

# Прыжки на лыжах с трамплина

Волоцкая Екатерина 11 «О»

В программу Зимних Олимпийских игр (раз в 4 года) входят следующие четыре дисциплины:

- ▣ *К-125 личное первенство* — 125 м трамплин, мужчины
- ▣ *К-125 командное первенство* — 125 м трамплин, мужчины
- ▣ *К-95 личное первенство* — 95 м трамплин, мужчины.
- ▣ *К-95 личное первенство* — 95 м трамплин, женщины.



- В программу Чемпионата мира по лыжным видам спорта (каждые 2 года) входят следующие пять дисциплин:
- *К-120 личное первенство* — 120 м трамплин, мужчины
- *К-120 командное первенство* — 120 м трамплин, мужчины
- *К-95 личное первенство* — 95 м трамплин, мужчины.
- *К-95 личное первенство* — 95 м трамплин, женщины (с 2009 года).
- *К-95 командное первенство* — 95 м трамплин, мужчины (до 2011).



- Начиная с 2013 первенство является смешанным командным, так как в командном первенстве стали участвовать женщины).
- В программу Чемпионата мира по полётам (каждые 2 года) входят следующие две дисциплин:
  - ▣ *К-185 (К-195) личное первенство* — 185 м (195 м) трамплин, мужчины
  - ▣ *К-185 (К-195) командное первенство* — 185 м (195 м) трамплин, мужчины
- Женщины не включены.
- В национальную команду входят четыре спортсмена.



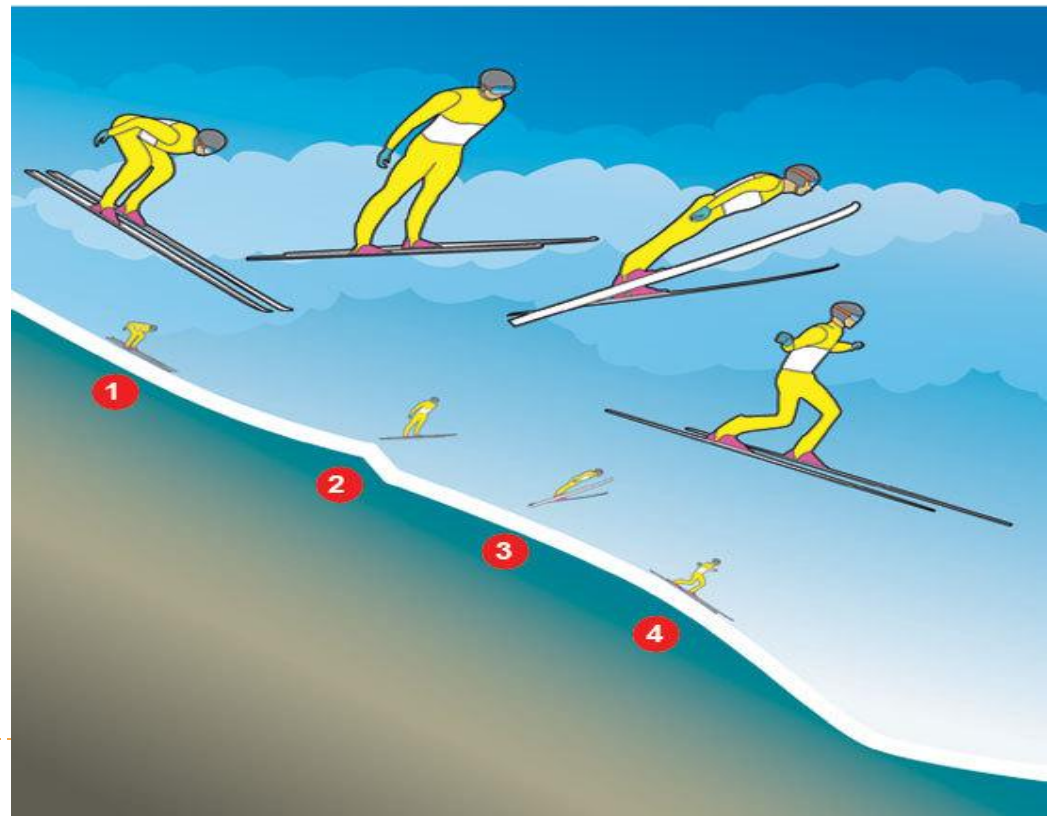
---


## □ **Кубок мира**

- Ежегодные зимние соревнования, включающие в себя 37 индивидуальных и командных стартов (сезон 2008—2009 года) на трамплинах Европы, Северной Америки и Азии. Соревнования Кубка мира проводятся на трамплинах с критической точкой от 105 метров. Несколько этапов проводится на полётных трамплинах.
- Победители в личном и командном первенстве определяются по сумме очков, набранных спортсменами во всех стартах, в которых они приняли участие.
- В программу Кубок мира отдельным стартом входит «Турне четырёх трамплинов» — соревнования, имеющие самостоятельный авторитет в прыжковом мире, проводящиеся в новогодние праздники с 29 декабря по 6 января по особым правилам.



- Техника прыжка включает в себя разгон, уход со стола отрыва, полётную фазу и приземление. Слаженное выполнение всех элементов, координация тела в воздухе — это важнейшие технические элементы в арсенале прыгуна.
- В момент приземления ноги спортсмена, прежде лежащие в одной плоскости, должны принять положение, именуемое «телемарк» (неофициально — «разножка»).



- 
- При этом положении одна из ног выставлена вперёд, а другая отведена назад; обе ноги согнуты в коленях; колено «задней» ноги опущено вниз; руки расставлены выше плеч. Лыжи во время приземления параллельны и максимально сближены. Для выполнения такого приземления требуется высокая координация движений и безупречное равновесие. За невыполнение «разножки» при приземлении снимаются баллы (как минимум по два балла каждым из судей).
- 
- 

- 
- Длина прыжка приземлившегося спортсмена — это расстояние от края стола отрыва до ступней его ног в момент, когда обе лыжи соприкасаются с землей уже всей своей поверхностью; в случае правильного выполнения положения «телемарк» это расстояние от края стола отрыва до середины расстояния между ступнями ног спортсмена.

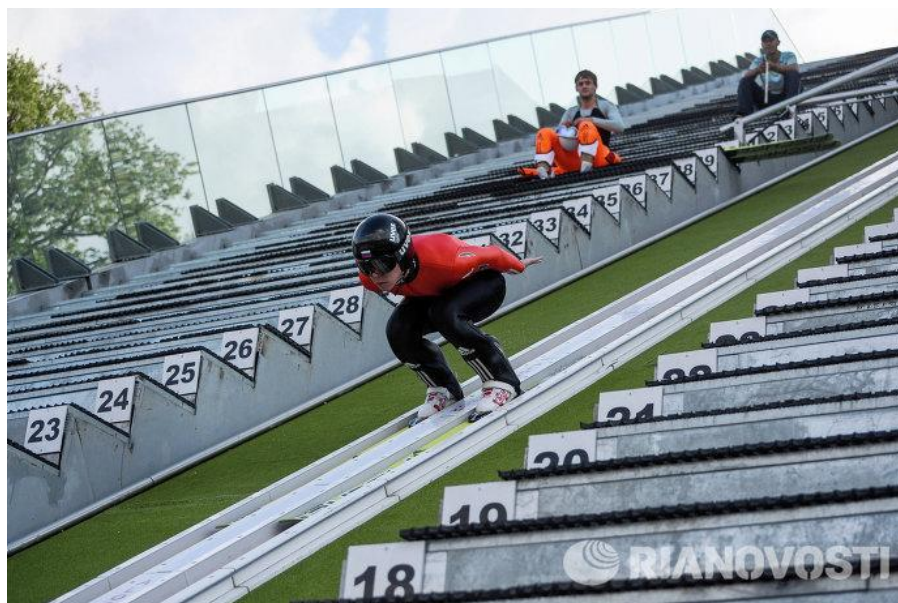


V-образная  
позиция  
используется с 1989  
года, она увеличивает  
длину полета  
приблизительно  
на 10%





- Приземляясь на дистанции, соответствующей критической точке (например, для трамплина К125 — это 125 метров), спортсмен получает 60 баллов. Если он пролетел дальше, на эти 60 баллов начисляются, а в случае, если приземлился ближе — отнимаются дополнительные баллы в соответствии с таблицей для оценки *дальности прыжка* (в зависимости от критической точки).



---

▣ *Техника (стиль)* прыжка оценивается по открытой системе пятью судьями. Судьи эстетически оценивают полётную фазу спортсмена и особенно критически подходят к грамотному приземлению в телемарк. Максимальная оценка каждого судьи — 20 баллов. Наибольшая и наименьшая выставленные судьями оценки не учитываются, сумма трёх других прибавляется к баллам за дальность прыжка. Судьями карается касание любой частью тела поверхности горы при приземлении, лишние движения и падение спортсмена.



- Необходимость скорректировать высоту ворот, непредсказуемые изменения погоды постоянно создавали трудности организаторам соревнований по прыжкам с трамплина. С июня 2010 года FIS была принята поправка к правилам о начислении баллов, которая позволяет компенсировать разницу. Сила и направление ветра (встречный/попутный), а также положение стартовых ворот учитываются в специальной линейной формуле.



- Данный подход позволил сделать график соревнований гораздо более предсказуемым, но у него есть и противники. Формула не учитывает боковой ветер или завихрения, которые также могут повлиять на прыжок. Также в формуле не учитывается длина прыжка. Чем длиннее прыжок, тем дольше влияет на него ветер. Таким образом, более корректно было бы использовать нелинейную формулу.



---

□ ru.wikipedia.org

□ www.google.ru

