

Характеристика

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории. Относятся к циклическим видам спорта.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 - начале 20 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.





Правила соревнования

- Правила соревнований утверждены Международной федерацией лыжного спорта («Правила международных соревнований»). В соревнованиях используются следующие виды стартов: отдельные, общие, групповые и старты для гонки преследования. В отдельных стартах обычно используются интервалы в 30 секунд. Стартер дает предупреждение: «Внимание» за 10 секунд до старта. За 5 секунд до старта начинается обратный отсчет: «5...4...3...2...1», за которым следует стартовый сигнал «Марш».



- Во время гонки спортсмены не имеют права пользоваться иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок. Лыжники должны идти только по трассе и пройти все контрольные пункты. В пути спортсмены могут поменять одну лыжу или палки. За сменой лыж следит судейская коллегия, перед стартом все лыжи обязательно маркируются. Время на финише регистрируется вручную или электрически и дается в полных секундах.



Трасса для лыжных гонок

- Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они наилучшим образом давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования. Основные составляющие трассы для лыжных гонок:



- Одну треть трассы должны составлять подъемы с углом от 9 % до 18 % с разницей высот более 10 метров, а также несколько коротких подъемов с крутизной свыше 18 %. Одну треть составляет холмистая пересеченная местность, состоящая из коротких подъемов и спусков (с разницей высот от 1 до 9 метров). Одну треть составляют разнообразные спуски, требующие различных техник спуска. Трассы используются только в направлении, установленном для проведения соревнования.



Стили передвижения

Классический стиль

«Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы.

Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).



Стили передвижения

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль».

Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°).



Основные виды лыжных гонок

Соревнования с отдельным стартом

Спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с масс-стартом

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Гонки преследования

Гонки преследования представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. Как правило, проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.



Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Гонки преследования с перерывом

проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с отдельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон)

начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.



Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов, из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

Индивидуальный спринт


Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30.



Соревнования

- Олимпийские игры
- Крупнейшими международными соревнованиями в лыжных гонках являются зимние Олимпийские игры, проходящие раз в четыре года. Впервые лыжные гонки представлены на этих соревнованиях с 1924 года (женские старты начали проводиться лишь с 1952 года). Современная олимпийская лыжная программа включает в себя соревнования в скиатлоне, индивидуальном спринте, гонке с раздельным стартом, эстафете, командном спринте, масс-старте.

- Чемпионат мира
- Вторыми по значимости соревнованиями в лыжных гонках является чемпионат мира по лыжным видам спорта проводимый Международной федерацией лыжного спорта с 1925 года среди мужчин и с 1954 года среди женщин. С 1924 по 1939 годы чемпионаты мира проводились ежегодно, в том числе в года с зимними Олимпийскими играми. После Второй мировой войны чемпионаты мира проводились каждые четыре года с 1950 по 1982 год. С 1985 года чемпионаты мира проводятся в нечетные года.

- Мероприятия Международной федерацией лыжного спорта включают:
 - Чемпионат мира по лыжным видам спорта (также включая прыжки с трамплина и лыжное двоеборье)
 - Кубок мира по лыжным гонкам - ежегодное соревнование по лыжным гонкам, проходит с октября по март. Результаты спортсменов в отдельных гонках выражаются в баллах, по сумме которых в итоге определяются победители в нескольких дисциплинах среди мужчин и женщин.
- 

- Тур де Ски - многодневная лыжная гонка, проводится в конце декабря — начале января, является особой частью Кубка мира.
- Чемпионат мира по лыжным видам спорта среди юниоров



- Континентальный кубок ФИС
- Континентальный кубок ФИС – серия соревнований для спортсменов, выступающих вне Кубка мира по лыжным гонкам. Проводятся с 1996 года. КК разделен на 9 регионов (Балканский, Восточно-Европейский, Азиатский, Североамериканский, Центрально-Европейский, Скандинавский, Супер тур США, Славянский, регион Австралии и Новой Зеландии).[2]



- Лыжные марафоны
- Лыжный марафон - это забег на длинные дистанции, обычно протяженностью более 40 километров. В крупных марафонах принимают участие более 10 000 участников. Старты на данных марафонах делятся на группы, где первыми стартуют профессиональные лыжники, после любители. Лыжники могут использовать как классическую технику, так и технику конькового хода, в зависимости от правил гонки. Награды обычно присуждаются по занятым местам, по полу спортсмена и по возрастным категориям.


- Существуют две основные марафонские серии: Visma Ski Classics и Worldloppet.

Visma Ski Classics - это международное соревнование по лыжным гонкам на длинные дистанции среди профессиональных команд, которое проводится в Европе. Впервые проведено в январе 2011 года. По состоянию на лыжный сезон 2015-2016, тур состоял из десяти соревнований.



- Worldloppet - международная федерация лыжных марафонов, основанная в 1978 году в городе Уппсала, Швеция. На 2015 год федерация объединяет в себе 20 гонок в Европе, Америке, Азии и Океании. Целью федерации является популяризация лыжных гонок через проведение соревнований по всему миру.



- Паралимпийские игры
 - Лыжные гонки на зимних Паралимпийских играх - это адаптация лыжных гонок для спортсменов с ограниченными возможностями. Лыжные гонки классическим стилем были включены в программу I зимних Паралимпийских игр в Эрншельдсвике (Швеция) в 1976 году.[3] Паралимпийские лыжные гонки - одна из двух лыжных дисциплин зимних Паралимпийских игр, вторая дисциплина - биатлон. Соревнования регулируются Международным паралимпийским комитетом.
- 

- Паралимпийские лыжные гонки включают соревнования стоя, сидя (для инвалидов-колясочников) и соревнования для спортсменов с нарушениями зрения в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета.





- Соревнования в России
- В нашей стране соревнования проводятся Федерацией лыжных гонок России. Первый чемпионат страны прошел в 1910 году. Женщин к участию в этих соревнованиях допустили в 1921 году.[4]
- Кубок России по лыжным гонкам
- Чемпионат России по лыжным гонкам



Дистанции

- Соревнования с раздельным стартом - 5, 7.5, 10, 15, 30, 50 км.
- Соревнования с масс-стартом - 10, 15, 30, 50 км.
- Гонки преследования - 5, 7.5, 10, 15 км.
- Эстафеты (длина одного этапа) - 2.5, 5, 7.5, 10 км.
- Индивидуальный спринт (мужчины) – 1-1.4 км.
- Индивидуальный спринт (женщины) - 0.8-1.2 км.
- Командный спринт (мужчины) 2х(3-6) – 1-1.4 км.
- Командный спринт (женщины) 2х(3-6) - 0.8-1.2 км.