

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

Подготовила:

Инструктор по Физической культуре

Офицера Вера Вадимовна

Биатлон



- **Биатлон** - современное зимнее двоеборье. Представляет собой лыжную гонку с оружием на установленные дистанции и стрельбу по мишеням из положения лежа и стоя на огневых рубежах. Соревнования проводятся для мужчин и женщин.



Бобслей



- Спортсменам разрешается разгонять сани, при этом за 6 сек. они нередко достигают скорости 30 км/час. Затем спортсмены садятся в сани за рулевым, пригибаясь к нему.
- Сани (именуемые бобом) имеют цельнометаллический кузов обтекаемой формы, который закреплен на двух парах полозьев-коньков: передней подвижной с рулем и задней неподвижной с тормозом. На соревнованиях используют двухместные бобы (двойка)- длина не более 2,7 м, масса не свыше 165 кг, вес экипажа не более 200 кг и четырехместные (четверка)- соответственно 3,8 м, 230 кг, 400 кг.



Горнолыжный спорт



- Введен в олимпийскую программу в 1936 г. на IV зимних Играх в Гармиш-Партенкирхене (Германия). Программа горнолыжников включает в себя следующие 5 дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск и комбинация (слалом и скоростной спуск). В каждом соревновательном упражнении для мужчин и женщин трассы имеют достаточно жесткие основные параметры по длине, перепаду высот, количеству ворот и расстоянию между воротами.



Кёрлинг



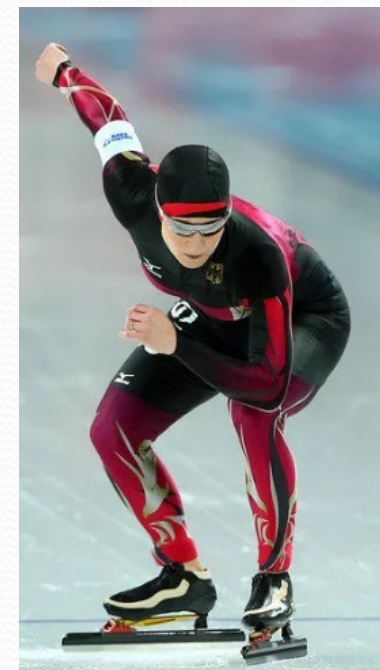
- **Кёрлинг** – командная игра, в котором игроки на точность пускают камни по льду. Команда состоит из 4 человек: два игрока, скип и вице-скип. Разгоняющий должен отправить камень как можно ближе к центру мишени и выбить оттуда камни соперников. Остальные игроки контролируют движение камня на площадке. Если понадобится подправить движение камня, то они начинают тереть лед перед ним специальной щеткой. Это называется свипованием. Свиповать можно и камни соперников, если они прошли через центр дома.



Конькобежный спорт



- **Конькобежный спорт**, или как его еще называют скоростной бег на коньках - соревнования, в которых спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на льду за максимально короткое время. Соревнования по скоростному бегу на коньках проходят на катках с размеченными двойными дорожками длиной 400м, реже - на дорожках длиной 250 м с одинарной разметкой. В конькобежном спорте спортсмены соревнуются в беге на отдельные дистанции и по многоборью, где обычно забеги составляют 3 или 4 дистанции.



Лыжные гонки



- **Лыжные гонки** - вид лыжного спорта состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин- индивидуальные лыжные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин- индивидуальные лыжные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989- 20 км), а также эстафета 4x5 км. Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924.



Прыжки с трамплина



- **Прыжки с трамплина** - вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступают как самостоятельный вид спорта, а так же входят в программу лыжного двоеборья. Входят в состав Международной федерации лыжного спорта. Этот вид спорта зародился в Норвегии, где был распространен народный обычай состязаться в искусстве катания с гор (слалом).



Саный спорт



- **Саный спорт** — это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.



Скелетон



- **Скелетон** - олимпийский вид спорта, который заключается в скоростном спуске по ледяной трассе на двухполозьевых санях, без рулевого управления. Спортсмен, лежа на животе, управляет и корректирует движение скелетона с помощью шипов на носках ботинок.



Сноубординг



- **Сноубордный спорт** — олимпийский вид спорта заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Поскольку, зачастую, катание на сноуборде проходит на неподготовленных склонах и на больших скоростях, для защиты от травм используется разнообразная экипировка — шлемы, защита суставов, рук, ног, спины. На зимних Олимпийских играх 1998 года в Нагано сноуборд был впервые включён в олимпийскую программу.



Фигурное катание



- Фигурное катание представляет собой один из зимних видов спорта, заключающийся в движении конькобежца или пары по льду с выполнением всевозможных дополнительных элементов под музыку. К таким элементам, помимо самого скольжения, относятся шаги, спирали, вращения, прыжки и прочие, в зависимости от специфики соревнований.



Фристайл



- **Фристайл** – Олимпийский вид лыжного спорта, в состав которого входят:
 - **Лыжная акробатика** - спортсмены со специально спрофилированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков;
 - **Могул** - это спуск по бугристому, кочковатому склону. Лавируя между буграми, спортсмен постоянно поворачивает ноги с лыжами то в одну, то в другую сторону. Трасса спуска содержит два трамплина, на которых лыжник демонстрирует прыжки;
 - **Ски-кросс** - гонка по специальной горнолыжной трассе, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн, и виражей.
 - **Слоупстайл** - выполнение серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контруклонах, перилах, расположенных последовательно на всем протяжении трассы.
 - **Лыжный хафпайп** — спортивная дисциплина в зимнем олимпийском виде спорта фристайл (лыжный спорт), заключающаяся в спуске на лыжах по специально оборудованному склону, называемому **халфпайп** (полтрубы).



Шорт-трек



- Шорт-трек происходит от английского «short track», что означает "короткая дорожка". Это разновидность конькобежного спорта.
- Соревнования проводятся на льду внутри площадки для хоккея с шайбой. Окружность катка составляет 111,12 м.
- В программу зимних Олимпийских игр шорт-трек был включен начиная с 1992 года.
- В программе шесть видов соревнований - личное первенство в беге на 500 и 1000 м, у мужчин и женщин, и эстафетная гонка на 3000 м у женщин, и 5000 м у мужчин.
- Эстафету от одного спортсмена к другому можно передавать в любой точке дистанции касанием любой части тела. Спортсмен обычно подталкивает сзади своего товарища по команде, содействуя более быстрому прохождению дистанции.



Хоккей



Хоккей - это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Игра состоит из 3-ех периодов по 20 минут. Состав команды до 22 человек. (2 вратаря и полевые игроки). На льду от одной команды находится 5 игроков и вратарь.



Хоккей

Нижегородская мужская хоккейная команда Торпедо



Хоккей



Нижегородская женская хоккейная команда СКИФ





Биатлон



Хоккей



Фигурное катание



Лыжные гонки



Лыжное двоеборье



Горнолыжный спорт



Конькобежный спорт



Саный спорт



Прыжки с трамплина



Бобслей



Керлинг



Фристайл



Шорт-трек



Скейтон



Сноуборд















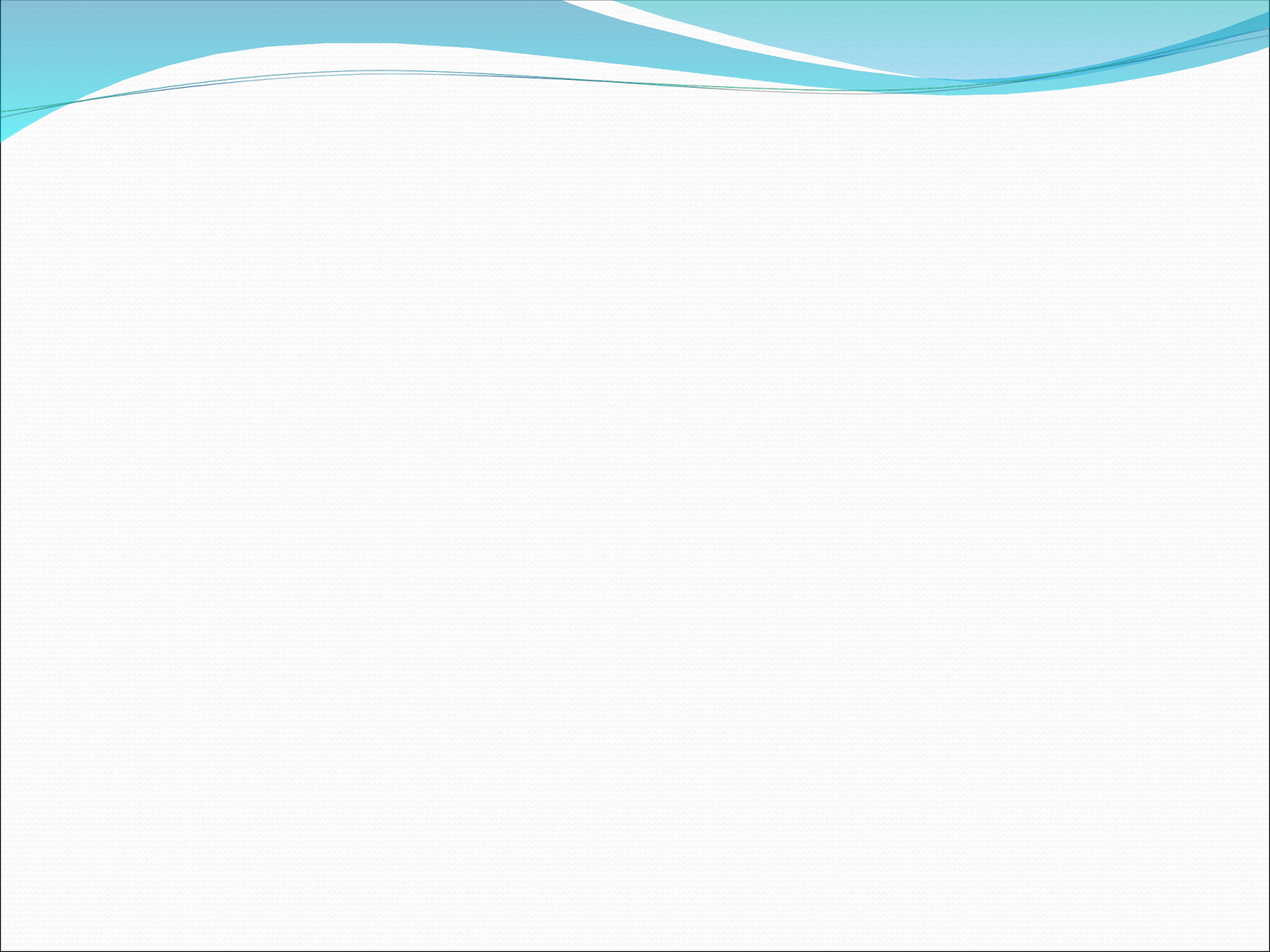


СОЮЗ
КОНЬКОБЕЖЦЕВ
РОССИИ

www.uskrussia.ru







● Биатлон



● Бобслей



● Горнолыжный спорт



● Кёрлинг



● Конькобежный спорт



● Лыжные гонки



● Прыжки с трамплина



● Санный спорт



● Скелетон



● Сноубординг



● Фигурное катание



● Фристайл



● Хоккей



● Шорт-трек

