

# Лыжный гонки



# *Лыжные гонки*

**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 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.



# *Виды лыжных гонок*

1. Соревнования с раздельным стартом
2. Соревнования с масс-стартом
3. Гонки преследования
4. Эстафеты
5. Индивидуальный спринт
6. Командный спринт



# 1. Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 с.



Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге. Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».



## *2. Соревнования с масс-стартом*

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



### 3. Гонки преследования



Гонки преследования представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках пасьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — коньковым стилем.

## 4. Эстафеты

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов, эстафеты состоят из четырёх этапов. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.



## 5. 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. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал.

## 6. 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

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 70 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

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*

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.

