



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.

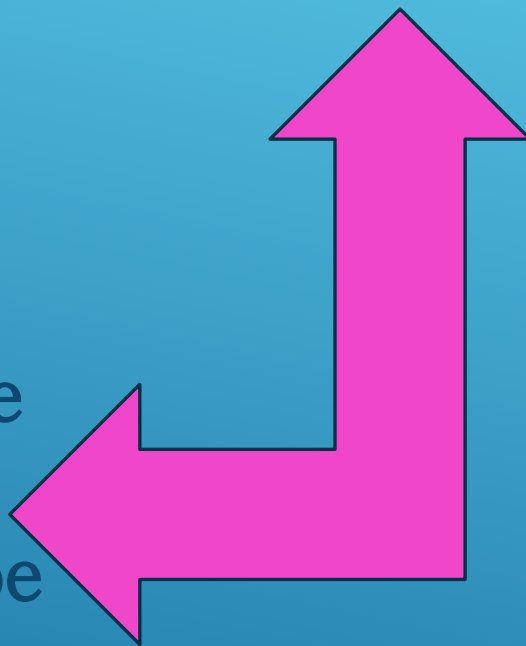
Каждому спортсмену быстро надо сделать 5 точных выстрелов по мишеням с расстояния 50 м.

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

