



# MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 8 listopada 2024 r.

Poz. 964

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>**

z dnia 9 października 2024 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie szkolenia w triathlonie”  
do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2024 r. poz. 1606) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie szkolenia w triathlonie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: wz. *P. Borys*

---

<sup>1)</sup> Minister Sportu i Turystyki kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz. U. poz. 2722).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 9 października 2024 r. (M.P. poz. 964)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „PROWADZENIE SZKOLENIA W TRIATHLONIE” DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

**1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej**

Prowadzenie szkolenia w triathlonie

**2. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji wolnorynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji**

4 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji (dalej jako PRK), 4 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

**3. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji wolnorynkowej**

Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia zajęć ze wszystkich trzech dyscyplin składowych (pływanie, kolarstwo, lekka atletyka). Na podstawie zebranych informacji o zawodniku i wykorzystując wiedzę o zasadach planowania treningu sportowego oraz dostępne schematy, przygotowuje i realizuje plan zajęć. Zajęcia przeprowadza z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz teorii metodyki treningu. Posiadać kwalifikacji prezentuje poziom sprawności fizycznej pozwalającej na aktywne wsparcie trenowanego zawodnika przez własne uczestnictwo w treningu.

<b>Zestaw 1. Podstawy procesu szkolenia w triathlonie</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Omawia triathlon jako dyscyplinę	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje specyfikę szkolenia w triathlonie i kierunki rozwoju triathlonu w Polsce,</li> <li>– opisuje zadania instruktora triathlonu,</li> <li>– opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu szkoleniowego w sporcie dla wszystkich,</li> <li>– opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu szkoleniowego w systemie sportu młodzieżowego,</li> <li>– wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, w tym: konferencje, seminaria, targi,</li> <li>– omawia strukturę organizacyjno-szkoleniową działalności Polskiego Związku Triathlonu,</li> <li>– omawia możliwe ścieżki rozwoju kariery sportowej,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje konkurencje i dystanse triathlonowe,</li> <li>- omawia przebieg rozgrywania zawodów triathlonowych np. rodzaje startów, strefy zmian, przebieg poszczególnych odcinków,</li> <li>- opisuje zakres odpowiedzialności prawnej instruktora triathlonu,</li> <li>- omawia procedurę tworzenia klubu sportowego w triathlonie,</li> <li>- omawia przepisy rozgrywania zawodów w triathlonie w ramach sportu kwalifikowanego, w tym przepisy regulujące dobór sprzętu i stroju.</li> </ul>
<p>Omawia teorię i metodykę nauczania triathlonu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia etapy szkolenia sportowego w triathlonie,</li> <li>- omawia okresy szkoleniowe w rocznym cyklu szkoleniowym,</li> <li>- klasyfikuje i omawia środki dydaktyczne stosowane w szkoleniu triathlonowym w sporcie młodzieżowym, np.: dobór i przygotowanie sprzętu, miejsce zajęć, ćwiczenia, gry i zabawy oraz pomoce dydaktyczne,</li> <li>- opisuje metody stosowane w szkoleniu triathlonowym w sporcie młodzieżowym np.: metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych,</li> <li>- omawia formy prowadzenia treningu stosowane w szkoleniu triathlonowym w sporcie młodzieżowym,</li> <li>- opisuje zasady formułowania celów szkoleniowych,</li> <li>- opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej.</li> </ul>
<p>Omawia biologiczne podstawy planowania szkolenia w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka w odniesieniu do jednostki szkoleniowej kształtującej poszczególne cechy motoryczne,</li> <li>- nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu triathlonowym,</li> <li>- opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, w tym wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń,</li> <li>- opisuje pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, np.: wydolność fizyczną, zmęczenie, wypoczynek, mechanizm i rodzaje skurczu mięśnia, systemy pozyskiwania energii do pracy mięśniowej w różnych rodzajach wysiłku fizycznego np. fosfagenowy, glikolityczny, w odniesieniu do procesu szkoleniowego,</li> <li>- omawia strefy energetyczne wysiłku fizycznego specyficznego dla triathlonu,</li> <li>- opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie.</li> </ul>
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje testy sprawności motorycznej, np. Międzynarodowy test sprawności fizycznej,</li> <li>- opisuje rolę testów sprawności motorycznej w okresowej kontroli postępów w procesie szkoleniowym,</li> <li>- opisuje elementy wywiadu z uczestnikiem z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety,</li> <li>- opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika.</li> </ul>
<p>Omawia podstawy psychologii treningu w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia specyfikę pracy z różnymi grupami wiekowymi,</li> <li>- opisuje rozwój psychiczny zachodzący pod wpływem procesu szkoleniowego,</li> <li>- wymienia przyczyny i objawy stresu uczestnika procesu szkoleniowego.</li> </ul>

<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w triathlonie,</li> <li>- opisuje środki ochrony zdrowia w triathlonie,</li> <li>- opisuje sposoby profilaktyki ruchowej w sporcie,</li> <li>- opisuje problem stosowania używek oraz prowadzenia niehigienicznego trybu życia,</li> <li>- wymienia przeciwwskazania do uprawiania triathlonu,</li> <li>- opisuje zasady bezpiecznego przygotowania jednostki treningowej na obiektach zamkniętych oraz w terenie w warunkach zmiennych pogodowo przy założeniu specyfiki poszczególnych rodzajów zajęć w triathlonie,</li> <li>- omawia przepisy ruchu drogowego i aktualne akty prawne dotyczące bezpiecznego organizowania uprawiania sportu (w kontekście organizacji zajęć kolarstwa i lekkiej atletyki na drogach publicznych),</li> <li>- omawia zasady przygotowania sprzętu do treningu oraz zawodów triathlonowych,</li> <li>- omawia zasady zabezpieczenia treningu i postępowania w razie nagłych wypadków,</li> <li>- omawia sygnalizację niebezpieczeństw podczas treningu i zawodów.</li> </ul>
---	--

<p><b>Zestaw 2. Planowanie szkolenia w triathlonie</b></p>	
<p><b>Poszczególne efekty uczenia się</b></p> <p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika zajęć</p> <p>Przygotowuje plan szkolenia w triathlonie z wykorzystaniem dostępnych wzorców</p>	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikami,</li> <li>- identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, np. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu, psychologiem,</li> <li>- identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu szkoleniowego, w tym wynikające np.: z doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń.</li> <li>- ustala z uczestnikami cele szkoleniowe,</li> <li>- planuje mikrocykle treningowe,</li> <li>- dobiera formy, metody i środki szkoleniowe do ustalonych celów, w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika,</li> <li>- dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów (np. kształtowania prawidłowej postawy ciała, pożądaných proporcji ciała, zdolności motorycznych i sprawności fizycznej), uwzględniając m.in. elementy takie jak: treści i obciążenia treningowe, wykorzystanie miejsca ćwiczeń i posiadanego sprzętu,</li> <li>- przygotowuje konspekt jednostki treningowej,</li> <li>- wyznacza warunki ukończenia procesu nauczania.</li> </ul>

<b>Zestaw 3. Realizowanie szkolenia z triathlonu</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Posiada umiejętności w zakresie pływania w kontekście realizowania szkolenia w triathlonie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przepływa 100 m stylem dowolnym w czasie krótszym niż 2 minuty,</li> <li>- przepływa 3 x 25 m stylami: motylkowym, grzbietowym, klasycznym.</li> </ul>
Posiada umiejętności jazdy na rowerze w kontekście realizowania szkolenia w triathlonie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokonuje na rowerze elementy toru przeszkód, np.: jazda slalomem, jazda na „ósemce”, przejazd przez kładkę,</li> <li>- wykonuje stojkę kolarską.</li> </ul>
Posiada umiejętności w zakresie biegania w kontekście realizowania szkolenia w triathlonie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokonuje dystans 1 km w czasie poniżej 5 minut,</li> <li>- wykonuje elementy sprawności biegowej, np.: skip A, B, C, D, wieloskok.</li> </ul>
Prowadzi jednostkę treningową w triathlonie, stosując zasady teorii i metodyki treningu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej,</li> <li>- sprawdza przygotowanie uczestników do realizacji jednostki treningowej, w tym pyta o samopoczucie, ubiór adekwatny do warunków, niezbędny sprzęt uczestnika do realizacji danej formy zajęć,</li> <li>- dba o komfort uczestnika w czasie, jego jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego, np. monitorując jego samopoczucie, dobierając optymalne ćwiczenia, podkreślając osiągnięte efekty,</li> <li>- omawia sposób prowadzenia poszczególnych etapów jednostki treningowej,</li> <li>- demonstruje przykładowe ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej (rozgrzewki, części głównej i końcowej),</li> <li>- nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestników, w tym asekuje i koryguje,</li> <li>- mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń,</li> <li>- uzyskuje informację zwrotną na temat przeprowadzonych zajęć,</li> <li>- podsumowuje realizację jednostki treningowej.</li> </ul>
Analizuje dane pozyskiwane z systemów wspierających proces szkoleniowy w triathlonie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- interpretuje parametry treningowe np. tempo, tętno,</li> <li>- ocenia stopień zgodności realizacji treningu z przygotowanym planem,</li> <li>- zapisuje wnioski z obserwacji realizacji planu treningowego.</li> </ul>

#### 4. Ramowe wymagania dotyczące metod przeprowadzania walidacji, osób przeprowadzających walidację oraz warunków organizacyjnych i materialnych niezbędnych do prawidłowego i bezpiecznego przeprowadzania walidacji

##### 1. Etap weryfikacji

##### 1.1. Metody

W trakcie walidacji wykorzystuje się następujące metody:

- analiza dowodów i deklaracji,
- obserwacja w warunkach symulowanych,
- test teoretyczny,
- rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją”.

##### 1.2. Zasoby kadrowe

Etap weryfikacji posiadania efektów uczenia się prowadzi komisja walidacyjna złożona z trzech członków.

Przynajmniej jeden członek komisji posiada stopień doktora nauk z obszaru lub nauk o kulturze fizycznej.

Pozostali członkowie komisji, w tym przewodniczący, posiadają ważną licencję trenerską nadaną przez Polski Związek Triathlonu lub kwalifikację cząstkową „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie” (5 PRK).

Walidację projektuje zespół złożony z co najmniej dwóch osób.

Pierwszy członek zespołu:

- posiada stopień doktora nauk z obszaru lub nauk o kulturze fizycznej.

Drugi członek zespołu:

- posiada co najmniej wykształcenie wyższe magisterskie – kierunki: wychowanie fizyczne i/lub sport,
- posiada ważną licencję trenerską nadaną przez Polski Związek Triathlonu lub kwalifikację cząstkową „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie” (5 PRK),
- posiada doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu egzaminów instruktorskich/trenerskich w triathlonie lub innych dyscyplinach sportowych.

Wymaga się, aby co najmniej jeden z członków komisji posiadał doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

##### 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne

Etap weryfikacji składa się z trzech części:

- 1) Część pierwsza – udokumentowane praktyki w zakresie współpracy z trenerem posiadającym licencję Polskiego Związku Triathlonu, prowadzącym zawodnika do zawodów (co najmniej jednego) przez pełny, całoroczny cykl treningowy.

Dowodem będzie wypełniony dziennik praktyk min. 30 godzin (10 godzin na każdą z dyscyplin składowych) przygotowany nie wcześniej niż w okresie jednego roku przed przystąpieniem do walidacji. Dziennik musi zawierać następujące pola:

- data i czas trwania treningu,
- plany treningowe.

Na tym etapie wykorzystywana jest metoda analizy dowodów i deklaracji. Weryfikacji metodą analizy dowodów i deklaracji podlegają:

- zestaw efektów uczenia się: 2. „Planowanie szkolenia w triathlonie” oraz efekt uczenia się „Analizuje dane pozyskiwane z systemów wspierających proces szkoleniowy w triathlonie” z zestawu 3. „Realizowanie szkolenia z triathlonu”.

### 2) Część druga:

Na tym etapie wykorzystywany jest test teoretyczny. Weryfikacji metodą testu teoretycznego podlegają zestawy efektów uczenia się: 1. „Podstawy procesu szkolenia w triathlonie”, 2. „Planowanie szkolenia w triathlonie”, 3. „Realizowanie szkolenia z triathlonu”.

### 3) Część trzecia:

Na tym etapie wykorzystywana jest obserwacja w warunkach symulowanych. Weryfikacji metodą obserwacji w warunkach symulowanych podlega zestaw efektów uczenia się 3. „Realizowanie szkolenia z triathlonu” z wyłączeniem efektu „Analizuje dane pozyskiwane z systemów wspierających proces szkoleniowy w triathlonie”.

Warunkiem przystąpienia do części drugiej i trzeciej jest zaliczenie części pierwszej. Niezaliczenie części drugiej nie dyskwalifikuje z udziału w części trzeciej. Niemniej uzyskanie kwalifikacji jest uwarunkowane zaliczeniem wszystkich części weryfikacji. Część drugą lub trzecią można zaliczyć w ciągu roku od zaliczenia części pierwszej.

Dokumentem potwierdzającym uzyskanie wszystkich efektów uczenia się wskazanych dla kwalifikacji jest dyplom instruktora sportu w dyscyplinie triathlon wydany przed 2013 rokiem.

Instytucja certyfikująca musi zapewnić:

- dostęp do infrastruktury sportowej: pływalnia sportowa, bieżnia lekkoatletyczna, plac treningowy utwardzony lub hala sportowa, umożliwiająca ustawienie kolarskiego toru przeszkód,
- sprzęt sportowy: rower szosowy (co najmniej 2 sztuki o różnych rozmiarach ramy),
- elementy toru przeszkód: słupki, pacholki, deski, równoważnie,
- elementy toru przeszkód z testu BRD (bezpieczeństwo ruchu drogowego),
- stojak na rower i skrzynka na sprzęt startowy – umożliwiający imitację „strefy zmian”,
- apteczkę pierwszej pomocy np. o standardzie DIN 13-164,
- grupę uczestników zajęć z triathlonu (min. 3 osoby).

Strój i sprzęt osobisty uczestnicy dostarczają we własnym zakresie. Rekomendowane jest posiadanie własnego roweru przez uczestnika.

## 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Instytucja certyfikująca musi zapewnić wsparcie doradcy walidacyjnego, który posiada ważną licencję trenerską nadaną przez Polski Związek Triathlonu lub kwalifikację cząstkową „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie” (5 PRK).

Nie określa się wymagań w zakresie metod identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się. Instytucja prowadząca walidację zapewnia odpowiednie miejsce do pracy doradcy z kandydatem.

**5. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji**

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest:

- ukończenie 18 roku życia,
- wykształcenie średnie lub średnie branżowe,
- ukończenie kursu udzielania pierwszej pomocy w wymiarze nie mniejszym niż 8 godzin, nie wcześniej niż na 3 lata przed przystąpieniem do walidacji, zawierającego następujące treści: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku; ocena stanu poszkodowanego; kontrola czynności życiowych; postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym; podstawowe czynności podtrzymujące życie; postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek; postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, oparzeń oraz udarów słonecznych i cieplnych; postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa, oświadczenie kandydata o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją,
- oświadczenie osoby przystępującej do walidacji o braku przeciwwskazań do wzmocnionej aktywności fizycznej.

**6. Inne, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunki uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej**

Brak innych, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunków uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej

**7. Okres ważności certyfikatu kwalifikacji wolnorynkowej oraz warunki przedłużenia ważności**

Certyfikat ważny jest przez 4 lata. Warunkiem przedłużenia ważności certyfikatu jest spełnienie jednego z poniższych warunków:

- przedstawienie dowodów potwierdzających czynny udział w prowadzeniu procesu szkolenia sportowego w triathlonie,
- przystąpienie do procesu walidacji kwalifikacji z wyższym poziomem PRK w obszarze prowadzenia treningu triathlonowego.

**8. Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji**

Brak dodatkowych warunków, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji.

**9. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji, z uwzględnieniem terminu, o którym mowa w art. 27 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji**

Nie rzadziej niż raz na 10 lat