

Лыжный спорт





Лы́жный спорт — совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и др.. Зародился лыжный спорт в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации лыжного спорта — ФИС (FIS; основана в 1924) — состоит около 60 государств (1991). Лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр с 1924 года. Чемпионаты мира проводятся

Категории



Лыжный спорт можно поделить на 2 большие категории:

Северные виды (или лыжные гонки), спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (или северная комбинация) — прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.

Альпийские виды, или практически все виды горнолыжного спорта: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух

Лыжные гонки



- Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX — начале XX вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.

Горнолыжные гонки



- Горнолы́жный спорт — спуск с покрытых снегом склонов на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Традиционно наиболее развит в таких странах как Австрия, Италия, Франция, Швейцария, США, Германия. Родиной горнолыжного спорта являются Альпы, на большинстве языков само название этого вида означает «альпийские лыжи»

Дистанция

Соревновательные дистанции.

Вся трасса размечается флажками одного цвета. Дистанции 30 и 50 км в большинстве случаев бегут в несколько кругов.

В гонках на дистанциях свыше 30 км должны быть установлены два пункта обслуживания. Перепад высот между самым низким и самым высоким участком трассы должен составлять у женщин не более 100 м в гонке на 5 км и 150 м в гонке на 10 км.

У мужчин – не более 200 м в гонке на 10 км, 250 м в гонке на 15 км и на всех более длинных дистанциях. При глубоком снеге организаторы прокладывают, помимо основной лыжни, лыжню для палок. При старте в эстафетных гонках лыжни используются в том количестве, в каком выходят команды на соревнование.

Приблизительно после 200 м эти отдельные лыжни переходят в основную лыжню. Для каждого соревнования готовится схема трассы, на которой обозначены перепады высот и протяженность по

Лыжные ходы



Лыжные ходы бывают классическими и коньковыми.

В коньковом ходе цикл состоит из двух скользящих шагов и включает две фазы— свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой, в процессе которых лыжник дважды одновременно отталкивается руками.

Одновременный бесшажный ход



Передвижение осуществляется только за счет одновременного отталкивания палками. Применяется ход на пологих спусках и на равнине при хорошем скольжении. Цикл состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания палками.

Одновременный одношажный ход



Применяется на равнине и на пологих подъемах при хорошем скольжении. Цикл состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Прыжки с трамплина



Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования проводят только мужчины

Трамплины

Трамплины бывают средние 90 метров и большие 120 метров. Эти трамплины позволяют совершать полет лыжника на 200 метров и более.

Техника прыжка включает в себя разгон уход от стола отрыва полет и приземление.

Ход соревнований

В лыжных гонках старт принимают поодиночке с интервалом не менее 30 сек. Стартующие делятся на 4 группы в соответствии с результатами. Группа 1 с наиболее сильными гонщиками стартует в конце всех участников в тактически более благоприятных условиях.

Начиная с Олимпийских игр 1976 г. восстановлен прямой порядок номеров стартующих групп, т. е. от 1-й до 4-й, в отличие от обратного порядка, который существовал раньше. Сильнейшей считается 4-я группа (т.е. последняя, которая раньше была под № 1), однако часто это не совсем так, т.к. распределение гонщиков одной команды по группам происходит в соответствии с тактическими соображениями тренера.

Порядок внутри группы определяется жеребьевкой. Только в эстафетах и массовых гонках дается общий старт. Если не учитывать обгон, лыжню нельзя покидать. Только при требовании «Лыжню!» впереди идущий должен отойти в сторону.

Спасибо за внимание