

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

СУЗДАЛЬЦЕВА ЕВГЕНИЯ



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

- Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК:

- — соревнования с отдельным стартом,
- — соревнования с общим стартом (масс-старт),
- — гонки преследования,
- — эстафеты,
- — индивидуальный спринт,
- — командный спринт.

БИАТЛОН.

- Биатлон — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БИАТЛОНА:

- — классическая индивидуальная гонка,
- — спринтерская гонка,
- — гонка преследования,
- — гонка с общего старта,
- — эстафета.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ.

Горнолыжный спорт — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.



- Скоростной спуск — дисциплина горнолыжного спорта, суть которой заключается в прохождении специально подготовленной трассы на время.
- Слалом — спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450—500 м. Во время прохождения трассы спортсмены обязаны проехать через все ворота.
- Супер-гигант — вид соревнований по горнолыжному спорту и сноуборду.
- Занимают промежуточное положение между скоростным спуском и гигантским слаломом.
- Слалом-гигант — разновидность горнолыжной дисциплины.

ФРИСТАЙЛ.

- Фристайл — вид лыжного спорта, сноубординга. В состав фристайла входят лыжная акробатика, ски-кросс, могул. Лыжный балет — одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований. Балет состоял из спуска по пологому склону под музыкальное сопровождение с демонстрацией элементов скольжения, шагов, вращений, прыжков.



- В программу Олимпийских игр по фристайлу включены могул и лыжная акробатика и ски-кросс.
- Могул представляет собой спуск по бугристому склону. Во время прохождения трассы каждый спортсмен должен совершить два прыжка со специально построенных трамплинов.
- Соревнования по лыжной акробатике состоят из квалификации и финала. На каждом этапе спортсмены выполняют по два прыжка со специального трамплина.
- Соревнования по ски-кроссу состоят из квалификационного и финального раундов. В квалификационном раунде спортсмены по одному проходят трассу длиной около 1000 метров с поворотами и препятствиями на скорость. 32 спортсмена, показавшие лучшее время, в финальном раунде разбиваются на четвёрки и соревнуются между собой за выход в следующий этап соревнований. Первые два спортсмена продолжают соревнования, проигравшие выбывают. Вышедшие в финальный заезд разыгрывают медали.
- Фрирайд — катание на сноуборде или горных лыжах вне подготовленных трасс и, как правило, вне области обслуживания горнолыжной индустрии.

СНОУБОРДИНГ.

Сноубординг – вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и пр. на сноуборде – монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.





ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ.

Лыжное двоеборье — олимпийский вид спорта. Включает в себя следующие дисциплины: прыжки с 90-метрового трамплина (2 попытки, очки за попытки суммируются) и лыжная гонка на 15 км свободным стилем. Для каждой из этих дисциплин действуют общие правила с незначительными дополнениями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



