

Роликобежный спорт.

Подготовила студентка
группы ТП 13-16
Егорова Евгения

Оглавление:

1. Что это такое?
2. Виды роллерспорта.
3. Ролики как вид активного отдыха.

Что это такое?

Роликобѣжный спорт, или **роллер-спорт** — общее название нескольких видов спорта, в которых спортсмен (*роллер*) передвигается на роликовых коньках.



Виды роллерспорта.

Роллер-спорт делится на группы по виду используемых спортсменами роликовых коньков и включает более десятка подвидов



Фристайл на роликах.

фристайл-слалом (артистик-слалом, стайл-слалом, фигурный слалом) — исполнение последовательности различных технико-артистических элементов под музыку на ровной горизонтальной площадке, уставленной специальными конусами, различают:

классическое выступление — исполнение логически завершенного набора элементов, синхронизированного с выбранной музыкой;

слалом-баттл — соревнование, в котором несколько спортсменов в произвольной форме демонстрируют поочередное исполнение элементов, стараясь исполнить более сложные элементы, чем соперники;



спид-слалом (скоростной слалом) — проезд за минимальное время на одной ноге дорожки из 20 конусов;

слайды — выполнение артистических торможений на одной или двух ногах или колесах;

прыжки в высоту — выполнение прыжка в высоту (на ровной площадке или с трамплина) с преодолением установленной высоты или с исполнением в воздухе артистических элементов (*трюков*);

прыжки в длину — преодоление одним прыжком максимально возможного расстояния (на ровной площадке или прыжком с трамплина).

Скоростное катание, или спидскейтинг

Это преодоление трассы с большой скоростью. Как правило, это командный вид спорта, ведь кататься на больших скоростях на роликах одному даже неинтересно. Соревнования проводятся на обычной трассе либо же на треке. По своей сущности это бег на скоростных коньках.



Урбан

Это один из подвидов спидскейтинга. Это то же скоростное преодоление участка, однако ездят роллеры по обычным городским улицам. Здесь и крутые спуски, подъёмы, преодоление бордюров, ступенек, крутые виражи. Ну и, конечно же, море адреналина.

Даунхилл

Это тоже один из подвидов спидскейтинга. Это спуск с крутой горы. Начало дистанции на вершине, а финишная прямая у подножия склона.



Фигурное катание на роликах.

фигурное катание — перемещение по площадке на роликах под музыку с исполнением технико-артистических элементов (прыжки, вращения, развороты).

Различают *одиночное* и *парное* фигурное катание.



Роллер-дерби.

роллер-дерби — командный контактный спорт на треке. Задача игроков — вырваться вперёд, преодолевая оборону команды соперников.



Ролики как вид активного отдыха.

Конечно же, для того, чтобы кататься в одной из перечисленных спортивных техник, требуется иметь достаточный уровень физической подготовки, сноровки и долгие годы практических тренировок. Но для всех тех, кто только начинает тренироваться, следует освоить самые простые техники катания на роликовых коньках.



Recreation (отдых)

Большинство начинающих роллеров, а также тех, кто не стремится выполнять трюки либо же бить рекорды, а просто хочет отдохнуть, расслабиться в свободное время, катается в стиле recreation. По сути, это самая обычная прогулка по улицам города или аллеям парка на роликах в медленном темпе. Сегодня recreation для многих заменяет обычные пешие прогулки.



Фитнес

Техника катания на коньках «фитнес» в некоторой мере схожа с recreation. Это тоже обычные без трюков «покатушки» по городу или парку, за одним исключением — скорость. Роллеры, которые ездят в этом стиле, любят более быстрые прогулки и иногда развивают скорость до 30 км/час. Для таких поездок уже требуется достаточно хорошая сноровка и физическая подготовка.



Спасибо за внимание!

Список использованных материалов:

1. <https://ru.wikipedia.org>
2. <https://amazingwoman.ru>
3. <https://yandex.by>
4. <http://aktsport.ru>