



Лыжные гонки

Махов Илья
6А школа №2

- Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

- Техника

- Классический стиль
- Свободный стиль
- Преодоление подъёмов
- Спуск
- Торможение
- Поворот

Основные виды лыжных гонок

- Соревнования с раздельным стартом
- Соревнования с масс-стартом
- Гонки преследования
- Эстафеты
- Индивидуальный спринт
- Командный спринт

Длина дистанции

Формат гонки	Длина дистанции
Соревнования с раздельным стартом	3, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50
Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70
Гонки преследования	5, 7.5, 10, 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5, 5, 7.5, 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1÷1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0.8÷1.2
Командный спринт (мужчины)	2×(3÷6) 1÷1.6
Командный спринт (женщины)	2×(3÷6) 0.8÷1.4

Финиш лыжной гонки

- При использовании ручного отсчета времени, финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию. При использовании системы электронного отсчета времени, время фиксируется, когда прерывается контакт. Точка замера светового или фото-барьера должна располагаться на высоте 25 см над поверхностью снега.

Российские чемпионы



- Крюков Никита Валерьевич — российский лыжник, один из лучших спринтеров мира в настоящее время. Олимпийский чемпион 2010 года в индивидуальном спринте, серебряный призер Олимпиады в Сочи 2014 в командном спринте, двукратный чемпион мира 2013 года (в индивидуальном и командном спринте). Заслуженный мастер спорта России (2010).



Любовь Егорова – советская лыжница, 6-кратная олимпийская чемпионка, 3-кратная чемпионка мира. Заслуженный мастер спорта СССР и России. В 1994 году была признана лучшей спортсменкой России.



- Николай Зимятов . Лыжным спортом занимается с 1969 года. Выступает за «Спартак» (Московская область). В 1979 году Зимятов был чемпионом СССР на дистанциях 15 км, 30 км. На последнем мировом первенстве в Лахти (Финляндия) он завоевал серебряную награду. В Лейк-Плэсиде спортсмен из Подмосковья стал обладателем сразу трех высших наград: он победил в гонках на 30



- Раису Сметанину и сегодня называют королевой лыжни. Высокий титул спортсменка носит заслуженно, ведь она остается рекордсменкой по количеству наград среди соотечественников за всю историю зимних Олимпийских игр. Лыжница Раиса Сметанина . На счету советской лыжницы 26 наград мировых чемпионатов и



- Кулакова Галина Алексеевна — советская лыжница, одна из самых титулованных спортсменок за всю историю СССР. Запомнилась она и тем, что все свои победы и достижения она завоевывала, находясь уже в довольно взрослом по меркам спорта возрасте. Особенно это заметно на многочисленных фото с соревнований, где соперничала она с гораздо более молодыми лыжницами.