

# \* Сноубординг



Фёдорова Екатерина  
Группа Т5222

**Сноубординг** — олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.

Сноуборд – это снаряд для зимнего вида спорта. Появление сноуборда сыграло поистине революционную роль в развитии активного зимнего отдыха.



# \* История

Изобретение сноуборда относят к началу 1960-х годов. Шерман Поппен из города Маскегон, штат Мичиган, придумал и изготовил для своей дочери в 1965 году современное подобие сноуборда, названное снёрфером. Он склеил две лыжи в одно целое.



\* В настоящее время сноуборд как вид спорта прочно завоевал своё место. По сноуборду проводятся все виды соревнований высшего уровня: Олимпийские игры, Чемпионат мира, Кубок мира, X-Games, US Open и другие.



# \* Безопасность и меры предосторожности.

Уровень травматизма составляет примерно от четырёх до шести на тысячу человек в день, что примерно в два раза больше травматизма горнолыжного спорта. Большая часть травм приходится на новичков, на людей со стажем менее 1 года. Опытные райдеры реже травмируются, но полученные ими травмы обычно более тяжёлые.



\* Берегите свое  
здоровье!

Экипировка - это  
неотъемлемая часть  
в спорте.



# \* Склоны Санкт-Петербурга и ленинградской области

- \* Золотая долина п. Коробицино 100км от Санкт-Петербурга
- \* Игора курорт находится в 54 километрах по Приозерскому шоссе от Санкт-Петербурга
- \* Пухтолова гора Ленинградская область, г. Зеленогорск, посёлок Решетниково.
- \* Туутари-Парк Ленинградская область, Ломоносовский район, Виллози, 8
- \* Юрки-парк Ленинградская область, деревня Юрки, Ленинградское шоссе, дом 90.
- \* Северный склон Ленинградская область, Всеволожский р-н, пос. Токсово, ул. Офицерская, д. 17Б



# \* «Золотая долина» центра активного отдыха

\* В настоящее время на горнолыжных склонах разместились 12 современных трасс различной степени сложности с перепадом высот от 10 до 105 метров и протяженностью от 70 до 1100 метров.

Сноуборд парк  
FUN PARK

\* Расположен на 3 склоне курорта, и является старейшим в Санкт-Петербурге, первые соревнования проходили в 2001/2002 году (кубок «Не Олимпийских Игр»).

\* Парк имеет несколько линий- для новичков и для профессионалов, которые отрабатывают новые трюки



# \*Игора

\*13 трасс различной степени сложности, оснащенных подъемниками ведущих фирм Европы. Массовость заезда гостей на качество катания не влияет - пропускная способность обеспечивается на уровне до 7000 чел/час на семи подъемниках. 3680 метров трасс - места на курорте «Игора» хватит всем!



# \* Пухтолова гора

- \* Протяженность трасс 1350 м. перепад высот 50м.
- \* 3 спуска- орошенных подъемниками.
- \* 2 кафе, прокат инвентаря, каток, учебный склон и трасса для спуска на ватрушках.



# \* Чем полезен сноубординг?

- \* Отправиться покорять склоны и укреплять здоровье можно не только на лыжах, но и сноуборде. Во время занятий на сноуборде задействованы все группы мышц, особенно ног, ягодиц, живота и бедер. Кроме того, сноубординг укрепляет вестибулярный аппарат, нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также насыщает кровь кислородом. Еще одной его особенностью является то, что он дарит массу «острых» ощущений, незаменимых для психического здоровья.

\* Спасибо за  
внимание!

