



# Лыжный спорт



Презентацию подготовил  
ученик **11 «А»** класса  
МБОУ «Лицей-интернат №**79**»  
г. Набережные Челны РТ  
Касимов Руслан

CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

vancouver2010.com

# ПЛАН

- Понятие лыжного спорта
- Категории лыжного спорта
- Виды лыжного спорта

# Лыжный спорт

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ** — один из основных зимних видов спорта, включающий гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, слалом, слалом-гигант, скоростной спуск и многоборья (лыжное, горнолыжное и современное зимнее двоеборье, горное двоеборье). Международная федерация лыжного спорта (ФИС) основана в 1924. Л. С. входит в программу Зимних Олимпийских игр с 1924. Чемпионаты мира проводятся с 1925 (до 1950 — ежегодно, а затем один раз в 4 года).

В России первые (отмечено в печати) лыжные соревнования состоялись в 1894 в Петербурге. 1-й чемпионат России по лыжным гонкам проведен в 1910. В 1948 федерация Л. С. СССР стала чл. ФИС, и с тех пор сов. лыжники являются неизменными участниками всех крупнейших соревнований в мире. На Олимпийских играх и чемпионатах мира неоднократно побеждали: Л. Баранова, П. и А. Колчины, К. Боярский, В. Веденин, Г. Кулакова, Р. Сметанина, В. Кузин, В. Белоусов, Г. Напалков, А. Тихонов, В. Меланьин, В. Маматов, А. Алябьев и др.

# Категории лыжного спорта



- Лыжный спорт можно поделить на 4 больших категории.
- Северные виды, или лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (или северная комбинация) — прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.
- Альпийские виды, или практически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.
- Фристайл, или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета (могул, лыжная акробатика).
- Сноуборд, или упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).

# Виды лыжного спорта

- биатлон — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт;
- Арчери-биатлон — гонка на лыжах со стрельбой из лука (иногда называется *скай-арч*);
- skitour(скитур) — элементы горнолыжного спорта, сочетаемые с небольшими путешествиями на лыжах (разновидность спортивного туризма)-по другому ски-альпинизм.

# Биатлон

- **Биатлѳн** (от лат. *bis* — дважды и др.-греч  $\alpha\theta\lambda\omicron\nu$  — состязание, борьба) — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в Германии, России, Австрии, Норвегии и Швеции. С 1993 года и по настоящее время официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок Мира и Чемпионаты Мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов (*International Biathlon Union, IBU* — МСБ).



# Виды гонок в биатлоне

На сегодняшний день в рамках крупнейших международных биатлонных соревнований проводится шесть видов гонок:

- индивидуальная гонка
- спринт
- гонка преследования
- масс-старт
- эстафета
- смешанная эстафета.



# Правила и снаряжение

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж — 4 см, масса — не менее 750 граммов. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. При спуске крючка указательный палец должен преодолевать усилие как минимум 500 г. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, вместо используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с чёрным кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм (.22 Long Rifle) (до 1977 года — 7,62 мм; использовались также винтовки калибра 6,5 мм).

Скорость пули при выстреле на расстоянии 1 м от среза ствола не должна превышать 380 м/с.





# Стрельба

Подкатывая к огневому рубежу, спортсмен обычно производит следующие действия:

- отщёлкивает защитную крышку канала ствола и мушки винтовки (защищает от попадания снега)
- кладёт лыжные палки на землю
- не снимая лыж, становится (при стрельбе лёжа — ложится) на специальный коврик. Некоторые спортсмены, исходя из погодных условий, при стрельбе из положения стоя, ввиду возможного образования скользящей поверхности на коврике или сильного ветра, наступают какой-либо частью лыжи на положенные палки, тем самым повышая устойчивость позы.
- снимает винтовку с плеч
- вынимает магазин из кассеты, расположенной в прикладе ложи или сбоку от ствола и вставляет его в магазинное окно винтовки
- отщёлкивает защитную крышку диоптрического прицела
- прикрепляет стрелковый ремень на винтовке к петле на руке (для устойчивости винтовки при стрельбе, обычно — только при стрельбе лёжа)
- направляет винтовку на свои мишени, проверяя по номеру, что не чужие
- смотрит на ветровые флажки и, в случае сильного ветра, корректирует калибраторы прицела
- стреляет по мишеням, после каждого выстрела вручную перезаряжая винтовку с помощью рукоятки

# Виды гонок

На сегодняшний день в рамках крупнейших международных биатлонных соревнований проводится шесть видов гонок:

- индивидуальная гонка
- спринт
- гонка преследования
- масс-старт
- эстафета
- смешанная эстафета.

# Индивидуальная гонка

Классическая индивидуальная гонка была самой первой дисциплиной современного биатлона. На сегодняшний день она представляет из себя 20-километровую гонку у мужчин и 15-километровую гонку у женщин с четырьмя огневыми рубежами. Спортсмены проходят пять примерно одинаковых по длине кругов. Они стартуют раздельно, один за другим, с интервалом от 30 секунд до 1 минуты. Первая и третья стрельба производится из положения лёжа, вторая и четвёртая — из положения стоя. За каждый промах ко времени прохождения спортсменом дистанции прибавляется одна штрафная минута.

# Спринт

**Спринтерская гонка** — это гонка с интервальным стартом на 10 км у мужчин и 7,5 км у женщин с двумя огневыми рубежами. Спортсмены проходят три примерно одинаковых по длине кругов. Они стартуют раздельно, один за другим, с интервалом от 30 секунд до 1 минуты. Первая стрельба проводится из положения лёжа, вторая — стоя. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом штрафного круга — дополнительного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

# Гонка преследования (пасьют)

**Пасьют** (другое название гонки преследования) — это гонка на 12,5 км у мужчин и на 10 км у женщин с четырьмя огневыми рубежами. Спортсмены проходят пять примерно одинаковых по длине кругов. Они стартуют раздельно, один за другим, с гандикапом, соответствующим отставанию от победителя в предыдущей квалификационной гонке — спринте, индивидуальной гонке или масс-старте. В гонке преследования могут принимать участие лучшие 60 спортсменов по итогам квалификационной гонки. Первые две стрельбы проводятся из положения лёжа, остальные две — стоя. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом 150-метрового штрафного круга.

# Масс старт

- **Гонка с общего старта** — один из самых зрелищных видов биатлонных состязаний. Это гонка на 15 км у мужчин и 12,5 км у женщин с четырьмя огневыми рубежами. Спортсмены проходят пять примерно одинаковых по длине кругов. В масс-старте могут принимать участие лишь 30 лучших спортсменов по итогам тех или иных соревнований. Они стартуют совместно, как правило, в три ряда по десять человек. Первые две стрельбы проводятся из положения лёжа, остальные две — стоя. За каждый промах предусмотрено прохождение спортсменом штрафного круга, равного 150 метрам.

# Эстафета

**Эстафетная гонка** — командный вид состязаний, состоящий из четырёх (у мужчин, женщин и юниоров) или трёх (у юниорок, юношей и девушек) этапов. Первые участники команд стартуют одновременно. Каждый этап бежит отдельный спортсмен, который затем передаёт эстафету бегущему следующий этап (бегущий последний этап — финиширует). Каждый этап (в настоящее время 7,5 км у мужчин и 6 км у женщин) состоит из трёх кругов дистанции и двух огневых рубежей между ними (первый лёжа, второй стоя). При стрельбе после использования первых пяти патронов и при наличии незакрытых мишеней, спортсмену необходимо вручную дозаряжать дополнительные патроны (не более трёх на каждом рубеже). Если спортсмен не смог закрыть 5 мишеней 8 патронами, то за каждую незакрытую мишень предусмотрено прохождение спортсменом штрафного отрезка дистанции, равного 150 метрам.

# Смешанная эстафета

В этой эстафете принимают участие и мужчины и женщины. Первый и второй этапы (по 6 км) проходят женщины, третий и четвёртый (по 7,5 км) — мужчины. В остальном правила проведения смешанной эстафеты аналогичны «классической» эстафете. Смешанная эстафета — самый молодой вид биатлонных состязаний, проводимых на международном уровне. Включена в программу Зимних Олимпийских Игр, проводимых в 2014 году в Сочи.



# Арчери-биатлон (ски-арчери)

**Арчери-биатлон (ски-арчери)** (от английского *archery* — стрельба из лука) — зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из лука. В 1996 году было принято решение о проведении Чемпионата мира по арчери-биатлону. Первый чемпионат мира был проведен в 1998 году в Италии, в котором приняли участие 11 стран.

# Ски-альпинизм



**Ски-альпинизм** — вид спорта и активного отдыха, сочетающий горные лыжи и альпинизм. Ски-альпинизм предполагает прохождение маршрута в горах с подъёмом на лыжах и/или пешком с лыжами и спуском на лыжах без трассы (фрирайд).

# История

Ски-альпинизм возник сравнительно недавно, однако получил широкое распространение в горных районах Европы, Америки, Азии, других стран, где есть горы и снег.

В 1990-х годах Франция, Италия, Словакия, Андорра и Швейцария создали Международный комитет соревнований по ски-альпинизму (Comité International du Ski-Alpinisme de Compétition (CISAC)), который провёл первый Европейский чемпионат по ски-альпинизму в 1992 году.

Позднее, в 1999 году, эта организация CISAC была преобразована в Международный совет соревнований по ски-альпинизму (the International Council for Ski Mountaineering Competitions, ISCM) при Международной федерации альпинизма (UIAA). Первый официальный чемпионат мира под эгидой ISCM был проведён в 2002 году.

В настоящее время проводятся соревнования различного уровня по ски-альпинизму:

- международные
- национальные
- региональные
- При Федерации альпинизма России создана специальная комиссия по ски-альпинизму, который осуществляет организационное руководство по развитию данного спорта в России.

# Снаряжение

При занятии ски-альпинизмом используется специальное снаряжение:

- лыжи, оборудованные креплением, которое обеспечивает в отличие от горных лыж освобождение пятки при подъёме в гору на лыжах
- камус — специальная подкладка на скользящую поверхность лыжи для того, чтобы лыжа не проскальзывала при подъёме
- ботинки, на которые при необходимости могут быть надеты кошки
- специальное снаряжение для обеспечения безопасности (каска, лавинный датчик, лавинная лопата, лавинный зонд и другое).



CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

[vancouver2010.com](http://vancouver2010.com)



CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

[vancouver2010.com](http://vancouver2010.com)



CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

[vancouver2010.com](http://vancouver2010.com)



CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

[vancouver2010.com](http://vancouver2010.com)





CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND



CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

[vancouver2010.com](http://vancouver2010.com)



CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

[vancouver2010.com](http://vancouver2010.com)



CROSS-COUNTRY SKIING  
SKI DE FOND

[vancouver2010.com](http://vancouver2010.com)