



# Фигурное катание

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось. Первые соревнования состоялись в Вене в среди мужчин. Фигурное катание первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское и женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы и групповое катание. Групповое катание пока не включено в программу официальных соревнований.

Спортсмены передвигаются на коньках по льду под музыку и выполняют вращения, прыжки, поддержки.

Фигурное катание в России было известно ещё в 18 веке. Петр I привёз из Европы первые образцы коньков. И сейчас Россия по праву гордится своими чемпионами: Евгением Плющенко, Ириной Родниной, Натальей Бестемьяновой, Андреем Букиным, Алексеем Урмановым, Ириной Слуцкой



# Хоккей с шайбой

В хоккее играют на льду с клюшкой и шайбой. В эту игру играют сильные, ловкие, смелые, внимательные игроки.

Чтобы достигнуть результатов, быть хорошим хоккеистом, необходимы длительные тренировки: спортсмены занимаются бегом, выполняют различные фигуры на коньках, упражняются в бросках шайбы в ворота. В составе команды есть нападающие, защитники, вратари.

Так как хоккеистам приходится очень быстро бегать и могут быть травмы при падении, одежда на них должна быть специальная для игры: непромокаемые и легкие штаны, куртка, на лице должна быть надета защитная маска, шлем на голове, на локтях – подлокотники, на руках – перчатки, на коленях – наколенники, на груди – нагрудники.

В каждом городе есть хоккейные команды, они соревнуются между собой. Лучшие хоккеисты едут на соревнования для игры с хоккейными командами других городов.



# Бобслей

Бобслей – скоростной спуск с горы по ледовой трассе на специальных санях. Эти сани называются – «боб», поэтому и спорт получил название – бобслей.

Появился бобслей в Швейцарии. Самые первые бобы были сделаны из дерева, но ему на смену быстро пришла сталь. Этими санями можно управлять – есть руль и тормоз.

В одни сани садится целая команда из 4 человек.

На старте - спортсмены разбегаются и толкают боб, как только сани набирают скорость - участники запрыгивают в них и рулевой управляет бобом, чтобы пройти весь спуск, преодолевая повороты и виражи быстрее остальных команд.

Боб двигается очень быстро – его скорость во время спуска по трассе может достигать 150 км/ч.



# Конькобежный спорт

Конькобежный спорт, или скоростной бег на коньках – вид спорта, в котором нужно как можно быстрее пробежать на коньках дистанцию на ледовом поле, двигаясь по кругу.

Соревнования по конькобежному спорту проводились задолго до начала Зимних олимпийских игр, еще в 17 веке в Англии, Голландии. В России чемпионаты стали проводить в конце 19 века.

Впервые конькобежцы нашей страны приняли участие в Зимней олимпиаде в Инсбруке и выиграли 7 призовых медалей.

Одна из самых знаменитых конькобежек – наша соотечественница - Мария Исакова, она четырежды выигрывала первенство мира, завоевала 3 олимпийские награды.

Конькобежец Павел Пегов установил мировые рекорды на дистанциях 500 и 1000 метров



# Лыжные гонки

Лыжные гонки - бег на лыжах по специально подготовленной трассе.

Этот вид спорта был включен в программу самой первой Зимней Олимпиады и до сих пор остается одним из самых любимых и зрелищных видов спорта.

Первые соревнования по бегу на лыжах были проведены в Норвегии в 1767 году. В России тоже издавна знают и любят лыжи и лыжные виды спорта. На чемпионатах мира наши соотечественники выиграла всего 179 медалей, в числе которых 71 золотая. На Белых Олимпиадах они были удостоены 94 наград и 38 из них золотые. Эти показатели являются рекордными для мировых Чемпионатов и Олимпиад.



# Зимние Олимпийские игры

Зимние Олимпийские игры – самые крупные международные соревнования по зимним видам спорта. Эти игры называют Зимней или Белой Олимпиадой.

Первая зимняя Олимпиада проводилась в 1924 году, на ней было представлено всего 5 видов спорта: бобслей, керлинг, фигурное катание, хоккей с шайбой и лыжные виды спорта. Сейчас в программу Белой Олимпиады входят 15 видов спорта.

Сначала летние и зимние олимпийские игры проводились в одном и том же году. Но в 1994 они разделились.