



# БИАТЛОН

**БИАТЛОН** – ЗИМНИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА,  
СОЧЕТАЮЩИЙ В СЕБЕ ЛЫЖНУЮ ГОНКУ СО СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ВИНТОВКИ.  
БИАТЛОН ДЕЛИТСЯ НА МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ.



# ПРАВИЛА

Биатлонист пробегает несколько кругов коньковым ходом с винтовкой за плечами.

Между кругами биатлонисты стреляют из положения стоя или лежа.

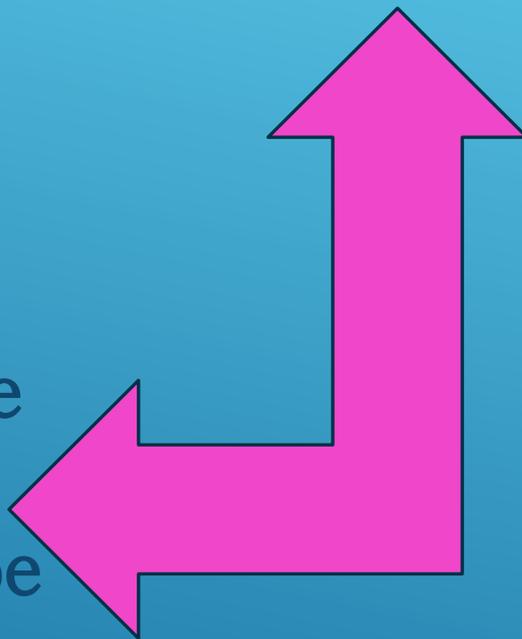
Каждому спортсмену быстро надо сделать 5 точных выстрелов по мишеням с расстояния 50 м.

За каждый промах начисляется штрафное время, или спортсмен должен пробежать дополнительные 150 метров к дистанции.



# *В ХОДЕ ГОНКИ СПОРТСМЕНАМ ЗАПРЕЩЕНО:*

Срезать круги,  
игнорировать штрафные  
круги, оказывать  
умышленное физическое  
воздействие на других  
спортсменов.



# СТРЕЛЬБИЩЕ И МИШЕНИ

*Стрельбище – участок трассы, на котором расположен огневой рубеж.*



➡ Мишени в которые должен попасть спортсмен черного цвета и только из металла

➡ При попадании мишени закрываются белым клапаном, что позволяет спортсмену сразу видеть результат своей стрельбы.



# ВИНТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Минимальный вес винтовки – 3,5 кг

Перед соревнованиями винтовку взвешивают.

Если вес оружия недостаточен спортсмена могут снять с соревнований или потребовать замены винтовки.

Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели.



# ЭКИПИРОВКА СПОРТСМЕНОВ



вязаная шапочка



очки, плотно прилегающие к лицу



костюм облегающий (из плотной гладкой ткани, застегивается на груди или спине с помощью замка)



лыжи спортсменам подбирают с учетом их роста



палки (идеальная высота должна быть на уровне подбородка)



жесткие лыжные ботинки

# Виды гонок

## Спринт

Самый первый этап в соревнованиях по биатлону.  
Мужчины – 10км  
Женщины – 7,5км  
Старт раздельный .  
60 первых, пришедших к финишу принимают участие в гонке преследования.

## Эстафета

Состоит из 4 этапов. Команда состоит из 4 участников. Каждый участник должен пробежать 7,5 км и поразить 2 огневых рубежа.. У каждого участника есть по 3 запасных патрона.

## Индивидуальная гонка

Это самая большая гонка в биатлоне. Мужчины – 20км, женщины – 15км. Должны поразить по пять мишеней на четырех огневых рубежах.

## Масстарт

Одновременный старт 30 лучших спортсменов.

## Гонка преследования

Спортсмены стартуют согласно времени, показанному в спринте.



# ПОЛЬЗА БИАТЛОНА:

- ❖ Занятия биатлоном развивают выносливость организма, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. закаляют его.
- ❖ Хорошо влияет на дыхательную систему.
- ❖ Биатлон укрепляет нервную систему, повышает настроение, улучшает качество сна.
- ❖ Развивает такие качества как целеустремленность, самодисциплина, умение анализировать и логически мыслить

