



# Лыжные виды спорта

---

Заварзина Анастасия

11 «Б» класса

Учитель по физической  
культуры: Иванова О.А

# Что называется лыжными видами спорта?

**Лыжный спорт** — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи.



# Четыре категории лыжного спорта

- Северные виды (или лыжные гонки), спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье — прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.
- Альпийские виды, или практически все виды горнолыжного спорта: 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, ски-кросс, слоуп-стайл и хаф-пайп).
- Сноуборд, или соревнования, в которых спортсмены состязаются на специальной доске - сноуборде.

# Виды спорта, включающие в себя элементы 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;
- Скитур — элементы горнолыжного спорта, сочетаемые с небольшими путешествиями на лыжах (разновидность спортивного туризма);

# Лыжные гонки

Лыжи по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.



В лыжных гонках различают два стиля – классический и свободный. Также они включают в себя такие элементы, как преодоление подъемов, спуск, торможение и поворот.

# Ориентирование на лыжах

*Спортивное ориентирование* — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

*Соревнования по ориентированию на лыжах* проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон — комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.

# Прыжки на лыжах с трамплина

*Прыжки на лыжах с трамплина* — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступают как самостоятельный вид спорта, а также входят в программу лыжного двоеборья.



# Лыжное двоеборье

*Лыжное двоеборье* — олимпийский вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки. Другое название — северная комбинация.





# Горнолыжный спорт

*Горнолыжный спорт* — спуск с покрытых снегом склонов на специальных лыжах.



# Дисциплины горнолыжного спорта



## Олимпийские дисциплины

- Скоростной спуск
- Супергигант
- Гигантский слалом
- Слалом
- Горнолыжная комбинация

## Прочие виды и стили

- Фрирайд
- Спид-скиинг
- Ньюскул

# Скоростной спуск

- **Скоростной спуск** — дисциплина горнолыжного спорта, суть которой заключается в прохождении специально подготовленной трассы на время.
- Скорость спортсмена при прохождении отдельных участков трассы превышает 140 км/ч, а длина полёта при прыжках — 40-50 метров.



# Слалом

**Слалом** — спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450—500 м, размеченной воротами. Перепад высот между стартом и финишем 60—150 м. Во время прохождения трассы спортсмены обязаны проехать через все ворота; за пропуск ворот или пересечение их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнований. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.



# Супергигант

**Супергигант** — вид соревнований по горнолыжному спорту и сноуборду. Занимают промежуточное положение между скоростным спуском и гигантским слаломом с точки зрения техники, организации соревнований и требований к трассам.



# Горнолыжная комбинация



*Горнолыжная комбинация* — дисциплина горнолыжного спорта, победитель которой определяется по результатам, показанным в нескольких видах. Также иногда называется альпийская комбинация и горнолыжное двоеборье.

Различают следующие виды горнолыжной комбинации:

- Супер-комбинация
- Классическая комбинация
- Комбинации особых форм

# Соревнования на скорость (Спид-скиинг)

*Соревнования на скорость (лыжи) - соревнования по скоростному спуску на лыжах, проводимые на специально подготовленном склоне. Это самый скоростной вид спорта, не являющийся моторным, за исключением прыжков с парашютом, так как скорость, которую регулярно достигают горнолыжники в этом виде спорта, превышает 200 км/ч.*



# Ньюскул

**Ньюскул скиинг** — стиль катания на горных лыжах, включающий в себя бигэйр, слоупстайл, хафпайп, катание по различным рейлам, боксам, перилам, волрайдам, как в специально оборудованных парках, так и в городе, с перил лестниц.





# Фрирайд

Фрирайд — катание на сноуборде или горных лыжах вне подготовленных трасс и, как правило, вне области обслуживания горнолыжной индустрии.



# Фристайл

*Фристайл* — вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр. Дисциплинами фристайла являются лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хафпайп, слопстайл. К фристайлу принято относить и стиль ньюскул.



# Могул

Могул — дисциплина лыжного фристайла, состоит в спуске на горных лыжах по бугристому склону (по буграм, или могулам) и выполнении прыжков на трамплинах.



# Лыжная акробатика

Лыжная акробатика – дисциплина, относящаяся к лыжному виду спорта фристайл. В ходе соревнований по лыжной акробатике предусматривается исполнение спортсменами на лыжах максимально сложных акробатических прыжков со специально спрофилированного трамплина.



# Сноубординг

*Сноубординг* — зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.



# Биатлон

*Биатлон* — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.



# Арчери-биатлон

Арчери-биатлон — зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из лука.

