejechać zwykłym, dobrem tempem 2.500 — 3.000 m, uważając, by na wirażu iść blisko wewnętrznej krawędzi toru. Po odpoczynku, zrobić w ostrem tempie spurt,¹⁾ jedną prostą z jedną krzywizną. Specjalnie trenować wejście na krzywiznę. Po odpoczynku — start, przyczem przejechać najwyżej 30 m.

Wtorek. 6.000 — 7.000 m (dla pań 3.000 — 5.000 m) wolnym tempem, długimi posunięciami; w międzyczasie, 3 okrążenia ostro, wykorzystując prawe ramię wahadłowo, przy lewej ręce na plecach. Po odpoczynku — start z przejechaniem 30 — 40 m z pracą rąk.

Środa. 10 — 12 km (dla pań 5 — 8 km), tempo wolne, przyspieszenie przed każdą krzywizną. Po odpoczynku, trzeba pracować nad spurtami: oddzielnie na prostej i oddzielnie na krzywiznie; szczególnie należy trenować spurt wyjścia z krzywizny na prostą.

Czwartek. 2.000 — 2.500 m w wolnym tempie. Zwrócić tego dnia uwagę na lekkość posunięć i swobodne poczucie całego ciała, szczególnie w obrotach

¹⁾ Spurt lub zryw — nagle przyspieszenie tempa (zwiększenie szybkości).

tułowiu. Trenować start na 50 m, zważając na ramiona. Po odpoczynku — przejechanie 1.500 m w tempie jak najszybszym.

Piątek. 500 m — na czas. Po odpoczynku przynajmniej 15 minut, przejazd w dobrym tempie 5 — 6 km. Starać się przyspieszać tempo w różnych miejscach toru.

Sobota lub niedziela. 5 lub 10 km (panie 3 — 5 km) na czas.

Jeden dzień odpoczynku na tydzień jest konieczny; przy silnym zmęczeniu ogólnym, trzeba odpocząć dwa dni. Unikać przetrenowania. Lepiej jest niedotrenować, niż przetrenować się.

W czasie reszty sezonu wystarczy od czasu do czasu zjeżdżać w ostrem tempie 300 — 400 m, a raz na tydzień zrobić 8 — 10 okrążeń. Jechać należy bez wysiłku — stylowo.

Dobrze wytrenowany łyżwiarz może przejechać w ostrem tempie kilka okrążeń bez zmęczenia, dla tego też nie powinien obawiać się zrobić tego przed samym biegiem.

W zawodach nie powinno się startować częściej, niż co 2 tygodnie i nie więcej nad 2 dni zrzędu.

Dla łyżwiarza wyścigowego Norwegowie nie zalecają masażu, o ile nie jest przyzwyczajony do tego, proponując raczej odpoczynek. Należy unikać trenowania na silnym wietrze; jeśli jednak zajdzie taka konieczność, to trzeba jechać tylko w wolnym tempie; to samo tyczy się jazdy na miękkim lodzie.

D) Startowanie do zawodów.

Każdy łyżwiarz, który zamierza startować do zawodów, powinien dobrze znać najważniejsze przepisy, obowiązujące go podczas biegów.

W biegach o wspólnym starcie na pojedynczej bieżni, każdy zawodnik, o ile mu się uda, może zająć wewnętrzną krawędź toru, jednak jest narażony na zetknięcie się z innymi zawodnikami i powinien się ściśle trzymać tej krawędzi; jeśli zjedzie na prawo, czyni to na własne ryzyko.

Na bieżniach podwójnych, zawodnicy zmieniają tor co okrążenie na skrzyżowaniu (na prostej), przy czym odpowiedzialność za zetknięcie się bierze na siebie zawodnik przechodzący z toru wewnętrznego na zewnętrzny. Zawodnik, który spowoduje zetknięcie się, może być zdyskwalifikowany.

Na zawodach zdarza się często, że łyżwiarz zapomina o skrzyżowaniu i jedzie prosto, wpadając na trasę swego przeciwnika, przez co naraża się na dyskwalifikację przez sędziego głównego.

Aczkolwiek na skrzyżowaniu stoi zwykle sędzia i pokazuje ręką lub chorągiewką, gdzie należy jechać, jednak całkowitą odpowiedzialność za zmylenie trasy ponosi zawodnik.

Przy jednej nagrodzie ogólnej za kilka biegów, dyskwalifikacja na jednym dystansie rozciąga się również na inne dystansy.

Zapamiętać wypada, że na bieżniach o obwodzie 400 m (standardowych), zawodnicy muszą po starcie zmienić tory na pierwszym skrzyżowaniu z wyjątkiem startu na 1.500 m, gdy jadą narazie wprost a krzyżują się dopiero w następnym okrążeniu.

Na bieżniach pojedynczych¹⁾, prowadzenie się jest wzbronione, odległość między zawodnikami powinna wynosić minimum 5 m. Jeśli zawodnik nie trzyma się tego przepisu, sędzia główny może go pozbawić prawa ubiegania się o nagrodę.

Na starcie, zawodnicy nie powinni przekraczać przednimi końcami łyżew linii startowej.

Metę uważa się za osiągniętą wtedy, gdy zawodnik dotknął swą łyżwą linii na niej. Jeśli więc zawodnik upadnie przed metą, to czas chwytą mu się (zamyka sekundomierze) wtedy, gdy osiągnie łyżwą tę linię.

Na starcie, po wylosowaniu u startera torów, zawodnicy zajmują swe miejsca i czekają komendy. Każdy zawodnik powinien pilnować się swej kolei startowej, gdyż może stracić bieg.

Przy falstartcie, zawodnicy zostają odwołani przez startera przy pomocy gwizdka, okrzyku lub strzału.

Na wirażach, zawodnicy powinni jechać swemi torami, a nie skracać sobie drogi, gdyż mogą być zdyskwalifikowani.

¹⁾ Na podwójnych, gdy jeden zawodnik wyprzedził drugiego o jedno okrążenie.

Podczas biegu pokazuje się co okrążenie, ile jeszcze pozostaje do przejechania, a przed ostatnim okrążeniem daje się sygnał dzwonkiem.¹⁾

E) Rekordy łyżwiarskie.

Dla ilustracji uzyskanych w miarę postępu pracy i techniki szybkości, podam pierwsze znane i ostatnie (t. j. do czasu wyjścia niniejszej książeczki, czyli do sezonu 1933/34) rekordy na poszczególnych dystansach. Wypada zaznaczyć, że rekordy kobiece, jako ustanawiane odniedawna, nie są jeszcze tak bardzo wyśrubowane, jak męskie.

Oficjalne rekordy światowe.

Męskie (pierwsze).

500 m — 0.50,8 Oscar Grunden, Szwecja, 18.II.1891 r. Stockholm,

1.000 m — 1.38,0 Peder Oestlund, Norwegja, 7.I.1899 r. Davos,

1.500 m — 2.35,0 Jaap Eden, Holandja, 11.I.1893 r. Groningen,

3.000 m — 5.19,2 Clas Thunberg, Finlandja, 8.I.1932 r. Davos,

¹⁾ Szczegóły patrz niżej — Urządzenie i prowadzenie zawodów łyżwiarskich.

5.000 m — 9.19,8 Oscar Fridriksen, Norwegja,
2.III.1890 r. Stockholm,
10.000 m — 20.21,4 Oscar Fridriksen, Norwegja,
15.I.1893 r. Stockholm.

Męskie (obecne).

500 m — 0,42,5 Hans Engnestangen, Norwegja,
21.I.1933 r. Davos,
1.000 m — 1.28,4 Clas Thunberg, Finlandja,
11.I.1930 r. Davos,
1.500 m — 2.17,4 Oskar Mathisen, Norwegja,
18.I.1914 r. Davos,
3.000 m — 4.59,1 Michael Staksrud, Norwegja,
25.II.1933 r. Hamar,
5.000 m — 8.19,2 Simon Heiden, Holandja,
22.I.1933 r. Davos,
10.000 m — 17.17,4 Armand Carlsen, Norwegja,
5.II.1928 r. Davos.

Kobiece (pierwsze).

500 m — 1.02,0 Zofja Nehringowa, Polska,
15.II.1931 r. Warszawa,
500 m — 0.58,7 Liselotte Landbeck, Austrja,
9.I.1932 r. Davos,
1.000 m — 2.16,4 Zofja Nehringowa, Polska,
26.I.1929 r. Warszawa,
1.000 m — 2.08,8 Liselotte Landbeck, Austrja,
10.I.1932 r. Davos,

1.000 m — 2.03,4 Zofja Nehringowa, Polska
17.I.1932 r. Engelberg,
1.500 m — 3.28,0 Zofja Nehringowa, Polska,
27.I.1929 r. Warszawa,
1.500 m — 3.10,4 Zofja Nehringowa, Polska,
10.I.1932 r. Davos.

Kobiece (obecne).

500 m — 0.51,5 Liselotte Landbeck, Austrja,
20.I.1933 r. Davos,¹⁾
1.000 m — 1.48,5 Liselotte Landbeck, Austrja,
22.I.1933 r. Davos,¹⁾
1.500 m — 2.49,0 Verne Lesche, Finlandja,
26.II.1933 r. Helsingfors.

Oficjalne rekordy polskie.

Męskie.

500 m — 0.49,6 Leon Jucewicz, A. Z. S. 1924 r.
Chamonix,
1.000 m — 1.42,2 Janusz Kalbarczyk, A. Z. S.
17.I.1932 r. Engelberg,

¹⁾ W styczniu 1934 r. w Davos, Landbeck poprawiła swój rekord na 500 m w czasie 0.51,3, a Synnöve Lie (Norwegja) pobiła jej rekord na 1.000 m w czasie 1.48,1.

1.500 m — 2.37,2 Janusz Kalbarczyk, A. Z. S.
16.I.1932 r. Engelberg,
3.000 m — 5.31,4 Janusz Kalbarczyk, A. Z. S.
14.I.1934 r. Warszawa,
5.000 m — 9.06,6, Janusz Kalbarczyk, A. Z. S.
17.I.1932 r. Engelberg,
10.000 m — 19.04,2 Witold Dobrzyński, A. Z. S.
4.II.1934 r. Warszawa.
rekord godzinny: 24.781 m Edward Nehring, K. S.
Polonia, 29.I.1928 r. Warszawa,
rekord maratoński: 42.195 m — 1 godz. 47.00,4 Ed-
ward Nehring, K. S. Polonia, 5.II.1928 r. Warszawa.

Kobiece.

500 m — 0.59,0 Zofja Nehringowa K. S. Polonia,
9.I.1932 r. Davos,
1.000 m — 2.01,4 Zofja Nehringowa K. S. Polonia,
10.I.1932 r. Davos,
1.500 m — 3.10,4 Zofja Nehringowa K. S. Polonia,
10.I.1932 r. Davos,
3.000 m — 6.33,0 Zofja Nehringowa K. S. Polonia,
4.II.1934 r. Warszawa,
5.000 m — 10.59,8 Zofja Nehringowa K. S. Polo-
nja, 4.II.1934 r. Warszawa.

Nieoficjalne rekordy światowe.

Międzynarodowy regulamin łyżwiarski w § 35 przewiduje w zawodach międzynarodowych dystan-
sy: 500, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000 i 10.000 m. Zarząd
Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego prowa-
dzi tabelę rekordów męskich na tych tylko dystan-
sach, kobiecych zaś narazie tylko na dystansach 500,
1.000 i 1.500 m, natomiast rekordy na dystansach
3.000 m i 5.000 m zostają podawane do wiadomości.

Według zaś § 36, dozwolone są biegi również i na
dystansach powyżej 10.000 m.

Do takich nieoficjalnych rekordów światowych
można zaliczyć:

męskie:

rekord godzinny: 32.370 m, C. C. J. de Kooning,
Holandja, 29.I.1906 r. Davos¹⁾,

rekord maratoński: 42.195 m — 1 godz. 47.00,4,
Edward Nehring, Polska, 5.II.1928 r. Warszawa,

kobiece:

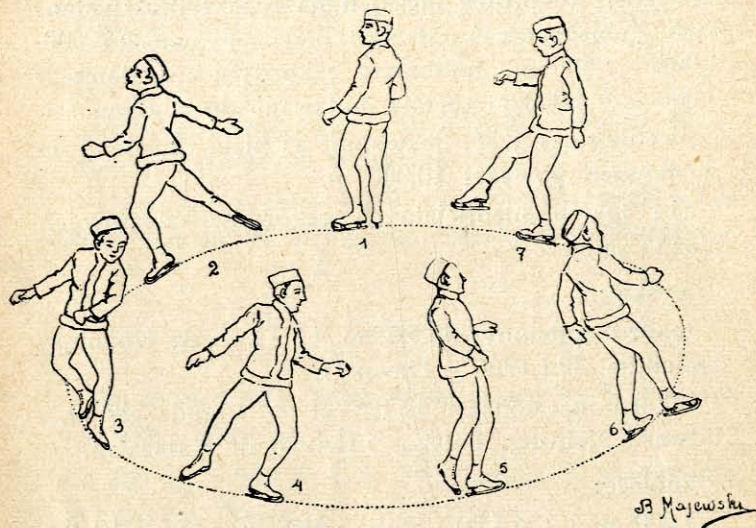
3.000 m — 6.33,0 Zofja Nehringowa, Polska,
4.II.1934 r. Warszawa,

5.000 m — 10.59,8 Zofja Nehringowa, Polska,
4.II.1934 r. Warszawa.

¹⁾ Rekord ten jest podawany zawsze w programach Mię-
dzynarodowego Klubu Łyżwiarskiego w Davos, jako świa-
towy.

II. JAZDA FIGUROWA.

Jazda figurowa na łyżwach, o ile ma dać naprawdę pomyslnie wyniki, t. j. opanowanie swobodnego rysowania różnych figur na lodzie lub wykonywania



Ryc. 21.

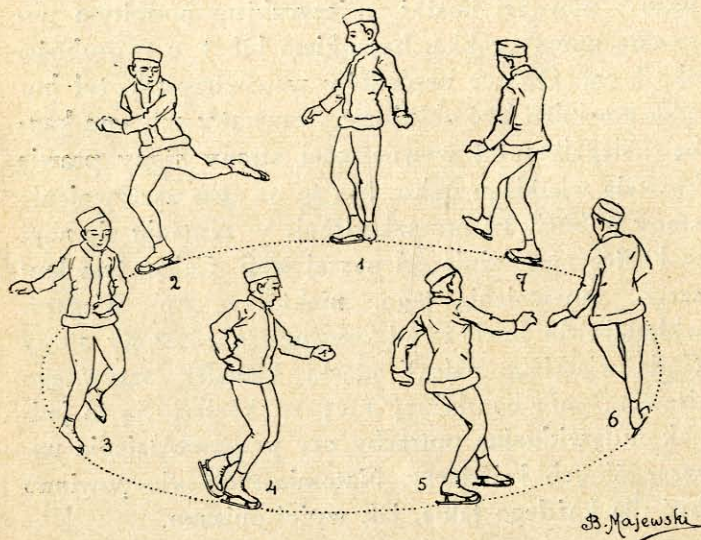
Łuk Nr. 1 (l. n. z.).

najrozmaitszych ewolucyj, wymaga odpowiedniego sprzętu łyżwiarskiego i systematycznej, celowej pracy.

W pierwszym rzędzie, należy się zaopatrzyć w odpowiednie buciki i łyżwy. Było już o nich mówione w części pierwszej niniejszej książeczki. Tu trzeba jeszcze dodać, że łyżwy powinny być koniecznie typu „Salchow“, zaś buciki wzoru wiedeńskiego: wysoka cholewka, obcas wysokości ok. 4 cm, obcisłe na podbiciu i powyżej kostki, z języczkiem podbitym porowatą gumą (gąbką, barankiem lub t. p.) grubości ok. 1 cm. Oprócz napiętków wewnętrznych, tył bucika powinien być obłożony z zewnątrz sztywną kapką, sięgającą od wewnętrznej strony stopy prawie knykcia wielkiego palca. Ma to na celu usztywnienie stopy w buciku i przeszkodzenie w zginaniu się nogi w kostce niezależnie od naszej woli. Celem tego lepszego zapewnienia tego, niektórzy, np. Węgrzy, wkładają do bucika od wewnętrznej strony stopy (linja wielkiego palca) płaski kawałek sztywnego drewna; inni bandażują nogę w kostce. Są to jednak indywidualne potrzeby czy przyzwyczajenia poszczególnych łyżwiarzy. Natomiast obuwie powinno być dla każdego takie, jak wyżej opisano.

Przy przykręcaniu łyżwy do obuwia trzeba zwrócić uwagę, by jej przód (część zagięta w górę) koniecznie dotykał noska bucika, zaś tył wystawał ok. 1 cm poza napiętek, czyli przeszło 1 cm poza obcas. O ile do jazdy zwykłej na ślizgawkach, odbywającej się w lewo, na prawym buciku przykręcamy

łyżwę bliżej jego wewnętrznej krawędzi, niż na lewym, to do jazdy figurowej trzeba bezwarunkowo umieścić łyżwy jednakowo na obu bucikach, przy czym kierunek ostrza powinien wypaść prawie na wielki palec (co do tego ostatniego, możliwe są jednak pewne odchylenia indywidualne).



Ryc. 22.
Łuk Nr. 2 (p. n. w.).

Ubiór łyżwiarki czy łyżwiarza przy jeździe figurowej powinien być koniecznie dobrany estetycznie, żeby harmonizował z całością ruchów i otoczenia

(łód, zima). Przykładów dostarczają podane w niniejszej książeczce fotografie wybitnych łyżwiarek i łyżwiarzy (unikać trzeba jednak białych rękawiczek).

Bardzo ważna, a często niedoceniana, jest sprawa ostrzenia łyżew. Pamiętać tu trzeba, że gładkość powierzchni rowka i ostrość krawędzi płozy stanowią podstawę powodzenia i w jeździe figurowej.

O ile nie mamy na miejscu dobrego zakładu, któryby ostrzył wzdłuż (a nie wpoprzek!) i z rowkiem, to najlepiej, gdy łyżwiarz nauczy się ostrzyć swoje łyżwy sam. Trzeba kupić kamień (karborund) o średnicy 1,5 — 2 cm. Kamieniem tym suwamy wzdłuż płozy, zmieniając co 2 — 3 posunięcia jego położenie w płaszczyźnie poziomej. Niezależnie od tego, co pewien czas należy odwrócić łyżwę na drugą stronę, ażeby uniknąć ścinania jednej tylko krawędzi. Ostrzyć łyżwy trzeba codziennie po treningu ok. 3 minut. Po ostrzeniu, wypolerować rowek specjalnym gładkim kamieniem.

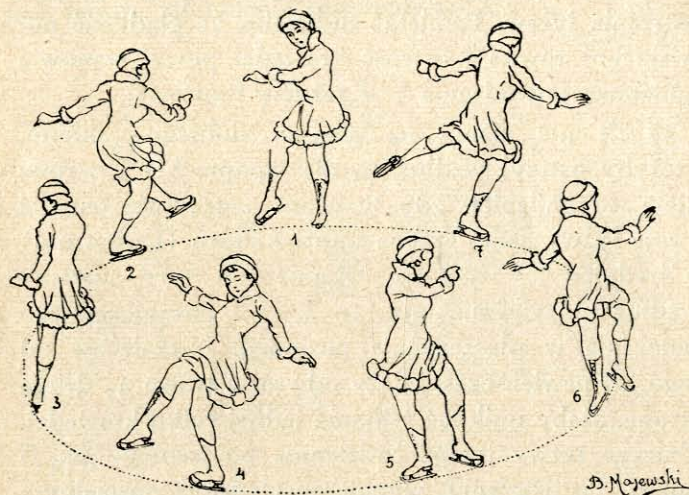
Jazdę figurową dzielimy na dwie zasadnicze części:

A) jazdę obowiązkową, t. j. rysowanie na lodzie ściśle określonych figur;

B) jazdę dowolną, t. j. wykonywanie najrozmaitszych, dowolnych ewolucyj łyżwiarskich.

Jako poddział jazdy dowolnej, należy potraktować jazdę parami i taniec na lodzie.

Bez względu na to, nad jakim rodzajem jazdy figurowej będziemy pracowali, pamiętać trzeba, że każda ewolucja na lodzie powinno się wykonywać estetycznie, a rysunki — prawidłowo.



Ryc. 23.
Luk Nr. 3 (p. t. z.).

Poza tem istnieje cały szereg ogólnych prawideł, które powinny stale przyświecać w pracy łyżwiarza, zarówno co do techniki jazdy, jak i jego wyglądu podczas wykonywania poszczególnych figur.

Podstawy do wykonania każdej niemal figury:

1) silne i dobre odepchnięcie się, 2) utrzymanie należytego pędu, uzyskanego przy odepchnięciu się, 3) utrzymanie jazdy możliwie na środku ostrza łyżwy.

W związku z powyższem powstaje 10 przykazań dla łyżwiarza figurowego.

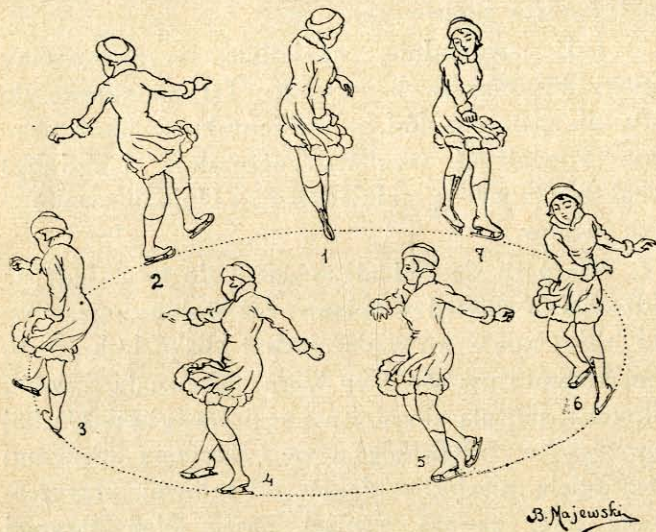
1) Jedź swobodnie, spokojnie, wyprostowany i gibki we wszystkich stawach. Trzymaj głowę do góry, nie patrz na lód, a w kierunku zamierzonego luku. Powinieneś wyglądać naturalnie, jakgdybyś jechał bez wysiłku, odniechcenia. Unikaj gwałtownych ruchów.

2) Nie garb się, ani nie wyginaj do tyłu. Jedź na nodze lekko zgiętej w kolanie, zaś wolną nogę, również lekko zgiętą, prowadź niezbyt blisko lodu, przy czem kolano i przód łyżwy kieruj nazewnątrz i wdół. Odpychaj się całą płożą, a nie szpicem łyżwy. Unikaj poprawek w odepchnięciu się. Ramiona utrzymuj nieco zgięte, niezbyt oddalone od tułowiu, przy czem dłonie miej zawsze poniżej pasa. Dłoni trzymaj otwartą, w pozycji naturalnej; unikaj robienia pięści lub rozczepierzenia palców, a zwłaszcza podnoszenia palca wskazującego do góry.

3) Wykonywaj wszystkie figury obowiązkowe w ósemce, pamiętaj o obowiązujących przepisach międzynarodowych, tyjących się oceny poszczególnych figur (o czem niżej).

4) Wyjeżdżaj wszelkie ósemki symetrycznie, a ich wielkość reguluj według swej siły i uzyskanego pędu.

5) Ćwicz często 4 podstawowe łuki, a szczególnie zwróć uwagę na opanowanie dobrego odepchnięcia się.



Ryc. 24.

Łuk Nr. 4 (l. t. w.). Zwróćcie uwagę na zamach lewej nogi w pozycji wyjściowej (1).

6) Ćwicz codziennie po 2 — 3 godziny, nie więcej, byś się nie przemęczył i nie nadweryzył systemu nerwowego. Gdy czujesz się zmęczony, przestań ćwiczyć, gdyż szkoda twego czasu; nic nie osiągniesz,

a możesz stracić i o zniechęcenie nietrudno. Przyjmij najmniej raz na tydzień odpocznij. Pamiętaj, że lepiej jest niedotrenować, niż przetrenować się.

7) Ćwicz dużo sam i proś, żeby cię ktoś poprawiał w ruchach i trzymaniu ciała. Bądź krytyczny dla siebie, bo możliwość wybicia się na czoło ma tylko ten, kto stale zdaje sobie sprawę ze swych braków i pracuje nad ich usunięciem. Nie zaczynaj od figur trudniejszych, lecz dojdź do nich stopniowo, przez łatwiejsze. Zapamiętaj sobie powiedzenie norweskie: „Kto chce chodzić, musi się nauczyć wpięrw łązić“.

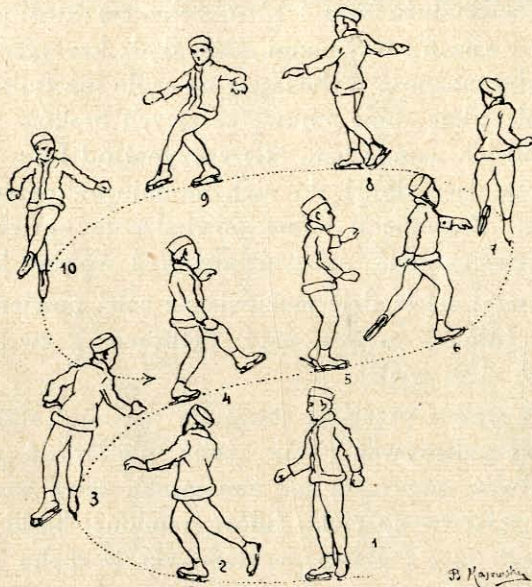
8) Staraj się jeździć możliwie na całej powierzchni ostrza (płyzy) nawet przy pętlicach i zwrotach, a ułatwi ci to wiele.

9) Wszelkie przejścia staraj się wykonać elastycznie „bez załamywań“, tak, żeby nie tracić pędu, a zyskiwać; przyczem nie zapominaj, żeby poszczególne części twego ciała: tułów, ramiona, barki, biodra, nogi, ręce i głowa — stanowiły w ruchu jedną harmonijną całość.

10) Zwróć uwagę na utrzymanie środka ciężkości ciała w odpowiednim miejscu, by nie tracić równowagi; osiągasz ją, gdy siła bezwładności ciała zbiega się z kierunkiem jadącej nogi.

Żeby zorientować się ściśle, jak należy wykonywać figury obowiązkowe i jak utrzymać ciało podczas jazdy, podajemy wyciąg z przepisów międzynarodowych

rodowych¹⁾. Wiadomości te są potrzebne nie tylko trenującemu łyżwiarzowi, ale również każdemu sędziemu do oceny jazdy figurowej.



Ryc. 25.
Wężyk Nr. 5a (p. n. z. w.).

§ 71. 1) Prawidła należytego rysunku są następujące:
2) Utrzymanie rysunku w osi zarówno podłużnej, jak i poprzecznej, przy potrójnym wykonaniu danej figury. (Jako oś podłużną należy sobie wyobrazić linię, przechodzącą wzdłuż

przez środek ósemki i dzielącą ją na dwie równe części; oś poprzeczna przechodzi przez środek ósemki prostopadłe do osi podłużnej).

3) Jednakowa w przybliżeniu wielkość pierwszej i drugiej połowy ósemki (podzielonej osią poprzeczną).

4) Symetryczne ugrupowanie poszczególnych części figury w związku z osiami: podłużną i poprzeczną.

5) Łuki bez wklęsłości, wyjechań całkowicie, t. j. prawie zamykające się w miejscu startu (wyjazdu).

6) Trójki powinny znajdować się swoimi dziobami (szpicami) na osi podłużnej; drugi łuk — prawie tak duży, jak pierwszy.

7) Podwójne trójki powinny rozdzielać środkowym łukiem oś podłużną pod kątem prostym; wszystkie łuki — mniej więcej jednakowej wielkości.

8) Pętlica bardziej długa, niż szeroka, bez spiczastego rogu; kierunek podłużny powinien znajdować się na osi ósemki; drugi łuk — mniej więcej tak wielki, jak pierwszy.

9) Wężyk wykonany z łagodnym przejściem przy zmianie krawędzi ostrza na osi; gdy chodzi o wyjechań całej ósemki, wtedy zmiana krawędzi powinna nastąpić w pobliżu punktu wyjściowego pierwszego łuku i tam należy wrócić przy drugim łuku; jeden i drugi łuk — jednakowej w przybliżeniu wielkości.

10) Zwrot i zwrot odwrotny — bez zmiany krawędzi ostrza, w pobliżu osi.

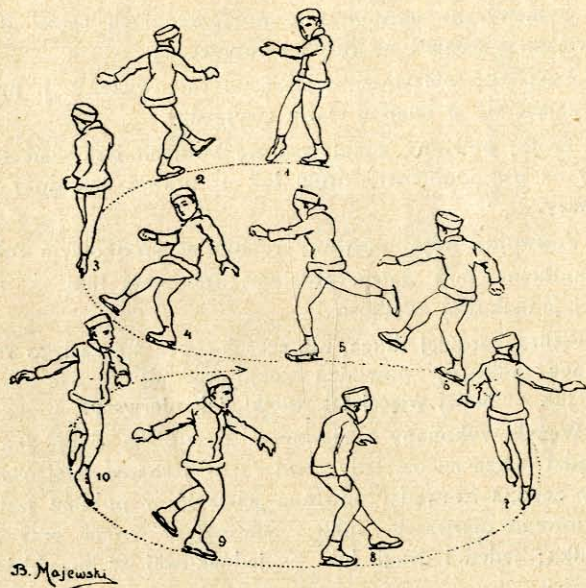
11) Trójka odwrotna — bez zmiany krawędzi przed i po odwróceniu, z dziobem (szpicem) znajdującym się na osi podłużnej; jeden i drugi łuk — możliwie jednakowej wielkości.

§ 72 1) Prawidła należytego trzymania ciała i wykonywania ruchów przy figurach obowiązkowych — z zachowaniem

¹⁾ Wettlauf Ordnung na sezony 1933/4 i 1934/35.

indywidualności łyżwiarza i sposobu oceny przez sędziego — są następujące:

2) Postać wyprostowana, bez wgięcia w lędźwiach (krzyżu) i bez sztywności.



Ryc. 26.

Węzyk Nr. 6a (p. t. z. w.). Zwróćcie uwagę na zamach z pozycji 1.

3) Głowa możliwie wysoko, mierne zgięcie nóg w kolanach i tułowiu.

4) Noga wolna uniesiona niewiele nad lodem, niepociągana po nim, ze szpicem łyżwy skierowanym w dół nazewnątrz,

w kolanie nieco zgięta; zwykle prowadzona za drugą nogą (jadącą), poza tem w wolnym zamachu w celu dodania pędu bez zbytniego podnoszenia jej.

5) Ramiona, zwisające swobodnie, mogą być użyte wraz z wolną nogą do poparcia ruchu, t. j. powiększenia pędu, jednakże bez podnoszenia dłoni powyżej pasa i odsuwania rąk i łokci daleko od ciała; palce ani ściśnięte w pięść, ani rozczepierzone.

6) W ogólności należy unikać gwałtownych, sztywnych i kąciastych ruchów.

7) Należy starać się o taki wygląd, jakby wykonanie danej figury odbywało się bez wysiłku.

Podane wyżej wymagania Międzynarodowego Związku Łyżwiarzkiego są bardzo ważne dla zawodników, gdyż zastosowanie się do nich spowoduje wyższą notę u sędziów, którzy oceniają według tych samych przepisów. Dalsze szczegóły wymagań do należytej oceny sędziów patrz wyżej — Urządzenie i prowadzenie zawodów łyżwiarzskich.

A) Jazda figurowa obowiązkowa.

Według przepisów międzynarodowych i polskich, do jazdy figurowej obowiązkowej zalicza się 41 figur, przyczem wiele z nich jest podwójnych: a i b, t. j. zaszczynanych raz prawą, raz lewą nogą. Figury te są następujące (wyjątek z Regulaminu Polskiego Związku Łyżwiarzkiego):

Tabela tyżwiarskich figur obowiązkowych

Skróty:

p = prawa noga *z* = zewnątrz *oT* = trójka odwrótna
l = lewa noga *w* = wewnątrz *Z* = zwrot
n = naprzód *O* = obrót *oZ* = zwrot odwrrotny
t = tyłem *P* = pętlica

Rysunek	Nr.	Nazwa i wyjaśnienie ćwiczenia	Wartość jedno- stkowa
Łuk:			
	1	p. n. z. ; l. n. z.	1
	2	p. n. w. ; l. n. w.	1
	3	p. t. z. ; l. t. z.	1
	4	p. t. w. ; l. t. w.	2
Wężyk:			
	5a	p. n. z. w. ; l. n. w. z.	1
	5b	l. n. z. w. ; p. n. w. z.	1
	6a	p. t. z. w. ; l. t. w. z.	2
	6b	l. t. z. w. ; p. t. w. z.	2
Trójka:			
	7	p. n. z. O. t. w. ; l. n. z. O. t. w.	1
	8a	p. n. z. O. t. w. ; l. t. w. O. n. z.	2
	8b	l. n. z. O. t. w. ; p. t. w. O. n. z.	2
	9a	p. n. w. O. t. z. ; l. t. z. O. n. w.	1
	9b	l. n. w. O. t. z. ; p. t. z. O. n. w.	1
Trójka podwójna:			
	10	p. n. z. O. t. w. O. n. z. ; l. n. z. O. t. w. O. n. z.	1
	11	p. n. w. O. t. z. O. n. w. ; l. n. w. O. t. z. O. n. w.	1
	12	p. t. z. O. n. w. O. t. z. ; l. t. z. O. n. w. O. t. z.	1
	13	p. t. w. O. n. z. O. t. w. ; l. t. w. O. n. z. O. t. w.	2

Rysunek	Nr.	Nazwa i wyjaśnienie ćwiczenia	Wartość jedno- stkowa
Pętlica:			
	14	p. n. z. P. n. z. ; l. n. z. P. n. z.	2
	15	p. n. w. P. n. w. ; l. n. w. P. n. w.	2
	16	p. t. z. P. t. z. ; l. t. z. P. t. z.	2
	17	p. t. w. P. t. w. ; l. t. w. P. t. w.	2
Trójka odwrótna:			
	18a	p. n. z. oT t. w. ; l. t. w. oT n. z.	3
	18b	l. n. z. oT t. w. ; p. t. w. oT n. z.	3
	19a	p. n. w. oT t. z. ; l. t. z. oT n. w.	3
	19b	l. n. w. oT t. z. ; p. t. z. oT n. w.	3
Zwrot:			
	20a	p. n. z. Z t. z. ; l. t. z. Z. n. z.	4
	20b	l. n. z. Z t. z. ; p. t. z. Z. n. z.	4
	21a	p. n. w. Z. t. w. ; l. t. w. Z. n. w.	4
	21b	l. n. w. Z. t. w. ; p. t. w. Z. n. w.	4
Zwrot odwrrotny:			
	22a	p. n. z. oZ t. z. ; l. t. z. oZ n. z.	3
	22b	l. n. z. oZ t. z. ; p. t. z. oZ n. z.	3
	23a	p. n. w. oZ t. w. ; l. t. w. oZ n. w.	3
	23b	l. n. w. oZ t. w. ; p. t. w. oZ n. w.	3
Ósemka na jednej nodze:			
	24a	p. n. z. w. ; l. n. w. z.	2
	24b	l. n. z. w. ; p. n. w. z.	2
	25a	p. t. z. w. ; l. t. w. z.	3
	25b	l. t. z. w. ; p. t. w. z.	3

Rysunek	Nr.	Nazwa i wyjaśnienie ćwiczenia	Wartość jedno-sikowa
	26a	Węzyk — Trójka. p. n. z. w. O. t. z. ; l. t. z. w. O. n. z.	2
	b	l. n. z. w. O. t. z. ; p. t. z. w. O. n. z.	2
	27a	p. n. w. z. O. t. w. ; l. t. w. z. O. n. w.	3
	b	l. n. w. z. O. t. w. ; p. t. w. z. O. n. w.	3
	28a	Węzyk — Podwójna trójka: p. n. z. w. O. t. z. O. r. w. ; l. n. w. z. O. t. w. O. n. z.	1
	b	l. n. z. w. O. t. z. O. n. w. ; p. n. w. z. O. t. w. O. n. z.	1
	29a	p. t. z. w. O. n. z. O. t. w. ; l. t. w. z. O. n. w. O. t. z.	3
	b	l. t. z. w. O. n. z. O. t. w. ; p. t. w. z. O. n. w. O. t. z.	3
	30a	Węzyk — Pętlica: p. n. z. w. P. n. w. ; l. n. w. z. P. n. z.	2
	b	l. n. z. w. P. n. w. ; p. n. w. z. P. n. z.	2
	31a	p. t. z. w. P. t. w. ; l. t. w. z. P. t. z.	3
	b	l. t. z. w. P. t. w. ; p. t. w. z. P. t. z.	3
	32a	Węzyk-Trójka odwrotna: p. n. z. w. oT. t. z. ; l. t. z. w. oT. n. z.	3
	b	l. n. z. w. oT. t. z. ; p. t. z. w. oT. n. z.	3
	33a	p. n. w. z. oT. t. w. ; l. t. w. z. oT. n. w.	3
	b	l. n. w. z. oT. t. w. ; p. t. w. z. oT. n. w.	3
	34a	Trójka w ósemkę na jednej nodze: p. n. z. O. t. w. z. O. n. w. ; l. n. w. O. t. z. w. O. n. z.	3
	b	l. n. z. O. t. w. z. O. n. w. ; p. n. w. O. t. z. w. O. n. z.	3
	35a	p. t. z. O. n. w. z. O. t. w. ; l. t. w. O. n. z. w. O. t. z.	3
	b	l. t. z. O. n. w. z. O. t. w. ; p. t. w. O. n. z. w. O. t. z.	3

Rysunek	Nr.	Nazwa i wyjaśnienie ćwiczenia	Wartość jedno-sikowa	
	36a	Trójka podwójna w ósemkę na jednej nodze: p. n. z. O. t. w. O. n. z. w. O. t. z. O. n. w. ; l. n. w. O. t. z. O. n. w. z. O. t. w. O. n. z.	3	
	b	l. n. z. O. t. w. O. n. z. w. O. t. z. O. n. w. ; p. n. w. O. t. z. O. n. w. z. O. t. w. O. n. z.	3	
	37a	p. t. z. O. n. w. O. t. z. w. O. n. z. O. t. w. ; l. t. w. O. n. z. O. t. w. z. O. n. w. O. t. z.	4	
	b	l. t. z. O. n. w. O. t. z. w. O. n. z. O. t. w. ; p. t. w. O. n. z. O. t. w. z. O. n. w. O. t. z.	4	
	Pętlica w ósemkę na jednej nodze:			
	38a	p. n. z. P. n. z. w. P. n. w. ; l. n. w. P. n. w. z. P. n. z.	4	
b	l. n. z. P. n. z. w. P. n. w. ; p. n. w. P. n. w. z. P. n. z.	4		
	39a	p. t. z. P. t. z. w. P. t. w. ; l. t. w. P. t. w. z. P. t. z.	5	
	b	l. t. z. P. t. z. w. P. t. w. ; p. t. w. P. t. w. z. P. t. z.	5	
	Trójka odwrotna w ósemkę na jednej nodze:			
	40a	p. n. z. oT. t. w. z. oT. n. w. ; l. n. w. oT. t. z. w. oT. n. z.	4	
b	l. n. z. oT. t. w. z. oT. n. w. ; p. n. w. oT. t. z. w. oT. n. z.	4		
	41a	o. t. z. oT. n. w. z. oT. t. w. ; l. t. w. oT. n. z. w. oT. t. z.	5	
	b	l. t. z. oT. n. w. z. oT. t. w. ; p. t. w. oT. n. z. w. oT. t. z.	5	

Wszystkie te figury dzielimy na 3 zasadnicze grupy:

Nr. 1 do 4 — łuki (holendry), podstawa jazdy figurowej;

Nr. 5 do 23 — kombinacja łuków z dodatkiem: przejścia z jednej krawędzi ostrza na drugą, obrotu, pętlicy, zwrotu i t. d.;

Nr. 24 do 41 — kombinacja wszystkich poprzednich figur (wężyki i ósemki).

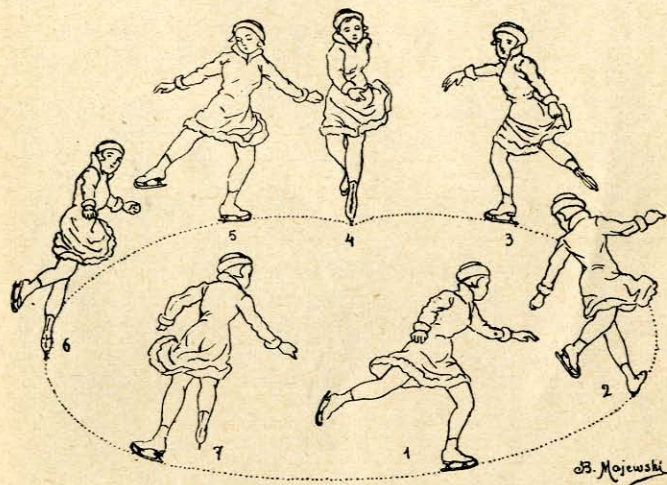
Dawniej figury od 1 do 23 nazywano szkołą elementarną, a od 24 do 41 — szkołą wyższą.

Nauczyć się jazdy figurowej z opisu jest rzeczą niezmiernie trudną, a jeżeli chodzi o niektóre figury — wprost niemożliwą. To też unikam tego drobiazgowego, a często niezrozumiałego dla początkującego łyżwiarza opisu, i, chcąc przyjść z pomocą tym, którzy nie mają żywych wzorów do naśladowania, staram się odpowiednimi rysunkami zilustrować wykonanie najważniejszych, podstawowych figur.

Bardziej zaawansowani powinni starać się o wskazówki dobrych instruktorów lub sięgnąć do obszernych podręczników zagranicznych, traktujących o łyżwiarstwie figurowym¹⁾. Pamiętać jednak trzeba, że każdą figurę wykonywa się prawą i lewą nogą, przodem i tyłem, na zewnętrznej i na wewnętrznej krawędzi ostrza. Ćwiczyć więc trzeba wszystkie te odchylenia.

¹⁾ Np. dr. Fritz Reuel „Das Eissportbuch“.

Najważniejszą rzeczą dla łyżwiarza, który zamierza jeździć figurowo, jest nauczenie się pierwszego łuku — wprzód na płozie zewnętrznej. Jak tylko łuk ten został opanowany w tym stopniu, że udaje się na jednej nodze zrobić zamknięte kółko, można śmiało powiedzieć, że zrobiliśmy pierwszy krok naprzód w jeździe figurowej. Trzeba tylko pracować dalej.



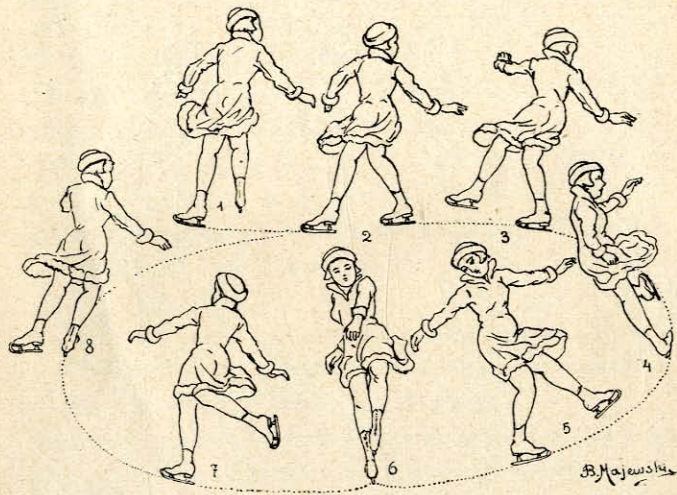
Ryc. 27.

Trójka Nr. 7 (l. n. z. O. t. w.).

Nauczenie się tego łuku jest dla początkującego narazie rzeczą trudną, ponieważ musi on jechać na krawędzi łyżwy i pochylić ciało nabok; *obawa bowiem przed straceniem równowagi utrudnia opanowanie*

figury. Gdy się jednak nabierze śmiałości i bez obawy przejedzie w tej pozycji — sprawa jest rozwiązana.

Chcąc ułatwić każdemu nauczenie się pierwszego łuku, radzę zacząć od dużych kół krótkimi krokami, poczem starać się jeździć coraz dłużej na jednej nodze i stopniowo zmniejszać koła. Należy przytem dążyć



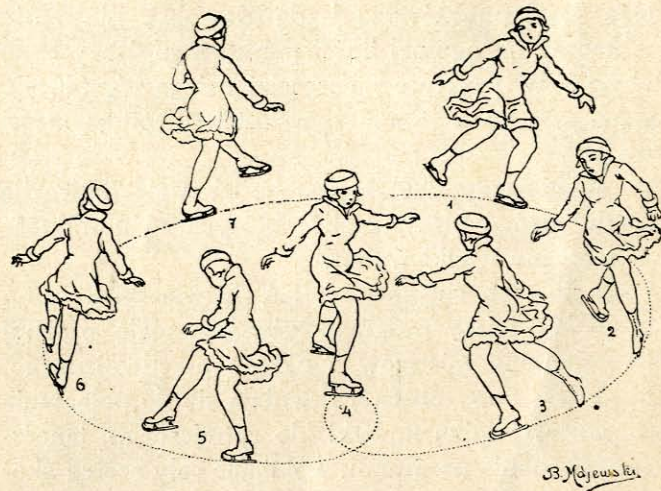
Ryc. 28.

Trójka Nr. 8b (p. t. w. O. n. z.).

do tego aby jak najprędzej nauczyć się jeździć na krawędzi ostrza i przechylać ciało, pamiętając jednak, by nie załamywać tułowiu, który powinien stanowić wraz z nogami linię prostą (patrz rysunki).

W celu ułatwienia sobie nauki, należy stale mieć łyżwy o ostrych krawędziach.

Po opanowaniu jazdy łukami na jednej nodze, należy nauczyć się przejścia z jednej nogi na drugą,



Ryc. 29.

Pętlica Nr. 14 (p. n. z. P. n. z.).

odbijając się koniecznie całą płożą, poczem łuki przedłużać aż osiągniemy jedną i drugą nogą po kółku, złączonych w ósemkę.

Aby móc do tego dojść, trzeba przed tem dobrze wyćwiczyć odepchnięcie się.

B) Jazda figurowa dowolna.

Jazda dowolna jest obok jazdy obowiązkowej składową częścią konkurencji jazdy figurowej.

Według przepisów Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego oraz Polskiego Związku Łyżwiarskiego, ilość punktów za jazdę dowolną nie może przekraczać $\frac{2}{5}$ ogólnej ilości punktów możliwych do zdobycia. W praktyce najczęściej osiąga $\frac{2}{5}$ (40%), czasem parę procent mniej, wskutek niepodzielności mnożnika.

W skład jazdy dowolnej wchodzi wiele figur, dla których niema klasyfikacji i których różnorodność daje każdemu wielki wybór.

Pomysłowość całych pokoleń łyżwiarskich sprawiła, że dzisiejszy program łyżwiarza mało przypomina programy mistrzów z okresu przedwojennego.

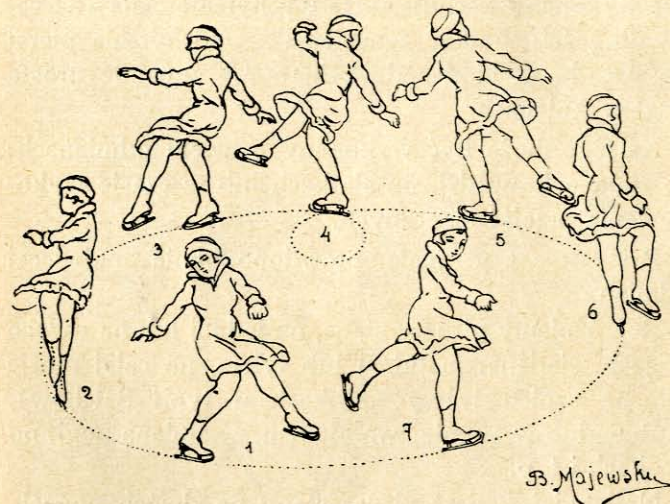
Łyżwiarze doby obecnej skłaniają się do połączenia akrobacji z rytmiką muzyki, do rytmicznego, tanecznego wykonania programu, wplatając cały szereg skoków i piruetów o dużym współczynniku trudności.

Chcąc mimo wszystko przeprowadzić jakiś podział figur w jeździe dowolnej, można powiedzieć, że obejmuje ona następujące elementy: spirale, księżyc, piruety, skoki oraz przeróżne przejścia taneczne.

Każdy z tych elementów posiada kilka lub kilkanaście odmian, których liczba stale wzrasta.

Spirale są figurą najłatwiejszą, jeżdżoną dawniej bardzo często.

Spirale, podobnie jak łuki, mogą być cztery. Najefektowniejsze są spirale przodem wewnątrz (łuk Nr. 2) oraz tyłem zewnątrz (łuk Nr. 3).



Ryc. 30.

Pętlica Nr. 16 (l. t. z. P. t. z.). Zwróćcie uwagę na zamach (1) i początek figury (2).

Dobra spirala powinna być wyjechana z dużym pędem, pewnie, bez żadnych wahań w postawie.

Po spirali dobrze jest zrobić t. zw. cyrkiel lub pirueta tem bardziej, że siła dośrodkowa temu dopomaga.

Księżyc, podobnie jak spirala, jest jedną z najdawniej znanych figur. Jedzie się go, ustawiając nogi prosto w bok, o stopach skierowanych nazewnątrz; płozy łyżew powinny być na jednej linii prostej. Dobre wykonanie cechuje duże wychylenie ciała (na całej długości; unikać zgarbienia — pochylenia piersi do przodu, a bioder do tyłu) oraz zupełnie proste nogi w kolanach.

Księżyc może być wykonany w wielu odmianach: ze zmianą krawędzi, po skokach lub w czasie wykonywania przejść tanecznych.

Piruety mają prawdopodobnie najwięcej odmian.

Rozróżniamy piruety stane, na jednej lub na dwóch nogach, siadane, przodem lub tyłem, na całej płozie lub na szpicu łyżwy (ząbkach u typu Salchow), szybkie lub w tempie zwolnionem, ze zmianą nogi, po skokach i t. p.

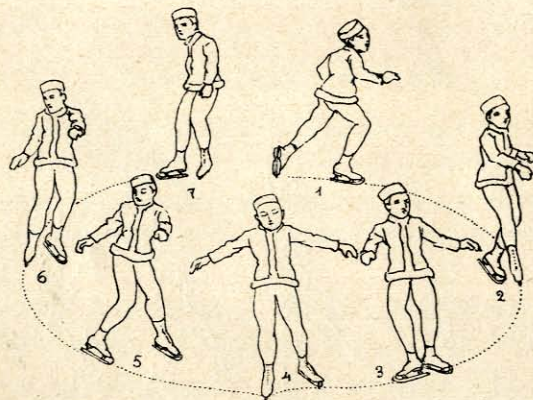
Najłatwiejszy jest piruet stany na dwóch nogach, który należy jeździć, trzymając ramiona szeroko w bok, a następnie stopniowo ściągając je bliżej ciała, aby zwiększyć ruch obrotowy.

Tułów należy trzymać prosto, nogi lekko zgięte i mocno usztywnione w kolanach.

Drugim co do łatwości jest piruet stany na jednej nodze. Zaczynamy go z większym nachyleniem na łuku przodem zewnątrz, a po trójce prostujemy tułów i ściągamy ramiona i wolną nogę w kierunku osi

obrotu. W ten sposób regulujemy dowolnie szybkość obrotów oraz utrzymujemy równowagę.

Dokładniejsze wyjaśnienia i wykonanie innych piruetów muszę pominąć ze względu na brak miejsca.



B. Majewski

Ryc. 31.

Trójka odwrotna Nr. 18a (p. n. z. oI. t. w.).

Następnie idą skoki, które są najefektowniejszą częścią jazdy dowolnej. T. zw. trójka skakana (Kadettensprung) jest najłatwiejszym i najbardziej polecanym skokiem dla początkujących. Wykonujemy ją, rozpoczynając łukiem przodem zewnątrz, następnie robimy skok i pół obrotu w powietrzu w kierunku dośrodkowym, wreszcie lądujemy na drugą nogę w łuku tyłem zewnątrz. Trójka powinna

być skakana miękko, wysoko, lądowanie zaś odbywa się na przód łyżwy. Istnieje cały szereg skoków, jak Salchowsprung, Lutz, Axel Paulsen, Ritterberger, których wykonanie wymaga dobrego opanowania jazdy. Skok-zabka Sonji Henie uwidoczniiony jest na okładce.



Ryc. 32.

Zwrot (Salchowa) Nr. 20a (p. n. z. Z. t. z.).

Kroki i przejścia taneczne są tematem do inwencji każdego łyżwiarza i trudnoby wymieniać lub polecać cośkolwiek. Są one łatwe dla każdego, złożo-

ne najczęściej z luków i trójek, których dobór zależy jest od pomysłowości i temperamentu łyżwiarza.

W jeździe dowolnej stanowią ważny element, ponieważ przyczyniają się do ciągłości i rytmu programu, złożonego z odrębnych w konstrukcji figur.

C) Jazda figurowa parami.

Oddzielną dziedziną łyżwiarstwa jest jazda figurowa parami (kobiety z mężczyzną). Jest ona bardziej widowiskowa od jazdy pojedynczej, ponieważ współpraca dwojga osób na lodzie daje często zadziwiające wyniki.

„Ojcem“ jazdy parami był Jackson-Haynes, który pierwszy spróbował zatańczyć walca na lodzie.

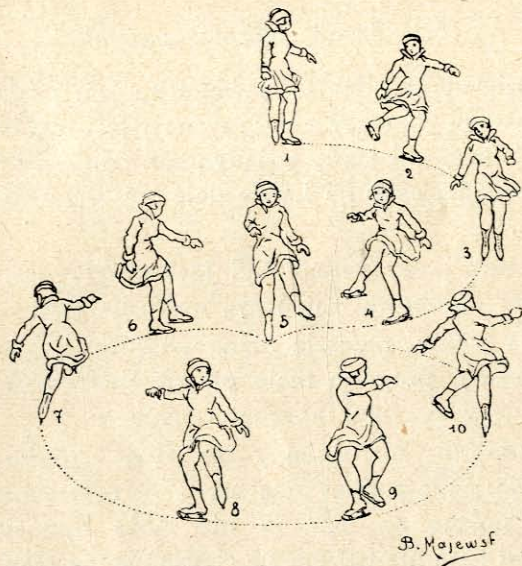
Jazda parami przeszła różne ewolucje i dzisiejszy, nowoczesny program mało przypomina walca, gdyż obejmuje wiele figur akrobatycznych.

Zasadniczo rozróżniamy tu dwie konkurencje: właściwą jazdę parami oraz tańce. Ta ostatnia konkurencja polega na tem, że nie może być sytuacji, w której para nie trzyma się chociaż jedną ręką. Konkurencja tańca nie jest zaliczona do programu mistrzostw Polski, jak np. w Austrii.

Trudnoby dać wskazówki, jak należy jeździć parami, dlatego reprodukujemy kilka zdjęć czołowych łyżwiarek i łyżwiarzy polskich, reprezentujących bardzo wysoką klasę, oraz mistrzowską parę świata.

Podobnie, jak w jeździe pojedynczej, najefektowniejsze są skoki oraz spirale: jedno- i dwuręczna.

Jazda parami wymaga dłuższej współpracy, ponieważ dwoje łyżwiarzy musi „bez zająknięcia” jeździć



Ryc. 33.

Zwrot odwrotny Nr. 22a (p. n. z. oZ. t. z.).

te same figury, podczas gdy w jeździe pojedynczej łyżwiarz może dowolnie zmienić program bez szkody dla wykonania.

III. URZĄDZANIE LODOWISK.

W zasadzie, zależnie od sposobu powstania, ślizgawki możemy podzielić na: A) naturalne, B) sztuczne.

A) Ślizgawki naturalne.

Najlepiej robić je na wodach stojących, jak sadzawki, stawy, jeziora lub t. p., szczególnie, gdy są osłonięte dookoła przed działaniem wiatrów, np. górami czy lasem.

Każdą ślizgawkę, a więc i naturalną, trzeba odpowiednio urządzić, a nie pozostawić zamarzanie powierzchni wody naturalnemu biegowi rzeczy. Przede wszystkim należy oczyścić z góry powierzchnię wody z liści, gałązek i t. p. oraz, o ile zajdzie tego potrzeba, wyciąć sitowie lub inne rośliny. Wodę w sadzawce czy stawie staramy się utrzymać na stałym poziomie (np. przy pomocy śluzy), ponieważ po zamrożeniu zdarza się, że przy nadmiarze wody wydobywa się ona na powierzchnię lodu, psuje go, o ile jest cienki lub przy odwilży, albo też przeszkadza w korzystaniu ze ślizgawki. Jeżeli poziom wody obniży się, lód zawisa w powietrzu, oparty tylko o brzegi, i przy zbyt małej grubości załamuje się.

Dookoła stawu, co 15—20 m, wybijamy przeręble o powierzchni 0,5—1 m², z których możemy czerpać wodę do polewania ślizgawki. Przez otwory przeręblowe wydobywa się z pod lodu nadmiar ciepła, które w przeciwnym razie niszczyłoby powłokę lodową.



Ryc. 34.

Sonja Henie (Norwegja), wielokrotna mistrzyni świata (jazda dowolna).

Przeręble ułatwiają też oddychanie rybom, znajdującym się w danym zbiorowisku wodnym. W celu uniknięcia pęknięcia lodu podczas silnych mrozów, przerąbujemy na nim wąski pas (kilka cm) wzdłuż jednego boku zbiorowiska wodnego i drugi taki pas prostopadle do pierwszego. Na ślizgawkę naturalną wchodzimy dopiero wtedy, gdy warstwa lodu osiągnie grubość przynajmniej 10 cm, t. j. wytrzyma ciśnienie 400 kg na 1 m².

B) Ślizgawki sztuczne.

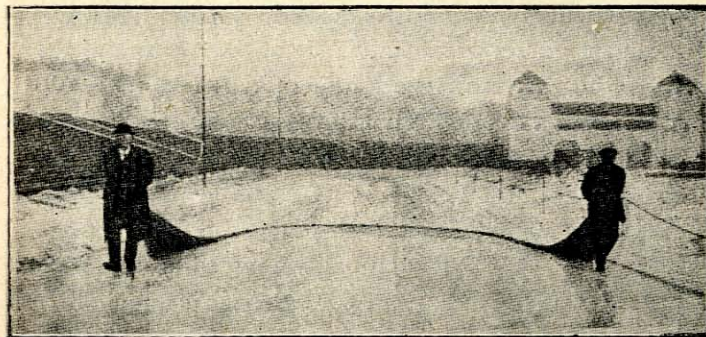
Ślizgawki takie jesteśmy zmuszeni robić tam, gdzie nie posiadamy sadzawek lub nie możemy z nich korzystać. Wtedy lejemy wodę na ziemię, aż utworzy się lód takiej grubości, że można się po nim ślizgać.

Teren pod ślizgawkę sztuczną powinien być zupełnie równy, twardy i bez jakichkolwiek roślin. W ostatecznym razie, kosimy trawę krótko, pokrywamy wykoszone miejsce śniegiem, ubijamy go i dopiero polewamy wodą. Upatrzony na boisko lodowe gładki teren ogradza się wałem z ziemi (wysokości 20 cm) lub deskami; pozwalamy powierzchni gruntu zamrznąć na kilkanaście cm w głąb, poczem spryskujemy ją, oczywiście podczas mrozu, wodą, by utworzyć skorupkę lodowoziemną. Dopiero wtedy rozpoczynamy normalne polewanie, pokrywając teren ten warstwą wody, którą stopniowo pogrubiamy do 10—20 cm.



Ryc. 35.

Karol Schäfer (Austria) mistrz świata (jazda dowolna).
Zwróćcie uwagę na czarne rękawiczki.



Ryc. 36.

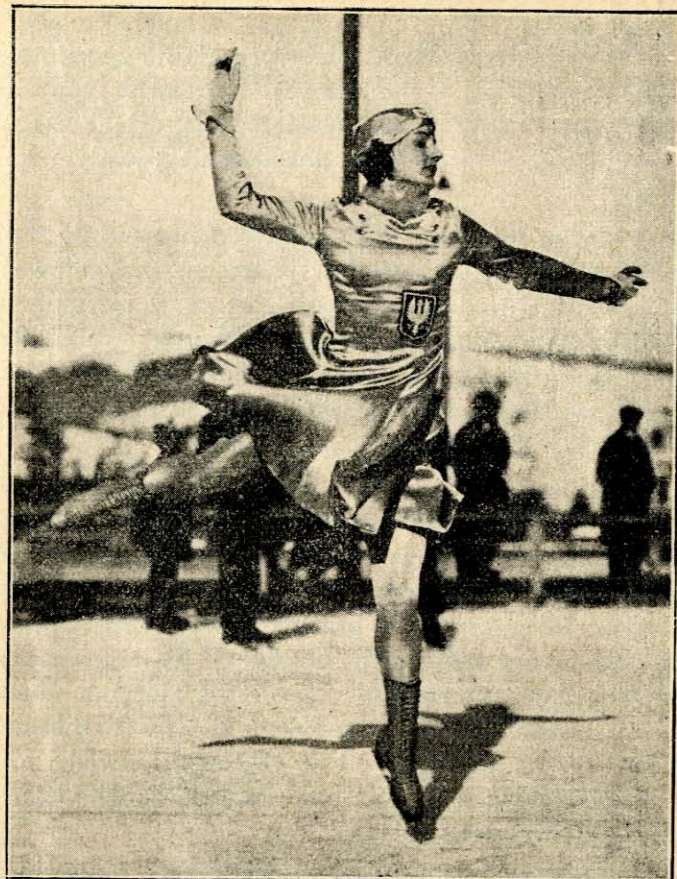
Przeciąganie płachty po lodowisku.

zrobić dobrej ślizgawki. Nasze niepewne zimy wymagają, byśmy wykorzystali każdy mróz, przeto należy polewać ślizgawkę codziennie na noc. W tym celu, usuwamy z lodu śnieg, wymiatając go dokładnie, zwłaszcza ze szpar i dziur, poczem dopiero lejemy wodę. Duże dziury lub szpary, po oczyszczeniu ich ze śniegu, wypełniamy okruchami lodowymi, ubijamy i zalewamy ciepłą wodą.

Najważniejszą rzeczą w przygotowaniu boiska lodowego zwłaszcza do jazdy figurowej i wyścigowej, jest utrzymanie idealnie płaskiej, a więc bez najmniejszych wgłębień lub wzniesień, powierzchni lodu. Zagranicą, technika w tym kierunku poszła bardzo daleko, a i u nas w ostatnich latach robimy duże postępy pod tym względem na lodowiskach do jazdy figurowej. Natomiast gorzej przedstawia się sprawa z torami wyścigowymi. A wszak wiadomo, że tylko na pierwszorzędnej powierzchni lodu można osiągnąć dobre wyniki, odpowiadające wysiłkowi łyżwiarzy.

Przy polewaniu boiska, trzeba wodę puszczać tak, by spadała jak najmniejszymi kroplami. W tym celu należy sikawkę trzymać możliwie wysoko lub polewać jak w Oslo, gdzie na tor wjeżdża samochód ze zbiornikiem wody, posiadający z tyłu rurę z dziurkami. Jedno przejechanie wystarcza do polania toru na całej szerokości (10 m).

W celu wyrównania powierzchni lodu lub zapełnienia szpar, powstałych wskutek wycięć łyżwami, przeciąga się po lodzie wilgotną płachtę, przytem leje się na nią ciepłą lub zimną wodę; wtedy już po kilku minutach przy mrozie przynajmniej -1°C. , powierzchnia lodu jest znowu zdatna do użytku. Oczywiście, przed wyrównaniem powierzchni lodu mokrą płachtą, należy usunąć z niego dokładnie śnieg. Ciepła woda prędzej marznie i lepiej spaja się z istniejącą już warstwą lodową.



fot. N. Pelczyński

Ryc. 37.

Edyta Popowiczowa, mistrzyni Polski (skok na szpicu).

Do utrzymania równej powierzchni ślizgawki, zwłaszcza podczas dni odwilżowych, dobre są stalowe heble (w Davos — motorowe), któremi zrzuca się nierówności i zbyt miękką nawierzchnię, dzięki czemu zawodnik może jechać po dostatecznie twardym lodzie.

Do jazdy figurowej i wyścigowej (zarówno do treningów, jak i do zawodów), trzeba przygotować boiska odpowiedniej wielkości, które w pierwszym wypadku pozwolą łyżwiarzowi wykonać swobodnie wszystkie figury, zarówno obowiązkowe, jak i dowolne, w drugim zaś — rozwinąć największą szybkość.

Przepisy międzynarodowe przewidują:

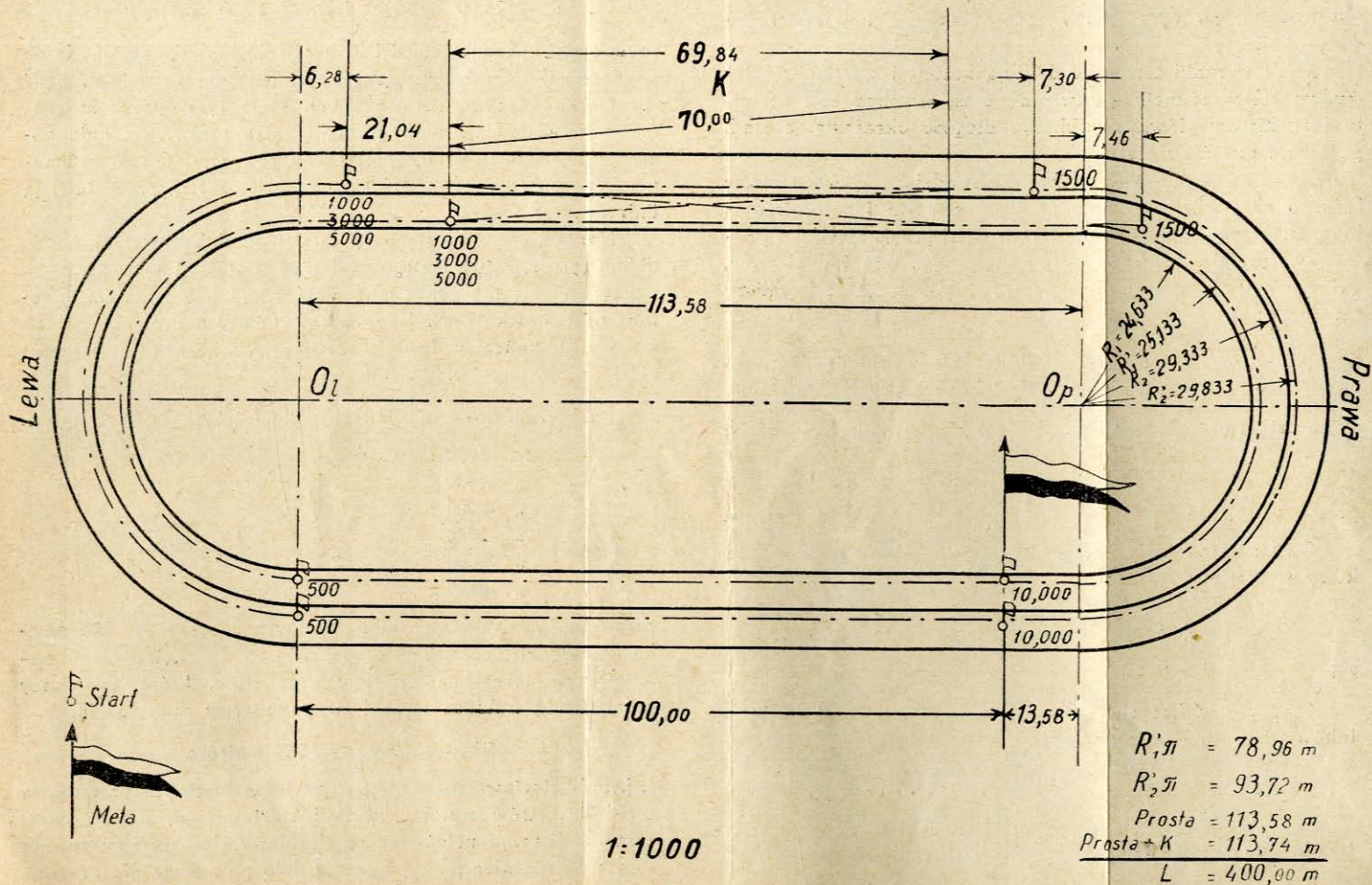
1) do jazdy figurowej — boisko o powierzchni minimum 25×35 m, mierząc linje prostopadłe do siebie;

2) do jazdy wyścigowej — tor standardowy, podwójny, jedno okrążenie = 400 m, z dwiema krzywiznami 180° , przyczem promień łuku wewnętrznego powinien mieć nie mniej, niż 24, i nie więcej, niż 26 m. Linja skrzyżowania powinna mieć minimum 70 m, a szerokość poszczególnego toru 3 m. Bieżnię mierzy się na pół metra od wewnętrznej krawędzi torów. Na takich tylko bieżniach zostają zatwierdzone rekordy światowe i polskie.

Dopuszczalne są również mniejsze tory podwójne, ale tylko przy okrążeniu = 300 m, promieniu łuku wewnętrznego najmniej 18 m, linii krzyżowania 40 m, z poszczególnym torem szerokości najmniej 2 m.

Plan prowidłowej bieżni fizyziarskiej

Długość = $L = 400\text{ m}$



OBLICZANIE I WYMIERZANIE BIEŻNI PODWOJNEJ

Każda bieżnia musi być przed wytyczeniem ściśle obliczona.

Jeżeli warunki terenowe nie stwarzają ograniczeń co do wymiarów planowanej bieżni, należy dobrać główne wymiary tak, aby całkowite okrążenie toru wynosiło ściśle 400 wzgl. 500 metrów, co upraszcza znacznie rachubę i wyznaczanie startów i mety.

Jeżeli warunki terenowe dyktują kształt i wymiary bieżni, musimy stosować metodę odwrotną, t. zn., wychodząc z kształtu i wymiarów głównych, obliczyć długość okrążenia, a stąd, położenie startów i mety.

Chcąc np. wymierzyć bieżnię o obwodzie $L = 400$ metrów jednego okrążenia, jechanego po wewnętrznym i zewnętrznym łuku, ze skrzyżowaniem na górnej prostej, i przyjmując jako podstawowe promienie krzywizny: wewnętrznego toru 24,5 metrów, zaś zewnętrznego toru 29,5 metrów, poszczególne wymiary toru będą:

$$\begin{aligned} \text{łuk wewnętrznej krzywizny: } r \times \pi &= 24,5 \times 3,14 = 76,93 \text{ mtr.} \\ \text{„ „ „ „ } r_1 \times \pi &= 29,5 \times 3,14 = 92,63 \text{ „} \end{aligned}$$

a zatem długość drogi po obydwóch krzywiznach wyniesie:

$$76,93 + 92,63 = 169,56 \text{ metrów,}$$

przezo na proste przypada: $400 - 169,56 = 230,44$ metrów.

Od tej liczby należy odjąć przyrost drogi na skrzyżowaniu, który wyniesie przy szerokości toru 5 metrów:

$$X^2 = 70^2 + 5^2 = 4925, \text{ czyli } X = \sqrt{4925} = 70,18$$

a przyrost: 0,18 metrów.

Stąd prosta bez skrzyżowania, równa odległości środków łuków (linja $O_1 - Op$), wynosi:

$$\frac{230,44 - 0,18}{2} = \frac{230,26}{2} = 115,13 \text{ metrów,}$$

z czego wynika, że jedno okrążenie toru ma:

$$115,13 + 76,93 + 115,31 + 92,63 = 400 \text{ metrów.}$$

Przenosząc powyższe obliczenia na teren, odmierzamy na prostej 115,13 metrów. Końcowe punkty tej linii oznaczają nam środki obu krzywizn. Przez te punkty przeprowadza się prostopadłe, na których oznaczamy odległości:

$$R = 24,00 \text{ metrów i } R_1 = 29,00 \text{ metrów}$$

i tym samym promieniem R i R_1 kreśli się łuki, oznaczając je na powierzchni lodu bądź wąską linią, usypaną ze śniegu, bądź ruchomymi klockami drewnianymi. Linje tym sposobem znaczony przedstawiają wewnętrzną granicę torów, zaś linje pomysłane w odległości 0,50 metra na zewnątrz, t. j. o promieniach $r = 24,50$ metra, wzgl. $r_1 = 29,50$ metra, przedstawiają linję mierzenia toru.

Następnie mierzy się na prostej (bez skrzyżowania), t. zw. dolnej prostej, 100 metrów od końca lewej krzywizny — i przyjmuje się ten punkt jako metę, która będzie zatem oddalona od początku prawej krzywizny o 15,13 metrów.

Punkt końcowy lewej krzywizny oznacza nam zarazem start na 500 metrów.

Punkty startowe na innych odległościach będą wynosić:

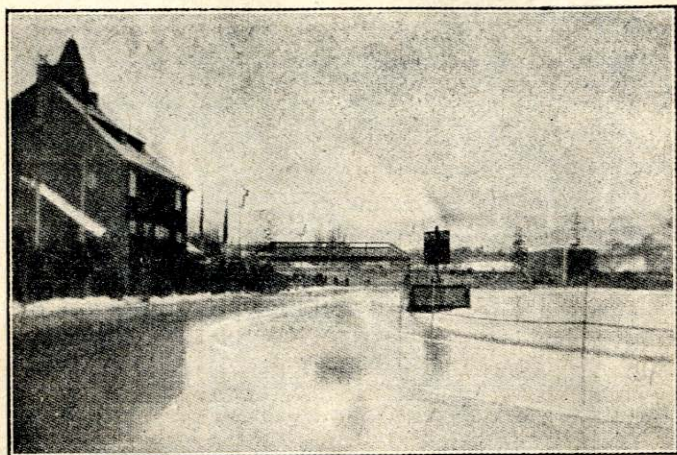
na 1000 metrów:	2 L + 200 metrów,
„ 1500	„ 3 L + 300 „
„ 2000	„ 5 L metrów,
„ 3000	„ 7 L + 200 metrów,
„ 5000	„ 12 L + 200 „
„ 10000	„ 25 L metrów.

przyczem, na dystansach niepodzielnych przez liczbę 400, trzeba uwzględnić różnicę długości między zewnętrznym i wewnętrznym torem na piewszej krzywiznie, którą zawodnicy przejeżdżają, a która wynosi (w powyższym przykładzie):

$$92,63 - 76,93 = 15,70 \text{ metrów,}$$

t. j. linja startowa na zewnętrznym torze musi być przesunięta o 15,70 metrów wpród od linii startowej na wewnętrznym torze. Zaznaczyć należy, że na dystansie 1500 metrów zawodnicy, przejeżdżając prostą bezpośrednio po starcie, nie krzyżują torów.

W celu ułatwienia urządzenia toru wyścigowego, podaję w załączeniu plan prawidłowej bieżni łyżwiarskiej oraz obliczanie i wymierzanie bieżni podwójnej w/g Regulaminu Polskiego Związku Łyżwiarskiego.



Ryc. 38.

fot. E. Nehring

Tor wyścigowy w Oslo na godzinę przed rozpoczęciem biegów. Krawędzie wewnętrzne — luźno usypane linie śniegowe.

IV. URZĄDZANIE I PROWADZENIE ZAWODÓW ŁYŻWIARSKICH.

Przy urządzeniu zawodów łyżwiarskich, należy zwrócić baczną uwagę na odpowiednią organizację nie tylko z punktu widzenia obowiązujących przepi-

sów krajowego lub Międzynarodowego Związku Łyżwiarского, ale również w stosunku do zawodników i widzów, co niezawsze jest należycie przestrzegane. Pamiętać trzeba, że zawody odbywane z konieczności na mrozie muszą być przeprowadzane sprawnie i szybko.

To też organizatorzy zawodów powinni zczasu dokładnie przygotować się do nich. W pierwszym rzędzie, zapoznać się z obowiązującymi w danych zawodach przepisami, bądź Polskiego Związku Łyżwiarского (dla zawodów wewnętrznych, polskich), bądź Międzynarodowego Związku Łyżwiarского (Wettlauf Ordnung) i cały czas trzymać się ściśle tych przepisów; wtedy uniknie się protestów i niezadowolenia.

Organizatorzy powinni zdawać sobie sprawę, że zawody uważa się za udane wtedy, gdy zadowoleni są wszyscy: zawodnicy, sędziowie, publiczność, prasa i... niema deficytu w kasie. W związku z tem, trzeba dać: zawodnikom — dobry lód, sprawiedliwych i autorytatywnych sędziów, odpowiednie nagrody i sprawną organizację; sędziom — możność wykazania swej kompetencji, a więc należy dobierać tylko wyspecjalizowanych w danym dziale łyżwiarstwa; publiczności — efektowne widowisko i wygodny sposób obserwacji zawodów; prasie — dostęp wszędzie (zwłaszcza fotografom), szybkie dostarczanie ścisłych wyników; kasie — ostrożne zestawienie



Ryc. 39.

fot. N. Pelczyński

Zbigniew Iwasiewicz. Piruet stany na szpicu (zwolniony).
Zwróćcie uwagę na niewłaściwe trzymanie palca u lewej dłoni.

projektowanych kosztów i wpływów oraz odpowiednią reklamę.

Po przygotowaniu się i powzięciu decyzji, następuje ogłoszenie zawodów, które, o ile chodzi o zawody międzynarodowe, musi nastąpić na 4 tygodnie naprzód w jednym z 3 języków: angielskim, francuskim lub niemieckim.

Dla przykładu, podaję oryginalne ogłoszenie III międzynarodowych zawodów w jeździe figurowej pań, panów i parami o mistrzostwo Zakopanego.

ZAKOPIAŃSKIE TOWARZYSTWO ŁYZWIARSKIE

rozpisuje pod egidą Polskiego Związku Łyżwiarskiego i przy poparciu Komisji Sportowej Zarządu Miasta i Uzdrowiska w Zakopanem

III. MIĘDZYNARODOWE ZAWODY W JEŹDZIE FIGUROWEJ PAŃ, PANÓW I PARAMI O MISTRZOSTWO ZAKOPANEGO.

Zawody odbędą się w dniach 5—7 stycznia 1934 r. na lodowisku Komisji Sportowej Zarządu Miasta i Uzdrowiska w Zakopanem przy ul. Tadeusza Kościuszki.

Lodowisko o naturalnym lodzie i wymiarach prostokątu do jazdy dowolnej 30×40 metrów.

Piątek, 5 stycznia, godz. 9.30 przedpoł. — początek ćwiczeń obowiązkowych panów, *godz. 14-ta popoł.* — początek ćwiczeń obowiązkowych pań.

Sobota, 6 stycznia, godz. 10-ta, w razie konieczności — dalszy ciąg ćwiczeń obowiązkowych panów, a później pań, *godz. 16.30* — początek jazdy dowolnej w następującym porządku:

- 1) panowie,
- 2) panie,
- 3) pary.

Niedziela, 7 stycznia, godz. 16.30 — wielkie pokazy jazdy figurowej z obowiązkowym udziałem wszystkich zawodników.

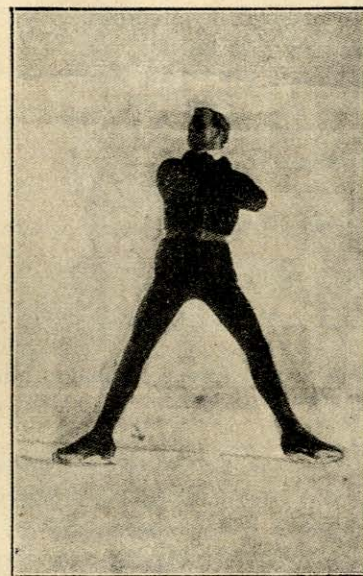
Za Zakopiańskie Towarzystwo Łyżwiarskie:

Sekretarz:

Jerzy Żurowski w. r.

Prezes:

Marjan Jamontt w. r.



Ryc. 40.
Księżyc.

P R O P O Z Y C J E.

1. MIĘDZYKARODOWE ZAWODY W JEZDZIE FIGURÓW PAŃ o nagrodę przechodnią przewodniczącego Zakopiańskiego Towarzystwa Łyżwiarzkiego Marjana Jamontta, otwarte dla pań-amatorek, członkiń Międzynarodowego Związku Łyżwiarzkiego.

Nagroda przechodzi na stałe w posiadanie tego towarzystwa (klubu), którego zawodniczki zdobyły ją w dwóch po sobie następujących latach lub trzykrotnie w ciągu 5 lat.

Nazwiska zawodniczek, które nagrodę zdobędą, zostaną uwiecznione na niej. Poza tem zwyciężczynie otrzymują nagrody honorowe i żetony, a mianowicie:

I^a złocony, II^a srebrny, III^a brązowy.

Wpisowe do zawodów wynosi zł. 5.

Cwiczenia obowiązkowe:

4 łuk	t. w. 2
13 trójka podwójna	t. w. 2
22a zwrot odwrotny	n. z. 3
b	n. z. 3
24a ósemka na jednej	n. z. 2
b nodze	n. z. 2
30a węzyk — pętlica	n. z. 2
b	n. z. 2

5 figur jednostek 18

Jazda dowolna: czas trwania 3 minuty. Mnożnik 6.

Najwyższa ilość punktów możliwych do uzyskania:

w ćwiczeniach obowiązkowych	108
w jeździe dowolnej	72
	razem 180

2. MIĘDZYKARODOWE ZAWODY W JEZDZIE FIGURÓW PANÓW o nagrodę przechodnią Komisji Sportowej Zarządu Miasta i Uzdrowiska w Zakopanem, otwarte dla pa-

nów-amatorów, członków Międzynarodowego Związku Łyżwiarzkiego.

Nagroda przechodzi na stałe w posiadanie tego towarzystwa (klubu), którego zawodnicy zdobyli ją w dwóch po sobie następujących latach lub trzykrotnie w ciągu 5 lat.

Nazwiska zawodników, którzy nagrodę zdobędą, zostaną uwiecznione na niej. Poza tem zwycięzcy otrzymują nagrody honorowe i żetony, a mianowicie:

I^y złocony, II^{gi} srebrny, III^{ci} brązowy.

Wpisowe do zawodów wynosi zł. 5.

Cwiczenia obowiązkowe:

16 pętlica	t. z. 2
20a zwrot	n. z. 4
b	n. z. 4
24a ósemka na jednej nodze	n. z. 2
b	n. z. 2
29a węzyk — podwójna trójka	t. z. 3
b	t. z. 3
33a węzyk — trójka odwrotna	n. z. 3
b	n. z. 3

5 figur jednostek 26

Jazda dowolna: czas trwania 4 minuty. Mnożnik 8.

Najwyższa ilość punktów możliwych do uzyskania:

w ćwiczeniach obowiązkowych	156
w jeździe dowolnej	96
	razem 252

3. MIĘDZYKARODOWE ZAWODY W JEZDZIE PARARAMI o nagrodę honorową Zakopanego, otwarte dla par-amatorów, członków Międzynarodowego Związku Łyżwiarzkiego.

Para zwycięska otrzymuje żetony złocone, druga i trzecia para — żetony srebrne, przy liczniejszym udziale dalsze pary — żetony brązowe, poza tem nagrody honorowe.

Wpisowe do zawodów wynosi zł. 10 od pary.
Jazda dowolna: czas trwania 5 minut.
Ocena w/g § 74 regulaminu M. Z. Ł. (W. O. z roku 1933).
Najwyższa ilość punktów w możliwych do użycia: 12.

POSTANOWIENIA OGÓLNE.

Wszystkie konkurencje odbędą się według regulaminu Międzynarodowego Związku Łyżwiarского (W. O.).

Zamknięcie zgłoszeń dla zawodników i sędziów w niedzielę dnia 31 grudnia 1933 r. o godz. 20.

Zgłoszenia należy kierować do Zakopiańskiego Towarzystwa Łyżwiarского: Zakopane, skrytka pocztowa Nr 208. Tel. 581.

Zgłoszenia muszą zawierać:

- 1) oznaczenie konkurencji, której zgłoszenie dotyczy,
- 2) nazwę zgłaszającego towarzystwa (klubu), wzgl. związku,
- 3) imiona i nazwiska zgłoszonych,
- 4) potwierdzenie przez towarzystwo (klub), wzgl. związek że zawodnik jest amatorem.

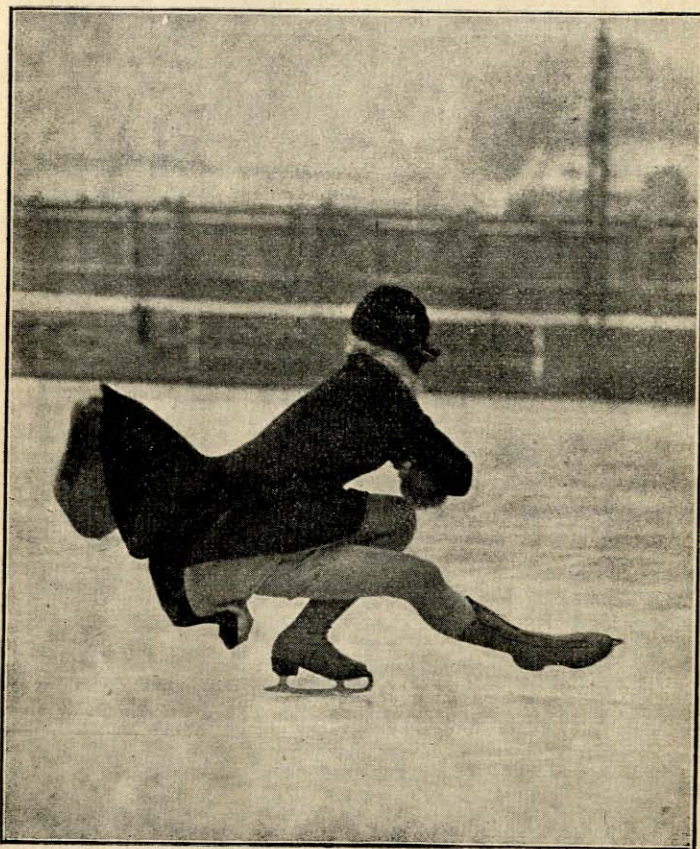
O ile zawody są wewnętrzne (krajowe), w ogłoszeniu wprowadzamy odpowiednie zmiany w/g przepisów miejscowych.

Jeśli chodzi o zawody w jeździe szybkiej, to zamiast podanych figur i t. d. wstawiamy odpowiednie dystansy. Mogą również odbyć się w tych samych dniach zawody w jeździe figurowej i szybkiej; wtedy wyszczególniamy w ogłoszeniu wszystkie konkurencje. Szczegółowy program zawodów, ogłaszany również dla publiczności, sporządza się w sposób następujący (wyciąg z programu Międzynarodowego Klubu Łyżwiarского w Davos — I. S. C. D.):

Strona 1.

Międzynarodowe zawody w Davos oraz
mistrzostwo Europy w jeździe szybkiej na łyżwach na r. 1932
dnia 8, 9 i 10 stycznia 1932 r.

Program.



Ryc. 41.
Hilda Holovsky, mistrzyni Austrii. Piruet siadany.

OBSADA STANOWISK.

Kierownictwo zawodów
(opaski na ramieniu czerwono-białe).

P.p.: W. A. Holsboer ¹⁾, J. G. Künzli, dr. Paul Müller.

Jazda szybka.

Sędzia główny ¹⁾	p. G. W. A. van Laer	K. N. S. B.
Starter	„ E. Nehring	K. S. Polonia, Warszawa.
Celowniczy	„ W. Hoja	I. S. C. D.
Przewodniczący mierzą- cych czas	„ W. A. Holsboer	„
Mierzący czas	„ C. Brunner	„
„ „	„ E. Frei	„
„ „	„ E. Leicht	„
Kontroler okrążeń	„ A. Amberg	„
„ „	„ R. Pozzy	„
„ na skrzyżowaniu —	„ W. Lüthy	„
„ „ „	„ W. Zipperlen	„
Sędzia na torze	„ Ch. Elsener	„
„ „ „	„ F. S. Gautschi	„
„ „ „	„ C. Schinz	„
Łącznik	„ dr. W. Lang	„
Protokółant	„ E. Ingold	„
Prasa	„ W. Kein	„
„	„ E. Högli	„

(Opaski na ramieniu niebiesko-żółte).

¹⁾ Opaska z rozetką.

Jazda figurowa.

Sędzia główny ¹⁾	p. L. Fänner	W. E. V.
„ oceniający	„ dr. K. Dannenberg	B. S. C.
„ „	„ J. Edhofer	W. E. V.
„ „	„ J. Fellner	V. E. C.
„ „	„ H. Wenat	B. S. C.
„ „	„ A. Winkler	Z. S. C.
Mierzący czas	„ C. Rheiner	I. S. C. D.

(Opaski na ramieniu niebiesko-żółte).

Lekarz — p. dr. J. Leemann (opaska na ramieniu biała z rozetką).

Strona 3.

Powtórzenie nazwy zawodów.

Ceny miejsc.

Piątek — ceny zwykłe

Sobota

Niedziela } wyszczególnione ceny różnych miejsc.

Zawodnicy i goście są zaopatrzeni w widoczne kokardki.

Strona 4.

Podział czasu.

Piątek, 8 stycznia 1932 r.

Godz. 10.00 — Jazda figurowa panów.

„ 14.00 — „ „ pań.

„ 14.30 — Bieg na 3.000 m o nagrodę Davos.

Sobota, 9 stycznia 1932 r.

Godz. 10.30 — Mistrzostwo Europy, dystans 500 m.

„ 11.30 — Jazda dowolna (figurowa) panów.

„ 12.00 — Śniadanie.

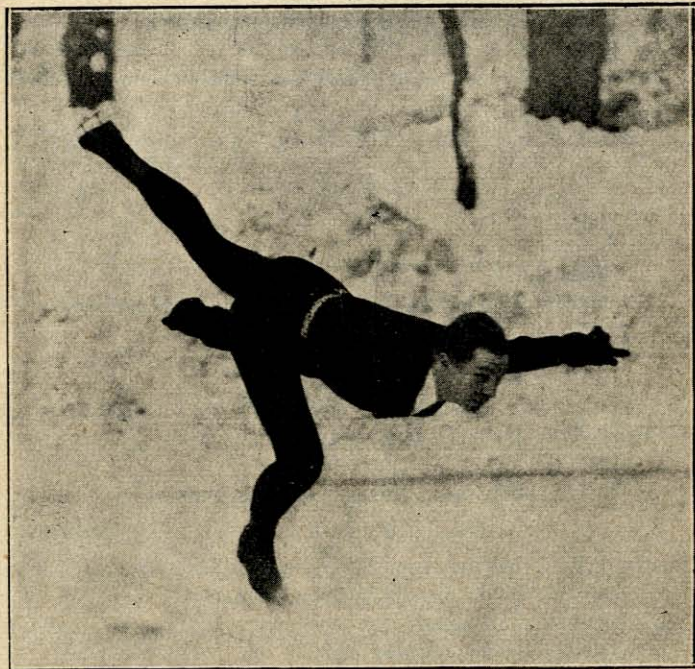
„ 14.00 — Jazda dowolna pań.

„ 14.30 — Mistrzostwo Europy, dystans 5.000 m.

¹⁾ Opaska z rozetką.

Niedziela, 10 stycznia 1932 r.

- Godz. 10.45 — Mistrzostwo Europy, dystans 1.500 m.
„ 12.00 — Śniadanie.
„ 14.00 — Jazda parami.
„ 14.30 — Mistrzostwo Europy, dystans 10.000 m.
„ 20.30 — Rozdanie nagród i bankiet w Palace-Hotelu;
bal do godziny 2.



Ryc. 42. fot. N. Pelczyński
Zbigniew Iwasiewicz, wielokrotny mistrz Polski. Zatrzymanie się na szpicu (zakończenie).

Strona 5.

Zawodnicy.

I. Mistrzostwo Europy w jeździe szybkiej na r. 1932.

1. D. Barwa B. E. C.

8. J. Kalbarczyk A. Z. S.

9. Z. Nehringowa K. S. Polonia

14. C. Thunberg T. S. F.

II. Międzynarodowe zawody w jeździe figurowej panów.

1. E. Baier B. E. V.

i t. d.

III. Międzynarodowe zawody w jeździe figurowej pań.

IV. Międzynarodowe zawody w jeździe parami.

Strona 6.

Zdobywcy mistrzostw na rok poprzedni (1931)
Ostatnie rekordy.

Strona 7.

Część lodowiska odgradzona linką jest dostępna tylko dla osób z opaskami i kokardkami.

Podczas wyścigów nie wolno nikomu (poza sędziami na stanowiskach) znajdować się na bieżni. Przy przechodzeniu przez tor, należy zachować wszelką ostrożność. I. S. C. D. nie odpowiada za wypadki, ponieważ tor jest odgradzony i ustawione są tablice ostrzegawcze.

Objaśnienie inicjałów.



Ryc. 43. fot. N. Pelczyński
Paula Schmidt (Niemcy). Ruch baletowy.

Program powyższy oraz poprzednio ogłoszenie międzynarodowych zawodów w Zakopanem podałem możliwie w szczegółach, gdyż charakteryzują one doskonale, jak należy rzecz zorganizować. Z programu Międzynarodowego Klubu Łyżwiarskiego w Davos widać, jak skrupulatnie trzeba przygotować zawody, by mogły odbyć się sprawnie i prawidłowo. Dlatego też gorąco polecam wczytanie się w ten program, gdyż sam byłem świadkiem, jak sprawnie i prawidłowo odbyły się te zawody.

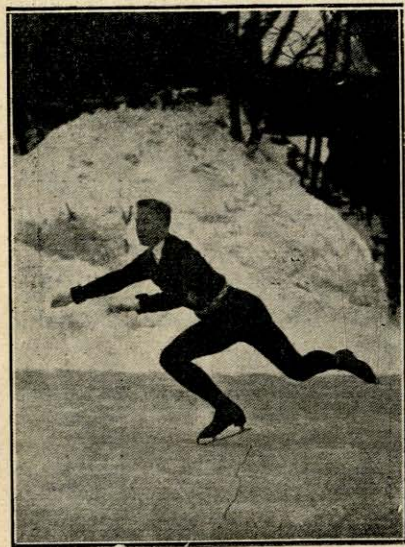
W programie tym należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ilość sędziów w jeździe szybkiej i figurowej i opaski dla sędziów, o czym u nas często się zapomina; na sprawę porządku na torze, by nikt niepowołany nie kręcił się po bieżni i nie narażał siebie i innych na niebezpieczeństwo, zwłaszcza zaś nie przeszkadzał zawodnikom w jeździe, a sędziom w pełnieniu ich obowiązków.

Nadto trzeba dodać, że przy jeździe szybkiej należy mieć sędziów zapasowych, żeby można było w każdej chwili zastąpić sędziego, który zmuszony jest swoje stanowisko opuścić na chwilę czy na dłużej.

Jednocześnie trzeba przygotować odpowiednią ilość numerów dla zawodników, najlepiej czarnych na białym płótnie. Numery te należy przyczepić zawodnikom na prawym ramieniu, co ułatwi publiczności zorientowanie się, kto jedzie. Powinny one, oczywiście

ście, być zgodne z podanymi na programie przy nazwiskach zawodników.

Samo ułożenie programu nie zapewnia jeszcze sprawnego przeprowadzenia zawodów. W pierwszym



Ryc. 44.
Zbigniew Iwasiewicz.
Zwolniony piruet na
szpicu tyłem.

rzędzie, trzeba mieć dobrze orjentujący się w przepisach łyżwiarskich i odpowiednio wyszkolony personel. Często jeszcze, niestety, zdarza się u nas, że ludzie bez żadnego przygotowania podejmują się pełnienia funkcji sędziowskich. Wtedy, oczywiście, zawody pozostawiają wiele do życzenia.

Poniżej podam dla sędziów i organizatorów imprez łyżwiarskich oraz dla zawodników — najważniejsze wyciągi z przepisów międzynarodowych, które wytworzyły się w ciągu 18-tu kongresów, na podstawie przeszło 40-letniej praktyki najważniejszych łyżwiarskich narodów świata, nie wyłączając również, w ostatnich latach, i naszego narodu.

A) Przepisy ogólne.

Każdy klub, który zamierza brać udział w zawodach, powinien w terminie, wyznaczonym w ogłoszeniu (rozpisaniu) zawodów, zgłosić swych zawodników.

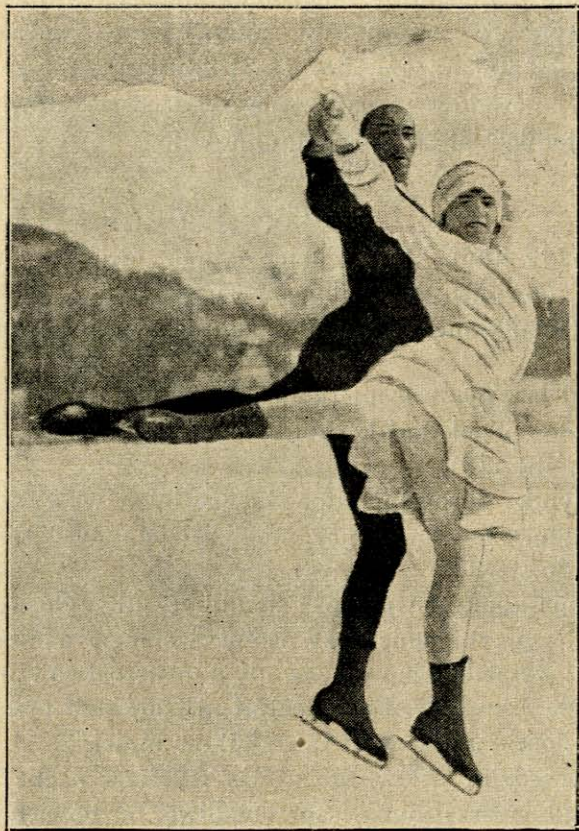
Sędzia główny losuje kolejność zawodników bezpośrednio przed każdą konkurencją (wyjątek patrz niżej, str. 116).

Wynik losowania powinien być wywieszony w szatni, by zawodnicy mogli przygotować się na czas do startu.

Dana konkurencja może się odbyć, gdy zgłosiły się do niej przynajmniej trzy osoby, a stanęły na starcie dwie; wyjątek stanowią zawody o mistrzostwo i próby pobicia rekordów. Ilość nagród nie powinna przekraczać ilości zgłoszonych zawodników mniej 2.

Na sędziego głównego należy wybierać osobę bezwzględnie bezstronną i sprawiedliwą, on bowiem decyduje we wszystkich sprawach spornych (z wyjątkiem kwestyj na starcie). Jednakże sędzia główny

powinien pamiętać, że decydować może tylko w granicach obowiązujących przepisów, a nie dowolnie. To



Ryc. 45.

Mistrzowska para świata: Parret Joly—Brunet.

też powinien przepisy te znać doskonale i sam przede wszystkim stosować się do nich.

O ile przepisy miejscowe nie przewidują jakiegoś wypadku i powstaje kwestja sporna, należy oprzeć się na przepisach międzynarodowych.

Dyskwalifikuje się każdego zawodnika, który przeszkadza drugiemu podczas zawodów. W związku z tem, o ile zawodnik w jeździe szybkiej zmyli trasę i wjedzie na tor swego przeciwnika — zostaje automatycznie zdyskwalifikowany.

Sędzia główny decyduje, czy warunki lodowe pozwalają na odbycie się zawodów. W wyjątkowych wypadkach, może on zmienić wielkość i kształt przepisowego boiska lodowego oraz przeprowadzić zawody nawet w innem miejscu, niż było początkowo wyznaczone.

Sędziowie lub inni funkcjonariusze na zawodach nie mają prawa udzielania zawodnikowi jakichkolwiek wskazówek podczas trwania konkurencji.

Do stawienia się zawodników na starcie daje się znak dzwonkiem, poczem przez właściwego funkcjonariusza zostają wywołane (na starcie i w szatni) nazwiska zgłoszonych do danej konkurencji. O ile zawodnik nie stawi się na starcie w ciągu 2 minut, uważa się, że wycofał się z konkurencji.

Zawodnicy obowiązani są poddać się całkowicie wskazówkom i kierownictwu sędziów, w przeciwnym razie mogą zostać wyłączeni z zawodów.

Wszelkie protesty powinni zawodnicy lub przedstawiciele ich klubów składać sędziemu głównemu ustnie lub pisemnie, stosownie do życzenia sędziego, bezpośrednio po zawodach.

B) Jazda szybka¹⁾.

Linja startu i mety powinna być zaznaczona po przeczną rysą na lodzie lub farbą (przykrytą lodem).

Przy startach na 4 dystansach (mistrzostwo), losuje się zawodników do biegu na 500 i 5.000 m, natomiast na 1.500 m łączy się w pary zawodników, którzy osiągnęli najlepsze czasy na 500 m, zaś na 10.000 m — tych, którzy osiągnęli najlepsze czasy na 5.000 m.

Zawodnik bez pary jedzie ostatni.

Pierwsze pary zestawia się podług wylosowanych numerów: 1 z 2, 3 z 4 i t. d.

Kolejność startowania par należy wylosować.

W każdym razie, zawodnik powinien mieć między jednym biegiem, a drugim przynajmniej 30 minut

¹⁾ Część wskazówek została już podana wyżej, str. 55.

przerwy. To też z tych względów sędzia główny może zrobić przesunięcie w kolejności startowania poszczególnych par.

Zawodnicy startują po dwóch, każdy na swoim torze, zmieniając go na skrzyżowaniu.

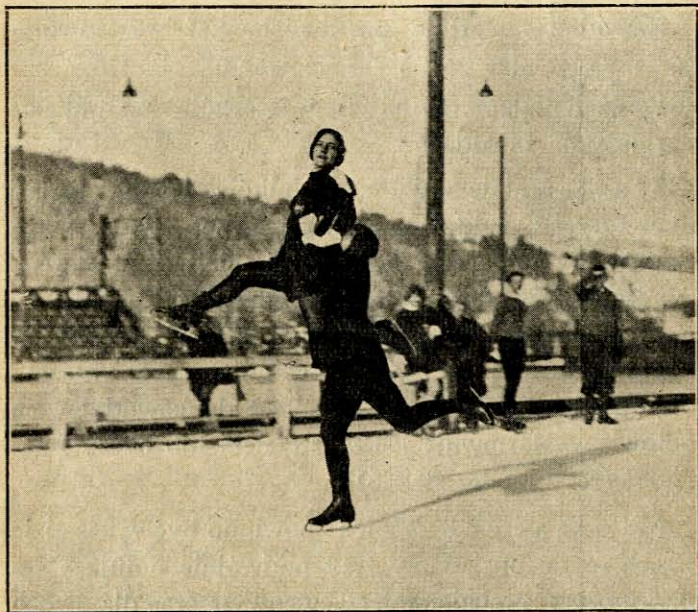
Poniżej podam czynności poszczególnych funkcjonarjuszy na zawodach.

Starter staje z tyłu zawodników, losuje między nimi tory, t. j. kto ma jechać wewnętrznym, a kto zewnętrznym, poczem każe zająć miejsce na starcie, zwracając przy tem uwagę, by nawet szpicami łyżew nie przekraczali linii startowych. Następnie zapytuje: „gotowi do startu?“ na co zawodnicy są obowiązani odpowiedzieć: „tak“ lub „nie“. Gdy zawodnicy są gotowi, wystartowuje ich wystrzałem lub okrzykiem: „go“! (resztę patrz str. 56).

Mierzących czas powinno być w zasadzie trzech, o ile posiadamy trzy podwójnie notujące zegarki, przyczem jeden mierzący chwytą czas dla dwóch zawodników. Ponieważ każdy mierzący czas ma prawo obsługiwać tylko jeden zegarek, przeto przy posiadaniu pojedynczych sekundomierzy (stoperów) zamiast podwójnych, ilość tych funkcjonarjuszy trzeba odpowiednio powiększyć.

Czas każdego zawodnika powinno się mierzyć 3 zegarkami.

Zegarki powinny być wyregulowane tak, by nie odbiegały od właściwego czasu więcej, niż 1 sekundę



fot. A. Pelczyński

Ryc. 46.

Mistrzowska para Polski: Zofja Bilorówna i kpt. Tadeusz Kowalski. Wjazd.

na godzinę (do zatwierdzenia rekordów potrzebne jest odpowiednie zaświadczenie o tem). Do chwytania

czasu, mierzący go stają na starcie z tyłu zawodników, odwrócenie do nich plecami; sekundomierze naciskają na strzał lub komendę startera, a więc tak samo, jak ruszają zawodnicy. Sekundomierze zamyka się, gdy zawodnik dotknął choćby jedną łyżwą linii mety.

W chwytaniu tego momentu trzeba się odpowiednio trenować; niejednokrotnie udało mi się zaobserwować, że mierzący czas zamykają sekundomierze zbyt późno.

Po skończonym biegu, mierzący czas pokazują zegarki swemu przewodniczącemu, który ustala ostateczny wynik. Wynik ten, jak również czas każdego mierzącego — powinny być zaprotokółowane.

Ostateczny wynik ustala się w następujący sposób: 1) jeśli dwa zegarki wskazują jednakowy czas, to wskazanie pozostałego zegarka odrzuca się; 2) jeśli wszystkie zegarki wskazują czas różny, to przyjmuje się wskazanie pośrednie; 3) jeśli jednym zegarkiem przypadkowo nie chwyciło się czasu, to przyjmuje się średnią wskazań pozostałych zegarków; o ile przy tem średnia nie wypada w dziesiątych, to bierze się najbliższą wyższą.

Raz ustalone czasy nie mogą ulec zmianie. Na dystansach długich, począwszy od 3.000 m, w celu ułatwienia kontroli, należy notować w odpowiednim protokóle (patrz wzór „Wyniki biegu“) czas każdego okrążenia.

Podpis sędziego głównego

Czas na okrążeniu	N r.		P A R A
	i nazwisko		
	zawodnika		
12			W Y N I K I B I E G U
11			
10			
9			
8			
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7			
1			

*) upadł

*) upadł

Przewodniczący mierzących czas obowiązany jest zwracać uwagę na dokładność tej czynności.

Sędzia na skrzyżowaniu powinien, baczyć, czy zawodnicy zmienili swe tory. W celu ułatwienia im tego, wskazuje, przez podniesienie prawej wzgl. lewej ręki, gdzie który ma jechać. Za zmylenie toru odpowiada jednak sam zawodnik.

Sędziowie na torze (co najmniej dwóch) stoją na krzywiznach od strony zewnętrznej i uważają, czy zawodnik nie skraca sobie trasy.

Sędziowie na torze i skrzyżowaniu są obowiązani natychmiast meldować sędziemu głównemu wszelkie uchybienia w biegu ze strony zawodnika.

Celowniczy decyduje, kto przyszedł pierwszy, a kto drugi, gdy zawodnicy wpadają na metę jednocześnie. Decyzja jego jest ostateczna.

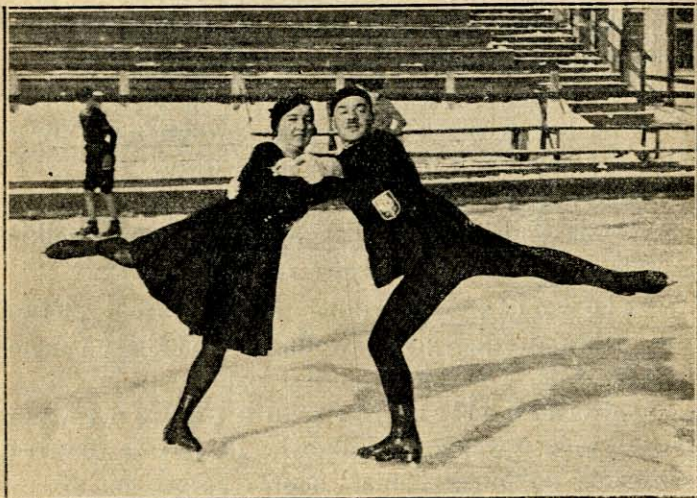
Sędzia obliczający okrążenia powinien pokazywać zawodnikowi, ile jeszcze okrążeń pozostało do przejechania, a przy zaczynaniu ostatniego okrążenia — dać sygnał dzwonkiem.

Łącznik („adjutant“ sędziego głównego) ułatwia wszelkie sprawy nagle z polecenia sędziego głównego.

Na każdych zawodach powinien być lekarz wyposażony w odpowiednie środki.

Oprócz wymienionych wyżej różnych sędziów, potrzebnych jest jeszcze kilku funkcjonariuszów pomocniczych, jak protokolant, kierownik

toru, wywoływać, zapowiadający poszczególne biegi i wywołujący zawodników, kierownik bieżni i całego lodowiska który powinien zczasu przygotować zdatny do użytku lód wyścigowy we-



Ryc. 47.

Wicemistrzowska para Polski: Rudnicka i kpt. Theuer. Spirala wjazdowa do skoku „Dillingera”.

dług ustalonych wymiarów i dopilnować rozdzielania poszczególnych torów, zwłaszcza na krzywiznach, zaś przez cały czas zawodów uważać wraz z pomocnikami, by nikt niepowołany nie znajdował się na lodowisku.

Prasa powinna zgłosić się zczasu do kierownictwa zawodów i uzyskać odpowiednie miejsce na bieżni.

Bez opasek nie powinno się nikogo wpuszczać na lodowisko.

Przy zawodach o nagrodę ogólną za kilka biegów, zwycięzcą staje się ten, kto odbył wszystkie biegi, nie będąc w żadnym zdyskwalifikowany, i wygrał większość z nich (jeśli w danym biegu kilku zawodników ma jednakowy czas, należy wszystkich uważać za zwycięzców).

O ile żaden z zawodników nie osiągnął powyższych warunków, zwycięzcą jest ten, kto ma najmniejszą ogólną ilość punktów, przyczem na 500 m bierze się pełną ilość osiągniętych sekund (wraz z dziesiątymi), na 1000 — $\frac{1}{2}$, na 1.500 — $\frac{1}{3}$, na 3000 — $\frac{1}{6}$, na 5.000 — $\frac{1}{10}$, na 10.000 — $\frac{1}{20}$ część i wszystko sumuje się (§ 55 Wettlauf Ordnung).

Przykład obliczenia punktów.

Clas Thunberg przy zdobyciu mistrzostwa Europy w 1928 r. uzyskał 197,21 punktów, dzięki osiągnięciu następujących czasów:

na 500 m	43,8	43,8
„ 1.500 „	2.22,3	47,43
„ 5.000 „	8.37,9	51,79
„ 10.000 „	18 03,8	54,19
		197,21

Przeróbka:

$$2.22,3 = 120$$

$$8.37,9 = 480$$

$$18.03,8 = 1080$$

22,3

37,9

3,8

$$\begin{array}{r} 142,3 \\ \hline 3 \\ \hline 47,43 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 517,9 \\ \hline 10 \\ \hline 51,79 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1083,8 \\ \hline 20 \\ \hline 54,19 \end{array}$$

Przerobić w ten sam sposób czasy Bernta Evensena, który zdobył wtedy II miejsce — 198.11 punktów, osiągając na 500 m — 44,1, na 1.500 m — 2.24,3, na 5.000 m — 8.37,5, na 10.000 m — 18.03,3.

Rekordy zatwierdza się, o ile zostają osiągnięte na oficjalnych zawodach według podanych wyżej przepisów.

Po zawodach powinno się zestawić protokół podpisany przez sędziego głównego oraz przedstawiciela organizacji urządzającej zawody i rozesłać go w odpisach klubom należącym do danego związku.

C) Jazda figurowa¹⁾.

Do jazdy figurowej należy wyznaczyć: sędziego głównego oraz nieparzystą liczbę sędziów oceniających, minimalnie trzech, najlepiej pięciu, następnie funkcjonariuszów do wywoływania zawodników i figur obowiązkowych, jednego do mierzenia czasu przy jeździe dowolnej i jeździe parami, jednego do pokazywania tablic, podających, ile czasu zostało jeszcze do końca (tablice: 5, 4, 3, 2, 1 min. oraz 30

i 15 sek.), oraz innych pomocniczych do czynności ogólnych.

Jeżeli zgłoszono parzystą liczbę sędziów oceniających, wówczas sędzia główny obowiązany jest bądź usunąć jednego z sędziów (przez losowanie), bądź powiększyć kolegium sędziowskie o jednego sędziego (w granicach obowiązujących przepisów).

Sędziowie oceniający otrzymują tablice oceny, osobno jazdy obowiązkowej (wzór str. 126) oraz osobno jazdy dowolnej i taką samą jazdy parami (wzór str. 127), poczem ustawiają się w różnych miejscach lodowiska tak, by móc dobrze zaobserwować wykonywane ćwiczenia, jednakże nie przeszkadzając zawodnikom w jeździe. Sędzia główny powinien baczyć, by sędziowie oceniający koniecznie stali osobno i nie porozumiewali się między sobą.

Zawodnicy są wywoływani według wylosowanych numerów. Do każdej konkurencji (jazdy obowiązkowej, dowolnej, parami) losuje się osobno. Przy jeździe obowiązkowej zapowiada się im rodzaj figur z przypomnieniem, że mają ją wykonać 3-krotnie.

Za wykonane (względnie niewykonane) figury sędziowie stawiają w odpowiednich rubrykach danej tablicy stopnie (przy upadku, stawia się stopień za tę część figury, która została wykonana).

Przy ocenianiu sędziowie powinni kierować się następującymi wytycznymi.

¹⁾ Część wskazówek została już podana wyżej, str. 70.

W pierwszym rzędzie, należy zwrócić uwagę na prawidłowość rysunku wykonanego na lodzie, następnie — na trzymanie ciała i ruchy, dalej — na przybliżone krycie śladów w 3-krotnym wykonaniu, wreszcie — na wielkość figury. (O prawidłach wykonania figury i trzymaniu ciała patrz wyżej, str. 70).

Zawodnik powinien zaczynać figury obowiązkowe w sposób następujący.

Stać na płozie, względnie na płozach, zaczynać z miejsca (bez rozbiegu), przy jednym odepchnięciu się wolną nogą, bez wykroku. Stawanie na szpicach lub odpychanie się szpicem — jest niedozwolone.

Figurę należy zaczynać w miejscu krzyżowania się wyobrażanych osi (ósemki).

Jeśli zawodnik zaczął figurę z wykroku, sędzia główny obowiązany jest kazać mu powtórzyć ją z miejsca.

Przejście z jednej nogi na drugą powinno się odbywać bez przerwy przez postawienie wolnej nogi, a odepchnięcie się nogą jadącą (lub tą samą, zależnie od figury).

Każda figura powinna być wykonana prawą i lewą nogą i to za każdym razem 3-krotnie, bez zatrzymania się.

Przy każdej następnej figurze, kolejność startowania zmienia się w ten sposób, że zawodnik startujący jako pierwszy w poprzedniej figurze, w następnej startuje jako ostatni i odwrotnie.

Po zakończeniu konkurencji, sędzia główny zabiera tablice oceny do siebie.

Do jazdy dowolnej lub jazdy parami należy zawczasu wziąć od każdego zawodnika płyty z melodią, według której chce wykonać swój program. Płyty te należy opatrzyć numerami zawodników i ułożyć w kolejności startowania. Trzeba uważać, by nie zaszły tu pomyłki.

Jazda dowolna lub jazda parami trwa pewną określoną ilość minut, np. 4, trzeba więc puszczać płyty tak długo, aż program zostanie wykonany całkowicie.

Rozpoczęcie i zakończenie jazdy dowolnej lub jazdy parami ogłasza się dzwonkiem lub gwizdkiem, a czas trwania mierzy sekundomierzem specjalny funkcionarjusz (w celu uniknięcia protestów, wskazane jest, by kontrolował go sędzia główny). Inny funkcionarjusz pokazuje zawodnikom tablice, podające, ile czasu zostało jeszcze do końca.

Wyznaczony w programie czas trwania jazdy musi być całkowicie wykorzystany.

Sędzia ocenia jazdę dowolną za treść programu (pomysłowość i trudność) oraz za sposób wykonania (harmonijne wykonanie ewolucyj, pewność, rytm, płynność ruchów, estetyczne trzymanie ciała i t. p.), zaś jazdę parami jeszcze i za zgranie danej pary.

Tańce powinny mieć charakter wyraźnie taneczny, bez skoków czy piruetów. Zaczyna się je z miejsca.

Po skończonych zawodach, kolegum sędziowskie, pod przewodnictwem sędziego głównego, przystępuje do obliczania punktów i ustalania miejsc zawodników.



Ryc. 48.

Rudnicka i kpt. Theuer. Jednoręczna „spirala śmierci”.

Oblicza się „na dwie ręce”, przyczem sędzia główny rozdaje tablice w ten sposób, żeby każda dostała się nie temu sędziemu, który w niej stawał stopnie; ten ostatni natomiast sprawdza obliczenie.

Przy każdej figurze obowiązkowej stawia się cyfrę wartości jednostkowej, którą bierze się z odpowie

dniej tablicy (patrz str. 74) i mnoży przez postawiony za nią stopień. Suma takich iloczynów za wszystkie figury daje ilość punktów za jazdę obowiązkową u danego sędziego.



Ryc. 49.

Chachlewska i kpt. Theuer. Figura „pocałunek”, pomysłu kpt. Theuera.

Przy jeździe dowolnej, dodaje się stopnie za treść i sposób wykonania programu, a sumę ich mnoży się przez wyznaczony z góry mnożnik.

Przy jeździe parami, mnożnika nie stosuje się.

Mnożnik powinien być obliczony tak, żeby suma możliwych punktów za jazdę dowolną nie była większa, niż dwie trzecie sumy możliwych punktów za jazdę obowiązkową.

Suma punktów za jazdę obowiązkową i dowolną na jednej tablicy stanowi ilość punktów uzyskanych u danego sędziego.

Kto uzyskał u danego sędziego największą ilość punktów, zostaje przez niego postawiony na pierwszym miejscu i t. d. Jeśli dwóch zawodników ma jednakową ilość punktów, to pierwsze miejsce daje się temu, który otrzymał lepszą punktację: przy jeździe pojedynczej — za jazdę obowiązkową, zaś przy jeździe parami — za sposób wykonania. Jeżeli jednak i pod tym względem zawodnicy ci mają punktację identyczną, wtedy daje się im jednakowe miejsce pośrednie np. $1\frac{1}{2}$ i $1\frac{1}{2}$ lub $2\frac{1}{2}$ i $2\frac{1}{2}$.

Ostatecznie, pierwsze miejsce w ogólnej punktacji uzyskuje ten zawodnik, który uzyskał je u absolutnej większości sędziów. W ten sam sposób ustala się następne miejsca, przyczem do drugiego zalicza się miejsca uzyskane u sędziów: 1, $1\frac{1}{2}$ i 2, do trzeciego: 1, $1\frac{1}{2}$, 2, $2\frac{1}{2}$ i 3 i t. d.

Jeżeli w ten sposób dane miejsce przypada dwóm (lub więcej) zawodnikom, to za lepszego uważa się tego z nich, który uzyskał je u większej, niż bezwzględna, większości sędziów. Jeżeli większości są

jednakowe, wtedy decyduje najniższa cyfra miejsc u sędziów, którzy są w przewodzie liczebnej. O ile nie da się i tak ustalić dokładnego miejsca dla zawodnika, wtedy decyduje suma miejsc otrzymanych od wszystkich sędziów.

Jeżeli okaże się, że sumy te są równe, wtedy decyduje suma punktów uzyskanych u wszystkich sędziów.

Gdy sumy te okażą się jednakowe, wtedy za lepszego uważa się tego z zawodników, który u wszystkich sędziów otrzymał w sumie większą ilość punktów: przy jeździe pojedynczej — za jazdę obowiązkową, zaś przy jeździe parami — za sposób wykonania.

Ostateczne wyniki wpisuje się do tablicy oceny ogólnej.

Tablicę oceny podpisuje sędzia, który w niej stał stopnie, zaś tablicę oceny ogólnej — sędzia główny.

D) Ogłaszanie wyników.

Wyniki powinny być ogłoszone natychmiast po zawodach.

Rozdanie nagród powinno nastąpić wieczorem tegoż dnia. Wręcza je, po krótkim przemówieniu, sędzia główny.

Z każdego zawodów powinien być sporządzony dokładny protokół; o ile zawody były międzynarodowe, należy rozesłać go w odpisach, a najlepiej dru-

DODATEK.

INSTRUKCJA PAŃSTWOWEGO URZĘDU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO O WYKONANIU SPOSOBEM DOMOWYM ŁYZEW DZIECIŃNYCH „DEZET”¹⁾.

1. *Charakterystyka.* Łyżwy „Dezet” przeznaczone są do masowego użytku wśród dzieci i młodzieży, jako sprzęt dający się wykonać łatwym i bardzo tanim sposobem domowym. Koszt wykonania takim sposobem jednej pary łyżew nie przekracza zł 1.20.

2. *Opis.* Części składowe łyżwy „Dezet” są następujące (rys. 1): a — drewniana oprawa, b — ostrze stalowe lub żelazne, c — okład skórzany ze sznurowadłem, d — nakładki blaszane (rys. 3), e — zaczep żelazny ze śrubami. Poza tem potrzebna jest blaszka żelazna z otworem owalnym, którą przymocowuje się do obcasa.

¹⁾ Łyżwy te mogą być wyrabiane również i sposobem fabryczno-domowym; w tym wypadku produkcja fabryczna byłaby wskazana dla części metalowych, zaś domowa — dla pozostałych części i montażu.

Łyżwy „Dezet” można też zamawiać w warsztacie 7-klasowej Szkoły Powszechnej w Gostyninie w cenie zł. 2.30 wzgl. 2.10 (przy większych zamówieniach) za parę.

3. Sposób wykonania.

a) *O p r a w a.* Wyciąć z drewna jesionowego lub dębowego (młody dąb) klocek w kształcie prostopadłościanu 5×7 cm o długości zależnej od wielkości łyżew. Na węższej ścianie narysować kształt łyżwy widzianej z góry (rys. 2), przyczem długość oprawy w górnej płaszczyźnie powinna być równa długości obuwia. Po linii narysu obrobić klocek strugiem lub lepiej piłką-krętownicą. Obrobiony klocek przepiłować wzdłuż w połowie szerokości, wskutek czego otrzyma się dwa identyczne co do kształtu drewnienka. Drewnienka te zheblować tak, aby w przekroju poprzecznym otrzymać trapez, jak na rys. 3. Wzdłuż całego drewnienka, w dolnej jego części, wyciąć rowek o głębokości 3—4 mm, a szerokości równej grubości ostrza łyżwy. W górnej części drewnienka, w miejscu rozszerzenia, wyrobić wgłębienie pod podeszwę obuwia. Poza tem w miejscach przymocowania okładu i zaczepu należy wyciąć wpusty dla nich. Przód i tył drewnienka powinny być odpowiednio ścięte skośnie (rys. 1), a dolne brzegi — zaokrąglone (rys. 3).

b) *O s t r z e.* Przygotować sztabki żelazne grubości 4—5 mm, szerokości 15 mm, a długości większej o 8 cm od długości oprawy (w górnej płaszczyźnie) (rys. 6). Końce tych sztabek wyciąć skośnie piłką (rys. 7), w przednim końcu pod kątem 60° — 70° , w tylnym pod kątem mniejszym (rys. 1). Wycięte w ten sposób końce sztabek sklepać na gorąco i przebić w nich otwory 3—4 mm na śrubki (rys. 8), poczem na gorąco zagiąć dogóry (rys. 9). Sztabce ostrza nadać na całej długości lekkie wygięcie (rys. 1). Ostrze osadzić w rowku oprawy i po dopasowaniu — przytwierdzić na końcach śrubkami.

c) *O k ł a d.* Ze skóry (gatunek „blanc”, „jucht” lub „fajader”) wykrajać kawałek w kształcie trapezu, którego krótszy bok wynosi 16 cm, dłuższy 23 cm, zaś szerokość 6.5 cm. Wymiary te odnoszą się do łyżew, u których długość oprawy (w górnej płaszczyźnie) nie przekracza 22 cm; dla większych łyżew stosuje się wymiary okładu $18 \times 26 \times 8$ cm. Linje podłu-

zne powinny mieć lekkie wygięcie ku przodowi (rys. 5). Do ściągania sznurowadłem wybić wzdłuż krótkich boków skośnych po 4 — 5 otworów w odległości 1 cm od krawędzi. W otwory te można wstawić dla wzmocnienia oczka metalowe.

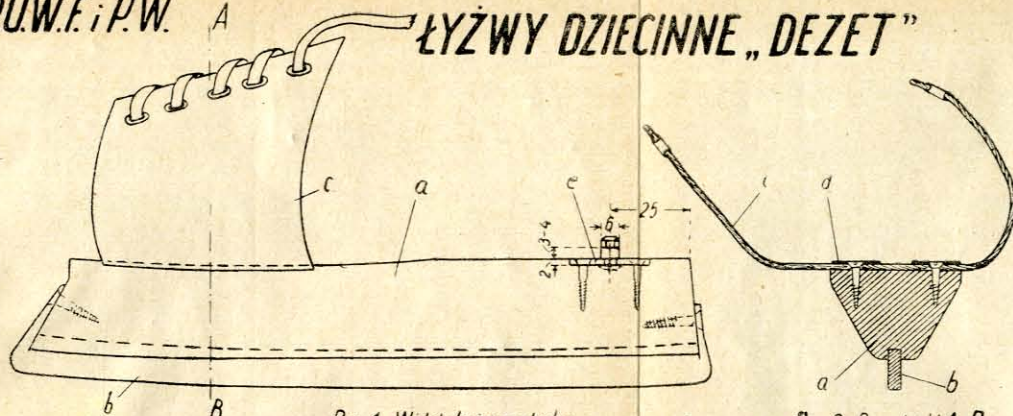
d) **N a k ł a d k i.** Okład skórzany przymocowuje się do oprawy łyżwy dwiema nakładkami blaszanymi (rys. 2). Nakładki, długości 70—80 mm, szerokości 10 mm i grubości 1 mm, posiadają po 3 otwory dla śrub.

e) **Zaczepek do obcasa** (rys. 4). W blaszce prostokątnej, o wymiarach 25×28 mm i grubości 2 mm, wywiercić 4 otwory do umocowania śrubkami blaszki do oprawy oraz 1 otwór pośrodku dla zaczepu, rozbijając go dornikiem na wymiar 4×4 mm. Sam zaczep sporządza się ze śruby czworokątnej z łebkiem lub z nita. Łebek zbija się, a potem opiłowuje na kształt owalny; grubość łebka powinna wynosić najmniej 3 mm, wysokość zaś nóżki — najwyżej 6 mm, z czego 3 mm przeznaczone jest na zanitowanie. Tak przygotowany zaczep wnitowuje się od spodu w blaszkę, poczem całość przytwierdza śrubkami do oprawy. Miejsce przytwierdzenia wybrać tak, żeby wypadło na środku obcasa. (Pokazany na rysunku wymiar 25 mm dotyczy łyżew najmniejszego rozmiaru).

— EX LIBRIS —
Biblioteki Kunstołom O.S.B
w Białymstoku

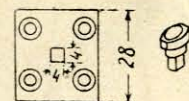
P.U.W.F.i.P.W. **ŁYŻWY DZIECIENNE „DEZET”**

R.N.098.

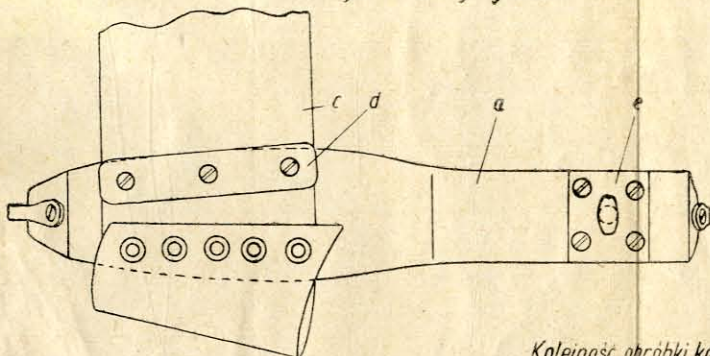


Rys. 1 Widok tyżwy z boku

Rys. 3. Przekrój A-B



Rys. 4. Zaczepek e



Rys. 2. Widok tyżwy zgóry

Rys. 5. Okład c

Kolejność obróbki końców ostrza

