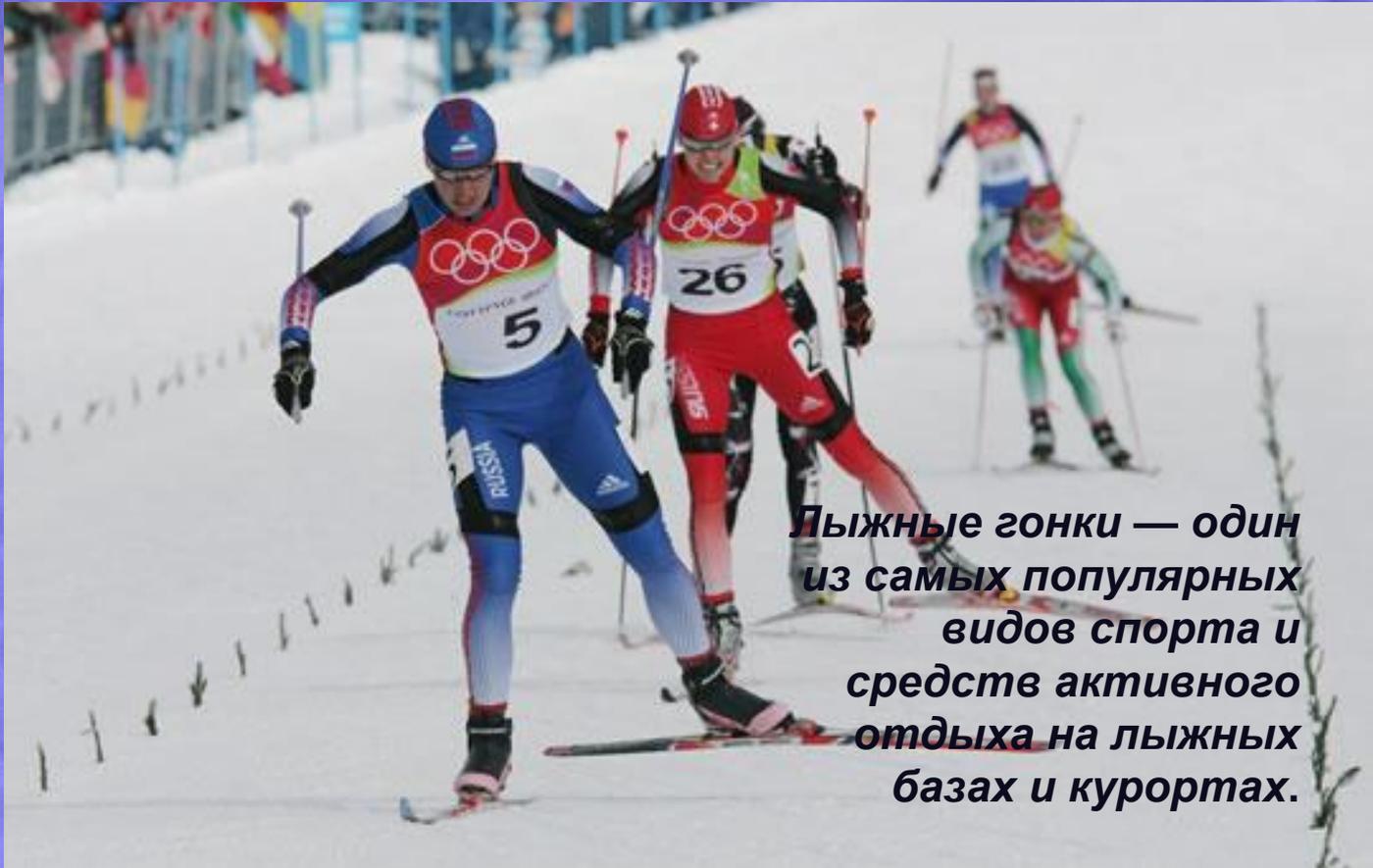


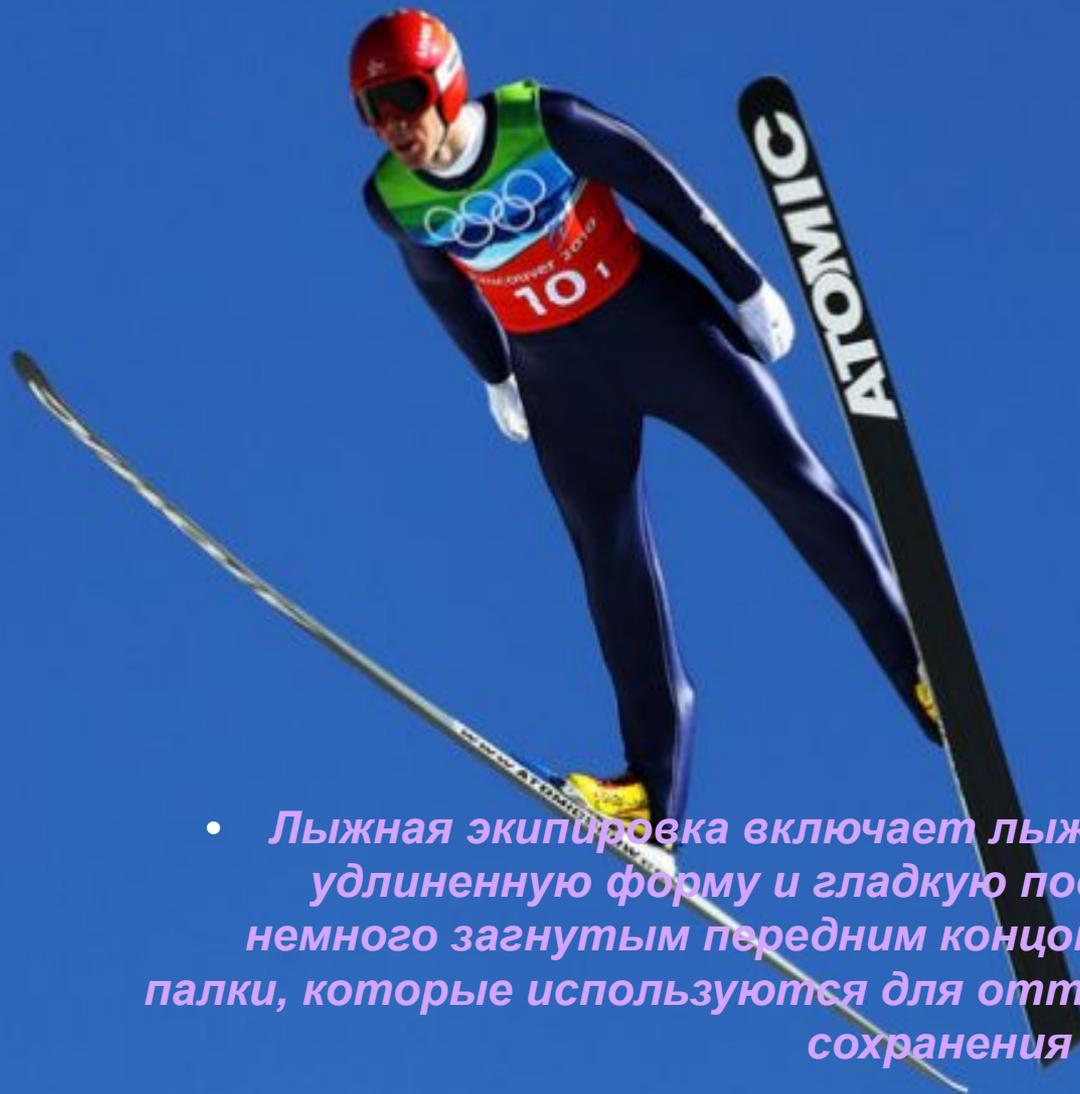
# Лыжный спорт



**Лыжные гонки — один из самых популярных видов спорта и средств активного отдыха на лыжных базах и курортах.**



- **Лы́жный спорт** — совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и другие. Зародился в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации — ФИС



- *Лыжная экипировка включает лыжи, имеющие удлиненную форму и гладкую поверхность с немного загнутым передним концом, и лыжные палки, которые используются для отталкивания и сохранения равновесия.*



*Но второй половине XX в. в число самых популярных видов спорта вошли и горные лыжи. Соревнования по горным лыжам проходят на горных склонах. Спортсмены стартуют с интервалами, а победитель определяется по времени прохождения дистанции. В скоростном спуске лыжники спускаются по прямой трассе. В соревнованиях по слалому они спускаются с горы с поворотами по маршруту, обозначенному флажками.*



• Лыжное двоеборье состоит из лыжных гонок и прыжков с трамплина. В гонках используются легкие лыжи и длинные лыжные палки. Прыгуны с трамплина развивают скорость на горе разгона, а затем отталкиваются на площадке отрыва. Оценивается как длина прыжка, так и техника его выполнения.