

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Презентацию подготовила учениц 9 класса «Д»

Окорокова София

Словарная работа

- Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.
- Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 50 км.

ТЕХНИКА

Классический стиль

- К «классическому стилю» относятся виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи.
- «Классические» лыжные ходы разделяют:
 - по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.
 - по числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы.
- Наиболее распространены попеременный двушажный и одновременный одношажный ход.



ТЕХНИКА

Свободный или коньковый стиль

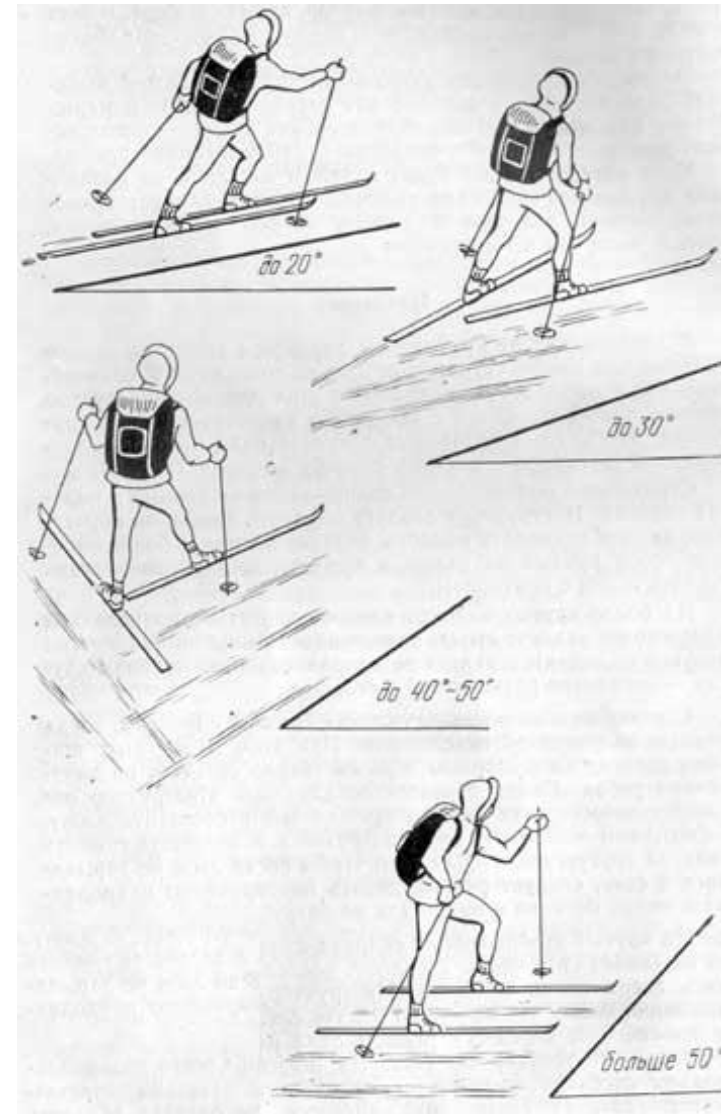
- «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник выбирает способ передвижения по дистанции.
- Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г.
- Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый и одновременный одношажный коньковый ход .



ТЕХНИКА

Преодоление подъёмов

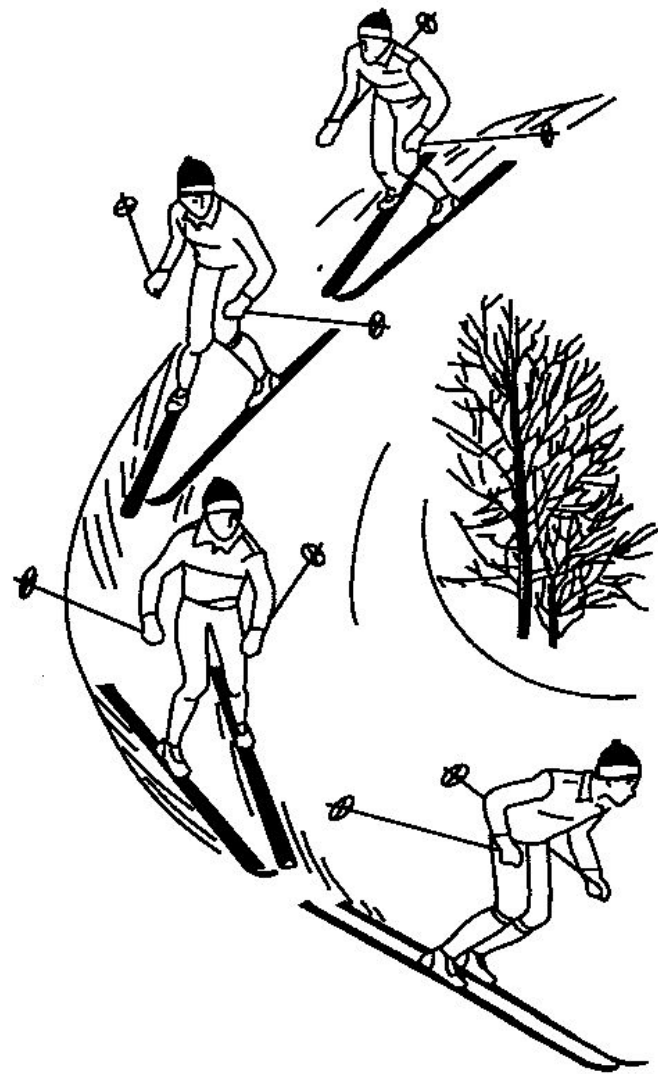
- Подъёмы могут преодолеваться либо одним из видов конькового хода, либо следующими способами:
 - скользящим шагом;
 - ступающим шагом;
 - беговым шагом;
 - «полу-ёлочкой»;
 - «ёлочкой»;
 - «лесенкой».



ТЕХНИКА

Спуск

- Виды стоек:
 - Высокая;
 - Средняя;
 - Низкая.



ТЕХНИКА

Торможение

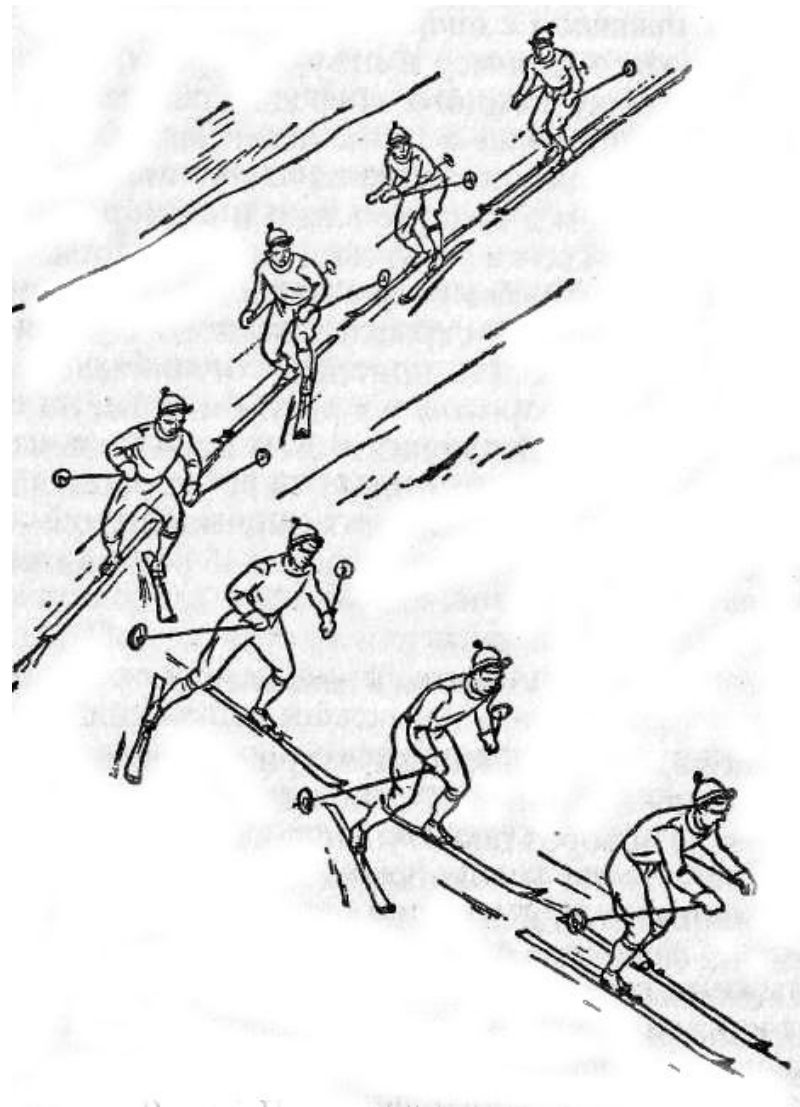
- Наиболее распространено торможение «плугом». При спуске наискось часто используется торможение упором. Для предотвращения травм при возникновении неожиданных препятствий на трассе иногда необходимо применять торможение падением, для которого также разработана своя, наиболее безопасная, техника выполнения.



ТЕХНИКА

Поворот

- Очень распространен на соревнованиях способ поворот переступанием, тогда как поворот «плугом» часто используется для крутых поворотов. Иногда применяются такие способы, как поворот упором, поворот из упора и поворот на параллельных лыжах.



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Соревнования с раздельным стартом

- При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности.
- Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними).
- Возможен парный раздельный старт.
- Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Соревнования с масс-стартом

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

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Гонки преследования

- Гонки преследования (от англ. — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. Стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило гонки преследования проходит в два этапа:
 - классическим стилем;
 - коньковым стилем.
- Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным стартом. По её 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 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.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Эстафеты

- В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх).
- Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх).
- Эстафеты могут проходить одним стилем или двумя стилями.
- Эстафета начинается с масс-старта, места на старте определяются жеребьёвкой.
- Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды.
- Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Индивидуальный спринт

- Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта.
- После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек.
- Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А.
- Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

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.

Длина дистанции

Формат гонки	Длина дистанции (км)
Соревнования с раздельным стартом	3; 5; 7.5; 10; 15; 30; 50
Соревнования с масс-стартом	10; 15; 30; 50; 70
Гонки преследования	5; 7.5; 10; 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5; 5; 7.5; 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1 — 1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0,8 — 1.2
Командный спринт (мужчины)	2*(3-6) 1 — 1.6
Командный спринт (женщины)	2*(3-6) 0.8 — 1.4

Финиш лыжной гонки

- При использовании ручного отсчета времени, финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию.
- При использовании системы электронного отсчета времени, время фиксируется, когда прерывается контакт. Точка замера светового или фото-барьера должна располагаться на высоте 25 см над поверхностью снега.