

Презентация на тему:
Ски-кросс

Определение понятия «ски-кросс»



- **Ски-кросс (лыжный кросс)** — вид горнолыжного спорта, в котором лыжники стартуют по 4 человека одновременно и вместе проходят трассу с препятствиями в виде виражей и различных трамплинов, стараясь обогнать друг друга и прийти к финишу первым.
- Ски-кросс относится к **фристайлу**.
- С 2010 года является **олимпийским видом спорта**.

История ски-кросса



- В программу **Зимних Олимпийских Игр-2010** в Ванкувере впервые был включен новый вид спорта - ски-кросс.
- Считается, что ски-кросс - самая сложная дисциплина фристайла, поскольку в данном лыжном спорте требуется не только **отменная техника катания** и прохождения препятствий, но и **способность спортсмена тактически мыслить**.
- Лыжнику важнее опередить **конкурентов** по заезду, нежели показать самые быстрые секунды.

Краткое описание основных принципов

- Специалисты считают, что ски-кросс является самой сложной дисциплиной во фристайле.
- В этом подвиде спорта для победы нужна не только отменная техника при прохождении препятствий, но и отличное логическое мышление.
- Участнику соревнований нужно не просто опередить своих соперников по заезду, но и прийти за минимальное время к финишу.

Техника ски-кросса

Фристайлист на трассе ски-кросса

Контактный спуск на лыжах по склону с препятствиями

Ски-кросс, изначально экстремальный вид спорта, дебютирует как олимпийская дисциплина



Взрывной старт

Быстрый старт – ключ к победе. Мужчины разгоняются со средней скоростью 68 км/ч, женщины – 50 км/ч

На старте лыжники отталкиваются от параллельно установленных перил

Лыжник, вырвавшийся вперед до первого виража, имеет большие шансы сохранить лидирующую позицию

Время в полете

Лыжники проводят в воздухе около 25% от времени спуска



1 Стартовые ворота

Перепад высот
180–250 м

Дистанция
900–1200 м

Трасса

Одинаковая для мужчин и женщин

Половину времени спуска фристайлист тратит на прохождение виражей. Необходимо преодолевать трамплины, волны и проходить ворота

Гонка

- После квалификационного спуска лучшие 32 мужчины и 16 женщин разбиваются на четверки
- Четыре лыжника спускаются одновременно. Двое лучших выходят в финал

Разновидности прыжков

Тейбл-топ



Хип

Ву-тэнг

Стрейт

Зрелищность ски-кросса

- Ски-кросс - очень зрелищная дисциплина. Нельзя точно предсказать, **кто выиграет заезд**, так как спортсмены соперничают между собой, и каждый старается финишировать первым.
- Ски-кросс увлекает зрителей **непредсказуемостью** заездов, волнует опасными моментами, интригует исходом борьбы и приносит множество эмоций.
- Часто во время прохождения трассы лыжники падают и **сходят с дистанции**.
- Грубые помехи соперникам и агрессивное поведение запрещены, поэтому лыжники стараются обогнать конкурентов **на виражах**, во время преодоления препятствий.

Правила в ски-кроссе

- Соревнования по ски-кроссу состоят из квалификации и финальных заездов.
- В квалификации спортсмены проходят трассу на время по одному.
- По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах.
- Финальные заезды проходят с выбыванием: в каждый следующий круг проходят только двое лучших из заезда.
- В финале выигрывает тот, кто приходит к финишу первым.
- В малом финале участники борются за 5-8 места, а в большом финале за 1-4 места.

Кубки по ски-кроссу



- Кубок мира FIS, Чемпионат мира FIS, Олимпийские игры – основные турниры международного уровня, в рамках которых проходят спортивные соревнования по ски-кроссу среди взрослых спортсменов.
- Этапы Кубка мира FIS по ски-кроссу проходят на горнолыжных курортах Австрии, Франции, Германии, Канады, Швеции, Италии, Швейцарии.

Трассы для ски-кросса



- Сегодня трассы для ски-кросса конструируются таким образом, чтобы максимально раскрыть технический потенциал лыжника, позволить ему проявить все свои спортивные качества.
- На трассе встречаются **повороты** самых разных размеров и типов.
- Спортсменам приходится выполнять различной длины **прыжки**, а также соревноваться на совершенно **ровных участках** трассы.

Некоторые характеристики трассы



- Протяженность: 800 – 1200 м
- Перепад высот: 150 – 250 м
- Женщины стартуют на той же трассе, что и мужчины
- В финальных раундах используется «фотофиниш»
- Длительность заезды – 45 – 60 сек
- Скорость спортсмена – 65 км/ч

Лыжи для ски-кросса



- Лыжи для лыжного кросса сочетают в себе достаточно выраженную **карвинговую геометрию** и **способность разогнаться в повороте** не хуже, чем спортивные модели для более традиционных дисциплин — слалома и гигантского слалома.
- Несколько **большая эластичность** делает их менее требовательными к качеству подготовки трасс и помогает лучше амортизировать неровности.

Лыжи для ски-кросса

- Лыжи требуют в большинстве случаев от лыжника хорошей техники катания, но получаются более **комфортными**, **универсальными** и подходящими для свободного катания.

В настоящее время производителями предлагается достаточно большое число **моделей**, ориентированных на лыжный кросс.

Нижние модели близки к лыжам для отдыха, а вот с **верхними** под силу справиться лишь профессионалам.



Место ски-кросса в зимних видах спорта

- Ски-кросс зачастую сравнивается с **горнолыжным спортом**.
- Этот лыжный спорт имеет похожие технические элементы, потому нередки случаи **перехода спортсменов** горнолыжников в ски-кросс.
- Так, например, в сборной России по ски-кроссу успешно выступает бывшая в прошлом горнолыжница Мария Комиссарова.
- В своё время включение ски-кросса в качестве дисциплины зимнего **вида спорта фристайл** вызвало широкую волну обсуждения в лыжном сообществе.

Ски-кросс как вид фристайла

- Вопрос некоторых любителей лыжного спорта заключается в том, правомочно ли относить ски-кросс ко **фристайту** и не следует ли его даже включить в список **горнолыжных дисциплин**.
- Официальный сайт Международной лыжной федерации (FIS) сообщает, что ски-кросс действительно вышел из ранних соревнований по горным лыжам, проводившихся в дисциплине **«масс-старт»**.

Список литературы

- Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. — М.: Академия, 2009. — 386 с.
- Грачев, О.К. Физическая культура студента / О.К. Грачев. — Ростов-на-Дону: МарТ, 2009. — 464 с.
- Конева, Е.В. Физическая культура / Е.В. Конева. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. — 361 с.
- Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Юрайт, 2007. — 321 с.
- Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников. — М.: Академия, 2010. — 152 с.
- Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009. — 445 с.
- Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике обучения физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2010. — 144 с.

Спасибо за внимание!