

Презентация на тему: Лыжный спорт



подготовила
ученица 10 «Б» класса
школы №82
Габриелова Софья

Лы́жный спорт — совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и другие. Зародился в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации — ФИС (FIS; основана в 1924) — состоит около 60 государств (1991). Лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр с самого начала зимних олимпиад (с 1924 года). Чемпионаты мира проводятся с 1925 года (официально с 1937 года). В России лыжный спорт развивает Ассоциация лыжных видов спорта России (RSA — Russian Ski Association), которая является единственным официальным представителем в ФИС.



Категории лыжного спорта:

- Северные виды, или лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (или северная комбинация) — прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.
- Альпийские виды, или практически все виды горнолыжного спорта: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.
- Фристайл (лыжный спорт), или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета (могул, лыжная акробатика).
- Сноуборд, или соревнования, в которых спортсмены состязаются на специальной доске - сноуборде.

Лыжные гонки

- * Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.
- * Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».



Классический стиль

- * К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий.
- * Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).



СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

- * «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл.
- * Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°)

Основные виды лыжных гонок:

- * Соревнования с раздельным стартом
- * Соревнования с общим стартом (масс-старт)
- * Гонки преследования (пасьют, система Гундерсена)
- * Эстафеты
- * Индивидуальный спринт
- * Командный спринт



Соревнования с раздельным стартом

- * При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд (реже — 15 секунд, 1 минута). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с масс-стартом

- * При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.



Гонки преследования

- * Гонки преследования (пасьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках пасьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.
- * Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с отдельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.
- * Гонка преследования без перерыва (дуатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

Эстафеты

- * Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже — трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

Индивидуальный спринт

- * Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финалы В и А. В финале В принимают участие спортсмены, не прошедшие в финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, результаты финала В, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

Командный спринт

- * Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Длина дистанции

- * На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 метров до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

Формат гонки Длина дистанции (км):

- * Соревнования с раздельным стартом 5, 7.5, 10, 15, 30, 50
- * Соревнования с масс-стартом 10, 15, 30, 50
- * Гонки преследования 5, 7.5, 10, 15
- * Эстафеты (длина одного этапа) 2.5, 5, 7.5, 10
- * Индивидуальный спринт (мужчины) 1 — 1.4
- * Индивидуальный спринт (женщины) 0.8 — 1.2
- * Командный спринт (мужчины) 2х(3-6) 1 — 1.4
- * Командный спринт (женщины) 2х(3-6) 0.8 — 1.2