

# Могул

Волоцкая Екатерина 11 О

- **Мо́гул** — дисциплина лыжного фристайла, состоит в спуске на горных лыжах по бугристому склону (по буграм, или могулам) и выполнении прыжков на трамплинах.



- Могулы — это бугры на склоне, образующиеся при отбрасывании лыжниками снега в кучи при выполнении поворотов малого радиуса. Также они могут быть построены с помощью технических средств (от лопаты до ратрака) на склоне с целью проведения соревнований или тренировок по фристайлу. После образования естественные бугры имеют тенденцию к росту по мере того, как лыжники объезжают их по одному и тому же пути, углубляя таким образом ложбины между буграми.



- Существует несколько техник катания по буграм. Наиболее эффективной, красивой, элегантной и применяемой техникой могула является так называемая техника Кубка мира, суть которой состоит в катании по линии падения с выполнением амортизации и распрямления, могульного карвинга (закантовки) с удержанием верхней части тела в неподвижном (относительно) состоянии.



- Всего имеется множество техник катания по буграм: техника кубка мира, SVMМ (Sun Valley Mogul Method — Техника могула Солнечной Долины), техника PSIA (Ассоциации профессиональных инструкторов по горным лыжам Америки) и множество их вариаций.
- Для катания по буграм предпочтительно (но не обязательно) иметь специальные могульные лыжи, которые отличаются тем, что имеют достаточно мягкий носок, среднюю жёсткость, не имеют большого бокового выреза (радиус выреза современных могульных лыж — 20—25 м), достаточно узкие и жёсткие на скручивание.



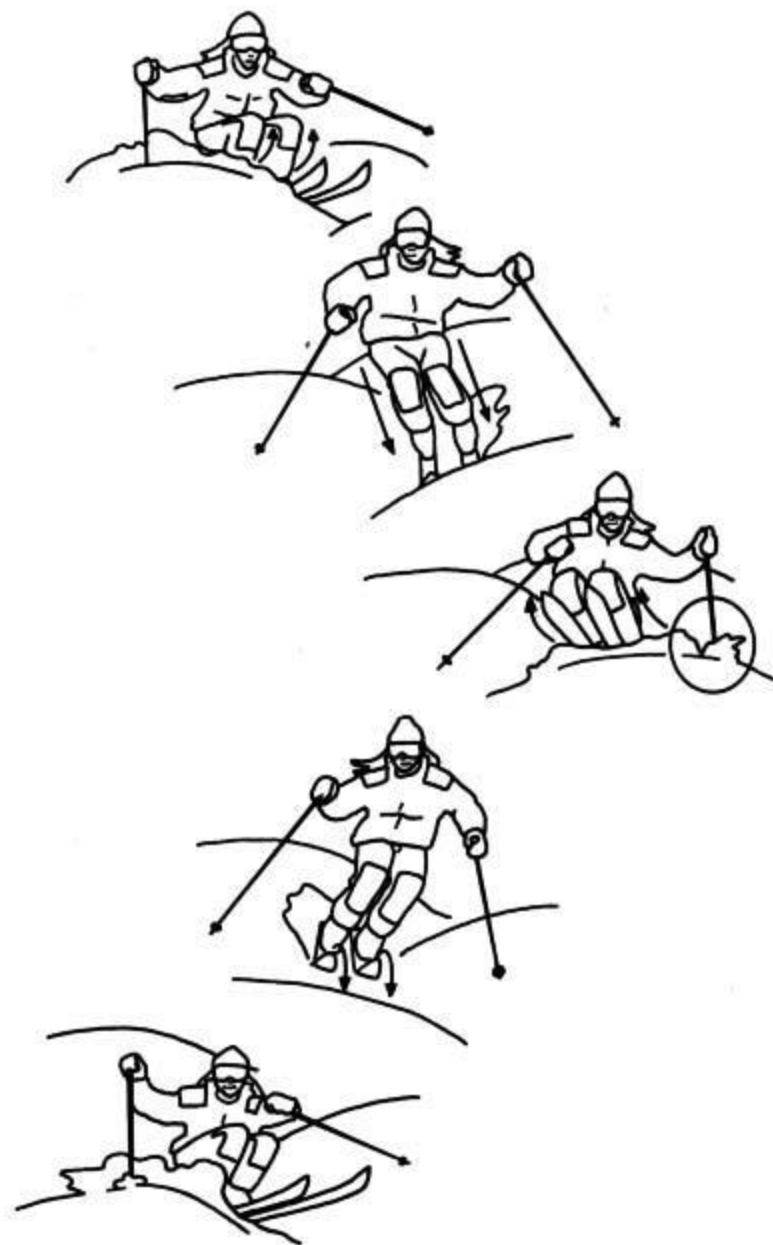
- Международной федерацией лыжного спорта (FIS) начиная с 1980 г. проводятся ежегодные розыгрыши Кубка Мира по фристайлу, куда входит и могул. Кубок мира присуждается по результатам проведения нескольких этапов. Этапы кубка мира проводятся каждый год по всему миру. Могул включен как официальный вид спорта в зимние олимпийские игры, начиная с 1988 г.
- Соревнования проводятся как по могулу, так и по парному могулу.



- При проведении соревнований по могулу сначала проводится квалификация, в рамках которой все спортсмены выполняют один заезд. По результатам квалификации определяются спортсмены прошедшие в финал, в котором эти спортсмены выполняют ещё один заезд по результатам оценок в котором определяется победитель и призёры. В парном могуле также сначала проводится квалификация и затем квалифицированные спортсмены соревнуются в парах друг с другом на вылет. Соответственно оставшиеся два спортсмена разыгрывают первое место.



- Для соревнований готовится трасса,
- покрытая буграми высотой до 1,2 м, два трамплина — верхний и нижний,
- на которых спортсмены выполняют прыжки.
- Уклон трассы должен составлять  $28^{\circ} \pm 4^{\circ}$  длиной  $235 \text{ м} \pm 35 \text{ м}$  и общей шириной не менее 18 м, при этом
- ширина линейки бугров должна быть  $10 \text{ м} \pm 2 \text{ м}$ . На трассе не должно быть участков длиннее 20 м на которых уклон был бы менее  $20^{\circ}$  или более  $37^{\circ}$ .





- Вертикальный перепад по высоте должен быть  $110 \text{ м} \pm 30 \text{ м}$ . Высота трамплинов должна быть 50-60 см. Для парного могула трасса может быть короче —  $200 \text{ м} \pm 50 \text{ м}$ , меньше по вертикальному перепаду  $80 \text{ м} \pm 20 \text{ м}$  и должна быть шире — не менее 21 м, при этом ширина линейки бугров должна быть  $6,5 \text{ м} \pm 0,5 \text{ м}$ . Для проведения соревнований по могулу на Олимпийских играх трасса должна быть более длинной — не менее 250 м и иметь уклон не менее  $27^\circ$ .



- Трюки выполняемые в прямых прыжках — это орел, козак, зудник, даффи, бэкскретчер, мул кик, железный крест, твистер и т. п. Все эти прыжки ньюскулерами считаются олд скулом.
- При заезде спортсмен должен выполнить два различных прыжка. В случае если он выполнит два одинаковых, это будет засчитано как один и в зачет пойдет только лучший из этих прыжков.



- При оценке выполнения поворотов учитываются следующие критерии: — Спуск по линии наиболее приближенной к линии падения. Спортсмен должен придерживаться одной линейки бугров
- — Спортсмен при выполнении поворотов должен использовать закантовку (в правилах используется словосочетание могульный карвинг, однако это не имеет отношения к карвингу как стилю катания с выполнением резаных поворотов на протяжении всего спуска)
- — Спортсмен должен повторять рельеф трассы, амортизируя бугры и распрямляясь в ложбины между буграми
- — Верхняя часть тела не должна совершать резких движений и должна оставаться направленной вниз по склону.

- Система судейства в парном могуле несколько отличается от системы принятой в могуле. Заезды судятся либо 5 либо 7 судьями. При этом в случае системы с 5 судьями — 1 судья оценивает прыжки, 1 судья оценивает скорость, 2 судьи оценивают повороты и 1 судья оценивает заезд в целом. В случае 7 судей — 2 судьи оценивают прыжки, 1 судья оценивает скорость и 4 судьи оценивают повороты. Каждый из судей выставляет голоса (от 0 до 5) сравнивая проезды двух спортсменов. Побеждает спортсмен, получивший простое большинство голосов.



- [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
- [google.ru](http://google.ru)