

A decorative graphic on the left side of the page, consisting of a network of orange lines and circles that resemble a circuit board or a stylized tree structure. The lines are thin and connect various circular nodes of different sizes.

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.

# ЧТО ТАКОЕ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ?

- Лыжные гонки – один из старейших зимних видов спорта. А в скандинавских странах, включая и Норвегию, родину беговых лыж, он является национальным. Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19- начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS – Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.



# ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК.

- Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.
- Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных:
  - отталкивание палками;
  - отталкивание лыжами;
  - скольжение.



# СТИЛИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

- Коньковый (свободный) стиль передвижения подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Стоит отметить, что классический ход существенно уступает свободному в скорости.
- К классическому стилю относят виды передвижения, в процессе которых лыжник проходит практически всю предназначенную дистанцию по заранее подготовленной лыжне, которая состоит из двух колеи, расположенных параллельно друг другу.





# ВИДЫ ГОНОК НА ЛЫЖАХ.

- эстафета;
- соревнования с раздельным стартом;
- индивидуальный спринт;
- гонки преследования;
- командный спринт;
- соревнования с общим стартом.



# ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

- **Индивидуальная гонка**

Проходит на дистанции 10 км у женщин и 15 км у мужчин.

Спортсмены стартуют поочередно с интервалом 30 секунд. Побеждает тот, кто покажет лучшее время.



- **Масс-старт**

- Спортсмены начинают гонку одновременно, причем лыжники с более высоким рейтингом занимают более выгодные места на старте - на первой линии. Дистанция — 30 км у женщин и 50 км у мужчин. Побеждает тот, кто первым пересечет финишную черту. В масс-старте победителя часто приходится определять с помощью фотофиниша.





- **Дуатлон (гонка преследования)**
- Спортмены стартуют одновременно (лыжники с более высоким рейтингом занимают более выгодные места на старте). Они проходят первую часть дистанции классическим стилем, после чего меняют лыжи и бегут свободным стилем. Дистанция у женщин — 15 км (7,5 км классическим стилем, 7,5 км — свободным), у мужчин — 30 км (15 км классическим стилем, 15 км — свободным). Побеждает тот, кто первым пересечет финишную черту.





- **Индивидуальный спринт**

• Сначала проходит квалификационный раунд, в ходе которого спортсмены, стартуя с 15-секундным интервалом, бегут один круг (1,5 км у женщин и мужчин). Лучшие 30 лыжников выходят в четвертьфинал. Начиная с этой стадии лыжники отправляются на дистанцию с общего старта — по шесть человек в гонке. В полуфиналы выходят 12 спортсменов — по два лучших из каждой четвертьфинальной шестерки, а также два лыжника из всех оставшихся, показавшие лучшее время. Аналогичным образом проходит отбор в финал А, куда попадают шесть лучших лыжников. Они и разыгрывают между собой медали. Побеждает тот, кто первым пересечет финишную черту. Кроме того, проводится финал В, в котором разыгрываются места с 6-го по 12-е.





## • Командный спринт

- Команда состоит из двух спортсменов. В ходе гонки они поочередно сменяют друг друга после каждого из кругов, в общей сложности команда пробегает шесть кругов (по три на каждого из членов команды). Один круг — 1,5 км. Передавая эстафету, лыжник должен обязательно коснуться партнера по команде и при этом не мешать передаче эстафеты конкурентов. Сначала проводится два полуфинала, по итогам которых в финал проходят по пять лучших команд. Побеждает команда, представитель которой первым





## • Эстафета

- Гонка проходит на дистанции 20 км у женщин (четыре круга по 5 км) и 40 км у мужчин (четыре круга по 10 км). Команды состоят из четырех человек, каждый из которых бежит один этап. При этом первый и второй этапы нужно проходить классическим стилем, а третий и четвертый — свободным. Все команды стартуют одновременно. Передавая эстафету, лыжник должен обязательно коснуться партнера по команде и при этом не мешать передаче эстафеты конкурентов. Побеждает команда, представитель которой первым пересечет финишную черту.

