

# Виды лыжного спорта

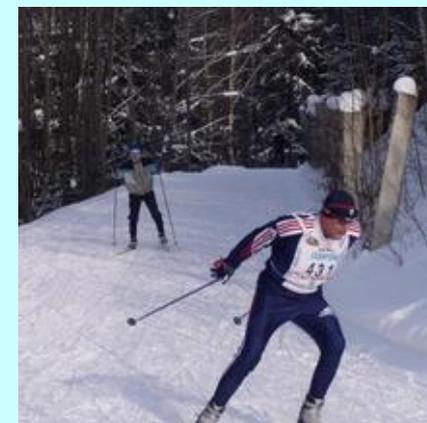




# Лыжный спорт- весь комплекс спортивных состязаний в лыжных дисциплинах

## Олимпийские виды

- лыжные гонки
- горнолыжный спорт
- лыжное двоеборье
- биатлон
- сноуборд
- фристайл



# Лыжные гонки



**Лыжные гонки** являются наиболее массовым видом спорта.

В программу зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам включено 12 видов - 6 среди мужчин и 6 среди женщин.



# Индивидуальная гонка

- мужчины -15км;
- женщины – 10км;
- Старт производится через 30 сек и победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.



# Индивидуальный спринт



- Начинается с квалификации, когда лыжники стартуют с интервалом 15 сек и бегут круг  
мужчины – 1,4-1,6 км; женщины – 1,2-1,3 км.
- Первые 30 лучших проходят в следующий круг и распределяются по четверть финальным забегам по 6 чел в каждом забеге.
- В следующий раунд проходят первые 2 лучших спортсмена и 2 лыжника показавшие лучшее время среди занявших 3-4 места.
- По такой же схеме отбираются в полуфинал.
- В финале участвуют 6 гонщиков, которые ведут борьбу за золотую медаль.

# Командный спринт

- Участвуют 2 спортсмена в каждой команде, которые поочередно преодолевают дистанцию 1,5 км по 3 раза каждый, т. е. всего 6 этапов.
- Соревнования начинаются с полуфинального раунда, где в каждом забеге стартуют 10-15 команд, и первые 5 из каждого полуфинала выходят в финал.
- Атлеты передают эстафету в специально обозначенной зоне между кругами (на стадионе), не создавая помех участникам других команд.
- Победитель – команда, которая пересечет линию финиша первой после 6 этапов.



# Гонка преследования: (дуатлон)

- Проводится с массового старта.
- Первую половину дистанции преодолевают классическим стилем, а потом на стадионе меняют лыжи на коньковые и вторую половину дистанции проходят свободным стилем.
- Секундомер во время смены лыж на стадионе не останавливается.
- Дистанция у мужчин – 15 км + 15 км; у женщин – 7.5км + 7.5 км.



Сергей Долидович

# Лыжный марафон

- Дистанция у мужчин – 50 км., у женщин - 30 км.
- Может проводиться как классическим стилем так и свободным.
- Если на Олимпийских играх бежали классическим стилем, соответственно на чемпионате мира будет свободный стиль



# Лыжная эстафета

1-2 этапы классический стиль,  
3-4 этапы – свободный стиль.  
Дистанция у мужчин - 4 x 10 км; у  
женщин - 4 x 5 км.



# Биатлон



**Биатлон** – сочетает в себе гонку на лыжах и стрельбу из мелкокалиберного оружия.

В программу зимних Олимпийских игр входят 12 видов



# Программа мужского биатлона



- 10 км – спринт: раздельный старт через 30 сек, спортсмены проходят 2 огневых рубежа, за промах дополнительно спортсмен преодолевает штрафной круг 150 метров.
- 12,5 км - гонка преследования: 4 огневых рубежа и за каждый промах штрафной круг 150 метров. Гонка преследования проводится по итогам спринтерской гонки, первым стартует победитель спринта, а затем последующие участники по времени проигрыша в спринтерской гонке.
- 20 км – индивидуальная гонка: 4 огневых рубежа, за промах 1 штрафная минута к текущему времени.
- 15 км – гонка с массового старта: 4 огневых рубежа, за промах штрафной круг 150 метров.
- 4 x 7,5 км – эстафета: На каждом этапе спортсмен преодолевает 2 огневых рубежа и на каждом рубеже имеет 3 дополнительных патрона, которые он может использовать если не закроет 5 мишеней, если из 8 мишеней он все не закрывает, тогда преодолевает штрафной круг.
- Смешанная эстафета: 2 первых этапа бегут женщины затем последующие 2 мужчины.



# Программа женского биатлона

- 7,5 км - спринт
- 10 км - гонка преследования (за каждый промах спортсмен преодолевает дополнительно 150 метров)
- 15 км – индивидуальная гонка
- 12,5 км – гонка с массового старта
- 4 x 6 км – эстафета
- Смешанная эстафета



Дарья Домрачева



# Горнолыжный спорт

Слалом (норвеж.) «извилистый след на снегу»

В программу зимних Олимпийских игр по горным лыжам включено 10 видов.( 5 у мужчин и 5 у женщин).

- Слалом. Трасса размечена флажками и воротами, которые расположены ближе чем в других видах. Длина трассы в пределах 500м. Результат определяется по сумме времени двух попыток.
- Слалом-гигант (с 1950 г.). Трасса до 1500 м. Ворота расставлены реже. Результат определяется по сумме времени двух попыток.
- Слалом супергигант (с 1987 г.) – длина трассы 2000м и более. Результат определяется по времени одной попытки.



# Горнолыжный спорт



- Скоростной спуск. Используются самые длинные трассы около 3000м и позволяют развивать скорость до 120 км.ч. Результат определяется по времени одной попытки.
- «Супер- комбинация» (с 1987 г) включает скоростной спуск и слалом. Результат определяется по сумме времени в двух дисциплинах.





# Лыжное двоеборье

«северная комбинация»



Комбинированное состязание, включающее:

- Прыжки с трамплина (2 попытки)
- Лыжную гонку

За прыжки получают определенные очки, которые по таблице переводятся в секунды, и старт в гонке производится с соответствующим гандикапом.



# Лыжное двоеборье



- В программу зимних Олимпийских игр по лыжному двоеборью среди мужчин входит три вида соревнований:
- Индивидуальная гонка – прыжок с трамплина высотой 90м и гонка на 15км.
- Спринт – прыжок с большого трамплина высотой 120м и гонка на 7,5км.;
- Командная гонка – (прыжок с трамплина 90 м и лыжная эстафета 4х5 км).



# Фристайл

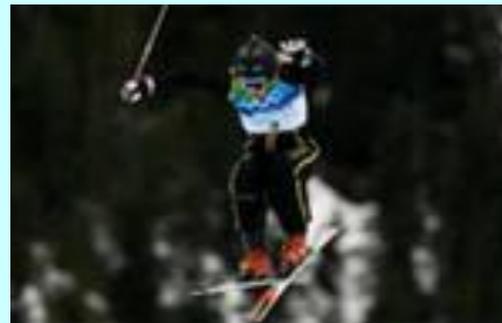
- **Фристайл** – это акробатика на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений.

Включает в себя следующие виды программы:

- Могул – спуск по бугристому склону и выполнение двух прыжков с трамплина.
- Лыжная акробатика – включает квалификационные и финальные этапы. Спортсмены выполняют по 2 прыжка со специального трамплина. В финал проходит 12 спортсменов, набравших наибольшее количество баллов после двух прыжков.



Алексей Гришин



# Сноуборд



катание по снежным склонам на специальной доске – сноуборде.



## Олимпийские виды

- Хаф – пайп (от англ. half – pipe – полутруба), соревнования в полутрубе из плотного снега. Желоб длиной 100 – 200м., глубиной 3 – 4 м., имеет наклон по продольной оси. Оценивается техника и сложность прыжка.
- Слалом (соревнование на склоне) похожи на горнолыжный слалом. На трассе флажки, участники съезжают на досках по одному или попарно (параллельный слалом).

