

A snowboarder's board stands upright in a snowy mountain landscape. The board is red and black with snow on it. The background shows a bright sun over a snowy mountain range under a blue sky with light clouds.

# Известные лыжники России

Выполнил Хакимов  
Егор , 3 класс



# Это интересно

- Лыжи человек придумал очень давно. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2 - 4 тыс. лет.
- Наши предки пользовались лыжами на войне и в быту. Зимой они передвигались по местности, занесенной снегом, добывая на охоте пищу.
- Лыжи популярны и в наше время. Они необходимы охотникам, лесникам. Взрослые и дети любят кататься на лыжах.
- Лыжи являются Олимпийским видом спорта.

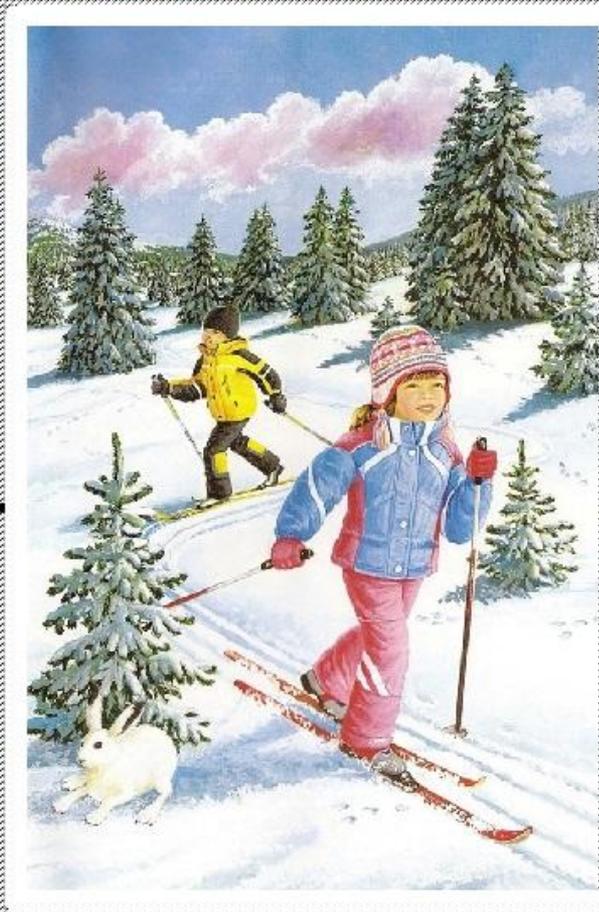
# Лыжный спорт включает в себя:

- лыжные гонки
- горнолыжный спорт
- биатлон (стрельба и гонка)
- прыжки с трамплина
- лыжное двоеборье (прыжки с трамплина и гонка)
- фристайл.
- сноуборд .



# Экипировка лыжника

- Одежда лыжника должна быть легкой, удобной, не стеснять движения защищать от холода и ветра, хорошо впитывать влагу, быть эластичной и не слишком свободной.
- Шапочка, закрывающая уши.
- Ветрозащитная куртка с высоким воротом или капюшоном.
- Перчатки или рукавицы обязательно!



# Знаменитые российские ЛЫЖНИКИ.

**Галина Кулакова** —  
четырёхкратная  
олимпийская чемпионка  
по лыжным гонкам



**Любовь Егорова** —  
шестикратная олимпийская  
чемпионка в гонке на 5, 10, 15  
км и в эстафете 4x5 км.



# Елена Вяльбе

трёхкратная олимпийская чемпионка, 14-кратная чемпионка мира, пятикратная обладательница Кубка мира, президент Федерации лыжных гонок России.



# Никита Крюков

один из лучших спринтеров мира  
Олимпийский чемпион 2010 г в индивидуальном спринте,  
двухкратный чемпион мира 2013г  
серебряный призер Олимпиады в Сочи 2014 в командном спринте,



# Александр Панжинский

- серебряный призёр зимних Олимпийских игр 2010 года в индивидуальном спринте,



# Василий Рочев

Чемпион мира 2005 г в спринте.  
Бронзовый призер Олимпийских игр 2006г в командном спринте .  
Обладатель двух серебряных медалей чемпионата мира 2007.



Спасибо за внимание!

