

## Wstęp

Jarosław Gasilewski: Sprawność specjalna a wyniki w biegu na dystansie 110 metrów przez płotki w kategorii u20

Jacek Polechoński, Dawid Gawęł, Maria Niestrój-Jaworska: Wpływ różnych technik rozciągania na ruchomość stawów biodrowych zawodników karate

Grzegorz Wachowski: Staż treningowy a sprawność motoryczna ogólna i specjalna osób ćwiczących karate

Agnieszka Nawrocka, Maria Niestrój-Jaworska, Jacek Polechoński, Michał Rozpara, Arkadiusz Mynarski: Poziom sprawności funkcjonalnej kobiet starszych o zróżnicowanym wskaźniku otłuszczenia ciała

Agnieszka Kosmol-Żok, Magda Liszka: Aktywność fizyczna seniorów w formie rekreacji ruchowej dla wszystkich

Marcin Warchoła: Aktywne formy realizacji czasu wolnego metodą przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób starszych na przykładzie nordic walking

Rafał Kudrys, Jacek Caban, Miłosz Witkowski: Narciarskie trasy biegowe w systemie penetracji rekreacyjnej Gminy Czernichów

Oskar Placek: Motywy uprawiania turystyki aktywnej a lojalność turystów wobec schronisk górskich

Monika Martynek, Marta Puchałka: Aktywność fizyczna osób uprawiających turystykę jeździecką

Marcin Kunicki, Agnieszka Ostrowska: Pływanie jako forma kształtowania sprawności fizycznej