

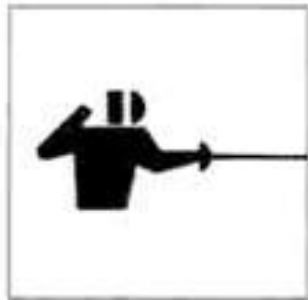
# Олимпийские виды спорта

Олимпийские виды спорта





**sochi.ru**<sup>®</sup>  
**2014** 





# Велоспорт







Шоссейная велогонка - вид велосипедной гонки, проводящейся на шоссе и дорогах с хорошим покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. В каждой гонке могут участвовать не более 200 спортсменов. Велотрек - это гонка на искусственном треке по кругу.



## Интересно

В одной из самой зрелищной дисциплине велоспорта – спринте на треке существует любопытный тактический прием – «сюрпляс» (производное от франц. слова *surplace* – «на месте»). Смысл сюрпляса в том, что гонщик, едущий впереди, стремясь пропустить соперника вперед, останавливается и балансирует на стоящем на месте велосипеде. Второй спортсмен, как правило, присоединяется к нему, и они стоят рядом, выжидая, кто первым допустит ошибку, сорвется и займет невыгодную первую позицию. В полуфинальном заезде на Олимпийских играх 1964 года два гонщика простояли без движения 22 минуты.





## **Олимпийские игры**

Велоспорт был включен в программу первых Олимпийских игр в Афинах 1986 года и с тех пор присутствовал на всех последующих Играх. Сейчас соревнования по велоспорту проходят в четырёх дисциплинах – шоссейные гонки, трековые гонки, маунтинбайк и ВМХ. Женские шоссейные гонки впервые появились на Играх в 1984 году в Лос-Анджелесе, а гонки на велотреке – в Сеуле в 1988 году.

Маунтинбайк и ВМХ – самые новые участники Игр, они приобрели (в мужском и женском зачетах) официальный олимпийский статус в 1996 году в Атланте и в 2008 году в Пекине соответственно.

## **Россия**

Первая золотая медаль в велоспорте была выиграна в 1960 году на Олимпийских играх в Риме на шоссе. Чемпионом тогда стал Виктор Капитонов. Самыми успешными для советских велогонщиков считаются Игры 1972-го года в Мюнхене, где было завоевано 2 золотые и 1 бронзовая медали. (В 2004 г. Вячеслав Екимов получил серебряную медаль, и, несмотря на то, что американец Т. Хэмилтон, занявший 1-е место и уличенный в допинге, вернул свою медаль, Екимову ее не вручили. И он считается двукратным чемпионом, а не трехкратным).

Включает различные виды гонок на треке, шоссе, велокроссы, фигурную езду на велосипедах, велобол.

Шоссейная велогонка — вид велосипедной гонки, проводящейся на шоссе и дорогах с хорошим покрытием на больших скоростях, на большие расстояния. В каждой гонке могут участвовать не более 200 спортсменов. Существует пять основных видов шоссейной велогонки: групповая гонка, индивидуальная гонка, критериум, многодневная гонка и командная гонка.

Олимпийские дистанции шоссейных велогонок никак не регламентируются: на каждых Олимпийских играх дистанция разная. Например, у мужчин в 1896 дистанция групповой шоссейной гонки была 87 км, в 1912 году — 320 км, а на последней Играх в Пекине — 245 км. У женщин в 1984 году дистанция составила 79,2 км, а в 2008 — 126 км.

Гонки на треке проводятся на искусственном треке по кругу. Длина олимпийских треков, строительство которых начато после 1972 года, должна быть не менее 333,33 м. Существует несколько видов гонок на треке: гонка на время (или гит) — здесь не надо никого обгонять, а просто проехать быстрее всех 1000 м у мужчин и 500 м у женщин; спринт — три круга по треку, время в спринте значения не имеет - побеждает первый пришедший к финишу гонщик; индивидуальная гонка преследования, в ней нужно догнать противника или показать лучшее время (мужчины соревнуются на дистанции 4 км, женщины - 3 км); командная гонка преследования — почти то же самое, что и индивидуальная, но только для мужчин, на дистанции 4 км и командами по 4 человека; олимпийский спринт - это мужская гонка, в которой участвуют две команды по три человека. Кросс-кантри маунтинбайк - гонка по пересеченной местности, состоящая из определенного количества кругов. Велосипедный мотокросс (BMX) - состязания по BMX проводятся на маленьких велосипедах с большой маневренностью и возможностью большого ускорения. Различают 3 вида BMX — гонки, flatland или «танцы на велосипеде» и фристайл.



# Пляжный волейбол





Игра на разделенной сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через нее руками мяч с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки.

### **Интересно**

За один час игрового времени пляжный волейболист выполняет в среднем 85 прыжков, 234 старта, и пробегает в среднем 772 м на предельной скорости (то есть он прыгает каждые 42 с и начинает бег каждые 15,4 с, преодолевая за одно ускорение в среднем 3,3м) Для сравнения: в обычном волейболе игрок выполняет прыжок каждую 51 с и делает рывок каждые 19 с.

## **Олимпийские игры**

Пляжный волейбол впервые включен в программу Олимпийских игр в 1996 году. Первыми олимпийскими чемпионами стала волейболисты США. В составе команды выступал был Ч. Кирай, олимпийский чемпион 1984 года по волейболу. Чаще всего победителями и призёрами олимпийских игр становятся представители США и Бразилии.

## **Россия**

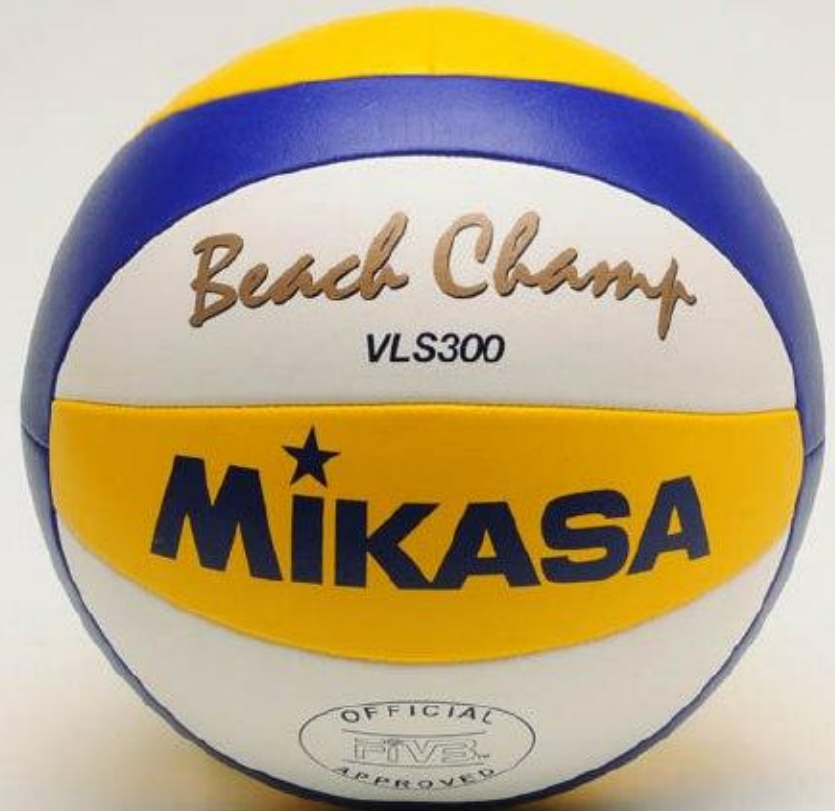
Самые известные российские пары пляжных волейболистов – Дмитрий Барсук и Игорь Колодинский (серебряные призёры чемпионата мира 2007 и участники Олимпийских игр-2008 в Пекине). На Олимпийских играх Россию также представляли Сергей Ермишин и Михаил Кушнерёв (9-е место в Сиднее-2000). Российские пляжницы Наталья Урядова и Александра Ширяева – чемпионки Европы 2006 и участницы Игр 2008 в Пекине. Три золотых чемпионатов Европы 2008 года выиграли молодые российские спортсменки Мария Браткова и Евгения Уколова. Двукратными олимпийскими чемпионками являются американки Кэрри Уолш и Мисти Мэй-Трэнор.



Игра на разделенной сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через нее руками мяч с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки. В команде 2 игрока. Замен нет. Победившей является команда, которая выиграла 2 сета из трех. Первые 2 сета играют не менее, чем до 21 очка, третий, решающий сет - до 15 очков. Команда выигрывает сет, если опережает соперника на 2 и более очков. Очко присуждается после каждого розыгрыша мяча. Подает мяч та команда, которая выиграла очко в предыдущем розыгрыше. Мяч может касаться сетки при подаче. После того, как команда коснулась мяча 3 раза, мяч должен перейти на другую половину площадки – к соперникам. Один игрок не имеет права касаться мяча 2 раза подряд, за исключением случая, когда совершается блок. Блок в пляжном волейболе, в отличие от волейбола, считается касанием мяча. Размер игрового поля – 8x16 метров. Игроки меняются площадками после каждых 7 подач – в первых двух сетах, и после каждых 5 подач – в третьем сете. Максимальная допустимая пауза между розыгрышами мяча – 12 секунд. Каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут в течение сета. В первых двух сетах происходит 30-секундный технический перерыв после каждой 21-й подачи мяча. Перерыв между сетами – 60 секунд. Мяч нельзя брать в руки или бросать руками. Игрокам нельзя касаться сетки корпусом. Высота сетки: 2.24 метра для женских команд, 2.43 – для мужских. Продолжительность игры в среднем составляет 40 минут. Пляжный волейбол требует особой атлетичности и выносливости, кроме того, пляжные волейболисты должны быть универсалами – в этом виде спорта игроки редко бывают разделены на амшлва.











# ТХЭКВОНДО





Тхэквондо («путь кулака и ноги») – современное корейское боевое искусство, созданное на основе японского каратэ. Его основное отличие от каратэ – большое количество ударов ногами.

### **Интересно**

У каждого цвета пояса в тхэквондо есть свое значение: белый обозначает чистоту и стремление к познаниям, желтый символизирует плодотворную почву, на которой растут знания, зеленый символизирует первые ростки и плоды после усердного обучения, синий означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше, красный предупреждает, что ученик скоро станет мастером, черный объединяет все цвета, это цвет мастера.





## **Олимпийские игры**

На Олимпийских играх 1988 и 1992 гг. тхэквондо был представлен в качестве демонстрационного вида спорта. Мужские и женские соревнования по тхэквондо были включены в олимпийскую программу в 2000 году в Сиднее.

## **Россия**

Официальной датой появления тхэквондо в нашей стране можно считать 1988 год. До этого момента, занятия восточными единоборствами преследовались по Уголовному Кодексу. Запрет сняли лишь в 1988 году. Тогда была создана САВЕ (Советская Организация Восточных Единоборств). Комиссия занялась легализацией и объединением всех тех, кто увлекается тхэквондо.

Летом 1989 года экспериментальная сборная СССР выехала в Пхеньян (столицу Северной Кореи) на международный турнир. Здесь наши спортсмены завоевали бронзу и серебро в тяжёлом весе. Кроме того, группа спортсменов была аттестована на 1-й дан. В 1990 году была создана федерация Тхэквондо СССР, которая объединяла спортсменов, развивающихся как WTF, так и ITF.

К 1991 году в СССР было проведено уже три турнира союзного значения: в Твери, в Ташкенте (чемпионат СССР) и в Днепропетровске. 23 сентября 1992 года федерацией и ассоциацией тхэквондо был создан Союз Тхэквондо России (СТР), и эта организация стала полноправным 141-м членом WTF.

Тхэквондо («путь кулака и ноги») – современное корейское боевое искусство, созданное на основе японского каратэ. Его основное отличие от каратэ – большое количество ударов ногами. Правила соревнований во всех версиях тхэквондо оценивают удар ногой, который оценивается выше, чем удар рукой, удар в прыжке – выше, чем удар с земли, серия ударов руками оценивается как один удар ногой, в то время как в серии ударов ногами каждый удар ногой оценивается отдельно.

Площадка для поединка – татами 12 x 12 метров с упругим покрытием.

Продолжительность поединка составляет 3 раунда по 3 минуты, с перерывами между раундами в одну минуту для мужчин. Для женщин и юниоров продолжительность поединков составляет 3 раунда по 2 минуты, с перерывами между раундами в одну минуту.











# Плавание







Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне или на открытой воде.

### **Интересно**

13-кратный олимпийский чемпион и рекордсмен мира по плаванию американец Майкл Фелпс начал заниматься плаванием, чтобы побороть свое психическое отклонение – неспособность сосредоточиться и скоординировать собственные движения.



## **Олимпийские игры**

Соревнования по плаванию на летних Олимпийских играх проводятся с 1896-го года. Первоначально они были мужскими, но уже в Стокгольме 1912-го разрешили состязаться и женщинам. Такой вид, как плавание на открытой воде, был включен в олимпийскую программу совсем недавно – в 2008-м году на Играх в Пекине.

## **Россия**

Первой из советских пловцов золотую медаль завоевала в Токио в 1964-м году Галина Прозуменщикова.

Сами титулованными российскими пловцами остаются Владимир Сальников – четырехкратный олимпийских чемпион ( 2 золотые медали в Москве 1980г., 2 золотые медали в Сеуле 1988г.), 4-кратный чемпион мира, 5-кратный чемпион Европы. Установил более 20 мировых рекордов на дистанциях 400, 800 и 1500 м вольным стилем и Александр Попов – четырехкратный олимпийский чемпион (2 золотые медали в Барселоне 1992г. И 2 золотые медали в Атланте в 1996г.), трехкратный чемпион мира, 20-кратный чемпион Европы и рекордсмен мира на дистанции 50 м вольным стилем.

Первой олимпийской чемпионкой в плавании на открытой воде, дистанция 10 км, стала Лариса Ильченко ( золотая медаль в Пекине в 2008г.)

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне или на открытой воде.

После многих изменений и корректировок, современная программа плавательных дисциплин на Олимпийских играх состоит из следующих соревнований:

плавание вольным стилем на 50, 100, 200, 400, 1500 м (для мужчин) и 800 м (для женщин);

плавание на спине – 100, 200 м;

плавание брассом – 100, 200 м;

баттерфляем – 100, 200 м;

комплексное плавание – 200 и 400 м (соответственно по 50 или 100 м: баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем);

эстафеты – 4 x 100 и 4 x 200 м вольным стилем и комбинированная (на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем) эстафета 4 x 100 м; и 10 км вольным стилем на открытой воде.



**Конец**