

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»

И.Н. Маслова

СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Учебно-наглядное пособие

Воронеж 2019

УДК
ББК

Современные олимпийские игры: Учебно-наглядное пособие / Авт.-сост. :
И.Н. Маслова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 423 с.

Учебно-наглядное пособие служит источником дополнительного теоретического материала по дисциплинам «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте» для обучающихся по направлению 49.04.01 Физическая культура и «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте» для обучающихся по направлению 49.04.03 Спорт.

В пособии даются дополнительные теоретические сведения и представления о различных новых видах спорта.

Пособие предназначено для магистрантов дневной и заочной форм обучения в качестве дополнительного источника информации при формировании и получении специальных знаний в сфере физической культуры и спорта.

Пособие предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения в качестве дополнительного источника информации, формирования профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений будущих выпускников в сфере физической культуры и спорта, системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

Рецензенты: Е.В. Богачева, канд. пед. н., доцент ФГБОУ ВО «ВГПУ»
Д.В. Соболев, канд. пед. н., доцент ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Учебно-наглядное пособие рекомендовано решением ученого Совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» 29 октября 2019 года, протокол № 3.

© Маслова И.Н., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Летние Олимпийские виды спорта	5
Зимние Олимпийские виды спорта	329
Вопросы для самоподготовки	410
Литература	421

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе постоянного роста спортивных результатов, а также с обострением идейно-политической борьбы на международной спортивной арене возрастает и актуальность проблемы олимпийской программы.

Необоснованные попытки сокращения или увеличения олимпийских дисциплин могут привести к подрыву самой олимпийской идеи. Ныне действующая олимпийская программа при всем ее несовершенстве тем не менее представляет собой тот необходимый минимум видов спорта, без которых невозможно представить себе современные Олимпийские игры. Программа летних и зимних Игр должна отражать уровень современной науки и техники, общий социальный прогресс общества. Она должна сохранять спортивную борьбу, красоту, эстетику, дружественную атмосферу. Следует отказываться от тех видов спорта, которые изжили себя, и включать новые, получившие широкое признание в мире. Необходимо, чтобы программа Игр всегда соответствовала требованиям Олимпийской хартии и находилась в постоянном развитии. Она не должна отставать от достижений современной цивилизации, степени развития того или иного вида спорта в странах и на континентах.

До настоящего времени в олимпийском движении остается целый ряд нерешенных проблем, осложняющих его нормальное развитие. К ним, в первую очередь, относятся вопросы объективности судейства на Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

Эти вопросы постоянно находятся в поле зрения специалистов и спортивной прессы. В настоящее время в ряде видов спорта (фигурное катание на коньках, художественная и спортивная гимнастика, бокс, борьба, спортивные игры) исход спортивных поединков зависит от субъективного мнения одного или нескольких лиц. Нередко это приводит к судейским ошибкам или необъективной оценке исхода встречи.

Пути решения ее прогрессивные силы видят в широком применении технических средств в судейской практике и интернациональном справедливом принципе формирования судейских коллегий. Современный научно-технический прогресс открывает неограниченные возможности применения измерительной, фиксирующей, информационной аппаратуры.

Решение этой задачи на практике определило поиск автору новых возможностей дополнительной учебно-наглядной помощи магистрантам, обучающимся по направлениям подготовки 49.04.01 Физическая культура и 49.04.03 Спорт, и специалистам, работающим в вышеуказанной сфере.

В пособии даются дополнительные теоретические сведения и представления о различных новых видах спорта.

Пособие предназначено для магистрантов дневной и заочной форм обучения в качестве дополнительного источника информации при формировании и получении специальных знаний в сфере физической культуры и спорта.

ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

BMX (велосипедный мотокросс)

BMX (Bicycle Moto eXtreme) — олимпийский вид спорта, в котором спортсмены выполняют экстремальные трюки на специальных велосипедах, они отличаются малым размером (диаметр колеса — 20 дюймов), конструкцией рамы (центр тяжести сильнее смещён к заднему колесу) и низкой посадкой седла. Конструкция делает велосипед более устойчивым: она предназначена для прохождения трасс с перепадами высот и выполнения трюков.

История возникновения и развития BMX

Предположительно, история BMX берет начало в 60-е годы XX века в США, когда подростки, подражая кумирам из мотокросса, носились на велосипедах по импровизированным трассам, одеваясь в мотоциклетную экипировку. Так из детской забавы BMX превратился в экстремальный вид спорта. В апреле 1981 года основана Международная федерация BMX (The International Bicycle Motocross Federation — IBMXF). Спустя год под её эгидой был проведен первый чемпионат, где победителем стал американский спортсмен Грег Хилл. В январе 1993 года BMX был включён в Международный союз велосипедистов (UCI). На Олимпийских играх BMX впервые представлен в 2008 году в Пекине (Китай). Мужские и женские соревнования проводились одновременно. Первыми Олимпийскими чемпионами стали Марис Штромбергс (Латвия) и Анна-Каролина Шоссон (Франция).

Разновидности BMX

BMX Racing (гонки) – состязание на скоростное прохождение трассы. Спортсмены стартуют с насыпи высотой до 4 метров по 8 человек в одном заезде. Сама трасса состоит из четырех прямых и трех виражей, на протяжении трека спортсмены сталкиваются с различными препятствиями (трамплины, ступеньки, волны и др.).



BMX

Flatland (англ. flat — плоская, land — поверхность) – состязание, которое заключается в исполнении трюков на ровной поверхности.



BMX Vert (от англ. vertical — отвесный) – состязание, в котором спортсмены соревнуются в выполнении трюков на специальной U-образной рампе.



BMX Dirt (англ. dirt — грунт) — состязание, в котором спортсмены соревнуются в выполнении трюков на специальной грунтовой трассе с высокими холмами.



BMX Street (от англ. street — улица) — состязание, в котором спортсмены соревнуются в выполнении трюков в городских условиях с присущими городу препятствиями (лестницами, перилами и другими).



Одежда и экипировка для ВМХ

Шлем для ВМХ — обязательный атрибут. Он бывает двух видов: шлем, как для мотокросса; и шлем «чаша», который по форме напоминает чашу. Первый обладает лучшей степенью защиты, но более громоздкий. Веломайка для ВМХ должна быть свободной. Длина рукава регулируется конкретной дисциплиной. Брюки для ВМХ изготавливаются из прочного на разрыв материала. Использование комбинезонов запрещено. Закрытые перчатки. Велосипед ВМХ – велосипед с низкой рамой, колесами диаметром 20 или 24 дюйма, без переключателей скоростей. Выбор конкретной модели определяется стилем катания.



Айкидо

Айкидо — боевое искусство, представляющее собой синтез древних техник самообороны и борьбы в сочетании с философией гармонии духа.



История возникновения айкидо

Основателем айкидо считается Морихей Уэсиба, а год основания — 1925. Заняться изучением практики мужчину подвигли его болезненность и хилость. За годы освоения древних единоборств Уэсиба из слабого и уязвимого ребенка превратился в крепкого, выносливого и мускулистого мужчину. Он перенимал опыт у учителей многих направлений. Но несмотря на идеальное тело и славу непобедимого воина, его душа не находила покоя. Тогда он обратился к религиозным и философским учениям. Итог – создание собственной школы Айкикай, которая положила начало боевому искусству под названием айкидо и объединила в себе физическое и духовное развитие. Только после Второй мировой войны Морихей обнародовал свое открытие. До этого в школе обучались только проверенные люди. Сегодня существует множество стилей айкидо, со своими техниками и толкованием. Но главный его принцип – в ходе борьбы заботиться и о нападающем – остается неизменным.

Философия и принципы айкидо

Философия айкидо заключается в гармонии тела и духа, дыхания и движения, в полном отказе от собственных амбиций. Это не просто боевое искусство. Это движения, направленные на защиту, а не на атаку. Здесь упор делается на силу разума, а не на физическую силу. Во время борьбы тело должно быть расслаблено, а ум напряженным. Цель айкидо – не победа. Цель айкидо – побудить противника не нападать и перенаправить его агрессию в мирное русло. Цель айкидо – использовать агрессию оппонента против него же самого, а самому остаться в духовной безмятежности. Философия айкидо – равнение на природу, где царит гармония и нет конфликтов. Морихей верил, что его учение изменит человечество к лучшему. К основным принципам айкидо относятся: Непрерывные спокойные движения и расслабленность. Уверенность в себе. Постоянный контроль за мышцами. Концентрация воли. Умение защитить себя. Тренировки в хорошем расположении духа. Освоение техники по принципу «от простого к сложному».

Стили айкидо

Хотя основатель учения был против выделения разных стилей борьбы, это неминуемо происходило. Ученики Уэсиба открывали собственные школы и преподавали практику исходя из собственного ее видения. А после его смерти школы основывались уже учениками его учеников. Поэтому неудивительно, что философия учения, по-разному истолкованная, задавала разные стили. На сегодняшний день известно более тридцати автономных направлений айкидо, среди которых: айкикай; айкибудо; есинкай; ки-айкидо; томики-рю; ивама-рю; ай-рю; традиционное айкидо; нисио будо; кобукан; кокикай.

Техника айкидо

В айкидо нет атакующих приемов. Техника айкидо заключается в изучении движений оппонента и предугадывание его дальнейших действий. Итог – разрушение намерений противника за счет поглощения его энергии. К

основным приемам борьбы относятся: броски; захваты; уход с линии атаки; маневренность; удары отвлекающего характера.

Экипировка и оружие

Для занятий понадобится спортивная комфортная одежда, позволяющая легко передвигаться, в том числе и на коленях. На первых порах подойдет футболка и спортивные трико. Обувь в айкидо нужна только для того, чтобы дойти до татами: сама практика проходит босиком. Серьезный подход к айкидо требует приобретения специальной одежды – кэйгори, так называется кимоно для айкидо.







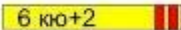



















Кэйгори состоит из трех элементов: Хлопчатобумажные штаны, усиленные в коленных суставах, — «дзубон». Куртка – «уваги». Плотный

многослойный пояс – «оби». Айкидо предполагает использование целого ряда оружия, среди которого: «танто» — деревянный нож или «кинжал самурая»; «боккен» — японский меч из дуба, который в зависимости от цели может быть гибким, с толстой рукоятью или с утолщенным лезвием; «дзе» — деревянный шест; «викидзаси» — короткий меч из дерева.

Пояса в айкидо

В разных стилях айкидо применяется своя классификация поясов. К примеру, в есинкай известно десять видов, а в айкикай – шесть поясов. Кстати, если обратиться к истории, в японском варианте поединка никаких цветовых градаций не было предусмотрено. Это уже было французским изобретением с целью облегчения восприятия ранга воина: от ученика до мастера. Следует также иметь в виду, что все уровни учеников в айкидо обозначаются как «кю», а у мастеров – «дан». При этом мастера айкидо должны пройти десять данов, высшей наградой каждого из которых является черный пояс. У учеников цвета поясов меняются в зависимости от «кю».

	10 кю	- первая детская ступень перед 6 кю
	9 кю	- вторая детская ступень перед 6 кю
	8 кю	- третья детская ступень перед 6 кю
	7 кю	- четвертая детская ступень перед 6 кю
	6 кю	- желтый пояс
	6 кю+1	- промежуточная аттестация для детей
	6 кю+2	- промежуточная аттестация для детей
	5 кю	- красный пояс
	5 кю+1	- промежуточная аттестация для детей
	5 кю+2	- промежуточная аттестация для детей
	5 кю+3	- промежуточная аттестация для детей
	5 кю+4	- промежуточная аттестация для детей
	4 кю	- зеленый пояс
	4 кю+1	- промежуточная аттестация для детей
	4 кю+2	- промежуточная аттестация для детей
	4 кю+3	- промежуточная аттестация для детей
	4 кю+4	- промежуточная аттестация для детей
	3 кю	- синий пояс
	2 кю	- коричневый пояс (для отличившихся учеников именной)
	1 кю	- коричневый пояс + хакама (традиционная одежда)
	1 Дан	- черный пояс 1-й степени+хакама
	2 Дан	- черный пояс 2-й степени+хакама
	3 Дан	- черный пояс 3-й степени+хакама
	4 Дан	- черный пояс 4-й степени+хакама



Наиболее распространенной считается следующая цветовая классификация: Белый пояс айкидо. Пояс белого цвета получает каждый вновь прибывший ученик. При этом сей факт не означает, что он достиг шестого уровня: для этого нужно пройти соответствующую квалификацию. Желтый. Первый отличительный цвет, который говорит о том, что ученик перешел от шестого уровня к пятому и, соответственно, начал свой путь в айкидо. Красный. Присуждается ученику, перешедшему на четвертый уровень. Цвет символизирует, что ученик успешно совершенствуется как в технике, так и в знаниях. Зеленый. Говорит о том, что ученик находится на половине пути к своему первому «дану». Как правило, чтобы дойти до третьего «кю» необходим год работы над техникой и философией учения. При этом зеленый пояс уже подталкивает ученика к дальнейшему

совершенствованию и не дает ему возможности сделать шаг назад. Синий. Соответствует второму уровню развития, при котором ученик уже обладает достаточной техникой, но продолжает изучать философию. Коричневый. Это последний пояс, получаемый учеником. Пройдя этот этап, ученик становится мастером и начинает свой путь по ступенькам «дан».

Академическая гребля

Академическая гребля – это водный олимпийский вид спорта, в котором участники, находясь в лодке, с помощью весел и собственной силы, преодолевают дистанцию спиной вперед (в отличие от гребли на байдарках и каное). Международная федерация гребного спорта (ФИСА) (фр. Federation Internationale des Societes d'Aviron, FISA) — объединение, которое отвечает за развитие академической гребли в мире, а также организацию и проведение международных соревнований.

История академической гребли

Первые упоминания о гребле как о спортивном состязании зафиксированы на древнеегипетском каменном барельефе и датируются 25 веком до н.э. Гонки на академических судах в современном понимании берут начало в Англии 16 века, где перевозчики пассажиров и грузов через Темзу соревновались в гонках на байдарках и лодках. Первое официальное состязание по гребле состоялось в 1715 году, и было названо Doggett's Coat and Badge Race в честь организатора английского актера Томаса Доджетта. Эта гонка и по сей день считается одной из самых престижных в Соединенном Королевстве. Позднее в Англии учреждены две старейшие и важнейшие регаты — символы британской гребли, которые проводятся и сегодня: регата «Оксфорд — Кембридж» под названием The Boat Race («Лодочная гонка»), начавшаяся в 1829 году, и Хенлейская Королевская Регата (Henley Royal Regatta), впервые прошедшая в 1839 году. В 1718 году Указом Петра I учрежден первый в России гребной клуб «Невский флот». А с 21 марта 1860 года академическая гребля в России получила официальное

признание как вид спорта. С 1900 года академическая гребля входит в программу Олимпийских соревнований.

Правила соревнований по академической гребле

В соревнованиях по академической гребле участвуют одиночки, двойки, четверки и восьмерки гребцов на легких и тяжелых парных и распашных лодках. Сначала спортсмены участвуют в предварительном этапе, после которого выходят в полуфинал, а затем 6 лучших экипажей попадают в финал. Гонка проводится в спокойной воде и вдоль прямой линии. Командам разрешается передвигаться по чужим дорожкам, но с условием, что они не создадут помех другим экипажам. Правила в академической гребле регламентируют вес спортсменов. Для женщин максимальный вес — 59 кг, но при этом средний вес участниц экипажа — 57 кг, и 72,5 кг — для мужчин, 70 кг — средний вес для экипажа. Гонка начинается с команды «две минуты», которая звучит в момент, когда все лодки расположены в стартовой коробке. Затем следует перекличка экипажей, которая заканчивается командой «внимание». Через некоторое время после команды звучит громкий звуковой сигнал и начинается гонка.

Гребной канал

Для проведения соревнований и для тренировок спортсменов используется искусственный водоем — гребной канал, ширина которого достигает 200 м, где 125 м составляет основная вода для гребных дорожек и 75 м – возвратная), а длина ~ 4000 м (основная вода — 2200 м). Глубина не менее 2 м. Также для соревнований используются прямолинейные участки прибрежных вод, рек или озер без течения.



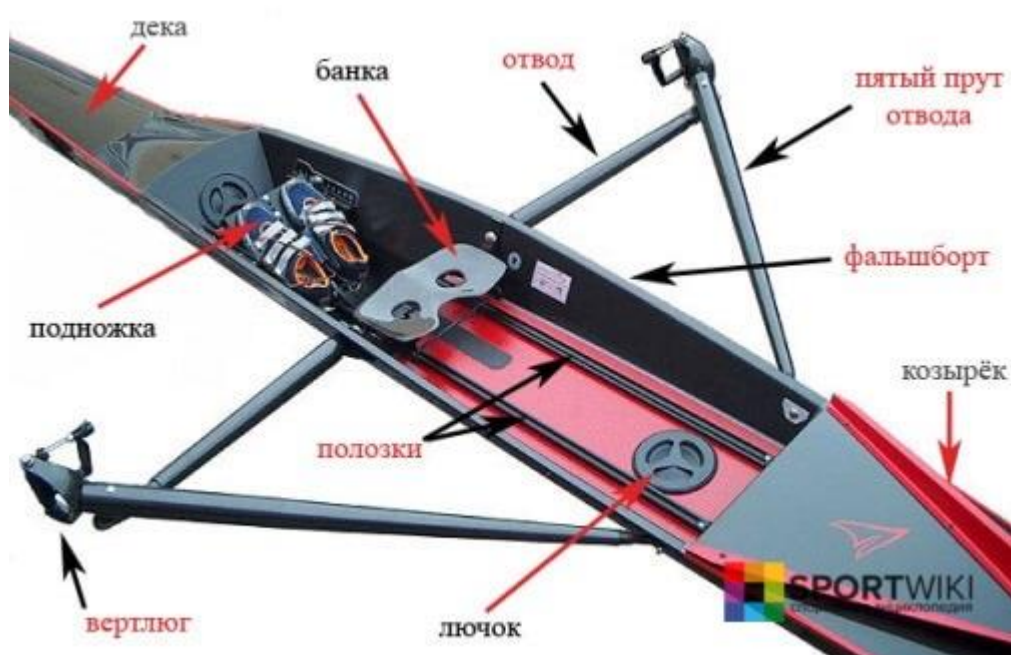
Виды академической гребли

Виды гребли: Парная – гребля выполняется двумя веслами; Распашная – гребля выполняется одним веслом. Состав команд: Один человек; Два человека; Четыре человека; Восемь человек. Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах: Одиночки — мужские и женские; Двойки парные — мужские и женские; Двойки распашные — мужские и женские; Двойки парные легкого веса — мужские и женские; Четверки распашные — мужские и мужские легкого веса; Четверки парные — мужские и женские; Восьмёрки — мужские и женские.

Инвентарь и оборудование

Академические суда – спортивные узкие удлиненные лёгкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками). Виды лодок: учебные или любительские (такая лодка шире, чем гоночная, с высокими бортами); гоночные (узкое основание, низкие борты). Для изготовления лодок используются композитные материалы и эпоксидные смолы. Особые требования к дизайну лодок не регламентированы, однако к техническим характеристикам они есть: Конструкция подножки должна позволять гребцу в случае опрокидывания покинуть лодку без помощи рук в кратчайшее время; Нос лодки должен быть

оборудован белым литым резиновым шариком и держателем для флюгарки; Минимальный вес лодки без весел и радиосистем должен быть: 4+ (четвёрка рулевая) — 51 кг; 2х, 2 — (двойка парная и безрульная) — 27 кг; 1х (одиночка) — 14 кг; 2+ (двойка рулевая) — 32 кг; 4 — (четвёрка безрульная) — 50 кг; 4х (четвёрка парная) — 52 кг; 8+ (восьмёрка) — 96 кг. Толщина лопаток распашных весел в 3 мм от края по всему периметру должна быть не менее 5 мм, а у парных весел в 2 мм от края — не менее 3 мм. Во время международных соревнований лопасти весел должны быть окрашены в национальные цвета.



Экипировка

Спортивная форма для команды должна быть единообразна: Майка или тенниска; Шорты (спортивный костюм в прохладную погоду); Спортивный комбинезон; Кепка; Обувь. Рекламные надписи или логотипы располагают на одной и той же части одежды каждого члена команды.



Судейство

В состав главной судейской коллегии входят: главный судья; главный секретарь; технический делегат; заместитель главного судьи по общим вопросам; заместитель главного судьи по вопросам судейства; заместитель главного судьи по материально-техническому обслуживанию; заместитель главного секретаря; заместитель главного судьи по медицинскому обслуживанию (врач). Кроме главной судейской коллегии на гонке присутствуют: судьи-контролеры; судьи на старте; судьи на финише; судьи по информации.

Соревнования

Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по академической гребле, проводят раз в четыре года. Регата на реке Чарльз (англ. Head of the Charles Regatta) – самая крупная двухдневная регата в мире. Проводится на реке Чарльз в США. Хенлейская королевская регата –

ежегодная пятидневная регата, которая проходит в Англии, в городе Хенли-он-Темс. Оксфорд — Кембридж – традиционная, ежегодная лодочная регата по Темзе между командами лодочных клубов Оксфордского и Кембриджского университетов.

Американский футбол

Американский футбол – командная контактная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по одиннадцать человек. Игра ведется на прямоугольном поле специальным овальным мячом. Включает в себя элементы регби и футбола. Международная федерация IFAF, создана в 1999 году, штаб-квартира находится во французском городе Ла Курнове. На сегодняшний день членство в IFAF подтверждено двадцатью четырьмя национальными федерациями из Азии, Океании, Европы, США. Первым победителем чемпионата мира, проводимого IFAF, стала команда Японии.



История возникновения и развития американского футбола

Одним из главных символов США считается командная игра, которую называют «американский футбол». Его история началась с подростка,

нарушившего правила обычного европейского матча. Вильям Уэбб Эллис из города Регби во время чемпионата по футболу схватил мяч руками и помчался с ним к воротам соперника. Так в 1823 году появилась игра регби. А почти через пятьдесят лет на Нью-брунсуикском футбольном поле встретились игроки университетов Принстона и Рутгерса, чтобы сыграть не то в регби, не то в футбол. Состоялся легендарный матч 6 ноября в 1869 году. Этот день и стал Днем рождения игры «американский футбол». Систематизировал игру Уолтер Кэмп, судья, игрок, спортивный комментатор, которого впоследствии стали называть отцом американского футбола. Его система включала в себя «пять ярдов за три дауна», новую позицию «квотербэк», увеличение баллов за тачдаун, пас вперед, хват соперника за колени, преимущество команде, владеющей мячом. В начале двадцатого века американский президент возмутился грубостью игры и отличающим ее высоким травматизмом футболистов. Тут же появились нововведения и штрафные санкции. Игрокам было предписано носить форму, защищающую от грубых выпадов соперников, а с 1939 года им было вменено обязательное ношение шлема. Весь двадцатый век совершенствовались правила игры: изменилась длина поля, уменьшилось количество членов команд, сократилось время матча, появился шестиочковый тачдаун. Из общей массы выделялись профессиональные футболисты, создавались частные школы. В 1920 году несколько команд создали собственный профсоюз, а затем Национальную футбольную лигу, которая позже была объединена с независимой американской. Слияние НФЛ и АФЛ ознаменовалось чемпионатом мира по американскому футболу, а финальная игра между чемпионами получила название Супер Боул I. Она стала наиболее престижным и дорогостоящим явлением в спортивной жизни.

Правила игры в американский футбол

Главная цель данного вида спорта – заработать наибольшее количество очков, продвигая мяч всеми разрешенными способами в конечную зону на

стороне поля соперников. Общая продолжительность матча – три часа. В каждой из команд по одиннадцать участников – нападающие, защитники и особые игроки. Баллы начисляются за: пас в зачетную (очковую) зону; занос мяча в зачетную зону; заброс мяча между штангами ворот соперника. В начале розыгрыша мяча семеро нападающих каждой команды располагаются практически неподвижно возле линии, где лежит мяч. Центральной передает пас между ног игроку своей команды, тот и начинает атаку на поле соперников. Мяч доносится до цели двумя методами – либо игрок держит его в руках и бежит в нужном направлении, в случае необходимости передавая мяч из рук в руки коллегам, либо пасует мяч в броске (один раз). Забитый над перекладиной между штангами мяч считается голом.



Игровой час в американском футболе делится на четверти по пятнадцать минут. Начало каждого игрового момента начинается там, где был завершен предыдущий. Игровой момент заканчивается когда: игрока с мячом повалили на поле; игрок с мячом забегает за границы поля; мяч касается земли за

границей поля; игрок упустил передачу паса и мяч упал на поле; команда успела заработать нужное количество баллов; во время нарушения правил игры. Любая из команд имеет возможность четырежды попытаться продвинуть мяч чуть более чем на девять метров в зачетную зону. Если попытки реализуются, команда получает еще четыре таких автоматически, если нет – право переходит к соперникам. Равный счет в конце игры дает право судье назначить дополнительные пятнадцать минут на выявление окончательного победителя.

Поле и ворота для игры

Поле для американского футбола представляет собой прямоугольник 110/49 метров (или 120/53,1/3 ярдов). На каждом конце поля находятся goal lines (линии цели) на расстоянии 91 метра (или 100 ярдов) одна от другой. Девятиметровая (или десятиярдовая) зачетная зона расположена между goal lines и границей поля. Через каждые 4,5 метра (или 5 ярдов) нанесены поперечные линии. Каждые 9 метров (или 10 ярдов) нумеруются от десяти до пятидесяти, начиная с границ зачетных (очковых) зон к центру, чтобы было понятно, сколько еще нужно пройти с мячом для получения тачдауна.



Ворота – две высокие штанги с перекладиной, расположены на двух концах поля. Их размеры 3/5,7 метра (или 10/18,6 футов) почти такие же, как и в регби. Где 3 – высота, а 5,7 – расстояние от стойки до стойки. Стадионы, принимающие исключительно игроков американского футбола, устанавливают ворота на одной-единственной опоре.

Экипировка игроков

Игрок команды по американскому футболу выглядит довольно громоздко, но такая экипировка оправдана агрессивной и травмоопасной манерой игры. Профессиональное снаряжение запрещено модифицировать. В комплект входят: мягкие наколенники под бриджи единого для всей команды цвета; шлем и маска с ремешком, закрепляемым на подбородке; каркасы и накладки на бедра и поясничный отдел; капа на зубы; футболка с рукавами, закрывающая каркас с нумерацией; гетры или носки, яркого цвета. Шлемы должны быть снабжены информацией, предупреждающей риск травм и соответствовать стандартам Национального рабочего комитета по стандартам спортивного снаряжения.

Мяч для американского футбола

Мяч должен быть новым или не подвергшимся изменениям после предыдущей игры и снабженным кожаным чехлом с галько-зернистым покрытием из четырех частей без неровностей (исключение – швы). Окружность мяча составляет 27,3/4-28,1/2. Помимо того стандартный мяч для американского футбола это: набор восьми шнуров, расположенных на одинаковом расстоянии друг от друга и стягивающих мяч; цвет – натуральная дубленая кожа; две белые полосы по 2,5 см (или 1 дюйму); вес – не менее 396 и не более 424 грамм; давление при накачивании 121,2-131,2 фунта на квадратный дюйм; отсутствие логотипов и рекламных рисунков. Судьи тестируют перед началом игры все мячи и подтверждают их соответствие требованиям и стандартам.

Судейство

Судейство начинается за час до кик-оффа (времени установочной встречи) и кончается с объявлением окончательного счета. Матч по американскому футболу проходит при наблюдении судей количеством от четырех до семи со следующими обязанностями:

Главный судья (рефери)

ведет общий контроль игры; обладает исключительными правами касаясь счета и правил игры; контролирует исполнение штрафных санкций; инспектирует зону игры; уведомляет главных тренеров о дисквалификациях; отмечает положения мяча по линии цели; отвечает за тайм-ауты команд, их количество.

Судья

отслеживает экипировку игроков; отвечает за игру на линии по двум сторонам от нейтральной зоны; отвечает за легальность присутствия линейных игроков на поле впереди; отслеживает сигналы стороны защиты и пересечение мячом нейтральной зоны; является ответственным за правильное проведение снэпа; подсчитывает количество нападающих; следит

за правильным назначением и исполнением штрафных санкций; напоминает об оставшемся времени каждого периода рефери.

Линейный судья

отвечает за установление индикаторов дауна и линии цели; отслеживает построение в линии схватки и нейтральную зону; сообщает о движении игроков вперед рефери или судье; ведет счет даунов; определяет со своей стороны поля легальность игры, когда мяч проходит нейтральную зону.

Судья на линии

отслеживает построение в линии схватки и нейтральную зону; сообщает о движении игроков вперед рефери или судье; отмечает положение мяча индикатором; ведет хронометраж игры; считает количество игроков защиты; определяет со своей стороны поля легальность игры, когда мяч проходит нейтральную зону.

Задний судья

подсчитывает количество игроков защиты; контролирует 40/25 – секундный отсчет; определяет легальность длинных пасов, ударов по мячу ногами; определяет статус мяча, расположенного в своей зоне; наблюдает за покидающими нейтральную зону имеющими право ресиверами; отвечает за помощников, которые подносят мяч.

Полевой судья

ведет наблюдение за ресиверами, имеющими право; наблюдает за пасами и ударами ногами по мячу со своей стороны поля; определяет статус мяча в своей зоне; считает количество игроков защиты.

Боковой судья

ведет хронометраж игры; определяет статус мяча в своей зоне; наблюдает за имеющими право ресиверами; следит за пасами и выбиванием мяча в своей зоне; определяет статус мяча в своей зоне; отвечает за помощников, которые подносят мяч со стороны поля в его зоне.



Участие в судейской бригаде трех последних судей не является обязательным и зависит от конкретного матча, его значимости и решения судейской организации. Каждый из судей отвечает за знание того, сколько ярдов надо завоевать команде, сколько сыграно даунов, взято тайм-аутов. Также они должны знать, когда мяч объявляется мертвым, счет в любой момент игры, какие сигналы нужно подавать в тот или иной момент игры, когда включают обратный отсчет при свободном ударе. Экипировка судей – предписанная униформа и плюс к ней: маркеры фола и важных полевых точек, игровые карточки для записей фолов и даунов, а также свисток.

Бадминтон

Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника. Что развивает бадминтон?

Бадминтон развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость, а также заставляет просчитывать удары соперника и направление полета воланчика. Всемирная федерация бадминтона (ВФБ) (англ. Badminton World Federation, BWF) — основная международная бадминтонная организация, штаб квартира находится в Куала-Лумпуре.

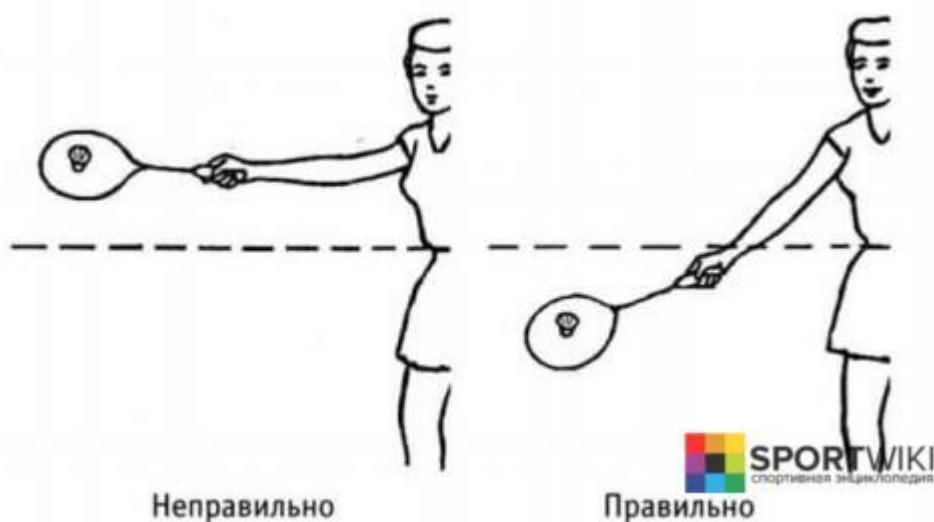
История возникновения и развития бадминтона

Бадминтон считается одной из самых древних из известных на сегодняшний день игр, так как он произошёл от игры в волан, в которую играли ещё Древней Греции, Индии, Японии, Китае и даже в ряде стран Африки. Суть игры заключалась в перекидывании ракетками специального волана. Бадминтон возник в Индии, где прообразом ему стала игра «пуна». Позже моряки завезли эту игру в Англию, где игра постепенно начала набирать популярность. Но бадминтону в том виде, который существует сейчас, мы обязаны английскому герцогу Бофорту. В 1973 году герцог Бофорт, вернувшись в свое поместье Бадминтон-хаус из командировки (Индия), привез с собой инвентарь для игры в «пуну». В скором времени герцог приобщил к ней всю свою многочисленную родню и окрестных аристократов. Усадьба Бадминтон стала центром развития и распространения игры, которая, в связи с этим, и получила свое текущее название «бадминтон». Какая страна является родиной бадминтона? Родиной бадминтона является Индия. В 1934 году была создана Международная Федерация Бадминтона, в неё входили Канада, Дания, Франция, Англия, Нидерланды, Ирландия, Шотландия, Новая Зеландия и Уэльс. Под эгидой Федерации с 1947 года начал проводиться чемпионат мира по бадминтону среди мужчин (Кубок Томаса). В 1992 году бадминтон признан олимпийским видом спорта и включен в программу Олимпийских игр. С тех пор популярность бадминтона в мире только растет, особенно он популярен в странах Юго-Восточной Азии. В настоящее время в бадминтоне доминируют азиатские спортсмены (Китай, Республика Корея, Индонезия), которые завоёвывают до 90 % медалей на мировых первенствах. Кто придумал

бадминтон? В XIX веке английские военные привезли на родину игру, цель которой было перекидывание через сетку маленького снаряда посредством двух ракеток.

Правила игры в бадминтон через сетку (кратко)

Перед началом игры проводится жеребьевка, которая определяет стороны и право первой подачи. Правила подачи в бадминтоне: удар по волану должен приходиться снизу и ракетка не должна подниматься выше пояса подающего. Допускается использование обманных/ложных действий при подаче. После подачи игроки в праве свободно передвигаться по своей площадке, но касания сетки строго запрещены. Как держать ракетку в бадминтоне? Рука должна охватывать рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Большой палец должен лежать слева — сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательным пальцами должен образоваться угол, напоминающий букву V. Мизинец при этом лежит у самого края ручки, а остальные пальцы свободно располагаются на ней.

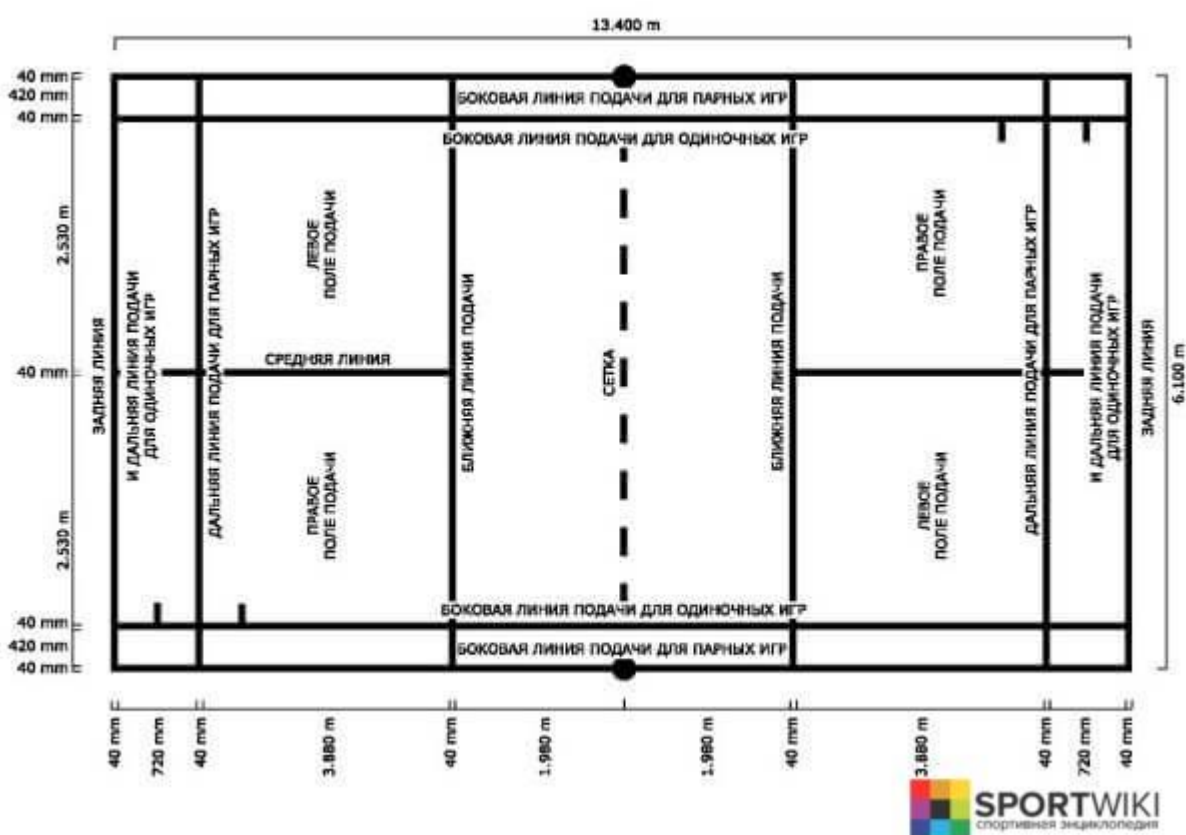


Матч в бадминтоне состоит максимум из трех геймов. Каждый из геймов выигрывает игрок или команда, набравшая 21 очко. При счете 20-20 необходимо набрать 2 очка, а при счете 29-29 достаточно набрать одно. Эти правила справедливы и для Олимпийских игр. Сколько сетов/партий/геймов

в бадминтоне? Матч в бадминтоне состоит максимум из трех геймов. Смена сторон происходит: после завершения первого гейма; перед третьим геймом (если до него дошло дело); после 11 очков в третьем гейме. В каждом из геймов возможны перерывы, но они должны быть не более 1 минуты и при условии, что одна из сторон набрала 11 очков. Перерывы между геймами равны 2 минутам.

Площадка для бадминтона: размеры и разметка

Площадка для бадминтона имеет прямоугольную форму. Размер площадки для бадминтона (для одиночной игры) составляет 5,18 метров в ширину и 13,4 метра в длину. При парной игре ширина площадки равна 6,1 метра. Указанные размеры площадкт для бадминтона актуальны для улицы и зала. Высота сетки составляет 1,55 метра, высота по центру равна 1,524 (провисание). Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое.



Ещё одна важная часть площадки для бадминтона — разметка. Ширина

линий разметки равна 4 сантиметра. На расстоянии 1,98 метра от сетки расположена линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зону.

Инвентарь для бадминтона

Ракетки для бадминтона.

Первоначально ракетки изготавливались из дерева. Современные же ракетки изготавливаются из углепластика, алюминия, стали или титана. Вес ракетки — от 70 до 100 грамм. Большинство профессиональных игроков используют специальные намотки на рукоятку ракетки («грип»), которые помогают спортсменам добиваться наилучшего контроля над хватом ракетки.



Волан.

Существует два типа воланов: пластиковые и натуральные перьевые. Пластиковые воланы подходят больше для любителей и для некоторых видов тренировок. Стандартом для соревнований и тренировок профессиональных спортсменов, как правило, являются перьевые воланы. Пластиковый волан состоит из пробковой или синтетической головки с прикрепленной пластиковой «юбкой». Перьевой волан изготавливается из 16 гусиных перьев и пробковой головки, обтянутой тонкой лайковой кожей. Перья вклеиваются

в отверстия по окружности головки, обвязываются нитками, нитки также проклеиваются. Вес волана — около 5 грамм.



Судейство

На чемпионатах и турнирах по бадминтону судейство осуществляют: Арбитры, которые следят за правильностью выполнения подачи, объявляют счет, следят за правильным течением игры, выносят соответствующее

решение при нарушении правил. Судьи на линиях. Судьи подачи.



Соревнования по бадминтону

Олимпийские игры – самый престижный чемпионат по бадминтону, проводится раз в четыре года. Кубок Томаса – Чемпионат мира по бадминтону среди мужчин. Кубок Убер — Чемпионат мира по бадминтону среди женщин. Кубок Судирмана — мировое первенство по бадминтону среди смешанных команд, которое проводится каждые 2 года. Кубок назван в честь Дика Судирмана, он является основателем Ассоциации бадминтона Индонезии. Супер серия – международный бадминтонный турнир, который был создан Всемирной федерацией бадминтона для его популяризации. Азиатские игры – соревнования по бадминтону между спортсменами азиатских стран.

Баскетбол

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч

в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

История возникновения и развития баскетбола

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастики, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию НБА, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день НБА является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было

изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Правила баскетбола (кратко)

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился вничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается

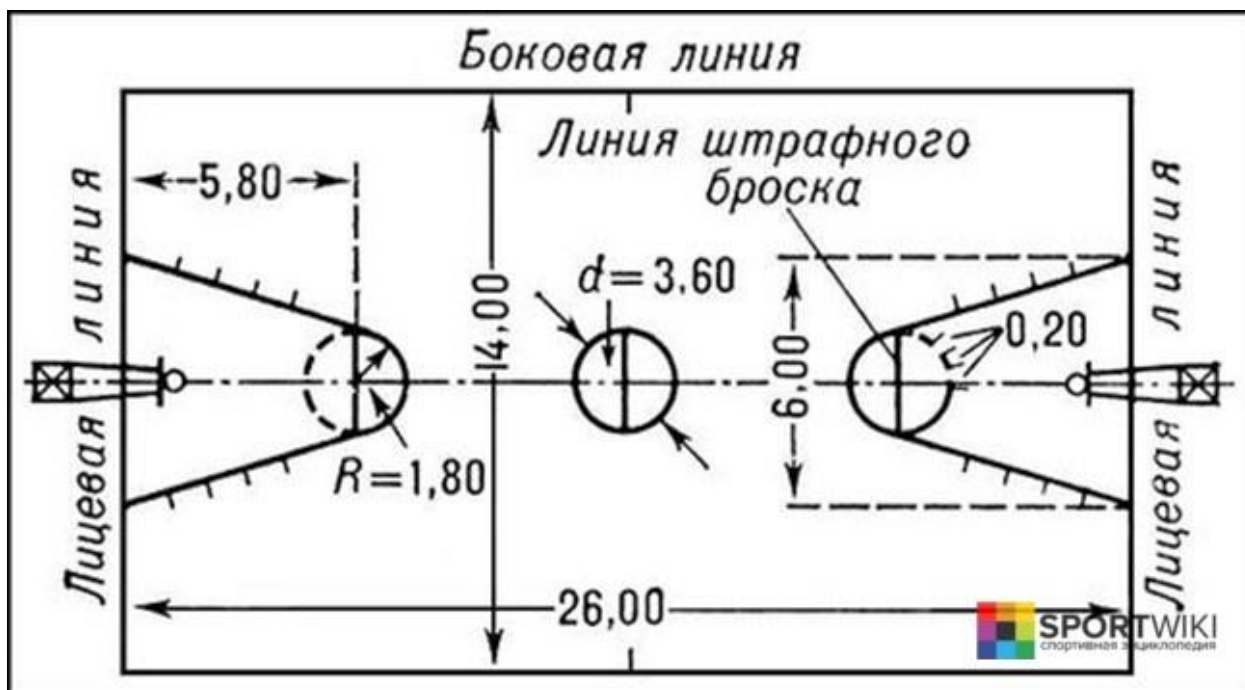
сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

Баскетбольное поле

Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках.

Разметка площадки

Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля. Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.



Баскетбольный мяч

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов.



Размер баскетбольного мяча

Длина окружности, мм Масса, г Размер 7 750-780 567-650 Размер 6 720-740 500-540 Размер 5 690-710 470-500 Размер 3 560-580 300-330

Размеры баскетбольного кольца и щита

Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита. Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размер баскетбольного щита: ширина – 1,8 м, высота – 1,05 м. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла.



Судейство в баскетболе

На баскетбольном матче присутствуют: старший судья и судья; секундометрист; секретарь; помощник секретаря; оператор 30-ти секунд. Форма Судей: рубашка серого цвета; длинные брюки черного цвета; черная баскетбольная обувь.

Бейсбол

Бейсбол (англ. baseball, от base – база, и ball – мяч) – это командный вид спорта, основным инвентарем в котором является бита и мяч. Всемирная конфедерация бейсбола и софтбола (англ. World Baseball Softball Confederation, сокр. WBSC). До 2013 года две федерации (бейсбола и софтбола) существовали отдельно друг от друга.



История возникновения и развития бейсбола

Так как бейсбол пользуется широкой популярностью в США, принято считать, что его создателем был один из американцев. Но, историки представляют другие факты. Известно, что игры, прообразом которых и стал бейсбол, существовали давно на европейской территории. Среди них можно выделить такие игры, как крикет, шлагбол и лапта. Каждый вид спорта существует независимо друг от друга, но у всех схожие правила игры. Игры с мячом и битой были известны уже в конце 17 века. Среди них был и бейсбол, что упоминалось в некоторой прессе и книгах. Но, официальные правила по бейсболу были приняты только в 1845 году. А в 1846 году прошел первый матч по новым правилам. 1957 год ознаменовался для бейсбола тем, что была создана «Национальная ассоциация игроков в бейсбол». В неё были включены шестнадцать клубов. В 1869 году впервые стали платить деньги

игрокам бейсбольного клуба, а спустя два года после этого в США была организована лига профессионального бейсбола («Национальная Лига»). В 1901 году была создана «Американская Лига». С 1903 года профессиональные команды, которые были победителями этих двух лиг, встречались между собой в «Мировой серии». Победившей команде доставался самый ценный кубок в мире и память в сердцах болельщиков на долгие десятилетия. В наше время в бейсбол играют более чем в 120-ти странах. Особенно популярна эта игра в США, Кубе, Китае, Южной Корее, Венесуэле и Японии.

Правила игры в бейсбол

В бейсбол играют две команды друг против друга с одной целью – набрать больше очков (или пробежек). Очко засчитывается в том случае, когда игрок нападающей команды пробегает по очереди все базы на игровом поле. В бейсбольной команде 9 человек. Каждая из команд играет по очереди в защите и нападении. В одном иннинге команда играет и в защите, и в нападении. Иннингов по правилам бейсбола девять. В случае равного между командами счета, добавляется по одному иннингу до победы одной из команд. Однажды был установлен рекорд по длительности одной игры в бейсбол – свыше 9 часов.

Игроки на поле

У защищающейся команды на поле находится одновременно 9 игроков. У нападающей команды игру начинает один игрок. Максимальное количество игроков нападающей команды – 4: один в «доме» с битой и по одному на базах. Главное внимание всегда приковано к трем спортсменам: питчеру, кэтчеру и бэттеру. Питчер – игрок защищающейся команды, который бросает мяч. Его целью является попадание мяча в зону страйка. Если будет засчитано три страйка, то отбивающий игрок (бэттер) выбывает из игры. Нужно бросать мячи так, чтобы отбивающий игрок имел меньше возможностей его отбить в игровую зону или за её пределы. Для этого

существуют различные приемы и виды бросков, которые затрудняют бэттеру его задачу.



Бэттер

должен отбить мяч, причем сделать это ему надо именно в страйк-зоне. Такой зоной называется расстояние от колена до груди спортсмена. Если мяч летит за пределами такой зоны, то отбивать его не нужно. Если замах сделан, а мяч не в страйк-зоне, то засчитывается страйк. Когда бэттер отбивает мяч ему нужно добраться до базы. Когда он добирается до неё, на поле выходит новый бэттер и так до тех пор, пока три игрока не займут свои базы.



Кэтчер должен ловить мяч, поданный питчером. Также он защищает базы на поле (1-ую и 3-ью) и страхует «дом». Как правило, между кэтчером и питчером есть система условных знаков, по которым подающий игрок должен понять, как кидать мяч. Цель игроков защиты — отправить бэттера в аут. Сделать это можно следующими способами: поймать отбитый мяч до его касания о землю; с пойманным мячом добраться до базы №1 раньше, чем это сделает бэттер; коснуться бэттера мячом («осалить»), пока он совершает пробежку по базам.

Особенности игры

Несмотря на то, что бейсбол — это командная игра, многое зависит от индивидуальных качеств игроков, их силы, скорости бега, реакции. Часть успеха зависит и от общей стратегии на игру, способности менять тактику в течение игровой сессии. Ход игры может резко поменяться всего от одной подачи или удара битой. К примеру, отбивающий игрок имеет в распоряжении всего долю секунды, чтобы оценить траекторию полета мяча. Чем лучше игрок пользуется отведенным ему временем, чем выше показатели его физической подготовки, тем больше у его команды шансов на успех. Это связано с тем, что большая часть игры (около 90%) — это противостояние бэттера и питчера.

Поле для игры в бейсбол

Игровая площадка представлена в виде сектора. Его лучи расходятся под прямым углом. В поле есть две игровые зоны: внутренний квадрат, по углам которого расположены базы и «дом» («инфилд»); внешнее поле («аутфилд»). От «дома» нумерация баз идет против часовой стрелки. В середине «инфилда» находится горка для подающего игрока, с которой и осуществляется введение мяча в игру. Лучи сектора — это фаул-линии. Если мяч выходит за их пределы, то объявляется положение «фаул-бол», что означает «вне игры». Игровая часть поля в пределах лучей называется «фер».



Также есть зоны для кэтчера, тренеров и разминающихся игроков. По всему периметру поля расположено ограждение. Практически всё поле имеет травяное покрытие. Питчерская горка оборудована резиновым листом. «Дом» также устлан резиновым покрытием. Все три базы представляют собой своеобразные «подушечки», оббитые плотной тканью. По углам они закрепляются специальными колышками.

Инвентарь для бейсбола

Самым главным предметом в бейсболе является мяч. Его вес составляет около 5 унций (но не более 5,25 унций). Основа состоит из пробкового дерева с каучуком. Сверху обшивается кожей с красными стежками из шерстяной нити. В диаметре мяч не превышает 23,5 мм. Для профессиональных игр используются мячи исключительно производства Railwlings.



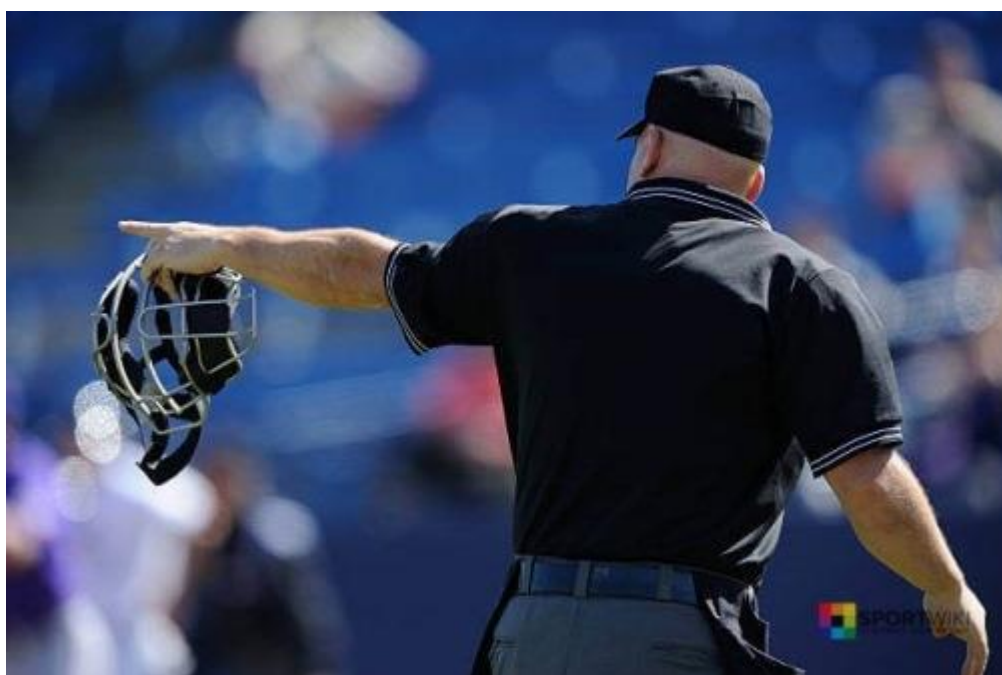
Игроки защищающейся команды имеют при себе перчатки-ловушки. Для игроков-правшей, ловушка одевается на левую руку, а для левшей – на правую. Бывают ловушки для: кэтчеров; игроков на базах. Изготавливаются перчатки могут из различных материалов, но чаще используют прессованную кожу. Ловушки игроков в поле более мягкие. Обладают широким карманом, закрепленным между указательным и большим пальцами. В такой перчатке маленький мяч поймать легче под разными углами. По размерам, ловушки игроков на базах больше, чем у кэтчеров. Ловушки кэтчеров более жесткие. Выдвигаются особые требования к наполнителю. Он должен защищать руку спортсмена от травм, так как мяч летит со скоростью более 100 км/час. При этом такая перчатка должна быть достаточно гибкая.

Кэтчер также обладает следующей экипировкой: бита; наколенники; нагрудник; шлем с маской (металлической сеткой). Бита для профессиональных игроков изготовлена исключительно из дерева. Для любительских игр можно использовать биты из алюминия. Качественная деревянная бита стоит значительно дороже алюминиевой. Во многих

профессиональных играх в бейсбол биты ломаются от ударов, что добавляет зрелищности противостоянию двух команд. Шлем с маской, наколенники и нагрудник предназначены для защиты кэтчеров от мячей. Если бы защиты на игроке не было, то мяч бы значительно травмировал игрока. Несмотря на то, что по правилам запрещено бросать мяч в кэтчера, это иногда случается. Несколько попаданий в кэтчера подряд могут привести к принудительной замене подающего игрока! В профессиональном бейсболе уделяется большое внимание экипировке. Инвентарь изготавливается на заказ у именитых и проверенных мастеров. Никто не допускает использования низкокачественных материалов. Многие популярные игроки могут выставлять элементы своего инвентаря на аукционы после памятных и зрелищных игр.

Судейство

Для того чтобы игра была справедливой и честной существуют судьи. Здесь у арбитров есть возможность советоваться с коллегами, перед вынесением спорного решения. После вынесения решения судьи, никто не смеет спорить с ним, так как это чаще всего заканчивается удалением игрока с игрового поля. Судья имеет право удалить из игры не только игроков, но и любого человека, находящегося на поле, включая менеджера.



Всего судей на поле четверо: один на базе возле отбивающего игрока и по одному возле каждой базы. Для того чтобы игроки противостоящих команд, тренеры и зрители могли видеть решения судьи, была разработана система жестов. Так как на поле два типа судей (возле баз и в «доме»), то у каждого из них собственные жесты. Целью судей в поле является оценка действий спортсменов и определение событий: «осаливание» раннера или его касание базы. Рассмотрим жесты: «аут» — одна судейская рука указывает на раннера, а второй рукой арбитр делает резкое движение со сжатым кулаком и выкрикивает слово «аут»; «сэйф» — развод обеими руками в стороны; «продолжение игры» — указывает рукой в сторону поля; «хоум-ран» — рука со сжатым кулаком и вытянутым пальцем поднимается вверх, где ею описываются круговые движения; «фол-бол» — судья указывает в сторону от поля. Судья в доме имеет более существенный арсенал жестов. Но, чаще всего используются базовые жесты: «страйк» — поворот судьи в одну из сторон, сопровождается указыванием рукой и громким выкриком; «страйк-аут» — тот же жест, что и при «страйке», но второй рукой производится удар по воздуху; «свинг-страйк» — то же движение, что и при «страйке», только рукой делается круговое движение, после которого пальцы сжимаются в кулак; «удаление» — резкий взмах рукой по направлению от земли к трибунам. Питчеру могут указываться жесты пальцем, которые означают, куда именно ушел мяч.

Бокс

Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

История возникновения и развития бокса

История бокса насчитывает не одну тысячу лет. Разного рода упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на

фресках), а также на минойских и шумерских рельефах. По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Принято считать, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр. Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга. Что интересно, до того как заняться боксом Джеймс был известным фехтовальщиком. Позже он открыл академию бокса и начал обучать всех желающих искусству рукопашного боя. Кто придумал бокс? Современный бокс придумали англичане. В 1867 году журналистом Джоном Грэхэном Чемберсом был разработан первый свод правил по боксу. В них оговаривались: размер ринга, вес перчаток, длительность раундов и т.д. Позже правила легли в основу современных правил в боксе. В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр.

Правила бокса (кратко)

Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых длится от 3 до 5 минут, в зависимости от уровня поединка (любительский или профессиональный). Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха. Боксерский поединок заканчивается в следующих случаях: один из спортсменов сбит с ног и не сможет подняться в течение 10 секунд; после третьего нокаута (правило действует в титульных боях под эгидой WBA); один из спортсменов получил травму и не может защищаться (технический нокаут); Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам. Если же и по очкам счет одинаковый, то победителем становится спортсмен, выигравший по очкам большее число раундов. Иногда случаются ничейные результаты. Кроме того, что боксерам запрещено наносить удары любой частью тела кроме кулака, им также запрещено: наносить удары ниже пояса, держать соперника, толкаться, кусаться, плевать и бороться.



Список запрещенных приёмов: удар ниже пояса; удар (или опасное движение) головой; удар по затылку; удар по почкам; удар в спину; удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой); захват (головы, руки, перчатки, туловища); захват с нанесением удара; низкие наклоны; нажим рукой на лицо соперника; повороты спиной к противнику; толкание противника; использование канатов для нанесения удара; хватание канатов. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией.

Боксерский ринг (размеры и конструкция)

Размер ринга для бокса.

Ринг должен иметь форму квадрата со стороной минимум 4,90 м и максимум 6,10 м внутри канатов. При проведении международных чемпионатов должен использоваться ринг со стороной 6,10 м. Ринг должен находиться на помосте высотой не менее 91 см и не более 1,22 м от уровня пола или основания.

Помост и углы.

Помост должен быть сооружен с учетом требований безопасности, иметь ровный пол, быть свободным от каких-либо препятствий и выходить за канаты не менее, чем на 46 см с каждой стороны. В углах ринга должны быть установлены четыре угловые стойки, которые должны быть хорошо защищены специальными подушками или быть устроены иным образом, предотвращающим возможное получение травм. Угловые подушки должны располагаться следующим образом: в ближнем левом углу (от стола Председателя жюри) - красного цвета, в дальнем левом углу – белого, в дальнем правом – синего, в ближнем правом – белого.

Покрытие пола.

Пол должен иметь покрытие из войлока, резины или другого утвержденного материала, имеющего такую же упругость. Толщина этого покрытия должна быть не менее 1,3 см и не более 1,9 см. Поверх этого покрытия должен быть натянут и хорошо закреплен брезент. Войлок (резина или другой утвержденный материал) и брезент должны покрывать весь помост.

Канаты.

Ринг ограничивается тремя или четырьмя рядами канатов толщиной от 3 см до 5 см. Канаты натягиваются как можно туже между четырьмя угловыми стойками. Канаты должны быть обернуты мягким или гладким материалом. С каждой стороны они должны быть соединены между собой двумя перемычками из плотной ткани шириной от 3 до 4 см, находящимися на равных интервалах. Перемычки не должны проскальзывать по канату.

Лестницы.

Ринг должен быть оборудован тремя лестницами. Две из них устанавливаются в противоположных углах и используются боксерами и их секундантами. Третья лестница устанавливается в нейтральном углу и используется Рефери и Врачами.

Пластиковые пакеты.

В двух нейтральных углах, с внешней стороны ринга, должно быть помещено по небольшому пластиковому пакету, куда Рефери сможет выбрасывать вату и тампоны, использованные им для оказания помощи при кровотечениях. Зачем боксеры бьют маленькую грушу? Это позволяет тренировать ударную выносливость, расчет времени, скорость и точность.



Экипировка и инвентарь для бокса

Участники боксерского поединка должны быть одеты и экипированы следующим образом:

Одежда. Легкая обувь без шипов и каблуков, носки, шорты не ниже колена и майка, закрывающая их грудь и спину.

Капа — приспособление из гибкой пластмассы для защиты зубов от спортивных травм.

Защитная раковина. Используется для защиты паха.

Перчатки. Красные или синие перчатки (по цвету его угла на ринге), предоставленные в его распоряжение организаторами соревнований. По требованиям Международной Ассоциации Бокса перчатки должны весить

284 грамма, причем вес кожаной части должен составлять не более половины.

Бинты. Используются для предотвращения травм запястья, кулака и пальцев. Зачем боксеры бинтуют руки? Боксеры бинтуют руки для того, чтобы снизить риск травмирования кистей рук и при работе со снарядами, и во время спарринга. Кроме этого бинты впитывают пот, оставляя перчатки сухими и продлевая срок их службы.

Весовые категории в боксе

В профессиональном боксе существуют следующие весовые категории (17 категорий): Свыше 90,718 кг — тяжёлый вес До 90,718 кг — первый тяжёлый вес До 79,378 кг — полутяжёлый вес До 76,203 кг — второй средний вес До 72,574 кг — средний вес До 69,85 кг — первый средний вес До 66,678 кг — полусредний вес До 63,503 кг — первый полусредний вес До 61,235 кг — лёгкий вес До 58,967 кг — второй полулёгкий вес До 57,153 кг — полулёгкий вес До 55,225 кг — второй легчайший вес До 53,525 кг — легчайший вес До 52,163 кг — второй наилегчайший вес До 50,802 кг — наилегчайший вес До 48,988 кг — первый наилегчайший вес До 47,627 кг — минимальный вес

Весовые категории в любительском боксе

В любительском боксе существуют следующие весовые категории (10 категорий): свыше 91 кг — супертяжелый вес 81-91 кг — тяжёлый вес 75-81 кг — полутяжёлый вес 69-75 кг — средний вес 64-69 кг — полусредний вес 60-64 кг — первый полусредний вес 56-60 кг — лёгкий вес 52-56 кг — легчайший вес 49-52 кг — наилегчайший вес 46-49 кг — первый наилегчайший вес

Судейство в боксе

Соревнования и поединки обслуживаются судейской бригадой в следующем составе:



Главный судья соревнований следит за исполнением всех правил соревнований и принимает окончательное решение по всем техническим вопросам. Боковые судьи оценивают действия боксеров и принимают решение об исходе поединка. Судья-хронометрист. Судья-информатор. Врач. Супервайзер.

Боксёрские организации

Всемирный боксёрский совет (WBC) Всемирная боксёрская ассоциация (WBA) Международная боксёрская федерация (IBF) Всемирная боксёрская организация (WBO) Международная боксёрская организация (IBO) Всемирная федерация профессионального бокса (WPBF) Паназиатская боксёрская ассоциация (PABA)

Велотрековые гонки

Велотрековые гонки – вид велосипедного спорта, в котором велосипедисты соревнуются в преодолении дистанции на скорость на велотреках или велодромах. Велотрек занимает большую часть велосипедного спорта и содержит в себе большое количество олимпийских дисциплин. Велоспорт на международном уровне регулируется

Международным союзом велосипедистов (UCI — Union Cycliste Internationale), Европейским Союзом Велосипедистов (UEC — L'Union Européenne de Cyclisme), а в России — Федерация велосипедного спорта России (ФВСП).

Правила велотрековых гонок

Гонка начинается выстрелом из стартового пистолета, по свистку судьи, по колоколу или при помощи различных электронных звуковых устройств. Финиш участника засчитывается, когда трубка переднего колеса его велосипеда соприкасается с вертикальной плоскостью, мысленно проведенной через передний край линии финиша. Линия финиша имеет ширину 4 см и наносится на белую полосу шириной 72 см. Гонщик имеет право пересечь линию финиша пешком, но с велосипедом. Время прохождения трассы спортсменами фиксируется с помощью электронного хронометражного устройства.

Дисциплины велотрековых гонок

Австралийская гонка преследования

Участники гонки стартуют одновременно с разных мест дорожки трека. Спортсмены, которых догоняют, выбывают из гонки. Побеждает спортсмен, оставшийся на треке последним.

Гит

Индивидуальная дисциплина, суть которой заключается в наиболее быстром преодолении трассы. Гит бывает с места и с хода.

Гонка по очкам

Индивидуальная дисциплина, суть которой заключается в наборе максимального количества очков. Длина гонки составляет 40 км у мужчин и 25 км у женщин. Через каждые 10 кругов первые 4 велосипедиста получают зачетные очки: 5 очков за 1 место, 3 — за второе, 2 — за третье, 1 — за четвертое.

Гонка с неизвестным финишем

В этой дисциплине спортсмены не знают длину дистанции, начало последнего круга объявляется во время заезда.

Гонка преследования

Участники заезда стартуют с противоположных сторон трека. Суть гонки заключается в том, чтобы показать лучшее время, или в том, чтобы догнать соперника.

Кейрин

Прежде чем приступить к финальному спринту, гонщикам необходимо проехать несколько кругов с установленной скоростью. Протяженность гонки обычно составляет около двух километров.

Мэдисон

В этой дисциплине заезды проводятся между командами из двух (иногда трех) человек на дистанции до 50 км. Спортсмены одной команды, поочередно сменяют друг друга (касанием) и должны пройти наибольшее количество кругов или набрать наибольшее количество очков на промежуточных финишах. Пока один спортсмен в гонке, второй медленно едет по внешнему кругу.

Омниум

Дисциплина, которая включает в себя шесть других: круг с хода (на время), гонка по очкам, гонка с выбыванием, индивидуальная гонка преследования, скретч, гит с места. Победителем становится гонщик с наименьшей суммой занятых мест.

Скрэтч

Индивидуальная дисциплина, которая представляет собой гонку с массового старта на 15 км у мужчин и 10 км у женщин. Победителем становится участник, пришедший к финишу первым или обогнавший всех остальных на круг. Участники, отставшие на круг, снимаются с соревнования.

Спринт

Дисциплина, которая представляет собой гонку на велотреке на два-три круга. Суть гонки заключается в том, чтобы первым пересечь финишную черту.

Инвентарь и экипировка

Конструкция велосипедов должна соответствовать духу и целям велоспорта как спортивной дисциплины. Велосипед должен иметь колеса одинакового диаметра (от 55 см до 70 см) и соответствовать типам, имеющимся в широкой продаже и пригодным для использования всеми лицами, занимающимися велоспортом.



Рама велосипеда должна иметь традиционную форму, а именно треугольную замкнутую конструкцию. Рама должна быть изготовлена из прямых трубчатых элементов, которые могут иметь различное сечение (круглое, овальное, прямоугольное и т.д.). Масса велосипеда должна быть не менее 6,8 кг. Любые приспособления, прикрепляемые или встраиваемые в конструкцию велосипеда с целью уменьшения сопротивления ветра или способствующие продвижению вперед, например защитный экран, фюзеляж, установка деталей, улучшающих обтекаемость и т.д., запрещены.

Спортивная форма гонщика

Основной формы гонщика является велосипедная майка с рукавами и трусы, или комбинезон. Все надписи на майке и номер должны четко проглядываться. Велосипедная каска должна быть утверждена и соответствовать требованиям официальных стандартов по безопасности. Запрещено использовать элементы одежды, которые снижают сопротивления воздуха. Кроме того, запрещено использовать дополнительные или встроенные электронные системы, которые не утверждены как технические новшества.

Судейство

Для регулирования соревнований по велоспорту UCI или национальная федерация назначает комиссара, который индивидуально или в составе судейской коллегии (коллегии комиссаров) следит за соблюдением правил. Комиссары обязаны регистрировать любые нарушения регламента и штрафовать за них. Количество комиссаров определяется в зависимости от дисциплины велотрековых гонок. Помимо прочих в состав комиссии могут входить комиссары-хронометристы, комиссары-секретари, а также судья на финише, который, по желанию, может иметь помощника.

Майка лидера

Спортсмен, лидирующий в общем зачёте соревнования по велогонкам, награждается отличительной майкой. Велосипедные майки участников должны существенно отличаться от маек чемпионов мира, кубка UCI, лидеров классификаций, а также маек национальных чемпионов для того, чтобы избежать путаницы.



Если гонщик является обладателем нескольких маек, приоритет их ношения определяется следующим образом: майки лидера в многодневных гонках майка лидера в сериях, кубках или классификации UCI майка чемпиона мира майка чемпиона континента (не обязательно согласно 1.3.070) майка национального чемпиона майка национальной команды.

Классификация соревнований

Олимпийские игры Чемпионаты мира Кубок мира Региональные игры
Континентальные чемпионаты Международные соревнования Соревнования
класса 1, 2, 3, 4.

Водное поло

Водное поло (англ. water polo) — командный водный олимпийский вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время. Игра проходит в воде, а мяч держат и забрасывают в ворота одной рукой. Международная федерация плавания (фр. Federation Internationale de Natation, FINA) — организация, объединяющая большинство национальных плавательных федераций. Штаб квартира организации находится в Лозанне (Швейцария).

История водного поло (возникновение и развитие)

Прародителем водного поло можно считать японскую игру, суть которой заключалась в передаче мяча специальными шестами игрокам своей команды, находясь при этом на плаву на соломенных бочках. Современное водное поло было изобретено Уильямом Уилсоном во второй половине XIX века. Сначала игра очень походила на регби, так как в первых редакциях правил было разрешено применять силу в борьбе за мяч и удерживать соперника. Кроме этого поле для игры в водное поло размечалось на неподвижном водоеме, а вместо ворот в дно водоема были вкопаны палки, выступающие на 30-40 см над поверхностью воды. Игрокам было необходимо вплавь заносить мяч в ворота. Кто придумал водное поло?

Современное водное поло было придумано Уильямом Уилсоном во второй половине XIX века. В 1869 году водное поло было впервые представлено широкой публике в Лондоне, в то время игра называлась «футбол на воде» и не имела четко сформулированных правил. В 1870 году была созвана комиссия из знатоков спорта для формализации правил, но каких-то результатов комиссия не добилась. Лишь в 1876 году Уильям Уилсон составил правила игры в водное поло, которые оставались актуальными вплоть до 1890 года. С 1900 игра входит в список Олимпийских видов спорта, а первый мировой чемпионат по водному поло был проведён в 1973 году.

Основные правила игры в водное поло (кратко)

Время игры в водном поло. Матч в водном поло состоит из четырех периодов длительностью по 8 минут каждый. Отсчет времени в периоде начинается с первого касания мяча. Сколько идет игра в водное поло? Матч в водном поло состоит из четырех периодов длительностью по 8 минут каждый.



Каждой команде выделяется всего 25 секунд на атаку, по истечении 25 секунд мяч переходит команде соперника. Правила позволяют каждой команде взять 4 тайм-аута за игру в основное время и 1 тайм-аут в

дополнительное. Тайм-аут может взять только команда владеющая мячом. Одновременно на поле могут находиться 6 полевых игроков и 1 вратарь.

В водном поло запрещено: атаковать игрока, который не владеет мячом; топить, тащить, держать игрока, не владеющего мячом; топить мяч.

Совершивший грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 15 секунд или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок должен вернуться в игру. Негрубая ошибка наказывается свободным броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за пятиметровой игровой линией, или разыгран путём перепасовки. Игрок, заработавший 3 удаления, удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой.

Бассейн в водном поло

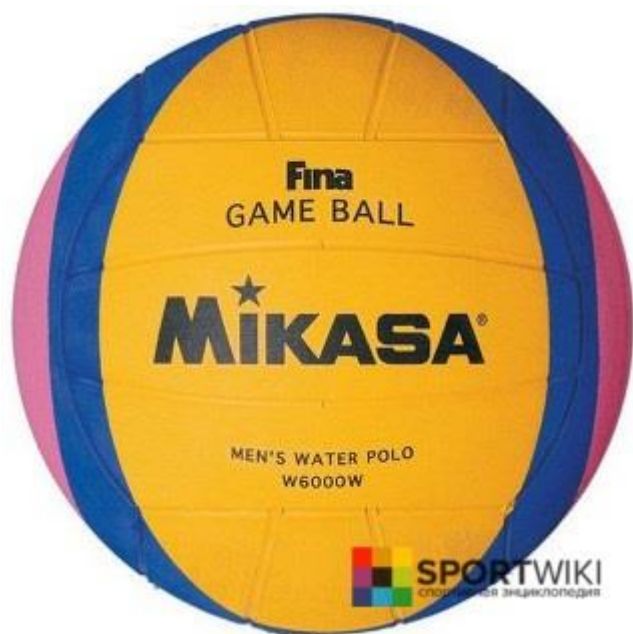
Размер игрового поля (бассейна) для мужчин составляет 30 в длину и 20 метров в ширину, для женщин 25 и 17 метров. Глубина бассейна в водном поло должна быть не менее 1,8 метра. Указанные размеры бассейнов актуальны для всех крупных соревнований, в том числе и Олимпийских игр. На поле присутствует следующая разметка: линия середины поля (белая); линии ворот (белая); 2-, 4-, 7-метровые линии (красная, желтая, зеленая); граница игрового поля.



Разметка должна быть отчетливо видна на протяжении всей игры. Разметка бывает постоянной или съемной. На конце игрового поля, в двух метрах от угла игрового поля (напротив официального табло), должен быть нанесен красный или иной яркого цвета знак. По обе стороны игрового поля устанавливаются ворота. Ворота представляют собой две стойки и перекладину прямоугольной формы толщиной 0,075 м, обращенные в сторону игрового поля и окрашенные в белый цвет. Они должны быть установлены строго посередине линии ворот и на расстоянии не менее 0,30 м от границ игрового поля. Расстояние между стойками ворот должно быть 3 м, а нижний край перекладины должен находиться на высоте 0,90 м над поверхностью воды. Минимальная температура воды 16 градусов.

Экипировка и инвентарь для водного поло

Мяч для водного поло имеет круглую форму и воздушную камеру с закрывающимся ниппелем. Вес мяча колеблется в пределах 400-450 грамм. Длина окружности мяча для игр мужских команд составляет 0,68 — 0,71 метра, а для игр женских команд 0,65 – 0,67 метра.



Шапочка с ушными протекторами для защиты игроков от мощных ударов мячом. Шапочки застегиваются под подбородком и не снимаются до

конца игры. Обычно одна из команд играет в шапочках белого цвета, а другая синего. Шапочки вратарей выкрашены в красный цвет.



Стандартные положения

Угловой удар назначается, если игрок выбил мяч за собственную линию ворот или мяч последним коснулся этого игрока, прежде чем уйти за линию ворот. Угловой удар выполняет игрок команды соперника с двухметровой линии. Спорный мяч назначается в случае, если судья не может определить, кто из игроков первым нарушил правила. При розыгрыше спорного мяча игроки обеих команд должны находиться на одинаковом расстоянии от места нарушения правил, именно туда судья бросит мяч. Как только мяч коснется воды, игроки смогут дотрагиваться до мяча.

Судейство

Судейская коллегия состоит из главного судьи, секретаря судьи, а также судей у ворот. Главный судья имеет неограниченное право голоса в

вопросах связанных с засчитыванием гола, угловыми бросками, бросками от ворот, а также нарушениями правил.



Секретарь судьи осуществляет контроль над удалениями с поля. Судьи у ворот располагаются на бортиках бассейна на уровне линии ворот. Они подают следующие сигналы флажками: белым флажком о положении «вне игры», красным флажком – о выполнении углового мяча, флажками обоих цветов – об осуществлении гола.

Соревнования по водному поло

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по водному поло. Чемпионат мира по водному поло – соревнование национальных команд, которое проходит в рамках Чемпионата мира по водным видам спорта, является вторым по престижности.

Волейбол

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

История возникновения и развития волейбола

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет

220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

Основные правила волейбола (кратко)

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

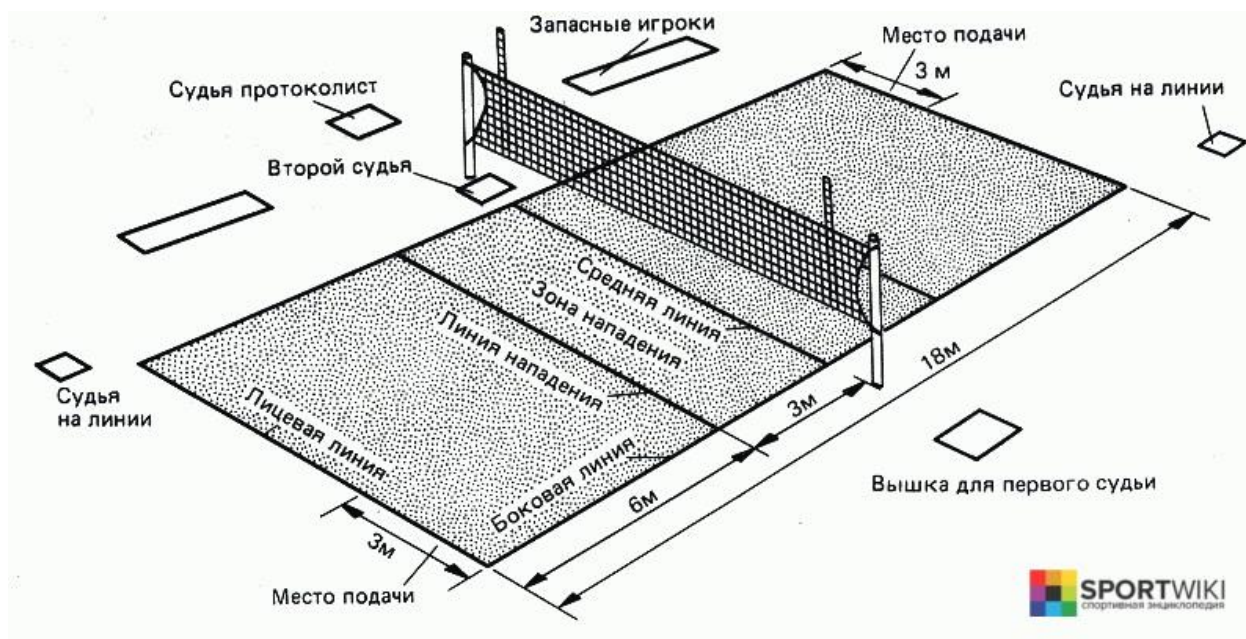


Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии. Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется

из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

Игровое поле для волейбола (размеры и разметка)

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.



В волейболе есть понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны регламентированы и составляют 5-8 метров от лицевых линий и 3-5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем

должно равняться 12,5 метрам. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9 x 9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех метрах от нее.

Экипировка и инвентарь для волейбола

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).



Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см², вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные

мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков. Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Амплуа игроков в волейболе и их функции

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки.

Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.

Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.

Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.

Либеро — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Судьи в волейболе и их обязанности

Судейская бригада на матче состоит из:

Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.

Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.

Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи.

Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.

Для официальных соревнований FIVB обязателен ассистент секретаря.

Крупнейшие соревнования по волейболу

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по волейболу.

Чемпионат мира – соревнования сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся один раз в четыре года. Являются вторыми по престижности соревнованиями по волейболу, после Олимпийских игр.

Кубок мира – международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных. Проводится за год до Олимпийских игр, а его призёры получают гарантированные места на Олимпийских играх.

Всемирный Кубок чемпионов. Всемирный кубок чемпионов проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира.

Мировая лига (FIVB World League) – самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных.

Гран-при по волейболу – крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных.

Чемпионат Европы – соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных стран-членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года.

Евролига – ежегодное соревнование волейбольных сборных, проводимое под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Структуры спорта

Международная федерация волейбола (от фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB) – международная федерация, которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна. Европейская конфедерация волейбола (фр. Confédération Européenne de Volleyball, сокр. CEV) – структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций. Всероссийская федерация волейбола — структура, которая управляющая российским волейболом.

Вольная борьба

Вольная борьба (англ. freestyle wrestling) – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки. Чем вольная борьба отличается от греко римской? В греко-римской борьбе запрещено проводить подсечки и приемы с захватами ног, а в вольной борьбе, подобные приемы разрешены и имеют широкое применение.



История возникновения вольной борьбы

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы. Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы. В 1904 году вольная борьба была признана

олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 участника были из США, так получилось из-за того, что никто кроме США не был знаком с данной дисциплиной. Чемпионат страны был приурочен к Олимпиаде и США организовали его как олимпийское соревнование. Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. На следующих Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома. В период с 1904 по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны. В 1921 году была создана Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF). В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято, что в весовой категории, страну может представлять только один участник. В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). Она начинает проводить чемпионаты мира.

Современные правила вольной борьбы

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель

определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

Схватка может быть выиграна следующим образом: на "туше"; при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству; по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов).

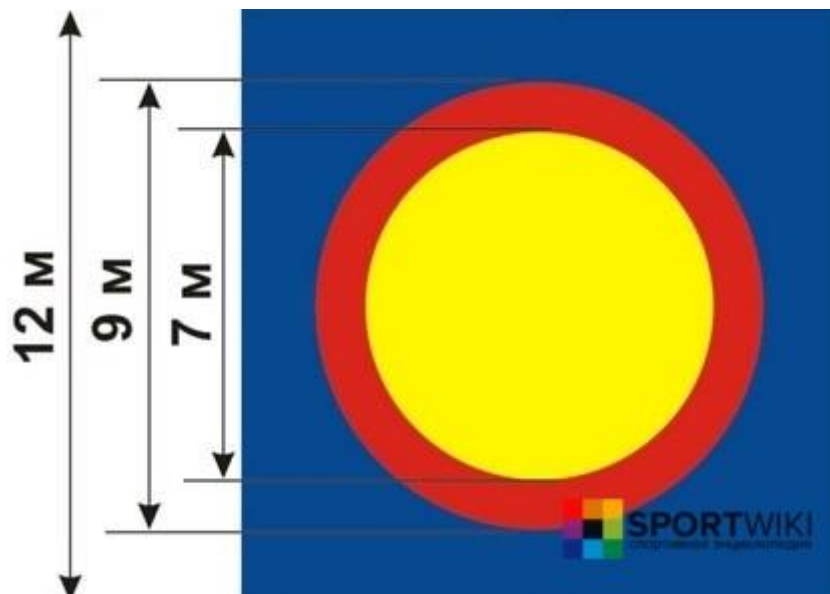
Борцам запрещено: Производить любые действия, жесты или приемы с целью причинить сопернику боль или страдание, чтобы заставить его сдаться. Применять приемы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника. Давить локтем или коленом на живот или желудок соперника. Хвататься за ковер. Разговаривать во время схватки. Хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку). Договариваться заранее о результатах схватки. Наносить на тело жирные или липкие вещества. Выходить на ковер потным в начале поединка или второго периода. Иметь на себе предметы, которые могут ранить соперника, такие как кольца, браслеты, серьги, протезы и т.п.

Схватка должна быть остановлена и возобновлена в центре ковра в следующих случаях: если одна нога борца полностью касается защитной зоны; если спортсмены, находясь в захвате, попадают в красную зону тремя или четырьмя ногами, не выполняя приема, и там остаются; если голова нижнего борца полностью касается защитной зоны; если тренер оспаривает ситуацию, руководитель ковра прерывает схватку после того, как действие переходит в нейтральное положение.

Борцовский ковер

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Толщина ковра должна составлять не менее 4 сантиметров. Сама борьба ведется в так называемой «области состязаний», которая представляет собой желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр.

Спортсмены возвращаются в этот круг после остановки схватки или при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. За пределами 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр — «зона пассивности».

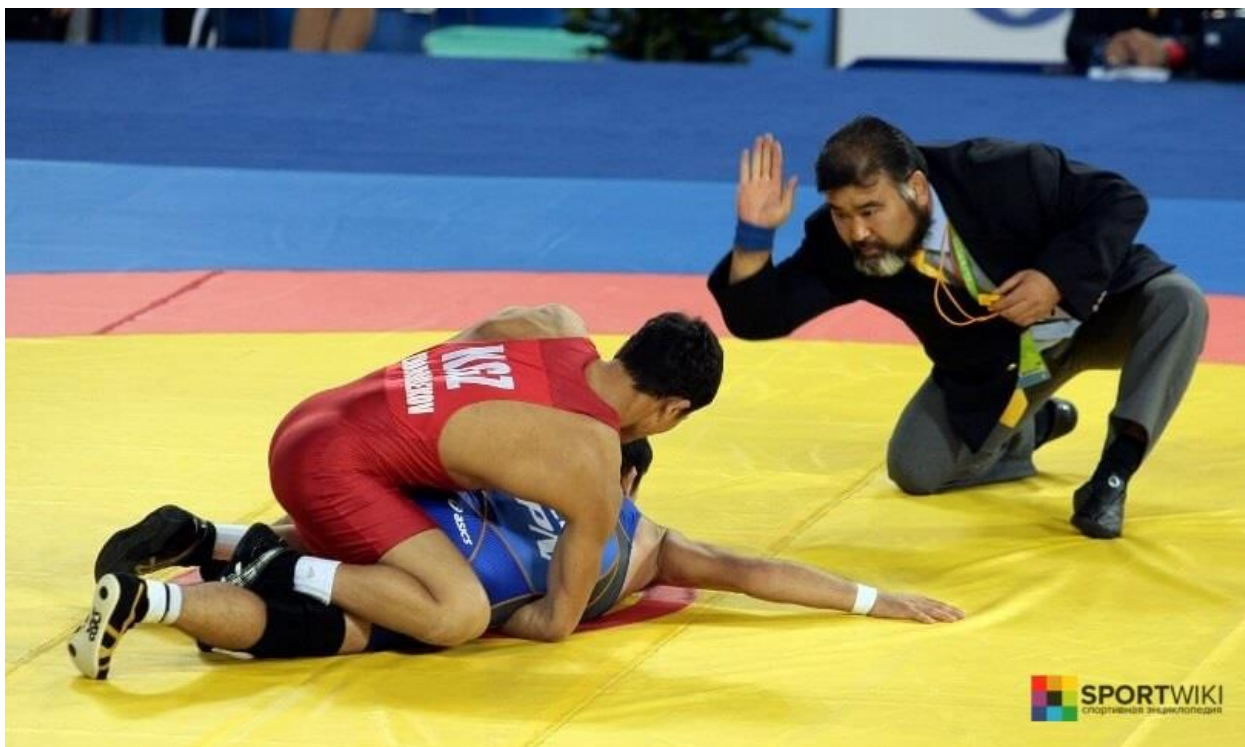


Экипировка для вольной борьбы

Борец должен быть тщательно выбрит или иметь бороду, отраставаемую в течение нескольких месяцев. Борцовское трико (одежда для вольной борьбы) – сплошное трико красного или синего цвета, установленного ФИЛА образца. Цвет трико определяется жребием. Ни в коем случае не разрешается смешение красного и синего цвета в трико. За исключением Олимпийских игр, участникам разрешается иметь на одежде одно или несколько названий спонсоров. Обувь борцов обязательно должна поддерживать лодыжку. Запрещается использовать обувь на каблуках, с подошвой, подбитой гвоздями, с пряжками или другими металлическими элементами. Обувь борца не должна иметь шнурков или они должны быть скрыты за липучками. Перед выходом на ковер обувь спортсменов тщательно проверяется. Некоторые борцы используют защитные наушники, одобренные ФИЛА и не имеющие никаких металлических или других жестких элементов.

Судейство

Судейская коллегия состоит из трех судей: Руководитель ковра. Арбитр ковра. Боковой судья. Судейская коллегия выполняет все обязанности, изложенные в Правилах о соревнованиях по борьбе, а также в особых постановлениях по организации отдельных турниров. Коллегия обязана внимательно следить за ходом каждой схватки и оценивать приемы, проводимые борцами, таким образом, чтобы судейский протокол четко отражал характер данной схватки.



Руководитель ковра, арбитр и боковой судья оценивают приемы индивидуально, а затем приходят к общему решению. Арбитр ковра и боковой судья работают вместе под руководством руководителя ковра, который координирует работу судей. Судейская коллегия обязана использовать основной словарь FILA в ходе схватки в соответствии с выполняемыми функциями. Но им запрещается говорить с кем-либо во время схватки, за исключением совещаний с другими членами коллегии.

Соревнования

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по вольной борьбе. Чемпионат мира — международные соревнования борцов-любителей, проходящие под эгидой Международной федерации

объединённых стилей борьбы (FILA). Чемпионат Европы — международные соревнования европейских борцов-любителей, проходящие под эгидой Международной федерации объединённых стилей борьбы (FILA).

Выездка (конный спорт)

Выездка (по международной терминологии — дрессура) — высшая школа верховой езды, олимпийский вид спорта. Суть выездки заключается в демонстрации способности лошади к правильным и производительным движениям на всех аллюрах в различном темпе, правильную стойку, осаживание, движения с боковыми сгибаниями, сложные движения (пируэты, менка ноги на галопе в 4-1 темп, пассаж, пиаффе). Международная федерация конного спорта (фр. Federation Equestre Internationale, FEI) — организация, которая занимается развитием конного спорта во всем мире и проведение международных соревнований. Содержание: Выездка (конный спорт)

История возникновения и развития выездки

История выездки насчитывает более двух тысяч лет, первые её элементы использовались ещё в Древней Греции. Изначально она не считалась видом спорта и использовалась исключительно в военных целях, в то время её можно было сравнить с курсом молодого бойца, но только для лошадей. Благодаря таким ежедневным тренировкам, лошадей обучали выполнению сложных элементов, которые впоследствии помогали в военных действиях, например, держать строй или резко перейти на галоп. Автором первого трактата по искусству выездки («Иппика») является греческий полководец Ксенофон. В XVI веке центром и законодателем выездки считалась Италия. Первые школы верховой езды появились в Неаполе, их целью было подготовить лошадь и всадника к одиночному конному бою. Программа обучения в таких школах была насыщена трудными, почти виртуозными упражнениями турнирной езды. В XVIII веке, Германия начала

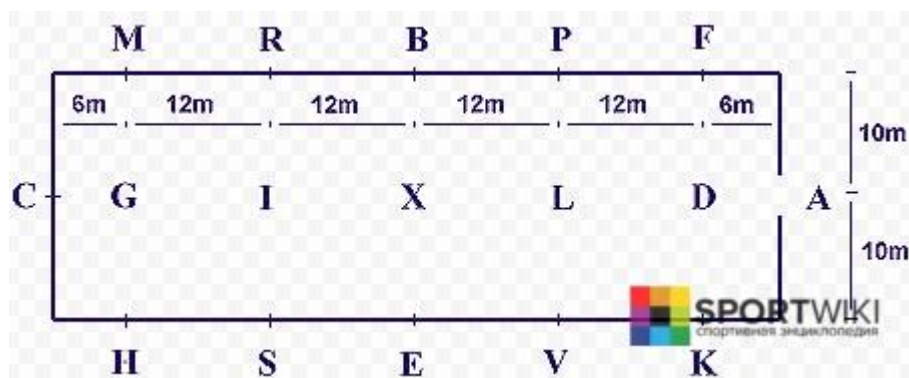
развивать выездку как спорт, она сформировала новую школу, основной идеей которой стало развитие природных движений лошади. Они изучали сами и учили других этому спорту, это дало толчок к соревнованию по верховой езде. Позже подобные школы появились и в других странах Европы, так начали закладываться основы манежной выездки и высшей школы верховой езды. В 1912 году выездка дебютировала в программе Олимпийских игр в Стокгольме, но к соревнованиям допускались только офицеры кавалерии.

Основные элементы выездки

осаживание; остановка; менка ног на галопе; принятие; уступка шенкелю; пиаффе; пассаж; пируэт и полупируэт; движение плечом внутрь (траверс); поворот на переду; поворот на заду.

Выездковое поле

Манеж для выездки (выездковое поле) бывает двух стандартных размеров: 20 х 40 метров (малое поле) и 20 х 60 метров (большое поле). Меньшие стороны поля называются — короткими стенками манежа, а другие — длинными стенками манежа.



На рисунке представлена схема манежа для выездки. Траектория движения лошади обозначается буквами F, P, B, R, M на правой стороне манежа и K, V, E, S, H на левой. Буквы соединены между собой линиями: А-С — центральная линия; В-Е — средняя линия; F-Н и К-М — длинные диагонали; F-Е, Е-М, Н-В и К-В — короткие диагонали.

Инвентарь и экипировка

Амуниция лошади: оголовье мундштучное, выездковое седло, вальтрап, амортизатор.

Экипировка всадника: перчатки, фрак, цилиндр, галстук, рубашка, бриджи белые, сапоги, шпоры.

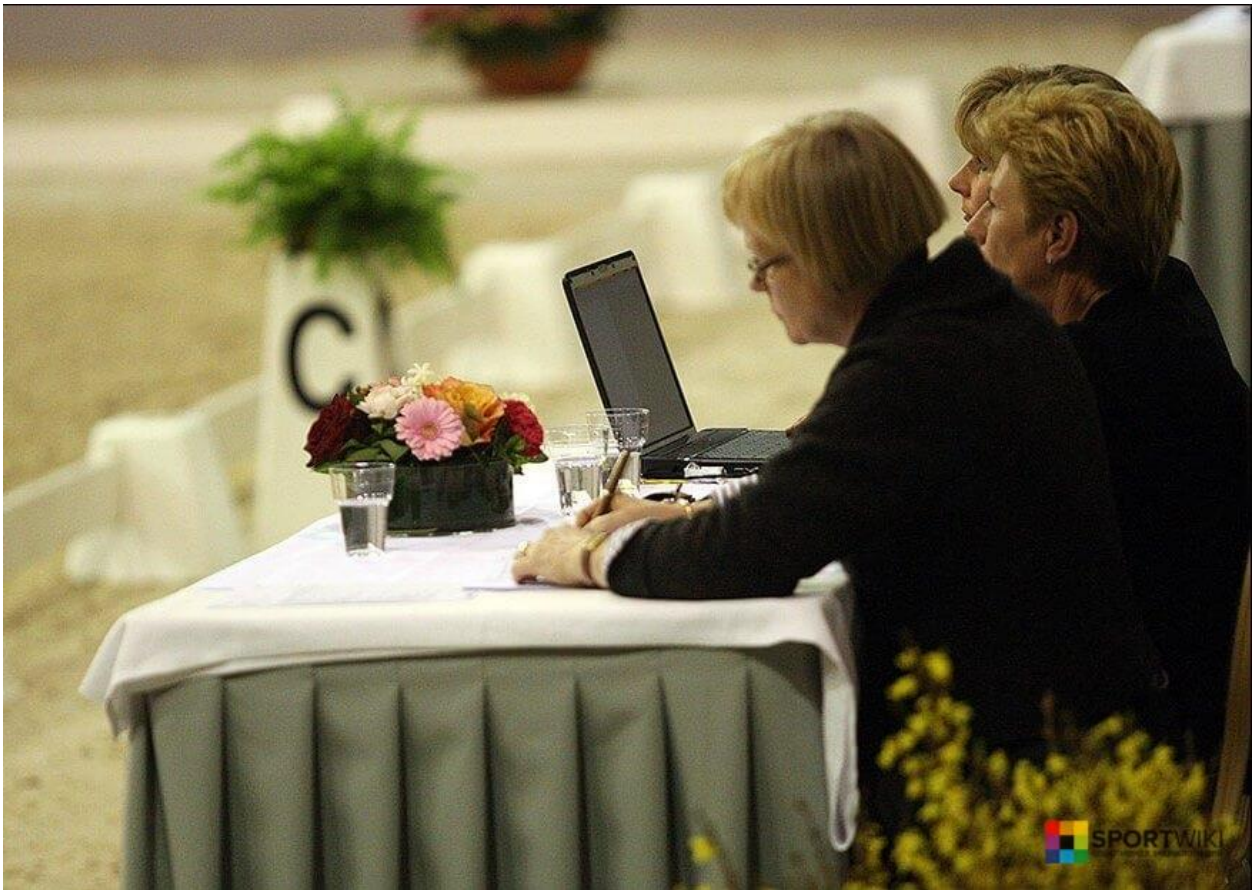


Породы лошадей для выездки

траккененская, лошади-голштины, теплокровные датские, ганноверская порода, англо-арабы, теплокровная украинская порода, латвийская порода.

Судейство

На международных соревнованиях по выездке, судейская коллегия состоит из 3-7 членов. Членами Главной Судейской Коллегии могут быть судьи из списков FEI.



Существует четыре категории судей: 2* (новая категория); 3* (ранее – кандидат в международные судьи); 4* (ранее – международный судья); 5* (ранее – официальный международный судья). Все члены главной судейской коллегии должны говорить, на английском языке. Каждому из судей должен помогать секретарь.

Соревнования по выездке

Олимпийские игры; Паралимпийские игры; Всемирные конные игры (Чемпионат Мира); Чемпионат Европы; Кубок Мира; Кубок Наций.

Гандбол

Гандбол – командная игровой вид спорта, целью в котором является забросить как можно больше мячей в ворота соперника. В отличие от футбола, мяч забрасывают руками. Как переводится гандбол? Гандбол звучит на английском, как handball от hand — рука и ball — мяч. Международная федерация гандбола (англ. International Handball Federation, IHF) —

управляющая организация мирового гандбола. Штаб-квартира находится в Базеле (Швейцария).

История возникновения и развития гандбола

Гандбол придумали датские футболисты на рубеже XIX–XX веков. Данная игра пришла на замену футболу в зимнее время. Основное отличие от футбола — необходимость играть руками и уменьшение размера команды до 7 человек. Где зародился гандбол? В Дании. В 1920 году в Берлине состоялись первые игры на Кубок и первенство Германии по игре ручной мяч. В 1923 году были скорректированы правила игры. Уменьшили размер мяча, ввели правила «трёх секунд» и «трёх шагов», что значительно повысило технику игры. В 1925 году состоялась первая международная встреча команды Германии с командой Австрии. Матч закончился со счетом 5:6. В 1926 году гандбол был признан международным видом спорта, что дало импульс для его развития в ряде стран. В Люксембурге, Испании, Швейцарии стали появляться клубы, а в 1928 году в Амстердаме была создана Международная Любительская Федерация Гандбола. В 1936 году гандбол был впервые включен в программу Олимпийских игр в Берлине. В 1946 году гандбол получил новый импульс для развития, была создана Международная Федерация Гандбола (INF). Ею была утверждена программа, направленная на возрождение мирового гандбола, а также намечен план проведения чемпионатов мира (в формате 11x11). С 1966 года в гандбольной команде 7 человек. Кто придумал гандбол? Датские футболисты на рубеже XIX–XX веков.

Правила гандбола (кратко)

Правила игры в гандбол одинаковы для мужчин и женщин, вот основные из них: Сколько таймов в гандболе? Два тайма. Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём.



В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Время игры в гандболе. Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут. После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время (овертайм) — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров. Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трех секунд. В то же время с мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому. В ходе игры тренеры обеих команд, вправе взять по одному тайм-ауту длительностью в 1 минуту. Судья может остановить время и объявить тайм-аут в нескольких случаях: Дисквалификация и фиксирование удаления из игры на 2 минуты. Назначение семиметрового броска. Нарушение правил замены или вывод на площадку лишнего игрока. Если судьям надо посоветоваться. Замена игроков

может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет. В случае нарушений игроки получают предупреждения, за повторные нарушения удаляются с поля на две минуты (могут быть полностью дисквалифицированы). Кроме этого могут быть назначены семиметровые или свободные броски. Семиметровый бросок осуществляется с расстояния семи метров от ворот, при выполнении броска соперники не вправе каким-либо образом мешать игроку. Если перевод мяча из защитной зоны в зону нападения затягивается, тогда это называется пассивной игрой. Команда штрафует свободным броском с места, где находился мяч во время приостановки игры. В гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение. Сколько длится гандбольный матч? Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут.

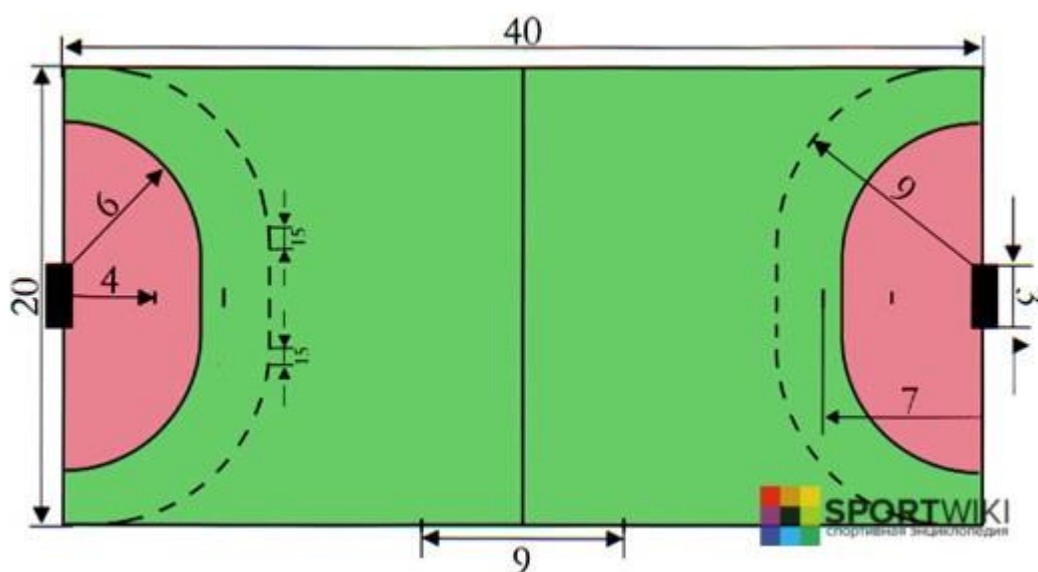
Кроме этого правила гандбола позволяют: Использовать руки для блокировки и овладения мячом. Использовать открытые ладони для сбивания мяча с рук соперника. Заслонять телом соперника. Для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.

Запрещают: Вырывать мяч из рук противника. Осуществлять блокировку или отталкивание соперника ногами и руками. Осуществлять какое-либо физическое воздействие на соперника, которое может подвергать его опасности. Сколько человек в гандбольной команде? Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными.

Площадка для игры в гандбол

Размер стандартной гандбольной площадки 40 на 20 метров. Вокруг площадки должна быть зона безопасности размером не менее 1 метра вдоль боковых линий и не менее 2 метров за линией ворот. Все линии являются

частью площадей, которые они ограничивают. Ширина линий разметки составляет 5 см, кроме линии между стойками ворот, ширина которой составляет 8 см.



Площадь ворот, ограничивается линией площади ворот, которая проводится следующим образом: напротив ворот, на расстоянии 6 м проводится параллельная им линия длиной 3 метра. Концы этой линии соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 метров, с центром у внутренних углов стоек ворот. На расстоянии 3 метров от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая линия свободных бросков (9-метровая линия). Напротив линии ворот (строго по центру) на расстоянии 7 метров и параллельно ей, проводится 7-метровая линия длиной в 1 метр. Напротив линии ворот на расстоянии 4 метров и параллельно ей, проводится линия ограничения вратаря (4-метровая линия) длиной 15 см. Середины боковых линий соединены центральной линией.

Инвентарь и экипировка для гандбола

Мяч для гандбола изготавливается из кожи или синтетических материалов, а внутри устанавливается латексная или бутиловая камера. Он не должен быть скользким или блестящим.



Гандбольные мячи делятся на мячи для начинающих и профессионалов, на матчевые и тренировочные. По способу производства: машинного и ручного пошива. Гандбольные мячи бывают 3 размеров: Окружность 50-52 см, вес 290—330 грамм для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет. Окружность 54-56 см, вес 325—375 грамм для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет. Окружность 58-60 см, вес гандбольного мяча 425—475 грамм для мужских команд старше 16 лет.

Форма для гандбола должна быть эластичной, лёгкой, удобной, мягкой и бесшумной. Она должна быть изготовлена из ткани очень хорошо впитывающей влагу. Приемлемым вариантом материала может являться полиэстер.



Обувь для гандбола должна обеспечивать хорошую амортизацию подошвы, быть легкой и поддерживать щиколотку.

Стандартные броски в гандболе

Начальный бросок служит стартом для начала игры, а также для её возобновления после заброшенного мяча. В начале матча право на начальный бросок определяется жеребьевкой, а после заброшенного мяча это право предоставляется команде, которая пропустила мяч. Бросок выполняется по свистку судьи в течение 3 секунд в любом направлении. Бросок из-за боковой линии выполняют соперники команды, игрок которой последним коснулся мяча.

Бросок из-за боковой линии выполняется, если: мяч полностью пересёк боковую линию, в таком случае бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию; мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, при этом коснувшись полевого игрока защищающейся команды, в таком случае бросок выполняется с места соединения боковой линии с внешней линией ворот;

мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой, в таком случае бросок выполняется с ближайшей к месту касания точки боковой линии. Бросок вратаря выполняется вратарём защищавшейся команды.

Бросок вратаря выполняется, если: мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, при этом коснувшись вратаря защищающейся команды или любого игрока атакующей команды; игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот; вратарь взял под контроль мяч в площади ворот.

Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также при помощи него возобновляют игру после её остановки, даже если нарушения не было (например, после тайм-аута). Свободный бросок выполняет команда, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед остановкой игры.

7-метровый бросок назначается, если в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций при которых команда лишается 100 процентной возможности забросить гол.

Судейство в гандболе

В состав судейской коллегии входят два равноправных судьи, а помогают им секретарь и секундометрист. В случае разногласий решение выносится после их совместного совещания.



Соревнования по гандболу

Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по гандболу. Проводятся один раз в четыре года. Чемпионат мира — соревнование национальных сборных, которое проводится под эгидой Международной гандбольной федерации один раз в два года. Чемпионат Европы – соревнование европейских национальных сборных, которое проводится под эгидой Европейской гандбольной федерации один раз в два года.

Гольф

Гольф (от англ. golf) — мужской олимпийский вид спорта, в котором отдельные участники или команды пытаются загнать маленький мячик ударами клюшек в специальные лунки. Что важно, мяч нужно закатить в лунку за меньшее число ударов.

История возникновения и развития гольфа Точной даты возникновения гольфа не известно, но считается, что её придумали шотландские пастухи, которые пытались своими посохами закатить камни в кроличьи норы. Хотя многие историки с этим не согласные, есть мнение, что гольф зародился в Римской империи и в эту игру играли гнутыми палками и с мячом набитым перьями. По другим теориям гольф появился в Китае, во время правления династии Мин, об этом говорит свиток с изображением императора, который пытается чем-то похожим на клюшку загнать мяч в лунку. Тем не менее, современный гольф происходит из Шотландии. Первым упоминанием игры считается указ 1457 года короля Шотландии Якова II о запрете гольфа, так как он отвлекал лучников от обучения. Там же были придуманы правила и система с 18 лунками на поле. В 1900 году гольф впервые был включен в программу Олимпийских игр в Париже (Франция).

Правила игры в гольф (кратко)

Перед началом игры необходимо сделать следующее: Прочитать местные правила игры. Поставить на мяч идентификационную отметку. Это нужно для того, чтобы вы могли идентифицировать свой мяч среди остальных.



Если мяч не удалось идентифицировать, то он считается потерянным. Проверить количество клюшек, разрешено иметь не более 14 штук. Игра в гольф начинается со стартовой зоны или как её ещё называют зоны «ти». Она так названа из-за Т-образной подставки, на которую устанавливается мяч. В идеале, игрок первым же ударом должен направить мяч в основную зону, потом за несколько ударов преодолеть её и отправить мяч на площадку с идеальной травой («грин»). Для того, чтобы закатить мяч в лунку с грина необходимо воспользоваться специальной клюшкой — паттером.

Кроме стандартных правил, в гольфе существуют правила этикета: Воздержитесь от игры, пока идущая впереди группа не удалилась на безопасное расстояние. Никогда не задерживайте игру. Освободите "паттинг-грин" сразу же после того, как все игроки вашей группы прошли лунку. Пропускайте вперед группы, играющие быстрее вас. Восстанавливайте дерн. Разравнивайте следы в бункерах. Не становитесь на линию паттинга другого партнера Не вносите клюшки на паттинг-грин. Флаг вставляйте на место аккуратно.

Площадка для гольфа

Поле для гольфа должно соответствовать ряду требований, а именно состоять из серии лунок, каждая из лунок должна иметь свою стартовую площадку. На стартовой площадке присутствуют две метки, которые показывают допустимые границы зоны для установки колышка для мяча. Кроме стартовой площадки на поле присутствуют: гладкое поле, неровное поле и прочие препятствия.



Финальной частью площадки является лунка, которая для удобства ориентирования помечается флажком. Лунка помещается на участке с минимальной высотой травы, которая называется «грин». На остальных участках высота травы колеблется, это сделано для того, чтобы затруднить игрокам прохождение площадки. Как правило, лунки располагаются в зоне прямой видимости от стартовой площадки до грина. Но так происходит не всегда, если лунки отклоняются влево или вправо, то такие лунки называются «левый доглег» и «правый доглег» соответственно. Если направление изгибается дважды, то лунку принято называть «двойной доглег». Площадки состоят из 18 лунок, но бывают площадки с 9 лунками, в такой ситуации их проходят два раза, что в сумме составляет те же 18 лунок.

Инвентарь и экипировка для гольфа

Начнем обзор гольф инвентаря с клюшек. Игрок может взять с собой на игру не более 14 клюшек, каждая из них предназначена для выполнения определенного удара. Клюшки для гольфа делятся на два вида: «Wood» (вуды) – клюшки, предназначенные для выполнения ударов на максимальные расстояния, как правило, такими являются первые удары. Они называются «wood» (с англ. «дерево») из-за деревянной головки, хотя современные вуды делают из металлических сплавов на основе титана. «Iron» (айроны) – клюшки, предназначенные для выполнения ударов на различные расстояния, в зависимости от положения мяча. Клюшки носят такое название, потому что их головка изготовлена из металла.



Кроме материала, клюшки различаются по форме головок. Так для ударов на небольшие расстояния и с высокой траекторией используют клюшки «pitching wedge» (клин), угол наклона у таких клюшек составляет 50-60 градусов. Если удар необходимо выполнить из бункера с песком, то для этого подойдет клюшка «sand wedge», она имеет более тяжелую подошву и специальную форму. Для завершающих ударов игроки используют клюшку под названием «putter» (паттер), она сконструирована специально для ударов на ровной поверхности с большой точностью. В группах «wood» и «iron» клюшки нумеруются в зависимости от угла между shaftм и лицевой

ударной поверхностью головки. Чем меньше номер, тем длиннее потенциальная траектория удара. Разница в длине ударов клюшками соседних номеров составляет порядка 10 метров.

Другая важная часть инвентаря для гольфа мячи. Они должны иметь следующие характеристики: диаметр не менее 4,27 см, вес в пределах 41-46 граммов, поверхность мяча должна иметь 300-500 впадинок (чем больше впадинок, тем выше летит мяч),



Рассматривая мячи для гольфа, следует упомянуть о показателе «компрессии». Простыми словами компрессия — это уровень деформации мяча при ударе. Ее условная величина варьируется от 0 (мяч сильно деформируется при ударе) до 200 (мяч не деформируется при ударе). Большинство мячей имеют компрессию 80-100 (сжимаются на 2-3 мм при ударе).

По внутреннему устройству мячи могут состоять из одного, двух, трех и более слоев-компонентов. Однослойные мячи из-за своей невысокой стоимости идеально подходят для тренировок новичков. Двухслойные мячи состоят из твердого ядра и тонкой жесткой оболочки. Они сочетают низкую

стоимость, долговечность и дальность полета, поэтому пригодны для большинства гольфистов. Трехслойные мячи имеют намотку из эластичной нити поверх упругой или гелеобразной сердцевины. Такие мячи могут быть очень сильно закручены, иногда это очень выгодно для спортсменов. В четырехслойных мячах существует дополнительный слой между оплеткой и оболочкой. Потенциал таких мячей могут раскрыть только профессионалы.

Турниры по гольфу

К числу самых престижных и популярных профессиональных турниров относятся: Олимпийские игры. Гольф был включен в программу Олимпийских игр 2016 года, до этого гольф был на олимпиадах только 2 раза (1900, 1904). Мастерс (The Masters Tournament) — один из четырех турниров серии мейджер по гольфу (аналог турниров «Большого шлема» в теннисе). Открытый чемпионат США (US Open) — ежегодный открытый чемпионат по гольфу, проводится в США. Открытый чемпионат Британии (The Open Championship) — старейшее соревнование по гольфу, один из четырех турниров серии мейджер. Чемпионат профессиональной гольф-ассоциации (PGA Championship) — ежегодный турнир по гольфу, проводимый Профессиональной Ассоциацией Гольфистов Америки.

Горный велосипед (маунтинбайк)

Горный велосипед (англ. mountain bike) – экстремальный олимпийский вид спорта, который включает в себя ряд дисциплин: велотриал, дёрт-джампинг, стрит, слоупстайл, кросс-кантри, параллельный слалом, скоростной спуск, фрирайд, апхилл, норт-шор. Международный союз велосипедистов (фр. Union Cycliste Internationale, UCI) является велосипедной ассоциацией, которая наблюдает за событиями по велоспорту на международном уровне.

История возникновения и развития горного велосипеда (маунтинбайка)

В 1817 году немецкий профессор барон Карл фон Дрез из Карлсруэ создал первый двухколёсный самокат. Первый велосипед, который был похож на используемые в наши дни велосипеды, был изобретен в 1884 году. Долгое время велосипеды были предназначены для езды по ровной поверхности, но были люди, которые желали покорить на велосипедах горы. Вместе с этим появились умельцы, которые пытались адаптировать велосипед под горные условия. Результатом их трудов стал велосипед с мягкой амортизационной подвеской, более широкими колесами, многоскоростным приводом и индексным переключением передач. Точной даты рождения маунтинбайка не известно, но есть две популярных точки зрения по этому вопросу. Одна из них гласит, что горный велосипед появился около 50 лет назад, когда американский студент пытался покорить на велосипеде горную вершину. По второй версии маунтинбайк появился 30 лет назад, когда прошел первый массовый старт на горных велосипедах. В 1990 году прошел первый чемпионат мира по езде на горных велосипедах, в том же году Международный союз велосипедистов, официально признал маунтинбайк отдельным видом спорта. В 1996 году горный велосипед был включен в программу Олимпийских игр в Атланте.

Дисциплины маунтинбайка

Горный велосипед насчитывает 10 дисциплин, которые в свою очередь делятся на подвиды. Рассмотрим подробнее каждую из дисциплин маунтинбайка, её особенности и экипировку.

Велотриал

Велотриал (англ. bike trials) — одна из дисциплин маунтинбайка, суть которой заключается в преодолении серии препятствий на горном велосипеде. Препятствия в велотриале могут быть естественными или искусственными: парапеты, камни, бревна, доски и другие. При преодолении

препятствий нельзя опираться ногами, руками или другими частями тела.



Дерт-джампинг

Дерт-джампинг – дисциплина маунтинбайка, которая представляет собой прыжки спортсменов (с выполнением трюков) на серии трамплинов. Велосипед для занятия дерт-джампингом очень напоминает ВМХ: хардтейл с одной передачей, без амортизационной вилки, без переднего тормоза (необходимое условия для выполнения некоторых трюков), широкие педали, широкие покрышки. Данный вид очень зрелищный, поэтому обладает очень большой популярностью.



Стрит

Стрит (англ. street) – экстремальное катание по улицам городов и другим искусственным объектам, в настоящий момент не является дисциплиной, скорее это набирающий популярность стиль катания. Велосипеды для стрита отличаются тем, что рамы и шатуны у таких велосипедов сделаны из стали, для большей прочности и "неубиваемости" при скольжениях по перилам или при случайных падениях. Для лучшей управляемости колеса уменьшены с 26 до 24 дюймов, вес такого велосипеда доходит до 14 кг.



Слоупстайл

Слоупстайл (англ. slopestyle) – представляет собой выполнение серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и других объектах, расположенных последовательно на всём протяжении трассы. Каждый трюк должен выполняться аккуратно, точно и технически правильно, так как при падении есть большая вероятность получить травму и не пройти трассу до конца. Если вылеты достаточно велики, то для слоупстайла подойдут байки для фрирайда небольшой ростовки, если же все не так страшно, то подойдёт велосипед для стрита.



Кросс-кантри

Кросс-кантри (англ. cross-country) – мужская или женская дисциплина, которая представляет собой гонки на горном велосипеде по пересеченной местности. Трасса для кросс-кантри содержит большое количество спусков, затяжных подъемов, а также скоростные и технические участки. В кросс-кантри могут использоваться как естественные, так и искусственные препятствия. В данной дисциплине обязательным элементом экипировки является шлем.



Параллельный слалом или байкер-кросс

Параллельный слалом – дисциплина, в которой одновременно соревнуются друг с другом 4 гонщика. Дисциплина предполагает наличие некоторого контакта между спортсменами, но этот контакт не должен противоречить духу честной борьбы. Заезд проходит на специально подготовленной и расширенной трассе даунхилла. Велосипед для слалома имеет увеличенное расстояние между колесами, заниженный центр тяжести. Навесное оборудование ставится с наименьшим весом для лучшего ускорения.



Даунхилл (скоростной спуск)

Даунхилл – дисциплина маунтинбайка, которая заключается в максимально быстром спуске с горы на горном велосипеде. Для скоростного спуска подойдёт велосипед с двумя амортизаторами и крепкой навеской, вес такого велосипеда не должен превышать 20 кг.



Фрирайд

Фрирайд – дисциплина маунтинбайка, которая предполагает свободный спуск с горы без каких-либо трасс и тропинок на максимально возможной скорости. В этой дисциплине обычно используются двухподвесные велосипеды, близкие по конструкции к даунхильным, но изменяющиеся в зависимости от их назначения. Обязательным элементом экипировки является закрытый шлем.



Апхилл

Апхилл – дисциплина маунтинбайка, которая заключается в скоростном подъеме на склон. Велосипед в данной дисциплине должен быть максимально легким, идеальным можно считать вес менее 10 кг.



Норт-шор

Норт-шор – дисциплина маунтинбайка, суть которой заключается в преодолении определенной трассы с естественными и искусственно построенными препятствиями (узкие извилистые бревенчатые мостики и винтовые «лестницы», «качели» и даже «мёртвые петли»).



Гребля на байдарках и каноэ

Бассейн пластиковый для дачи цена 469 построенных бассейнов. Опыт 12 лет. Действует спецпредложение! Звоните! Узнать больше sanpul.ru Яндекс.Директ Гребля на байдарках и каноэ – олимпийский гребной вид спорта, суть которого заключается в скорейшем преодолении трассы на байдарках и каноэ. Места в заезде распределяются между участниками по мере пересечения ими финишной прямой. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (International Canoe Federation, ICF) – головная организация, которая занимается развитием гребли на байдарках и каноэ и проведением международных соревнований. Штаб квартира находится в Лозанне (Швейцария). Кроме этого ICF объединяет в себе национальные федерации (Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ официальный сайт).



История возникновения гребли на байдарках и каноэ

Байдарки (эскимосские лодки) и каноэ (индейские пироги) на службе у человечества уже очень много лет, самые древние прообразы насчитывают более 2000 лет. Своим появлением гребля на байдарках и каноэ как вида спорта обязаны шотландцу Джону МакГрегору. Именно он в 1865 году он спроектировал себе байдарку, которую назвал «Роб-Рой», длиной 4,57 м и шириной 0,76 м. Для сравнения современные байдарки и каноэ имеют следующие размеры: одиночка — 5,2 м, двойка — 6,5 м, байдарка-четверка — 11 м, каноэ-четверка — 9 м; ширина лодки свободная. МакГрегор очень любил путешествовать по центральной Европе, и очень скоро гребля на байдарках получила международную известность. В 1866 году был образован первый гребной клуб — Английский Королевский клуб гребли на байдарках и каноэ. Позже подобные клубы стали появляться в Америке, Канаде и Скандинавии. В 1867 году была организована первая байдарочная регата. В 1924 года в Копенгагене (Дания) была учреждена международная организация — Международное представительство для каноистов, которая

утвердила размеры лодок а также длину дистанций для соревнований. В 1933 году в Праге прошел первый чемпионат Европы, в 1939 году в Ваксхольме (Швеция) прошел первый чемпионат мира по гребле на байдарках и каноэ. В 1924 году на Олимпийских Играх в Париже были проведены первые показательные заезды, но включена в программу Олимпийских игр гребля на байдарках и каноэ была только в 1936 году.

Правила

На соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ используются следующие типы лодок: одиночка, двойка, четверка.

В программе соревнований есть как мужские, так и женские заезды. Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся на дистанциях: для мужчин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 м, сверхдлинные; для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000 м, сверхдлинные.

В гонках на дистанции 1000 м участники соревнований должны строго придерживаться своей дорожки, они не должны приближаться к соседней лодке ближе, чем на 5 м для того, чтобы они не могли использовать преимущества течения воды. Соревнования на длинных дистанциях проводятся с большим количеством поворотов. Все дистанции размечаются маркировочными буйками. На коротких и средних дистанциях имеются ограниченные дорожки (система Альбано). В случае если у одного из участников на старте ломается весло, то старт объявляется недействительным. На этот случай гребец или другие члены его команды должны иметь запасное весло. Расположение лодок на старте в предварительных заездах определяется только процедурой жеребьевки.

Гребля на байдарках, олимпийские дисциплины: К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины; К-2 200 м (байдарка-двойка), мужчины; К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины; К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины; К-4

1000 м (байдарка-четверка), мужчины; К-1 200 м (байдарка-одиночка), женщины; К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины; К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины; к-4 500 м (байдарка-четверка), женщины.

Гребля на каноэ, олимпийские дисциплины: С-1 1000 м (каноэ-одиночка, вес 14 кг, длина 520 см); С-1 200 м (каноэ-одиночка, вес 14 кг, длина 520 см); С-2 1000 м (каноэ-двойка, вес 20 кг, длина 650 см).

Инвентарь и экипировка

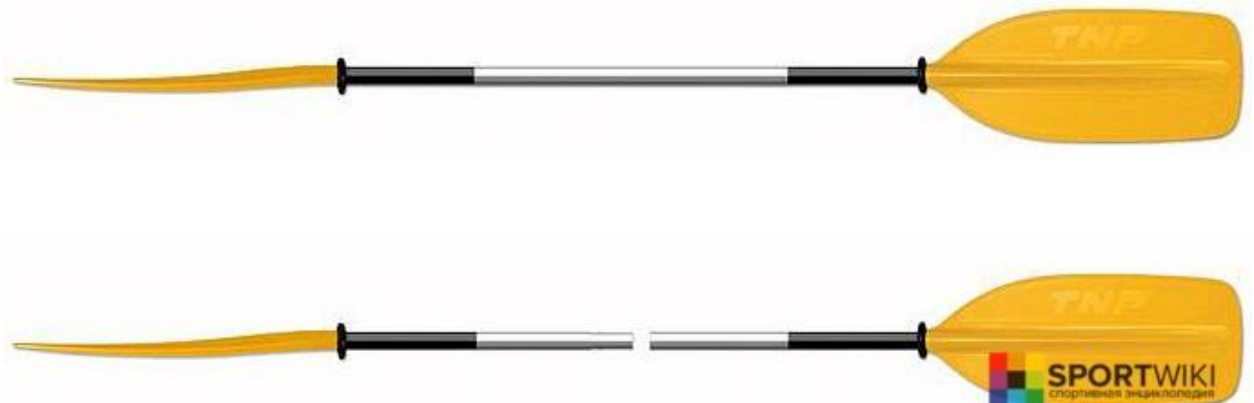
Байдарки и каноэ должны иметь как можно меньший вес, поэтому производят их из карбона или пластика. Байдарка одиночка должна весить 12 кг, байдарка-двойка должна весить 18 кг, байдарка-четверка весит около 30 кг.



Каноэ весят на несколько килограмм тяжелее, чем аналогичные байдарки. В байдарке предусмотрена регулируемая пластиковая седушка («сляйд»). Ноги спортсмена упираются в специальный упор, рядом с ним находится рулевая палка (Т-образная конструкция). Для сравнения, в каноэ спортсмен стоит на одном колене. Под колено обычно подкладывается мягкая подушка. Стопа также упирается в упор.



Весло для гребли на байдарках и каноэ производится из карбона и весит менее килограмма. Весло для байдарки имеет 2 лопасти в форме ложки, которые присоединяются на саму палку. Такая конструкция весла позволяет загрести больше воды, а, следовательно, увеличивает силу гребка.



У весла для каноэ всего одна лопасть прямоугольной формы. Другой ее конец представляет собой ручку, которая находится перпендикулярно по отношению к палке.



Судейство

Состав судейской коллегии на официальных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ: технический делегат; главный судья; заместитель главного судьи на старте; заместитель главного судьи на финише; заместитель главного судьи на лодочном контроле; заместитель главного судьи по техническим вопросам; судья на стартовом контроле; судья на старте; судья-арбитр на дистанции; судья-помощник на дистанции; судья на финишной линии; судья-секундометрист; судья фото/видео финиша; судья-секундометрист; судья-секретарь финиша; судья на лодочном контроле; судья на повороте; судья-счетчик кругов; судья-секретарь; судья-информатор; главный секретарь; заместитель главного секретаря.

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ

Олимпийские игры; Чемпионат Европы по гребле на байдарках и каноэ; Чемпионат мира; Кубок мира.

Гребной слалом

Гребной слалом — это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в прохождении на байдарках и каноэ участков горной реки либо бурной воды с естественными и искусственными препятствиями на время. Федерация гребного слалома — это Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (International Canoe Federation, ICF) — головная организация, которая занимается развитием гребного слалома и проведением

международных соревнований. Штаб квартира находится в Лозанне (Швейцария). Кроме этого ICF объединяет в себе национальные федерации (Российская федерация гребного слалом официальный сайт).



История возникновения и развития гребного слалом

Спустя некоторое время после возникновения спортивной гребли, начали появляться любители острых ощущений, которые ради забавы сплавлялись на каноэ и байдарках по сложным и порожистым участкам рек. Официальной датой появления гребного слалом прямо считать 11 сентября 1932, именно в этот день в Швейцарии основатель дисциплины провозгласил «Гребной слалом — это тест бурной воды». Идея гребного слалом была позаимствована у горных лыж, позаимствован был также и слоган «Зима, Снег и Лыжный слалом», он был преобразован в «Лето, Вода и Гребной слалом». Интерес к новому виду спорта возрастал из года в год, в тридцатые годы он был распространен в Германии, Швейцарии, Чехословакии, Англии, Австрии, Канаде, Соединенных Штатах Америки. Большая популярность гребного слалом неизбежно вела к появлению первых международных

соревнований. В 1924 году была образована Международная федерация слалом, которая очень быстро выросла в солидную организацию, состоящую уже к этому времени из двадцати четырех национальных ассоциаций. В задачи организации входило проведение соревнований по слалому и скоростному спуску на каноэ и байдарках на «дикой» воде горных рек, а также соревнования парусных каноэ. В 1934 году был создан Международный Комитет по гребному слалому на байдарках и каноэ. В 1947 году прошел первый чемпионат Европы, а в 1949 году в Женеве (Швейцария) прошел первый Чемпионат Мира по гребному слалому. Пика популярности гребной слалом достиг в начале 70-х годов, это было связано с включением его в программу Олимпийских игр 1972 года в Мюнхене (ФРГ).

Правила гребного слалом

Во время заезда все ворота должны быть пройдены экипажем в порядке последовательной нумерации, все ворота должны быть пройдены с правильной стороны.



Для того чтобы было засчитано прохождение ворот необходимо: голова участника или две головы участников (для С-2) должны пересечь линию ворот в неперевернутом виде с правильной стороны, в соответствии с планом трассы; часть лодки должна пересекать линию ворот в тот же момент, когда ее пересекает голова полностью; в С-2 экипаж должен пересекать линию ворот как одно целое.

Касание ворот, прохождение ворот в неверном направлении или просто пропуск ворот ведут к начислению штрафных секунд. В случае равенства результата у экипажей или команд в лучшей попытке, первенство определяется по худшей попытке. Если результаты худшей попытки одинаковы, объявляется ничья.

Трасса для гребного слалома

Трасса должна быть полностью проходимой по всей своей длине и обеспечивать равные условия для левосторонних и правосторонних гребцов. Длина трассы должна быть не меньше 200 м и не превышать 400 м.



Трасса должна содержать: минимум одну комбинацию ворот, берущуюся несколькими способами; постоянные изменения направления движения и использование естественных и искусственных водных препятствий; не более 25 и не менее 18 ворот, 6 из которых должны быть обратного хода. Трасса делится на участки (связки) по количеству ворот (не более 6 ворот в каждой связке). Если во время заезда в каком-либо виде программы главный судья решит, что произошло значительное изменение уровня воды, которое может быть исправлено, он может остановить соревнования, пока не восстановится обычное состояние воды.

Инвентарь и экипировка для гребного слалома

Байдарка или Каяк — лодка с закрытой палубой, внутри которой спортсмен располагается сидя. Спортсмен передвигает байдарку двухлопастным веслом. Каноэ — лодка с закрытой палубой, внутри которой спортсмен располагается на коленях.

Размеры лодок:

Для лодок К-1 и С-1 минимальная длина должна быть 3,50 м, а минимальная ширина 0,60 м. Вес таких лодок 8 кг. Для лодок С-2 минимальная длина должна быть 4,10 м, а минимальная ширина 0,75 м. Вес таких лодок 13 кг.



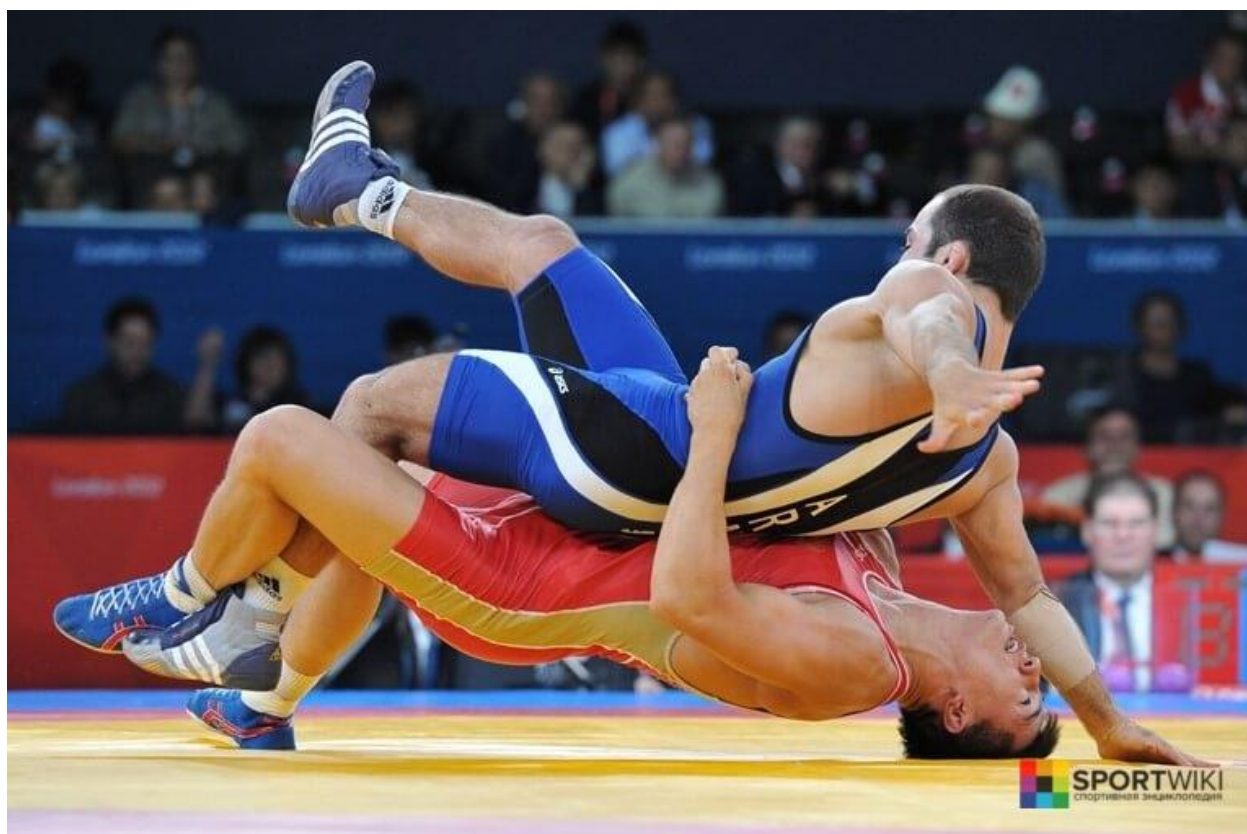
Все лодки должны иметь минимальный радиус закругления каждого конца 2 см по горизонтали и 1 см по вертикали. Рули запрещены на всех лодках. Внешний вид участников соревнований должен быть опрятным.

Судейство

В состав судейской коллегии на официальных соревнованиях входят: инспектор соревнований; главный судья; заместитель главного судьи; главный секретарь; заместитель главного секретаря; судья секретариата; старший судья на связке; судья на пульте; судья на воротах; стартер; помощник стартера; судья предстартового контроля; судья на финише; судья-хронометрист; руководитель судейской бригады постановки трассы; судья бригады постановки трассы; судья-контролер снаряжения; руководитель судейской бригады видео-судейства; судья-видео-оператор; судья видео-судейства.

Греко-римская борьба

Греко-римская борьба – олимпийский вид спорта, единоборство между двумя спортсменами, целью в котором является с помощью различных приемов уложить соперника на лопатки. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.



История возникновения и развития греко-римской борьбы

Правила греко-римской борьбы Борцовский ковер Экипировка Соревнования Как раньше называлась греко римская борьба? До 1948 года греко-римская борьба называлась французской. Затем некоторое время борьба называлась греко-римской, но после чего была переименована в классическую, а потом вновь стала именоваться греко-римской. Объединённый мир борьбы (англ. United World Wrestling) — организация, развивающая греко-римскую борьбу, вольную борьбу и женскую борьбу. История возникновения и развития греко-римской борьбы Всевозможные

находки археологов говорят о том, что наибольшей популярностью борьба пользовалась в Древней Греции. О важности борьбы в то время говорит добавление её в программу Олимпийских игр сразу вслед за атлетикой (в 704 году до н.э.). Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие выдающиеся личности Древней Греции были борцами (Милон Кротонский, Пифагор, Платон, Пиндар). Римлян очень заинтересовало увлечение греков борьбой, и они с радостью ее переняли. В отличие от греков, у римлян борьба демонстрировалась в сочетании с кулачным боем, победители этих сражений становились настоящими народными кумирами. Когда появилась греко-римская борьба? Первым официальным упоминанием греко-римской борьбы можно считать включение её в программу Олимпийских игр в 704 году до н.э. В конце XVIII начале XIX века во Франции были сформированы современные правила греко-римской борьбы: захваты проводятся только руками; побеждает в схватке тот, кому удастся положить противника на обе лопатки, или преимущество одного из соперников достигает 10 баллов. Французская борьба – именно так называли греко-римскую борьбу до 1948 года. Она быстро нашла популярность среди простого народа, а позже смогла получить международное признание. В 1898 году в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х стран (Австрии, Германии и России).

Правила греко-римской борьбы

Поединок на соревнованиях в греко-римской борьбе состоит из двух периодов по 3 минуты, между периодами предусмотрен перерыв длительностью в половину минуты.

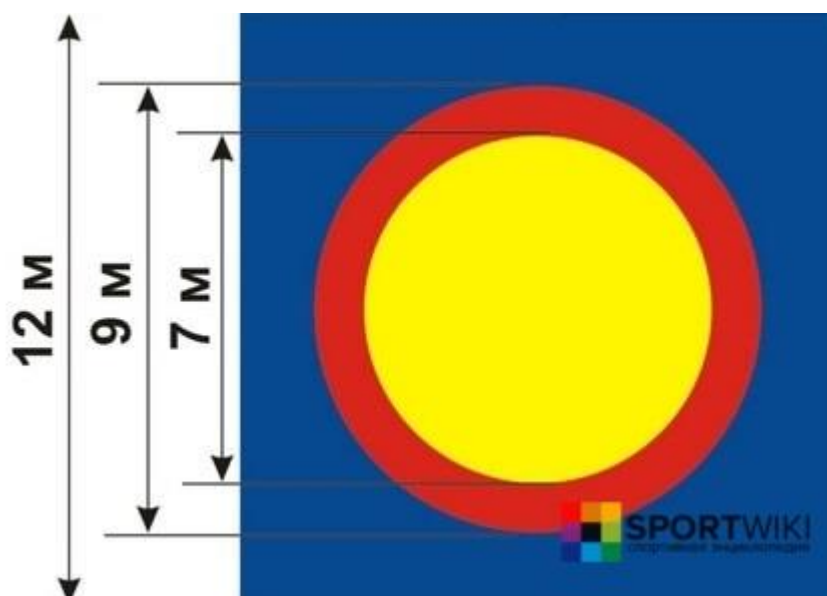
Победа в поединке присуждается спортсмену, которому удалось прижать соперника лопатками к борцовскому ковру (туше). Победа засчитывается также, если борец выигрывает по очкам два периода. Если счет одинаковый, то судья назначает дополнительные минуты для

определения более активного борца. Очки спортсмены зарабатывают после успешно проведенных приемов или же за нарушения правил соперником.



В греко-римской борьбе запрещено: хватать соперника двумя руками за шею, наносить сопернику удары, смазывать чем-либо тело перед схваткой, спорить с судьёй, разговаривать друг с другом.
Борцовский ковер

Борцовский ковер представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием, длина каждой из сторон которого равна 12 м. Минимальная толщина ковра — 4 сантиметра.



«Область состязаний» — это желтый круг диаметром 9 м, в центре которого обозначен красным цветом маленький внутренний, или центральный, круг диаметром 1 м. По периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 м («зона пассивности»).

Экипировка

Перед началом схватки судья проверяет ногти спортсменов (они должны быть коротко пострижены), волосы на голове (должны быть коротко пострижены или убраны назад), щетину на лице (допускается только зрелая борода). Спортсмены не должны выходить на бой вспотевшими.

Экипировка спортсменов в греко-римской борьбе: Трико для греко-римской борьбы красного или синего цвета, установленного ФИЛА образца. Цвет трико определяется жребием. Ни в коем случае не разрешается смешение красного и синего цвета в трико. Борцовки должны быть изготовлены из мягкой кожи и плотно фиксировать лодыжку. Носки должны хорошо отводить влагу и фиксировать ногу. Защитные наушники должны быть одобрены ФИЛА и не иметь жестких деталей. Платок в настоящий момент используется, как дань традициям, так как на смену ему пришли более современные тампоны. Платок или тампоны используются для того, чтобы вытирать кров или пот.

Соревнования

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по греко-римской борьбе. Чемпионат мира — международные соревнования борцов-любителей, проходящие под эгидой Международной федерации объединённых стилей борьбы (FILA). Чемпионат Европы — международные соревнования европейских борцов-любителей, проходящие под эгидой Международной федерации объединённых стилей борьбы (FILA).

Дартс

Дартс (от англ. darts — «дротики») – ряд спортивных игр, участники которых метают дротики в круглую, разделенную на секторы, мишень. В дартсе имеются строгие правила и стандарты. Штаб-квартира Всемирной федерации дартс, созданной в 1976 году, находится в швейцарском городе Лиштале. В настоящее время в составе WDF находятся страны с шести континентов: Азии, Австралии, Африки, Европы, Южной и Северной Америки.



История возникновения и развития дартса

Дартс, по разным источникам, насчитывает около трехсот лет. Сначала эта игра была незатейливым развлечением для солдат британской армии, но со временем превратилась в излюбленный спорт сотен тысяч дартсменов по всему миру. Метать дротики в дерево или в днище пивной бочки в промежутках между кружками пива британские лучники приловчились еще в Средневековье. Придуманная игра позволяла устраивать состязания как на улице, так и в помещении. Стрелы укорачивались и использовались как дротики. Определение победителя затруднялось отсутствием правил, поэтому предложение плотника Браяна Гэмлина из Ланкшира о делении мишени на секторы было воспринято с энтузиазмом. Браян подал идею, но патент на нее оформил более предприимчивый Томас Уильям Бакли. Поэтому он считается создателем первых правил и разметки мишени на двадцать секторов, по которым начислялись баллы. Было это в конце девятнадцатого века, а в начале двадцатого дартс запретили, как азартную игру. За дело освобождения любимой игры из-под запрета взялись хозяин гостиницы Джим Гэрсайд и кузнец Уильям Энакин из города Лидс. Они доказали, что метание дротиков по секторам требует определенного мастерства и умения, а не удачи и везения игроков. Дартс был оправдан, а в 1927 году состоялся первый официальный турнир в Лондоне (News of the World Individual Darts Championship). К середине двадцатого века по решению Национальной ассоциации (1954) игра обретает статус спорта, проводятся соревнования сначала в Англии, затем и других странах.

Правила игры в дартс

Стандарт игры – пронумерованная от одного до двадцати секторов мишень с яблочком (центром) посередине, обведенного зеленым или красным кольцом. Попадание дротиком в центр дает игроку 50 баллов, в зеленый (красный) круг – 25 баллов. Попадание в узкий внешний круг мишени удваивает очки сектора. Подсчет баллов ведется по результатам трех

бросков каждого дартсмена. Наибольшее возможное количество баллов – 180.

Самыми известными разновидностями дартса со своими правилами являются: 301 лэг, или 501 лэг для крупных соревнований (игра проводится методом вычитания баллов вплоть до нуля, в конце надо попасть в яблочко или удвоение); раунд (здесь в правилах поочередность попадания в каждый сектор от одного до двадцати, а затем в удвоение, утроение и яблочко); большой раунд (за один подход в три броска дартсмен обязан попасть в свой определенный сектор наибольшее количество раз, учитывая зоны удвоения, утроения и центр); все пятерки (набор 51 балла посредством трех бросков дротиков. Учитывается в подсчете лишь число, кратное пяти: пять – 1 балл, десять – 2 балла, пятьдесят – 10 баллов и так далее); двадцать семь (применяется метод вычитания по 2 балла из двадцати семи начальных после непопадания игроком в удвоение первого сектора, по 4 балла в удвоение второго сектора и так до двадцатого. Точное попадание дает обратный алгоритм подсчета плюсом к двадцати семи); тысяча (серии по три броска дротиками в зеленое или красное кольцо дает игрокам определенное количество очков, а победителем становится первый набравший 1000 баллов); пять жизней (в процессе игры участник должен набирать больше на 1-2 балла, чем другой и имеет право на пять ошибок. Нельзя превышать порог в 180 баллов); сектор двадцать (десять серий бросков тремя дротиками должны обеспечить дартсмену максимальное количество баллов при попадании в двадцатый сектор, удвоение и утроение); киллер (правила этой игры рассчитаны на большое количество участников с индивидуально выбранным сектором. Попаданием в не свой сектор игрок забирает одну жизнь у соперника, а себе прибавляет. «Убив» таким образом всех остальных, победитель остается один); диаметр (выбрав себе маршрут по секторам, дартсмены стараются пройти его с удвоениями и утроениями первыми). В соответствии с правилами, участниками турниров могут

становиться мужчины и женщины со своим набором стандартных дротиков. Игроки, нарушившие правила, дисквалифицируются на время текущих соревнований.

Мишень для дартса

Мишень обычно изготавливается из спрессованных волокон агавы (сизаля). Специальная проволока разделяет ее на сектора от одного до двадцати. Сизалевые мишени отличаются формой проволоки и бывают: обычными (высокий процент отскока дротиков, но недорогие по цене); трехгранными (небольшой процент отскока дротиков, их соскальзывание в близлежащий от разделительной проволоки сектор); тончайшими (минимальный процент отскока дротиков, такие мишени используются в профессиональных турнирах).



Мишень для дартса имеет свои стандарты. Так, внутренняя ширина триблов и даблов (колец) соответствует 8 мм, диаметр яблочка – 12,7 мм, внутренний диаметр центрального внешнего кольца – 31,8 мм, расстояние в 170 мм соответственно от внешней стороны кольца даблов до центра мишени, а триблов – 107 мм. По диаметру мишень должна быть 451 мм (+, — 10 мм), а толщина специальной проволоки 1,4-1,6 мм. Мишень должна быть расположена так, чтобы яблочко находилось на уровне 1 м 37 см от пола, а расстояние линии броска до мишени – 2 м 37 см. Двадцатый сектор располагается строго вверху.

Дротик для игры в дартс

Дротик — это острый наконечник (игла), баррель, кольцо, хвостовик, оперение. Два последних элемента обычно нейлоновые, разные по длине, ширине и весу. В дартсе разрешены дротики, изготовленные из стали, вольфрама, никеля, пластика, латуни массой 50 грамм и длиной не более 30,5 сантиметров.



Любители могут использовать и более тяжелые, но на профессиональных турнирах за это могут дисквалифицировать. Начинающим лучше пользоваться легкими латунными дротиками (19-25 грамм), а профессионалы в большинстве своем предпочитают вольфрамовые и никелево-серебрянные.

Экипировка (форма одежды на соревнованиях)

Участникам официальных турниров предписано быть на них в утвержденной форме, представляющей определенную страну. В ней игроки предстают как на открытии, соревнованиях, так и на закрытии и награждении. Поверх национальной униформы не разрешается надевать еще какую-либо постороннюю одежду. Запрещена одежда из джинсовой, вельветовой ткани. Цвет и покрой брюк, блуз, платьев, юбок должен быть выполнен в едином стиле для всех членов команды. На форме запрещаются рекламные слоганы и логотипы различных фирм или товаров без предварительного согласования с организаторами турнира. Участники соревнований обязаны обходиться без головных уборов, если только это не

связано с религиозными причинами или медицинскими показаниями. Каждый дартсмен имеет право надевать на запястье напульсник. Если BDO (британская организация дартса) не признала форму игрока, она должна быть заменена до официального открытия, иначе его дисквалифицируют.

Судейство в дартсе

В зависимости от значимости чемпионата, турниры по дартсу обслуживают судейские коллегии, в составе которых могут быть: главный судья с заместителями, главный секретарь с заместителями, два старших судьи, судья-диктор, судьи-калькуляторы (у мишеней), судья по этикету. Главные судья и секретарь отвечают за весь процесс соревнований и разрешают спорные вопросы.

По степени ответственности обязанности судей распределяются следующим образом:

Главный судья следит за соблюдением всеми остальными судьями действующих правил и положений о турнире; приостанавливает турнир исходя из неблагоприятных условий для нормального проведения чемпионата; при необходимости вносит изменения в программу; отстраняет или снимает с турнира других судей, не справляющихся с обязанностями или допустившими грубые нарушения; снимает участника с турнира по причине грубых нарушений правил; задерживает оглашение результатов для дополнительного обсуждения; имеет право отменить турнир при серьезных нарушениях и непригодности инвентаря.

Заместители главного судьи помогают главному судье, выполняют его распоряжения; принимают на себя его обязанности в случаях отсутствия.

Главный секретарь турнира отвечает за всю документацию и ее подготовку к турниру; контролирует и проверяет работу мандатной комиссии; ведет учет, протоколы, отвечает за информационный ресурс;

принимает спорные протесты; составляет отчет судейской коллегии к окончанию турнира; руководит деятельностью своих заместителей.

Заместители главного секретаря помогают главному секретарю, выполняют его распоряжения; принимают на себя его обязанности в случаях отсутствия.

Остальные судьи соблюдают последовательность, объективность и беспристрастность; не имеют права судить дартсменов, являющихся их родственниками; предупреждают и пресекают нарушения; воздерживаются от высказываний о ходе турнира публично; должны быть одеты в униформу, которая отличается от одежды спортсменов. Работа всех судей и членов коллегии базируется на принципах неукоснительного следования правилам и положениям турнира, создания его участникам необходимых условий для достижений наилучших спортивных результатов.

Популярные и значимые турниры по дартсу

BDO: мировой чемпионат; PDC: мировой чемпионат; Winmau World Masters; World Matchplay; Дартс: премьер-лига; Grand Slam of darts; World Grand Prix; Дартс: европейский чемпионат; Дартс: мировой чемпионат команд.

Джиу-джитсу

Джиу-джитсу – японское элитарное боевое искусство, целая система рукопашного боя самурая, основанная на технике мягкости, податливости. Основателем стиля считается Такеноучи Хисамори, военачальник японской провинции Мимасака. Международная федерация джиу-джитсу (JJIF, Ju-Jitsu International Federation) основана в 1998 году, штаб-квартира находится в Париже.



История возникновения и развития джиу-джитсу

Безударная система ближнего боя джиу-джитсу (яп. дзюдзюцу, что означает «искусство мягкости») исчисляется веками. Она передавалась из поколения в поколение сначала в Японии, а затем распространилась на все континенты. Конан Дойль, описывая смертельную схватку между Шерлоком Холмсом и профессором Мориарти возле Рейхенбахского водопада, упоминает именно это боевое искусство. Мастерам джиу-джитсу приписывают владение тайными методами энергетических воздействий, но настоящий секрет в том, что владеющий этим искусством не вступает в открытое противостояние с противником, а незаметно направляет его силу и приемы против него самого. Первой школой, где использовался принцип «Поддаться, чтобы победить!», стала Есин рю, школа ивы, которую основал врач Сиробеа Акаяма. Есть также версия, что китайские буддисты, приехавшие в Японию проповедовать, основали монастыри, где стали обучать искусству безударного ближнего боя цинна нескольких самураев. Примечательно, что классические приемы цинна, дошедшие до сегодняшнего дня из глубины веков, очень созвучны техникам дзюдзюцу: заломы, удушения, броски. Бытует мнение, что объединение техник борьбы сумо и приемов цинна стало основанием для образования многих школ джиу-

джитсу. Со временем некоторые прикладные техники отходили в прошлое, на их место приходили новые, еще более отточенные и действенные. Вскоре обучение умению в совершенстве владеть собственным телом стало весьма популярным, а затем включило в себя техники боя с холодным оружием. Мастера традиционных школ и сегодня активно используют арсенал болевых и удушающих приемов, броски, точечные удары атеми. Ученики изучают акупунктуру, осваивают точечные методы воздействия кончиками пальцев рук, ступней, локтями и коленями. Часть школ джиу-джитсу трансформировались, например, сэнсэй Кано Дзигоро на базе безударной системы ближнего боя основал первую школу дзюдо, а мастер Уесиба Морихейи – айкидо. Тем не менее, джиу-джитсу, благодаря своим совершенным классическим техникам и философии, остается одним из самых востребованных и популярных видом восточных единоборств.

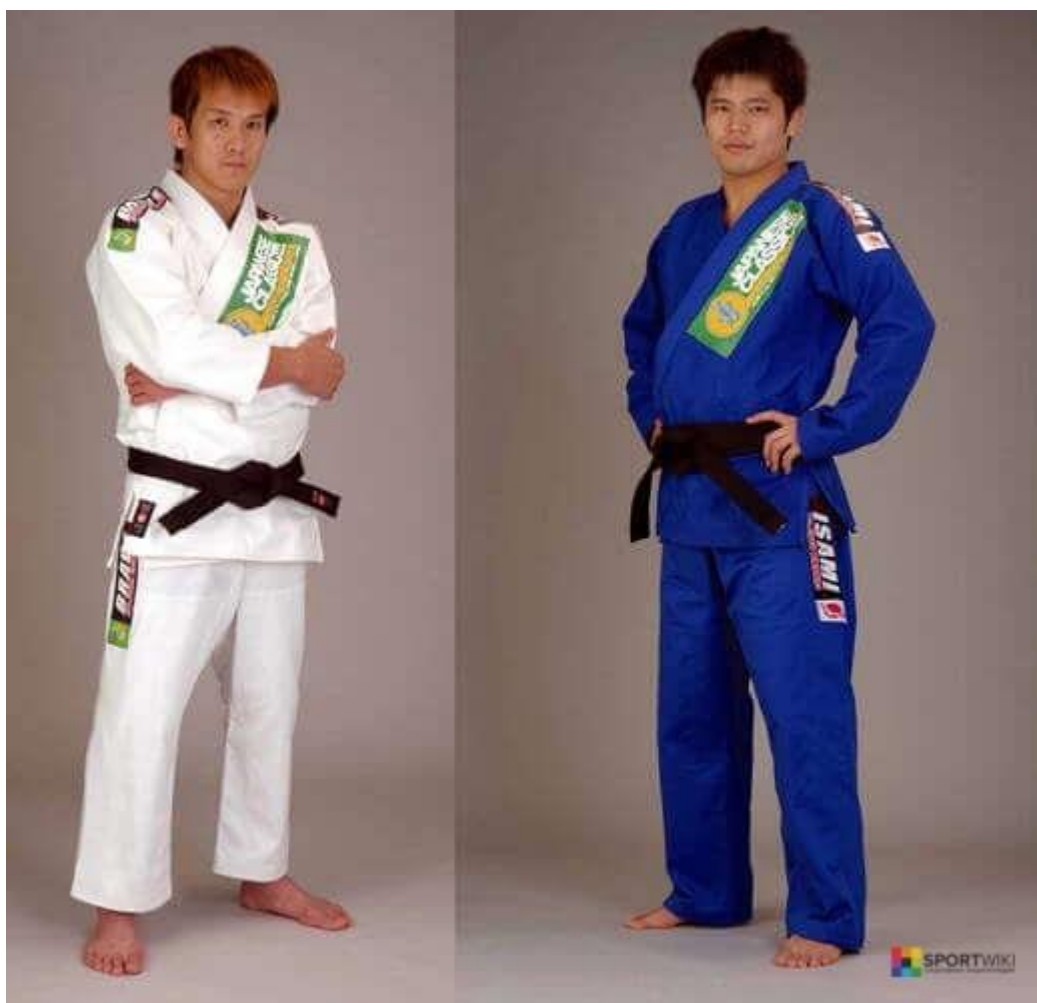
Философские основы джиу-джитсу

Отточенная техника джиу-джитсу является мощным оружием, которое, находясь в арсенале морально неподготовленного бойца, может натворить много бед. Поэтому истинные сэнсэи этого искусства никогда не форсируют обучение, постепенно приводя ученика к овладению методами борьбы через развитие и укрепление его духа. С начала семнадцатого века, когда в доспехах самурая отпала необходимость, поскольку сегун Токугава жестко запретил любые военные действия, джиу-джитсу переходит в стиль самообороны. Неоконфуцианство и буддизм, исподволь распространяющиеся в Японии китайскими проповедниками, ратовали за гармоничное развитие человека. Проникла такая философия и в систему ближнего боя джиу-джитсу. С раннего детства последователи боевого искусства занимались построением надежного фундамента, по кирпичику выстраивая стены, которыми считались: здоровье; духовность; социальная адаптация; учение и труд. Без кропотливого и бережного формирования личности, крушение или отсутствие одной из стен отрицательно сказывается

на жизни человека, ломает его судьбу. Поэтому нравственные постулаты джиу-джитсу, иначе называемые правилами додзе-додзе кун, очень важная составляющая процесса обучения.

Экипировка

Традиционный костюм для занятий джиу-джитсу многие по незнанию называют кимоно, тогда как правильное звучание – доги (одежда для Будо), или кэйкоги (одежда для тренировки). В комплект доги входят куртка, штаны, пояс. Левая пола куртки всегда находится сверху, вне зависимости от пола бойца. Имеются определенные требования к тому, как завязывать оби (пояс): прикладывается левый конец пояса, делается его первый оборот; поверх первого осуществляется второй оборот; правый конец протягивается под оба оборота; слева, между верхним и средним оборотами пропускается правый конец; между верхним и средним оборотами в петлю правого вдевается левый конец; затягивается узел. Если длина пояса правильная, его концы не будут выше края куртки или ниже колен бойца. Помимо того, завязанные концы пояса должны быть одинаковыми по длине, поскольку таким образом символизируют гармоничность силы (тела) и духа.

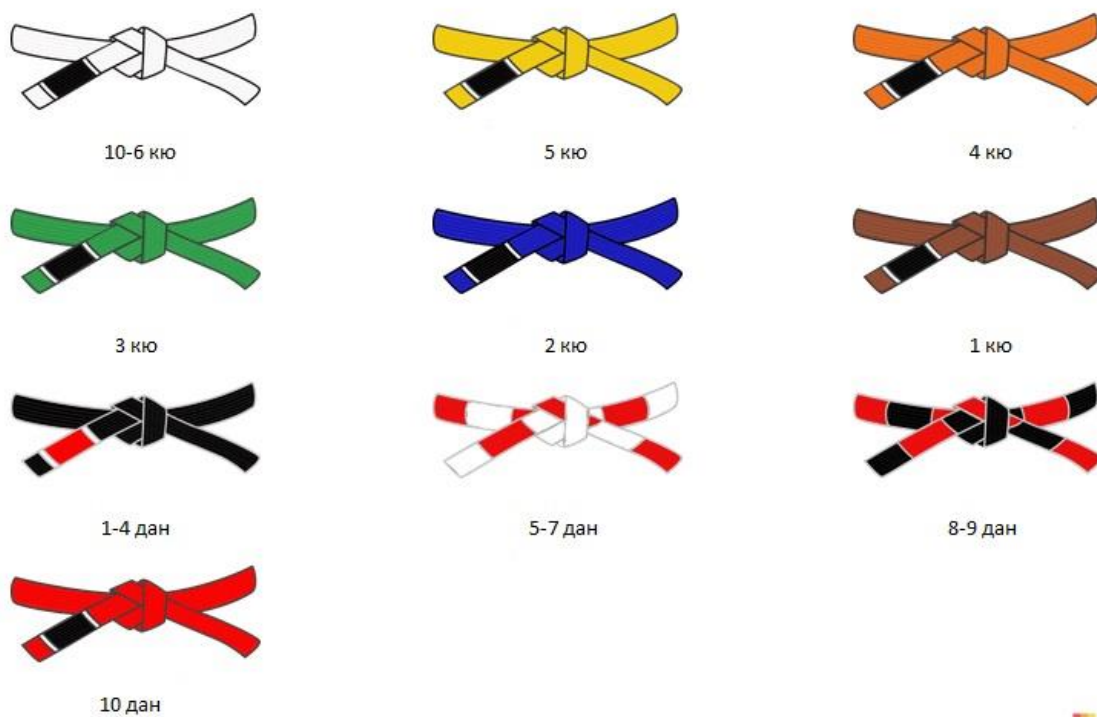


Помимо доги в арсенал экипировки входит холодное оружие: танто (макет ножа), ханбо дзе (палка из твердых древесных пород). Ханбо должна быть длиной примерно метр, диаметром 3 или 3 с половиной сантиметра. Волокна на палке продольные, недопустимы трещины и сучки.

Пояса и нормативы в джиу-джитсу

В джиу-джитсу, как и в других видах восточных единоборств, степень, на которой находится последователь учения, может быть ученической (кю) или мастерской (дан). В соответствии с ней указывается цвет пояса. Ученикам, в зависимости от степени по убывающей (от десятой до первой кю), выдаются: 10-6 – белый пояс; 5 – желтый пояс; 4 – оранжевый пояс; 3 – зеленый пояс; 2 – синий пояс; 1 – коричневый пояс.

Степени мастеров – даны – выдаются, наоборот, по возрастающей, от первого до десятого дана. Пояса джиу-джитсу соответствуют следующим параметрам: 1-4 – черный пояс; 5-7 – красно-белый пояс; 8-9 – красно-черный пояс; 10 – красный пояс.



Нормативы на получение пояса различны, поскольку школы джиу-джитсу в современном мире различаются по требованиям и аттестационным программам. Общими правилами являются: уровень подготовки ученика, сроки занятий, успешная сдача экзамена. При этом коричневый пояс не выдается ученику младше пятнадцати лет, а даны не присваиваются ученикам младше восемнадцати лет. Степень главного мастера (5-7 дан) можно получить не ранее, чем по достижении тридцатипятилетнего возраста, а 8-10 дан по достижении сорокапятилетия.

Чемпионаты по джиу-джицу

К самым престижным соревнованиям по джиу-джитсу можно отнести: Чемпионат Европы; Чемпионат мира; Кубок Европы.

Дзюдо

Дзюдо (яп. 柔道, дословно — «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.



Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить. Международная федерация дзюдо (англ. International Judo Federation, IJF) была образована в июле 1951 года. IJF

устанавливает правила соревнований по дзюдо и проводит континентальные и мировые чемпионаты.

История возникновения и развития дзюдо

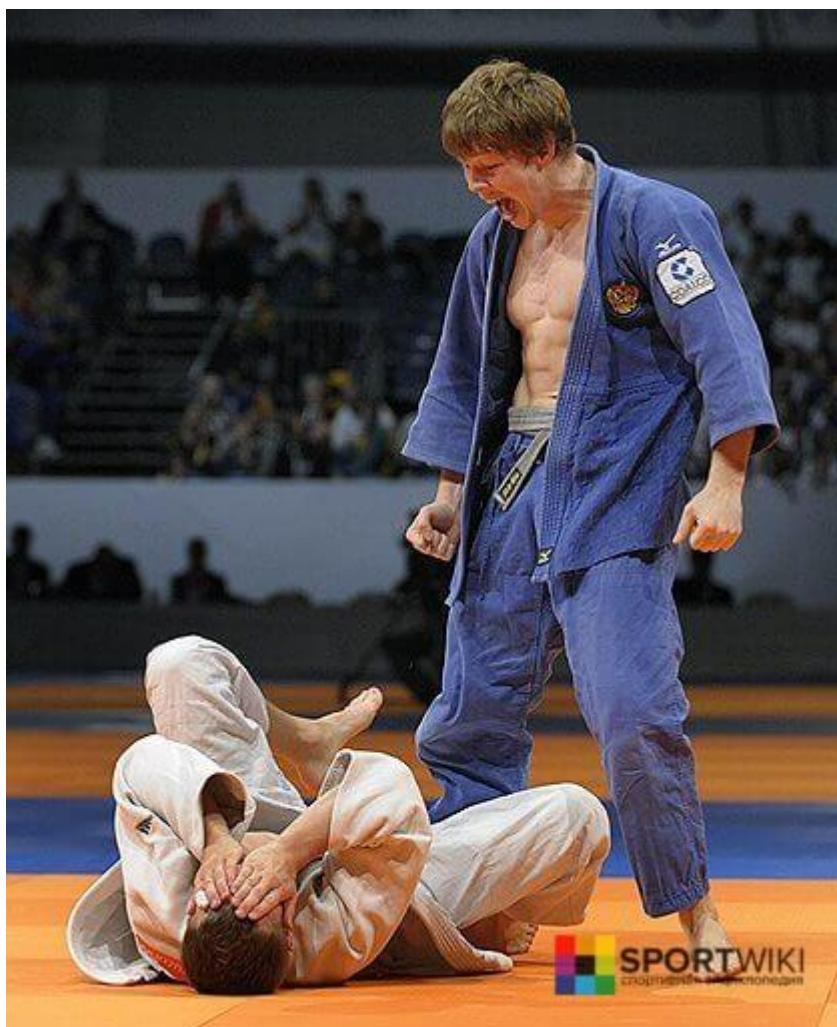
По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к современным боевым искусствам. Борьба дзюдо была создана профессором Дзигоро Кано. В 1882 году Кано открыл в Токио первую школу дзюдо «Кодокан». Через год им была создана система разрядов, а в 1887 году была окончательно сформирована техника дзюдо. Первый чемпионат мирового уровня прошел в Токио 1956 году, после чего соревнования такого масштаба стали проводиться регулярно и не только в Японии. На протяжении долгих лет в дзюдо не существовало весовых категорий. Как считали сами японцы, главное – это не сила, а искусство владения тайной техникой. Но после поражения японцев на четвертом чемпионате мира правила были изменены и появились весовые категории. Начиная с 1964 году дзюдо, было внесено в программу Олимпийских игр. В 1980 году был проведён первый чемпионат мира среди женщин, а в 1992 году соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр в Барселоне. С 2005 года Европейский союз дзюдо стал проводить соревнования по ката. В 2008 году в Париже Международная федерация дзюдо провела первый чемпионат мира по ката.

Правила дзюдо

Кроме весовых категорий, в дзюдо существуют определенные возрастные группы: Младший возраст – мальчики и девочки до 12 лет. Средний возраст – юноши и девушки до 14 лет. Кадеты – юноши и девушки до 17 лет. Юниоры и юниорки – до 20 лет. Молодёжь – до 23 лет. Мужчины и женщины. Ветераны – после 30 лет.

Поединок в дзюдо начинается в положении стоя и по команде «ХАДЖИМЭ». Если нужно остановить поединок, то объявляется команда

«МАТЭ». Об окончании поединка сигнализирует команда «СОРО-МАДЭ». Для победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.).



Оценки в дзюдо

«Иппон» — высшая оценка в дзюдо, означает чистую победу. «Иппон» дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист бросает противника на большую часть спины со значительной силой и скоростью, осуществляя контроль атакуемого дзюдоиста; когда атакующий дзюдоист удерживает своего противника в положении удержания в течение 25 секунд; когда атакуемый дзюдоист дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «МАИТА» (сдаюсь) в

результате удержания, удушающего захвата или болевого приема атакующего спортсмена.

«Ваза-ари» — пол победы, дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки «ИППОН»; атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд и более, но менее 25 секунд. При получении второй оценки «ваза-ари» в течение одного поединка, арбитр спортсмена победителем с помощью команды «ваза-ари авасет иппон».

«Юко» — дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на бок; атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 15 секунд и более, но менее 20 секунд.

«Кока» — дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на одно плечо или бедро (бедра) или ягодицы; атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания 10 секунд и более, но менее чем 15 секунд.

Наряду с оценками участники могут получать наказания за нарушения требований Правил соревнований дзюдо.

Татами

Поединки в дзюдо проходят татами, который состоит из отдельных матов размером 1м x 1м x 4см или 2м x 1м x 4см, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м на 8м и максимальными – 10м на 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного

цвета. Внешняя часть татами, называется зоной безопасности и состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания.



Экипировка дзюдоистов

Форма для занятия дзюдо называется – дзюдога и состоит из трех частей: куртка, штаны и пояс. Обычно дзюдога изготавливается из хлопка и должна быть синего цвета у спортсмена, вызванного первым, и белого цвета у второго спортсмена. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вдоль туловища. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полрой на правую не менее, чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки,

расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см по всей длине штанины. Пояс шириной 4-5 см должен быть обернут дважды поверх куртки и завязан на уровне талии плоским узлом. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20-30 см. Если костюм участника не соответствует требованиям Правил, судья на контроле или арбитр могут потребовать от участника поменять костюм.

Судейство

Судейство поединка осуществляет бригада судей: Арбитр. В обязанности арбитра входит руководство поединком, а также выражение своего отношения к действиям спортсменов. Арбитр выносит общее решение судейской бригады. Боковые судьи. Боковой судья должен выражать свое мнение, если оно отличается от решения арбитра при объявлении оценок технических действий или наказаний с помощью соответствующих официальных жестов. Боковые судьи располагаются в противоположных углах за пределами рабочей зоны.



Соревнования по дзюдо

Олимпийские игры. Чемпионат мира. «Мастерс». «Большой Шлем». «Гран-При». Континентальный чемпионат. Continental Open.

Карате

Карате (яп. 空手 — «пустая рука») – японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. Термин «карате» был введён в обращение в XVIII веке. В карате нет какой-то одной международной федерации, в нем каждый крупный стиль имеет свою федерацию.

Содержание: Карате История возникновения и развития карате
Основные стили карате Система поясов и степеней в карате

История возникновения и развития карате

Многие считают, что жители острова Окинава (в то время он был центром независимого королевства Рюкю) вели постоянную партизанскую

борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство карате. Но существуют и противники данной теории, они утверждают, что боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, и уже от них постепенно перешли к другим жителям. В конце XIX века Окинава стала префектурой Японской империи. Во время набора призывников в ряды доблестной японской армии, врачи заметили, что ряд призывников из Окинавы отличаются хорошей физической формой. Было установлено, что все они занимались местным боевым искусством тотэ. После этого, тотэ было включено в программу обучения в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры. Боевое искусство быстро вышло за пределы Окинавы и завоевало всю Японию. В 1936 году была открыта школа, получившая название Сётокан, где преподаваться стиль созвучный с названием школы. Позже он был признан классическим стилем карате. Для Сётокана не важна сила удара, основной упор делается на быстроту и точность. После поражения Японии в 1945 году, все японские боевые искусства были запрещены. В 1948 году была создана Японская ассоциация карате (ЖКА). С этого времени карате стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта. Карате начало стремительно набирать популярность во всем мире, в 1957 году состоялся первый японский чемпионат по карате, а в 1963 году в Чикаго прошёл чемпионат мира по неофициальному контактному карате. Основные стили карате Сито-рю (яп.

糸東流) – один из старейших стилей карате. Он включает в себя мощные ката



Сюри-тэ, жёсткие и мягкие ката Наха-тэ и артистичные ката китайского стиля «Белого журавля». Основатель Кэнва Мабунни. Годзю-рю (яп. 剛柔流) – один из самых распространённых стилей карате. В его основе лежит техника ближнего боя, включающая в себя удары локтями, коленями, бросковую технику, захваты и борьбу в партере. Существуют 3 основных варианта этого стиля — окинавский, японский и американский. Основатель Тёдзюн Мияги. Вадо-рю (яп. 和道流) – один из четырёх крупнейших стилей. К особенностям стиля можно отнести стремление бойся свести к минимуму расход сил и амплитуду движений, совершаемых на защиту, не принося в жертву ее эффективность. Основатель Хиронори Оцука. Сётोकан (яп. 松濤館) – стиль, отличительными особенностями которого являются линейные перемещения и линейное приложение силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Основатель Гитин Фунакоси. Кёкусинкай (яп. 極真会) – контактный стиль

карате, поединки в нем насыщены высокими ударами ногами и мощными ударами руками. В кёкусинкай запрещены удары руками в голову. Основатель Масутацу Ояма. Стили в карате не перестают появляться, каждый выдающийся мастер пытается привнести что-то свое, что зачастую приводит к созданию нового стиля.

Система поясов и степеней в карате

Начать стоит с того, что в карате выделяют ученические степени — «кю» и мастерские степени — «даны». Обычно их количество равно десяти, но в зависимости от стилей может отличаться. Интересная особенность — номер «кю» уменьшается с ростом мастерства, а номер «дана», наоборот, возрастает. Для получения каждой следующей степени необходимо продемонстрировать мастерство выполнения ката, а также свободного боя. Многие ошибочно полагают, что степени в карате зависят от результатов соревнований. Атрибутом степени в карате является пояс (оби).

Наиболее распространена следующая система, она используется Японской Ассоциацией Каратэ (ЖКА) и большинством международных ассоциаций Сётокан: 9-й кю — белый 8-й кю — желтый 7-й кю — оранжевый 6-й кю — зеленый 5-й кю — красный 4-й кю — фиолетовый или темно-синий 3-й кю — светло-коричневый 2-й кю — коричневый 1-й кю — темно-коричневый 1-й дан и выше — чёрный

Черный пояс – именной и делается на всю жизнь, он более толстый и прочный чем пояса других цветов.

10th Kyu
9th Kyu
8th Kyu
7th Kyu
6th Kyu
5th Kyu
4th Kyu
3rd Kyu
2nd Kyu
1st Kyu
1st Dan
2nd Dan
3rd Dan
4th Dan
5th Dan
6th Dan
7th Dan
8th Dan
9th Dan
10th Dan

Рассмотрим систему поясов в кёкусинкай: 10 кю (белый пояс) 9 кю (белый пояс с голубой полоской) 8 кю (голубой пояс) 7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской) 6 кю (жёлтый пояс) 5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской) 4 кю (зелёный пояс) 3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской) 2 кю (коричневый пояс) 1 кю (коричневый пояс с золотой полоской) 1-9 дан (чёрный пояс) 10 дан (красный пояс)

Существуют минимальные интервалы времени между экзаменами, они разные в разных федерациях. Интервалы эти увеличиваются с увеличением степени. Ученические и мастерские степени присваиваются пожизненно.

Кикбоксинг

Кикбоксинг (англ. kickboxing, где kick — «удар», boxing — «боксовать») – вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами. В экипировке обязательно присутствуют боксерские перчатки. Существует мужской и женский кикбоксинг.



Основные международные федерации кикбоксинга: Всемирная Ассоциация Каратэ и Кикбоксинга (WKA). Международная Спортивная Ассоциация любительского и профессионального кикбоксинга (IAKSA-IAKSA PRO). Всемирная Ассоциация Организаций Кикбоксинга (Профессиональная) (WAKO-PRO). Международная Ассоциация Спортивного Каратэ (ISKA). Всемирная Сеть Кикбоксинга (World Kickboxing Network). Международная Федерация Кикбоксинга (IKF).

История возникновения и развития кикбоксинга

Родиной кикбоксинга считается США и Западная Европа, а годом рождения — 60-70-е года двадцатого столетия. Название спортивному направлению придумал Чак Норрис, его и принято называть «отцом» кикбоксинга. Первоначально кикбоксинг объединял каратэ и английский бокс. Чуть позже к нему присоединились техники тайского бокса и тхэквондо. Уже в начале 70-х годов в США было создано множество школ, обучающих разным стилям единоборств. В связи с тем, что каждый вид боевого искусства имел свои правила и было невозможно представителям разных направлений состязаться между собой, было принято решение устроить общие соревнования. Первоначально такие состязания назывались All Style Karate либо Full Contact Karate. Официальные соревнования с соблюдением всех правил по кикбоксингу были проведены в сентябре 1974 года. Спортсмены состязались в четырех весовых категориях. На 1974 — 1985 года приходится активное развитие кикбоксинга в Америке и Европе. Чемпионаты и турниры проводились во многих странах и городах. А 1985 год считается годом зарождения женского кикбоксинга. 1990 — официальное признание кикбоксинга в СССР. Оно ознаменовалось созданием Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступлением в WAKO.

Правила кикбоксинга

Первоначально правила кикбоксинга позволяли все: любые удары, захваты, подсечки, броски, подножки. С годами правила боя видоизменялись. Так, вначале появилось правило «восьми ударов», а затем «шести», которое регламентирует в ходе раунда сделать не менее шести ударов ногами. Новшеством стало и появление весовых категорий. Победитель в каждой весовой категории определяется путем участия в рейтинговых боях. Тот, кто стал победителем большее число раз набирает наивысший рейтинг и имеет право выходить на бой с действующим чемпионом.

Победа в кикбоксинге определяется: преимуществом по очкам; явным превосходством; неспособностью оппонента продолжать бой;

дисквалификацией оппонента; нокаутом; неявкой соперника; отказом оппонента или его секунданта продолжать бой; резолюцией главной судейской коллегии.



Продолжительность боя и число раундов

Число раундов в кикбоксинге и их продолжительность устанавливается исходя из возраста и квалификации спортсменов:

Юноши 12-14 лет, новички и 3-й разряд - 2

Кикбоксеры, 1-2 –й разряд - 2

Юноши 15-16 лет, новички - 3

Кикбоксеры, 2-3-й разряд - 3

Кикбоксеры, 1-й разряд и выше - 3

Взрослые новички и юниоры - 3

Бои проходят в ринге. Между раундами имеется перерыв в 1 минуту. Если речь идет о поединке за звание чемпиона, то он длится 12 раундов.

Разрешенные и запрещенные удары в кикбоксинге

В кикбоксинге разрешены удары ногами и руками, но они должны соответствовать следующим требованиям:

Удар должен наноситься только кулаком в перчатке. Можно наносить удары ногами и руками только в боковые и передние части тела выше пояса. Дошедшими до цели считаются удары, наносимые в боковые и передние части головы, прикрытые шлемом. Удары по плечам и рукам, а также приемы, нанесенные с нарушением правил, считаются недействительными. Подсечки допустимы только в зону ступни на уровне фута.

Запрещено наносить удары:

открытой перчаткой или внутренней ее стороной; запястьем, предплечьем; головой; коленом, по ногам; в спину, ниже пояса и по затылку; боковой стороной кулака; верхней или нижней стороной кулака; внутренней стороной руки.

Последние три позиции разрешены только в поединках полу контакта. Нельзя производить никаких действий после команды «Стоп». Нельзя толкать и наступать на ноги оппонента. Нельзя нападать на противника, находящегося в нокауте.

Удары в кикбоксинге

Удары ногами в кикбоксинге:

бэк-кик — задний удар; джампинг-кик — удар в прыжке; кресент-кик — обратный боковой удар; лоу-кик — круговой удар голенью в бедро противника; раунд-кик — круговой удар, обычно в голову; сайд-кик — боковой удар; экс-кик — удар сверху; фронт-кик — прямой удар; хук-кик — удар крюк; подсечки.



Удары руками:

апперкот — удар снизу левой или правой рукой; бэкфист — раскручивающийся удар правой рукой; джеб — прямой удар ближней к противнику рукой; панч — прямой удар дальней от противника рукой; свинг — боковой удар с дальнего расстояния; хук — боковой удар левой или правой рукой в голову;



Виды

Кикбоксинг подразделяется на два вида, каждый из которых имеет свои направления:

Американский

Представлен: фулл-контактом, характеризующимся ударами в полную мощь и нокаутирующими движениями; фулл-контактом с лоу-киком – аналогичное предыдущему направлению, но с добавлением ударов по ногам; семи-контактом или ограниченным контактом, при котором запрещены удары в полный контакт; лайт-контактом, характеризующимся легкими ударами без применения силы и без нокаутов.

Японский

Характеризуется одним форматом – К-1, который получил наибольшую популярность в силу своей зрелищности. Бои длятся по три

раунда продолжительностью в три минуты. Если победитель не выявлен – назначается решающий раунд. Ничья объявляется только в случае синхронного падения обоих спортсменов. В К-1 также имеется правило трех нокаутов, которое подразумевает победу техническим нокаутом. Также широкую популярность получило отдельное направление кикбоксинга, получившее название сольных композиций. Они представляют собой элементы техники единоборств под музыку в виде имитации боя с противником. Длятся композиции от полуминуты до минуты.

Экипировка для кикбоксинга

Каждый спортсмен должен быть экипирован в защитное снаряжение: шлем на голову, защищающего верх и заднюю часть черепа, уши, челюсти, скулы, виски, брови, шейные позвонки; перчатки для кикбоксинга = боксерские перчатки весом 10 унций в весовых категориях до 75 кг и 12 унций в остальных весовых категориях; эластичные бинты на кисти рук, которые должны иметь длину не более 2,5 м и ширину – не более 5 см; фут – специальное приспособление для защиты стопы, закрывающих пятку и подъем и имеющих толщину не более 1 см; накладки или щитки для кикбоксинга (защита голени) без использования твердых материалов; капа-защиты для рта и зубов; защита для паха; грудной протектор для женщин.



Из одежды на спортсменах, только шорты или штаны для кикбоксинга.

Ринг для кикбоксинга

Ринг для кикбоксинга имеет следующие параметры: каждая сторона ринга должна быть равной 5-6 метров; его площадь должна ограничиваться канатами толщиной 3-5 см, натянутыми между четырьмя столбами; пол ринга должен быть без излишней упругости, хорошо укрепленным и ровным; в углах ринга для кикбоксеров должны находиться табуретка, емкость с водой, урна; зрители могут располагаться не ближе трех метров от канатов ринга.



Весовые категории в кикбоксинге

Весовую категорию для кикбоксинга определяет врач или тренер. Для кикбоксинга разных видов весовые категории отличаются:

Вид кикбоксинга	Спортсмены	Вес, кг
Семи-контакт, лайт-контакт	Юниоры (16-18 лет) и мужчины старше 19 лет	57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, более 94
	Юниорки (16-18 лет) и женщины старше 19 лет	Менее 50, 55, 60, 65, 70, более 70
	Старшие юноши (13-15 лет)	42, 47, 52, 57, 63, 69, более 69
	Старшие девушки (13-15 лет)	Менее 42, 46, 50, 55, 60, 65, более 65
	Младшие юноши и девушки (10-12 лет)	28, 32, 37, 42, 47, +47

Фулл- контакт обычный и с лоу-киком	Юниоры (17-18 лет) и мужчины старше 19 лет	57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, более 94
	Юниорки (17-18 лет) и женщины старше 19 лет	Менее 50, 55, 60, 65, 70, более 70
	Старшие юноши (15-16 лет)	42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 74, 79, более 79
	Старшие девушки (15-16 лет)	40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, более 65
	Младшие юноши (13-14 лет)	36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 70, более 70
	Младшие девушки (13-14 лет)	36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, более 60

Судейство

Коллегия судей комплектуется судейской комиссией Федерации кикбоксинга. Одобряет ее организация, устраивающая соревнования. В главную судейскую коллегию входят: главный судья; главный судья ринга при проведении соревнований на нескольких площадках; заместители судьи; главный секретарь; представитель компании, проводящей соревнования, у которого имеется судейская категория по кикбоксингу.



Каждый бой судится тремя боковыми судьями, двумя счетчиками ног и рефери.

Конкур

Конкур – олимпийский конный вид спорта, суть которого заключается в преодолении препятствий определенной сложности в определенном порядке на специальном поле для конкура. Конкур является самым зрелищным из конных состязаний. Международная федерация конного спорта (фр. Federation Equestre Internationale, FEI) – организация, которая занимается развитием конного спорта во всем мире и проведение международных соревнований.



История возникновения и развития конкура

В 18 веке одним из увлечений высшего света была конная охота, что послужило толчком к развитию конного искусства в целом. Кроме того, на охоте наездникам приходилось преодолевать различные естественные препятствия, что послужило развитием техники прыжков на лошади. Родиной конкура принято считать Францию. В пятидесятых годах XIX столетия на парижской выставке лошадей впервые были проведены соревнования по прыжкам на лошадях через различные препятствия, данные соревнования получили название «конкур-ипшик». Чуть позже эти соревнования стали проводиться в Бельгии и Италии, а ещё позже в России, Америке и Германии. Новый спорт очень быстро набирал популярность, вместе с которой росли и масштабы проведения соревнований. Совершенствовались техника и тактика конкурной езды. В 1900 году конкур был включен в программу Олимпийских игр в Париже.

Правила конкура

На соревнованиях всадник должен проехать верхом на лошади весь маршрут, не задев ни одного препятствия (от 8 до 16 штук). Препятствия равномерно распределены по всей арене и делятся на высотные (различные барьеры с высотой от 0,8 до 2,20 метров) и широтные (канавы шириной от 2 до 4,5 метров). Каждый маршрут должен быть пройден за определенное время. Отсчет времени идет с момента пересечения всадником и лошадью стартовой линии до момента пересечения ими финишной черты.



Команда (наездник + лошадь) может быть дисквалифицирована, если падает всадник или лошадь отказывается брать барьер. Сигналы участникам подаются при помощи колокола: начало выступления; остановка выступающего наездника; разрешение на продолжение выступления после остановки; дисквалификация участника (длинный удар или 3 удара). Если спортсмены допускают ошибки при прохождении маршрута, то они зарабатывают штрафные очки.

Большинство соревнований проводятся по правилам Международной федерации конного спорта (ФЕИ) со следующими установленными штрафами:

Первое неповиновение или отказ = 4 штрафных очка, второй отказ — дисквалификация.

Один сбитый барьер или одна и более ног в канаве с водой = 4 штрафных очка, превышение нормы времени = 1 штрафное очко за каждые 4 секунды сверх нормы.

Во время перепрыжки каждая секунда сверх нормы времени наказывается одним штрафным очком.

Виды конкур

«Свой маршрут» — участникам разрешается создать свой маршрут из всех предложенных организаторами препятствий.

«Зеркальный» — данный вид конкур можно связать с игрой на выбывание. Две пары (всадник и лошадь) одновременно проходят одинаковый маршрут на разных площадках. Пара, преодолевшая маршрут хуже — выбывает, а к лучшей паре выпускают следующего участника.

«По возрастающей сложности» — Конкур «по возрастающей сложности» проводится на маршруте с шестью, семью или десятью препятствиями, которые постепенно усложняются.

«Охотничий паркур» — преодоление препятствий без обязательного маршрута. В регламенте соревнования указывают только количество и высоту препятствий, а последовательность их преодоления всадники выбирают сами.

«На стиль» — конкур, в котором баллы присваиваются по системе баллов, как в соревнованиях по выездке. Судьи оценивают как посадку и действия всадника, технику лошади, так и работу пары.

«Приблизенно к норме времени» — конкур, в котором всадник должен показать самый близкий результат к заданной организаторами норме времени.

«На мощность прыжка» — соревнования на мощность прыжка.

«Классический скоростной с перепрыжкой» — классический конкур предназначен для определения способностей лошади и всадника к преодолению препятствий. Учитывается чистота и резвость прохождения маршрута.

Конкурное поле

По правилам FEI, площадь открытой арены для конкура должна быть не меньше 3200 кв. м. Одна из сторон арены не должна быть менее 40 метров, а другая менее 75 метров. В зимнее время соревнования проводят в манеже с песчаным покрытием, размер поля при этом не должен быть менее 20 метров в ширину и 30 метров в длину.



Площадка для конкура обязательно должна быть ограждена, а препятствия расставлены таким образом, чтобы их преодоление было возможно при максимальном темпе бега лошади.

Виды препятствий и барьеров в конкуре

Кавалетти (клавиши); чухонец; калитка; крестовина; шлагбаум; стенка; тройник; оксер; канава.

Экипировка и инвентарь для конкура

Седло для конкура с укороченным стременем и луком; шпора; хлыст (длина не должна превышать 750 мм); шлем; редингот (может быть снят в случае хорошей погоды); белые бриджи, рубашка, галстук и сапоги или краги.



Судейство

Судейская коллегия для соревнований с числом участников не превышающим 120 человек, судятся тремя судьями. Если участников

больше, то добавляется ещё один судья, а при превышении цифры в 200 участников жюри должно состоять из пяти судей. При наличии водного барьера выделяется дополнительный судья для этого препятствия.

Конное троеборье

Конное троеборье – олимпийский конный вид спорта, который включает в себя три дисциплины: манежную езду, кросс и преодоление препятствий. Существуют следующие категории соревнований – ССИ (международные соревнования), СИС (национальные соревнования), ССИО (официальные международные соревнования) и СН (чемпионаты). Кроме того, соревнования различаются по уровням подготовки и наличия опыта и обозначаются звездами (максимум 4 звезды).



Международная федерация конного спорта (фр. Federation Equestre Internationale, FEI) – организация, которая занимается развитием конного спорта во всем мире и проведение международных соревнований.

История возникновения и развития конного троеборья

Толчком к возникновению конного многоборья послужила необходимость тестировать кавалерийских лошадей на наличие необходимых способностей. Манежная езда проверяла готовность лошадей к участию в парадах, по итогам кросса можно было сделать вывод о готовности лошади преодолевать любые ландшафты, а преодоление препятствий показывало, насколько лошадь хорошо себя чувствует после предыдущих испытаний. В 1912 году конное троеборье дебютировало на Олимпийских играх в Стокгольме (Швеция).

Правила конного троеборья

Соревнования по троеборью проводится в течение 1-3 дней (личные соревнования или командное первенство). В первый день всадники показывают свое мастерство в манежной езде, каждое из упражнений оценивается по десятибалльной шкале. Во второй день проводятся полевые испытания.



Дистанция состоит из четырех отрезков: А – дороги и тропинки; В – трасса стипль-чеза (отрезок с не разрушающимися при задевании лошастью препятствиями); С – дороги и тропинки; D – кросс.



На каждом из отрезков спортсмены должны придерживаться определенного маршрута и не превышать контрольного времени. За превышение контрольного времени, падения или неповиновения лошади всаднику начисляют штрафные очки. В третий день соревнований проводятся соревнования по преодолению препятствий (разрушающиеся при задевании лошадью). Победителем в троеборье становится спортсмен, который наберет за три дня соревнований наименьшее количество штрафных очков. В однодневном троеборье спортсмены должны выполнить программу в один и тот же день.

Амуниция

Уздечка — деталь амуниции, которая надевается на голову лошади и позволяет облегчить управление ею.

Мундштук (оголовье мундштучное) — железные удила с подъёмной распоркой у нёба, применяются также для облегчения управления.

Хакамора — вид оголовья, которая представляет собой два кожаных ремешка, проходящих вокруг морды лошади.

Седло.

Ногавки — приспособления для защиты конечностей лошади.

Вальтрап — деталь амуниции, которая кладется под седло и служит для впитывания пота и защиты спины лошади от повреждений.

Попона — покрывало для лошади.

Подпруга — приспособление для удерживания седла.

Недоуздок — уздечка без удил.

Чомбур — верёвка для привязи лошади.



Экипировка

Амазонка

Бриджи

Редингот

Жокейка

Краги — изготовленные из кожи, замши или кирзы накладки по форме голени.

Служат для защиты ног всадника.

Носятся вместе с ботинками.

Шпоры

Шлем

Цилиндр

Фрак

Перчатки

Хлыст

Защитный жилет

Легкая атлетика

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.



Федерации легкой атлетики Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб квартира ассоциации находится в Монако. Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) занимается развитием и популяризацией лёгкой атлетики в России, а также руководит проведением всероссийских соревнований. Европейская легкоатлетическая ассоциация — европейский руководящий орган по легкоатлетическим видам спорта.

История развития легкой атлетики (кратко)

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.),

именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место. Как появилась легкая атлетика? Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.

Правила легкой атлетики

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.



Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов: квалификация; $\frac{1}{4}$ финала; $\frac{1}{2}$ финала; финал. Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

Стадион для легкой атлетики

Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Обычно стадион совмещен с футбольным стадионом и полем. Открытый стадион состоит из овальной 400 метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для технических дисциплин. Зачастую соревнования по метанию копья или молота выносят за пределы стадиона, делается это по соображениям безопасности.

Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых, более короткой дорожкой (200 м.) и числом дорожек на которые она поделена (4-6 шт.).



Виды легкой атлетики

Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику. Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.). Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.



Виды бега в легкой атлетике:

Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.

Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.

Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).

Бег с препятствиями (стипель-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.

Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).

Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).



Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов.

Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.

Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам.



В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест. Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести. Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.

Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

Виды метания в легкой атлетике:

Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.

Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.

Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.

Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.

Метание копья. Мужское копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта. Что включает в себя легкая атлетика? Беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды.

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин.

Спортсмены соревнуются в:

беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров, марафонском беге (42,195 км), барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м), беге на 400 м, стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями, спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины), прыжках в высоту, прыжках с шестом, прыжках в длину, тройном прыжке, толкании ядра, метании диска, метании молота, метании копья многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин, эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров.

К циклическим видам легкой атлетики относятся: спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции. К техническим видам легкой атлетики относятся: метания, вертикальные и горизонтальные прыжки.

Чемпионаты по легкой атлетике

Летние Олимпийские игры. Чемпионат мира по лёгкой атлетике — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Чемпионат Европы по лёгкой атлетике — проводится с 1934 года, раз в два года. Чемпионат мира среди юниоров — проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет. Чемпионат мира среди юношей и девушек — проводятся раз в два года, начиная с 1999 года. К участию допускаются спортсмены, которым в год соревнования исполнится 16 и 17 лет. Чемпионат Европы в помещении — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам. Очередной чемпионат прошёл в 2015 году в Праге. Континентальный кубок ИААФ — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок прошёл в 2014 году в Маракеше (Марокко). Чемпионат мира по бегу по пересечённой местности — проводится раз в два года. Кубок мира по спортивной ходьбе — проводится каждые два года.

Настольный теннис

Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза.



Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) была создана в январе 1926 года и занимается управлением всем мировым настольным теннисом. Штаб-квартира федерации находится в Лозанне (Швейцария).

История возникновения и развития настольного тенниса

Сейчас уже сложно сказать в какой именно стране зародился настольный теннис. Некоторые полагают, что впервые настольный теннис появился в Японии или Китае, другие считают, что его родина Франция или Англия. Ряд историков ищет истоки игры в Древнем Риме. Несмотря на все эти споры с уверенностью можно сказать, что история тенниса уходит своими корнями в далекое прошлое. Кто придумал настольный теннис? Большинство специалистов считают, что настольный теннис придумали англичане или французы.

Первые игры проходили за обычными письменными столами, вместо сетки устанавливали книги. Ракетками служили куски картона. Позднее появилась сетка и ракетки различной формы. Игра начала стремительно набирать популярность. В 1900 году были придуманы первые правила, и производители теннисного инвентаря смогли вздохнуть свободно, так как появилась какая-то определенность в теннисном инвентаре. С 1901 года игра начала носить гордое имя «Пинг-Понг», до этого было много других похожих вариаций («Флим-Флам», «Виф-Ваф», «Госсима»), но все они не

прижились. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес, позже оно было продано братьям Паркер. Кто назвал настольный теннис пинг-понгом? Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес. В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток менялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные.

Правила игры в настольный теннис (кратко)

Актуальная редакция правил настольного тенниса от 2012 года и доступна на сайте Международной федерации настольного тенниса.

Введем несколько определений:

«Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре.

«Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка.

«Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан.

«Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан.

«Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

«Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

Правила подачи

Каждая партия состоит из розыгрышей, каждый из которых в свою очередь начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше определяется при помощи жребия. Далее подающие чередуются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равном счете 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. Ещё одно важное правило: в настольном теннисе нельзя касаться стола!

Стол для настольного тенниса

Стандартные размеры стола для настольного тенниса (габариты): Длина теннисного стола – 274 см. Ширина стола – 152,5 см. Высота стола – 76 см. Размеры площадки для настольного тенниса: Длина – 5,7 м. Ширина – 4,5 см.



Игровая поверхность может изготавливаться из различных материалов, основное правило: она должна обеспечивать отскок мяча в 23 см, при условии, что мяч брошен с высоты 30 см. Игровая поверхность стола обязательно должна быть матовой и однородной, а также выкрашена в тёмный цвет. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой, а вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм.

Инвентарь для настольного тенниса

К инвентарю для игры в настольный теннис относятся:

Сетка для настольного тенниса состоит из непосредственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек с креплением к поверхности стола. Верхний край сетки должен находиться на высоте 15,25 см и столько же должен быть выступ за боковые линии стола.

Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. Он должен быть чуть больше 40 мм в диаметре и выкрашен в белый или оранжевый цвет. В настоящее время тестируются двухцветные мячи (бело-оранжевые).

Ракетки изготавливают из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон.



Резиновый слой может быть двух типов — шипами внутрь (гладкая) и шипами наружу (шипы).

Судейство

В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, заместители главного секретаря, судьи-секретари, ведущие судьи, судьи-ассистенты, судья-информатор, врач, комендант.



Соревнования по настольному теннису

Наиболее важные международные соревнования: Олимпийские игры. Чемпионат мира. Кубок мира. Мировой тур. Чемпионат Европы. Eurore Top-12. Чемпионат Азии по настольному теннису. Азиатские игры.

Парусный спорт

Парусный спорт или Яхтинг (англ. Sailing) – олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении дистанции по воде при помощи парусного снаряжения, в частности яхты. Международная федерация парусного спорта (англ. International Sailing Federation, ISAF) — головная всемирная спортивная организация в области парусных соревнований. В неё входят более 100 национальных федераций (Всероссийская федерация парусного спорта).



История парусного спорта

История судоходства и кораблестроения насчитывает около шести тысяч лет. Первоначально судоходство было необходимостью, но в конце XV века сформировалась особая ветвь парусного мореплавания со специальными судами – яхтами, которые предназначались для состязаний или плавания для удовольствия. Первые упоминания о яхтинге отмечены в голландско-латинском словаре 1599 года, в связи с этим Нидерланды считаются родоначальником парусного спорта. Первый документ о любительском плавании под парусами датирован 19 апреля 1601 г. и представлял собой прошение о разрешении на рейс от Флиссингена до Лондона. 1 октября 1661 в Англии прошли первые зарегистрированные парусные гонки. В 1720 году в Ирландии был основан Коркский Королевский Яхт-клуб. До середины XIX века яхты служили для путешествий и прогулок, но в 1775 году в Англии возникла Камберлендская флотилия, которая была специально предназначена для подготовки и проведения регат. В 1812 году в Каусе основана Королевская яхтенная эскадра, которая считается старейшим английским яхт-клубом. Даты создания других старейших яхт-клубов: 1830 год – Шведский Королевский парусный клуб; 1838 год – Гоночное общество

в Гавре; 1844 год – Нью-Йоркский яхт-клуб; 1846 год – Императорский Санкт-Петербургский яхт-клуб; 1858 год – Парижский парусный клуб; 1858 год – «Моряк на все руки» (Санкт-Петербург). С 1900 года парусный спорт вошел в программу Олимпийских игр. Современная олимпийская программа включает 11 дисциплин в девяти классах судов: "Финн" (мужчины), "Лазер" (смешанные), "470" (швербот-двойка, мужчины и женщины), "Европа" (женщины), килевые яхты "Звёздный" (мужчины), "Инглинг" (женщины), парусная доска-одиночка — класс "Мистраль" (мужчины и женщины), катамаран-двойка — класс "Торнадо" (мужчины). В 1907 году начал свою деятельность Международный союз парусных соревнований (ИЯРУ), благодаря чему появилась возможность для организации и проведения международных встреч.

Виды парусного спорта

Парусные соревнования классифицируются:

По району плавания: кругосветные; океанские; морские; локальные. По типам или классам яхт: монотипы; макси-яхты; яхты, соответствующие обмерной формуле; крейсерские килевые яхты и швертботы; однокорпусные; катамараны; тримараны.

По профессиональному цензу: профессиональные; любительские; смешанные; по составу экипажа; одиночные; командные; возрастные; по половому признаку.

По виду дистанции: этапные; рейсовые.

По длине дистанции: короткие; длинные.

По правилам проведения соревнований: матчевые; командные; с пересадкой; гандикапные; по приходу.

Правила парусного спорта

Обычно, регата состоит из 7 гонок, которые проходят в каждом классе судов. Спортсмены получают очки за места, которые они занимают в гонке. За 1 место яхтсмен получает 0 очков, за 2 место – 3 очка, за 3 место – 5,7 очков, за 4 место – 8 очков, за 5 место – 10 очков, за 6 место – 11,7 очков, а

дальше плюс 6 очков за каждое последующее место. Зачитываются только первые шесть результатов.



Экипировка для парусного спорта

Экипировка спортсмена зависит от подвида и длительности гонки.

Одежда для парусного спорта: для короткого заплыва в жаркую погоду подойдут шорты и футболка. Если же планируется длительный переход через море или океан, лучше использовать непромокаемый костюм/комбинезон, защищающий от ветра, дождя и соленых морских брызг. Желательно, чтобы костюм был выполнен из "дышащей" ткани. Во избежание "парникового эффекта" под обычный непромокаемый костюм следует одевать специальное белье, плотно прилегающее к телу (желательно из полипропилена), а поверх него, для сохранения тепла — одежду из "дышащих" тканей (polartec или fleese).



Обувь: для короткого заплыва при хорошей погоде — обычные кеды или легкими летними туфлями (исключение — обувь на высоком каблуке). А для более длительного путешествия подойдут яхтенные туфли-мокасины ("deck shoes") — прочные, не промокающие, снабженными кожаными шнурками, и благодаря мягкой плоской подошве, не скользящие по мокрой палубе и не спадающие с ног при резких движениях. Для дождливой погоды — специальные модели резиновых сапог на плоской подошве белого цвета (чтобы не пачкать палубу), снабженных приваренной тканевой подкладкой.

Перчатки из синтетической кожи со вставками из кевлара, с "короткими" пальцами, усилениями снизу ладони и двойной застежкой-липучкой на запястье, или же неопреновые перчатки — для холодной погоды.

Очки от солнца с небьющимися стеклами (желательно с эффектом поляризации).

Международные парусные регаты (соревнования по парусному спорту)
Олимпийские игры – самые престижные соревнования по парусному спорту. Кубок Америки (англ. America's Cup) – старейшее международное соревнование по парусному спорту. Кубок разыгрывается в серии матчевых гонок между представителем страны, победившим в прошлом цикле, и

претендентом. Океанская гонка Вольво (Volvo Ocean Race) – командная кругосветная регата на парусных яхтах класса Volvo Ocean 65. Регата Ванде Глоб (Vendee Globe) – одиночная кругосветная регата, в которой запрещены остановки судна где-либо и получения посторонней помощи. Регата Велюкс 5 океанов (Velux 5 Oceans) – кругосветная гонка одиночных яхт. Регата The Tall Ships Races Baltic – одна из самых больших регат в мире. К участию допускаются суда, длина которых превышает 9,14 м. Членами команды могут быть только молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет.

Плавание

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

История возникновения и развития плавания

Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научили очень давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и

зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

Стили плавания в бассейне

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.



Кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.



Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.



Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения.



Считается вторым по скорости после кроля. В плавании существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

Бассейн

Плавательный бассейн — прямоугольная ванна, предназначенная для занятий водными видами спорта.

Для спортивного плавания размеры бассейна должны быть: 50 метров в длину и 25 метров в ширину (для дорожек шириной 2,5 метра); 50 метров в длину и 21 метр в ширину (для 10 дорожек шириной 2 метра); 25 метров в длину и 16 метров в ширину (для 8 дорожек шириной 1,9 метра); 25 метров в длину и 11 метр в ширину (для 6 дорожек шириной 1,75 метра); 25 метров в длину и 8,5 метров в ширину (для 5 дорожек шириной 1,6 метра).



Согласно правилам ФИНА, ванны должны быть 50 метров в длину и 25 метров в ширину. Бассейн должен быть разбит на 8 дорожек. Полосы дорожек отделяются друг от друга разделительными гирляндами из поплавков диаметром 5—15 см. Первые и последние 5 метров каждой из них

состоят из поплавков красного цвета. Остальное пространство заполнено поплавками зелёного цвета для 1 и 8 дорожек, синего цвета для 2, 3, 6 и 7 дорожек и жёлтого цвета для 4 и 5 дорожек. Температура воды должна быть в пределах 25 – 29 градусов.

Экипировка

Экипировка для плавания призвана обеспечить максимальный комфорт, а также снизить сопротивление воды.

К плавательной экипировке относятся:

Плавательная шапочка – головной убор для плавания в воде, защищает волосы пловца от хлорированной воды. Плавательные шапочки бывают: латексные, силиконовые, тканевые и комбинированные.

Плавки или спортивный купальник – трусы для плавания из специального материала (полиамид с добавлением лайкры или смесь полиэстера с ПБТ).

Очки для плавания – аксессуар для спортивного плавания, который призван обеспечить нормальное зрение под водой, а также защищают глаза от хлорных испарений.

Судейство в плавании

Главный судья – несет ответственность за проведение соревнований по плаванию, а также возглавляет судейскую коллегию.

Стартер – вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.

Хронометрист – замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.

Судья на финише – определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.

Судья на повороте – определяет правильность выполнения поворотов на отведенной ему дорожке.

Технический судья – следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания.



Система соревнований

На современных официальных соревнованиях существуют утренняя и вечерняя программы. В утреннюю программу входят предварительные заплывы, по результатам которых определяются участники полуфиналов и финалов (вечерняя программа). На официальных соревнованиях кролем и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 метров, на спине на 100 и 200 метров. Брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 100 и 200 метров.

Структуры плавания

Международная федерация плавания (фр. Federation Internationale de Natation, FINA) — структура, которая объединяет национальные плавательные федерации. Штаб квартира находится в Лозанне (Швейцария).

Пляжный волейбол

Пляжный волейбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом на песчаной площадке разделенной высокой сеткой, целью в

которой является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Международная федерация волейбола (от фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB) – международная федерация, которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна.



История возникновения и развития пляжного волейбола

Пляжный волейбол возник в начале 1920-х годов на пляжах Калифорнии (США). В 1927 году о пляжном волейболе узнали в Европе, сначала во Франции, а затем в Болгарии, Чехословакии и Латвии. Первый официальный турнир по пляжному волейболу прошел в США в 1947 году, после чего игра начала набирать популярность и почти сравнялась с сёрфингом. В 1965 году была создана Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, она же и разработала первые правила пляжного волейбола. В 1983 году была создана Ассоциация волейболистов-профессионалов (AVP). В 1986 году пляжный волейбол получил статус международного вида спорта, а в 1987 году в Рио-де-Жанейро прошёл первый, пока ещё не официальный, чемпионат мира. Первый официальный чемпионат был проведен только в 1997 году в Лос-Анджелесе. В 1996 году пляжный волейбол дебютировал на Олимпийских играх в Атланте (США).

Правила пляжного волейбола (кратко)

Сразу оговоримся, что правила в пляжном волейболе одинаковы для мужчин и женщин. Команды в пляжном волейболе состоят из двух человек, если один из игроков получает травму и не может продолжать игру, то этой команде засчитывается поражение.



Команды разыгрывают подачу по очереди, первая команда подает до тех пор, пока не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки. После того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, счет в которых идет до 21 очка. Если игра доходит до третьей партии, то в ней счет ведется до 15 очков. Для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Команды меняются сторонами чаще, чем это происходит в обычном волейболе. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых

семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей. Правила приема мяча: в пляжном волейболе мяч можно отбивать любой частью тела, но игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего они должны вернуть его на сторону противника. За нарушения правил или неподобающее поведение игроки получают предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка), удаления (красная и желтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и желтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).



Площадка для игры в пляжный волейбол

Размеры площадки для пляжного волейбола составляют 16 метров в длину и 8 метров в ширину. Площадка покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой. Сетка в мужском пляжном волейболе находится на высоте 2,43 метра, а в женском на высоте 2,24 метра. Разметка волейбольной площадки выполняется с помощью 5 сантиметровых

лент, которые крепятся при помощи металлических колышков или специальных деревянных дисков.

Обмундирование и инвентарь для пляжного волейбола

Мяч для пляжного волейбола чуть больше своего классического собрата (66—68 см), а давление в нём, наоборот, меньше. Мяч обязательно должен иметь яркую раскраску.



Экипировка для пляжного волейбола представляет собой шорты или купальные костюмы, без какой-либо обуви на ногах.

Судейство

Судейство в пляжном волейболе осуществляется с помощью двух основных судей, один из которых (первый) следит за тем, чтобы технические приемы в ходе игры выполнялись в соответствии с правилами. Также он может корректировать решения второго судьи. Второй судья следит за ходом у сетки и у средней линии, а также за поведением тренеров и запасных игроков, оказывает всестороннюю помощь первому судье.



Кроме основных судей, на поле присутствуют судьи на линии.

Соревнования

Олимпийские игры – самый престижный международный чемпионат по пляжному волейболу, проводится один раз в четыре года. Чемпионат мира по пляжному волейболу – международные соревнования, которые проводятся под эгидой Международной федерации волейбола. Чемпионат Европы – соревнования между европейскими национальными сборными, которые проводятся под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Прыжки в воду

Прыжки в воду – олимпийский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду. В прыжках в воду оценивается как качество выполнения акробатических элементов, так и чистота входа в воду.



Международная федерация плавания (фр. *Fédération Internationale de Natation*, FINA) — организация, которая занимается развитием прыжков в воду, а также организацией международных соревнований.

История возникновения и развития прыжков в воду

Люди с древних времен, так или иначе, занимались прыжками в воду, делали они это со скал, берегов, кораблей. Это занятие было распространено преимущественно среди рыбаков, ныряльщиков и воинов. Если говорить о прыжках в воду, как об увлечении, то впервые об этом заговорили в Швейцарии в 16 веке. Прыжки в воду получили широкое распространение во

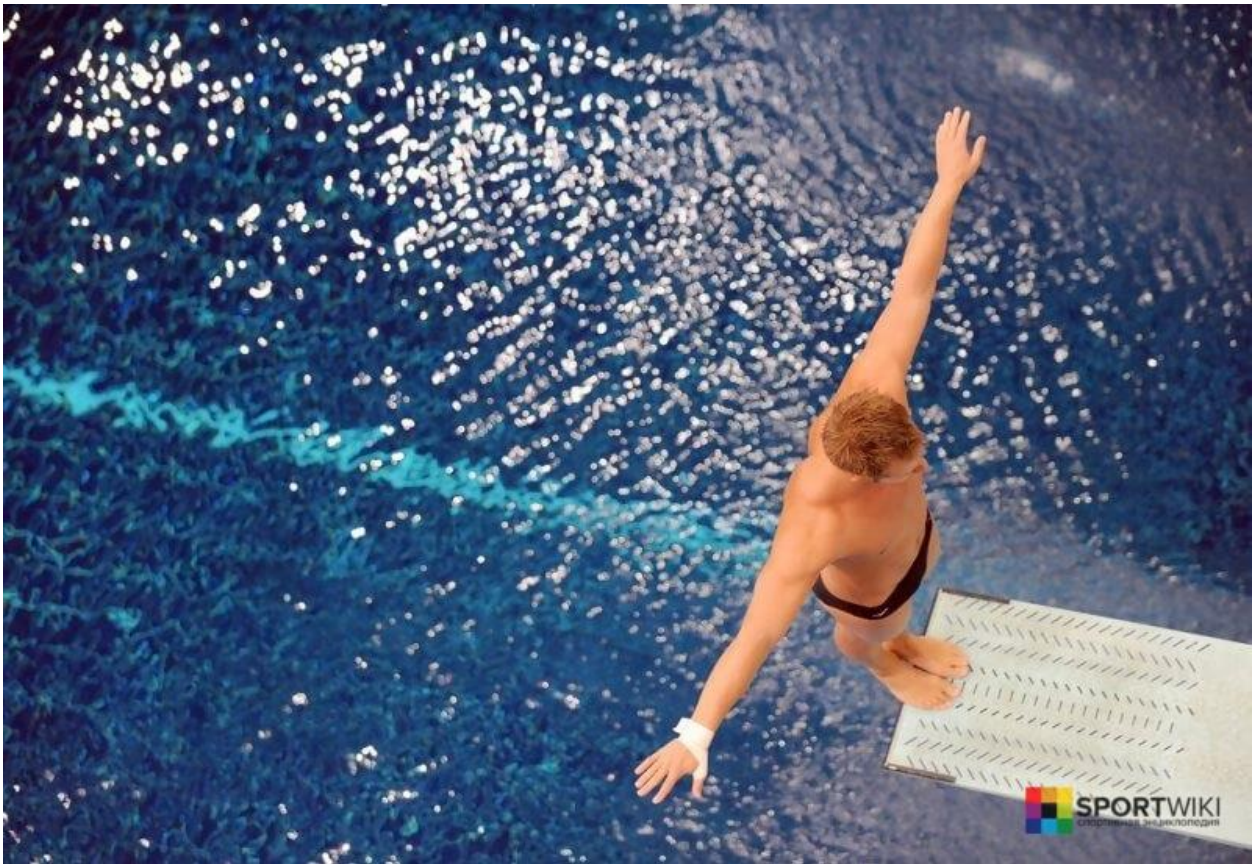
второй половине 19 века, связано это было с повсеместным строительством комплексов для купания. Параллельно со швейцарской школой прыжков в воду существовала ещё немецкая школа. Основным отличие немецкой школы от швейцарской является снаряд, с которого выполняются прыжки – трамплин. Швейцарцы же выполняли прыжки с вышек.

Во время прыжка с трамплина у спортсмена сильно напрягалось все тело. Такие прыжки отличались большой точностью исполнения. Прыжки швейцарцев отличались свободой и естественностью положения тела. Позже американским прыгунам удалось совместить обе школы, и получили высокий вылет и вход в воду без брызг. В 1908 году была образована Международная федерация плавания (ФИНА), которая повлияла на дальнейшее развитие прыжков в воду и содействует их развитию в настоящее время.

Правила прыжков в воду

Каждый прыжок должен обозначаться 3 или 4 цифрами и буквой после них. Первая цифра обозначает класс прыжка: 1 — прыжки из передней стойки с вращением вперед; 2 — прыжки из задней стойки с вращением назад; 3 — прыжки из передней стойки с вращением назад; 4 — прыжки из задней стойки с вращением вперед; 5 — прыжки с вращением в двух плоскостях с винтами; 6 — прыжки со стойки на руках.

Вторая цифра может принимать значение 1 или 0. Цифра 1 говорит о том, что прыжок имеет фазу полета, а цифра 0 говорит о том, что фазы полета нет. В прыжках со стойки на руках вторая цифра указывает класс или направление, к которым прыжок принадлежит: 1 – передний; 2 – задний; 3 – с вращением назад из передней стойки. В классе винтовых прыжков вторая цифра обозначает класс или направление отталкивания.



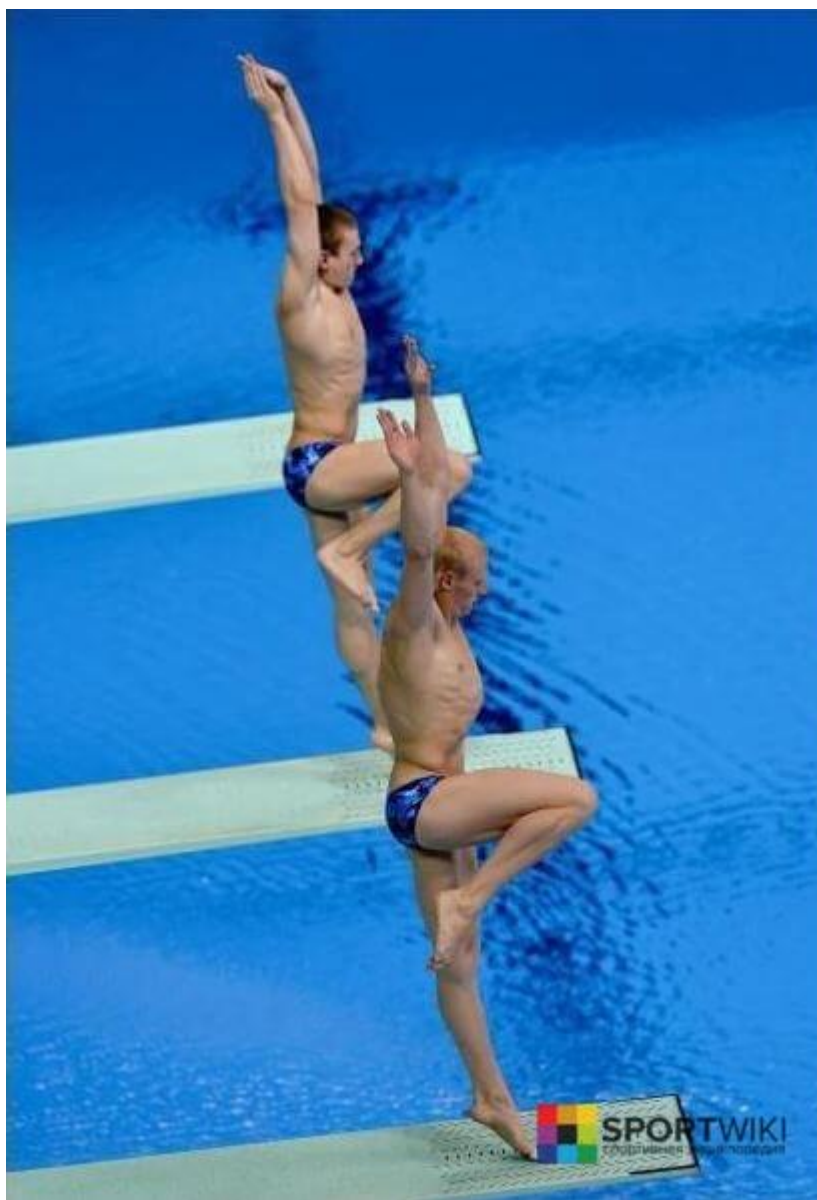
Третья цифра показывает число выполняемых полуоборотов.

Четвертая цифра в классах винтовых прыжков и прыжках со стойки на руках означает количество выполняемых полувинтов.

Буква в конце номера прыжка указывает положение, в котором прыжок выполняется: А – прямое; В – согнувшись; С – в группировке; D – свободное. Все соревнования в индивидуальных и синхронных прыжках в воду должны включать шесть прыжков.

Прыжки не должны повторяться. После сигнала рефери спортсмен должен занять стартовое положение (свободное и независимое). Например, при прыжках с места тело должно быть прямым, голова выпрямлена, а руки прямые в любом положении. Если выполняется прыжок с разбега, то он должен быть плавным, эстетически приятным и непрерывным до конца трамплина или вышки, причем последний шаг должен делаться с одной ноги и обязательно без подсакивания перед отталкиванием. Отталкивание с

трамплина должно совершаться с обеих ног одновременно. Отталкивание в прыжке из передней стойки впереди назад с вышки может делаться с одной ноги. Во время полета положение прыжка должно быть все время эстетически приятным. Прыжок считается завершенным, когда все тело прыгуна окажется полностью под поверхностью воды.



Бассейн для прыжков в воду и оборудование

Для соревнований по прыжкам в воду и плаванию используется один и тот же бассейн, поэтому их параметры будут идентичны: ширина 21 метр и длина от 18 до 22 метров. Однако в правилах ФИНА указаны минимальная глубина бассейна для прыжков в воду — 4,5 м и минимальная освещенность

1 м над поверхностью воды 500 люксов. Вышка для прыжков в воду оснащена площадками шириной от 0,6 м до 3 м расположенными на высоте 1, 3, 5, 7,5 и 10 м.



Площадки, изготовленные из железобетона, покрыты твердыми породами древесины, а сверху обтянуты противоскользящим покрытием.

Трамплины состоят из сплава дюралюминия, благодаря чему достигаются максимальные пружинящие качества. Высота трамплинов колеблется от 1 до 3 метров над поверхностью воды, ширина – 0,5 м, длина – 4,8 м. Согласно правилам ФИНА передний край трамплина должен отступать от края бассейна на 1,5 м.



Помимо этого на соревнованиях по прыжкам в воду используется агрегат для механического волнения поверхности воды. Это необходимо для лучшей оценки спортсменом расстояния до водной поверхности. Многие спрашивают "Зачем спортсмены залезают в маленький теплый бассейн после прыжка?", всё это делается из соображения гигиены и для поддержания тонуса мышц.

Экипировка

Экипировка для прыгунов мужчин – плавки с манжетой вокруг ног, для женщин – сплошной купальник установленного образца плавательных фирм, с которыми сотрудничают ФИНА и Европейская лига плавания. Материал экипировки для прыжков в воду должен быть более прочным, нежели одежда пловцов.

Виды прыжков в воду

Существует несколько групп, по которым классифицируются все спортивные прыжки:

Стойки

Передняя (лицом к воде); Задняя (спиной к воде); Стойка на руках.

Наличие разбега

Прыжок с места; Прыжок с разбега.

Положение тела

Прогнувшись – прямые ноги соединены вместе; Согнувшись – туловище согнуто в поясе, ноги прямые; В группировке – сведённые колени подтянуты к туловищу, руки обхватывают нижнюю часть ног.

Обороты и винты

Полуоборот – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 180 градусов; Оборот – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 360 градусов, бывают также прыжки в 1,5, 2, 2,5, 3, 3,5 и 4,5 оборота; Полувинт – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 180 градусов; Винт – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 360 градусов, бывают также прыжки с 1,5, 2, 2,5 и 3 винтами. Комбинирование различных элементов позволяет выполнить более 60 вариантов прыжка с трамплина и более 90 с вышки.

Судейство

Соревнования по прыжкам в воду регулируются рефери благодаря содействию помощников рефери, судей и секретариата. Формирование судейских коллегий осуществляется в соответствии с Квалификационными требованиями к спортивным судьям виду спорта «прыжки в воду».



В случае, когда судей одиннадцать, пять судей оценивают синхронность исполнения прыжка, три оценивают выполнение прыжка одного прыгуна, и три другого. Во всех индивидуальных и командных видах могут использоваться пять судей, а в синхронных видах – девять судей. Пять оценивают синхронность выполнения прыжка, два судьи оценивают исполнение одного прыгуна, а два – другого. Прыжки в воду оцениваются по 10-бальной системе. Два независимых секретаря (первый и второй) ведут и хранят протоколы соревнований.

Соревнования по прыжкам в воду

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по прыжкам в воду. Чемпионат мира по прыжкам в воду – соревнование между национальными сборными стран входящих в Международную федерацию плавания (FINA). Чемпионат Европы — соревнование между национальными сборными европейских стран входящих в Международную федерацию плавания (FINA).

Прыжки на батуте

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте. В профессиональных прыжках на батуте присутствуют 4 дисциплины: индивидуальные прыжки, акробатическая дорожка, синхронные прыжки и двойной минитрамп.



История возникновения и развития прыжков на батуте

Прыжки на батуте берут свое начало с цирковых выступлений, во время которых акробаты выполняли на батутах сальто и другие акробатические трюки. Позже батуты начали использовать французские летчики для тренировки вестибулярного аппарата. После второй мировой войны прыжки на батуте перемахнули через океан, и попали в Америку. Американцы использовали прыжки на батуте для подготовки космонавтов. Прыжки на батуте стали восприниматься как вид спорта только в начале 60-х годов. Первый национальный чемпионат был проведен в Англии в 1958 году,

а первый чемпионат мира прошёл в 1964 году. В 1997 году прыжки были включены в программу Олимпийских игр.

Индивидуальные прыжки

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнений, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Порядок выполнения элементов определяет сам гимнаст. Требования к выступлению: акробатические элементы должны выполняться во время высоких и ритмических прыжков; элементы должны быть разнообразными; упражнения должно выполняться с хорошей координацией и с сохранением высоты прыжков.



Акробатическая дорожка (АКД)

Прыжки на акробатической дорожке — выполнение быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд

и на акробатической дорожке длиной 25 метров с приземлением на мат.



Синхронные прыжки на батуте

Синхронные прыжки выполняются парами, которые должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время. Во время выступления спортсмены должны выполнить одно обязательное и одно произвольное упражнение.



Двойной минитрамп

Двойной минитрамп – одна из дисциплин прыжков на батуте, суть которой заключается в выполнении наскока на снаряд и последующего выполнения элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.



Батут

Батуты представляют собой высокопрочную плетёную сетку, которая натягивается при помощи резиновых или металлических пружин на металлическую раму. Обычно они изготавливаются из сверхпрочных материалов (гальванизированная сталь для рамы и пружин, эластичная сетка из шнура диаметром 5 мм) и имеют большую прыжковую поверхность. Для безопасности прыжков пространство рядом с батутом оборудовано специальной страховочной поролоновой ямой. батут



Благодаря своей конструкции батуты обеспечивают сильные высокие прыжки.

Экипировка

В экипировку прыгунов на батуте входит: гимнастические брюки нетемных цветов у мужчин, а у женщин — купальник (с рукавами или без), обтягивающий комбинезон или трико; специальные батутные тапочки. Спортсмены из одной команды должны быть одеты одинаково. На форме участников состязаний должна иметься эмблема региона, города или клуба.

Судейство прыжков на батуте

В состав судейской коллегии входят: председатель судейского жюри, судьи техники (3-5 человек), судья длительности полета (только в индивидуальных соревнованиях), судьи трудности, судьи синхронности (1-3 человека), ассистент председателя судейского жюри (во время синхронных выступлений). судьи в прыжках на батуте



Соревнования по прыжкам на батуте

Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по прыжкам на батуте. Проводятся один раз в четыре года. Чемпионат мира по прыжкам на батуте – второй по престижности международный чемпионат, проводится ежегодно (кроме года, в котором проводятся Олимпийские игры). Чемпионат Европы по прыжкам на батуте – соревнование европейских национальных сборных, проводится Европейским гимнастическим союзом.

Регби

Регби – олимпийский контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону оппонента. В отличие от футбола, в регби разрешены касания мяча руками.



Глобальное регулирование регби осуществляет Международный совет регби (IRB), штаб-квартира организации находится в Дублине. IRB

История возникновения и развития регби

Родоначальником регби принято считать Уэбба Эллиса, являясь учеником одной из школ города Регби (Англия), во время футбольного матча он схватил мяч руками и устремился к зачётной зоне соперника. В то время существовало несколько разновидностей футбола, и регламент того матча допускал касание мяча рукой, однако перемещаться с мячом не разрешалось. Стоит отметить, что данная гипотеза не имеет доказательств, но она укоренилась в регбийной культуре, а Уэбб Эллис стал одним из символов игры. Где придумали регби? В Англии. В 1845 году силами учеников была

совершена первая попытка сформулировать правила регби, а в 1848 году студенты Кембриджского университета выпустили свой свод правил, который стал использоваться как регламент для проведения последующих матчей. В 1863 году появился первый регбийный клуб «Blackheath» (Блэкхит) он состоял из участников Английской футбольной ассоциации и вступить в него могли все желающие. В 1871 году был создан Регбийный союз Англии. Сама игра в то время называлась «Регби-футбол». В конце 19 века в английском регбийном сообществе произошел раскол. Это произошло из-за того, что некоторые клубы из северной части страны активно отстаивали свое право выплачивать игрокам денежные компенсации, так как многие игроки были вынуждены пропускать работу из-за матчей. В то время как игра имела любительский статус, а, следовательно, никаких выплат быть не могло. Итогом конфронтации стал выход некоторых команд из союза, модификация ими правил регби и образование на этой почве новой игры – регбилиг. 27 марта 1871 года состоялся первый общепризнанный международный матч между Англией и Шотландией. Позже свои сборные появились в Ирландии и Уэльсе, а вместе с ними появился и Кубок домашних наций. В 1888 году сборная Британских островов посетила Австралию и Новую Зеландию. В 1886 году был создан Международный совет регби (англ. International Rugby Board, IRB), который стал по-настоящему глобальным лишь к концу 20 века. С 1905 года были проведены ряд турне сильнейшими сборными по регби в США и страны Европы. С 1987 года стартовали розыгрыши Чемпионатов мира по регби, и география игры значительно расширилась. Первым победителем мирового первенства стала команда из Новой Зеландии. В 1995 году было принято решение о придании регби «свободного» статуса и отмене ограничений на оплату труда спортсменов.

Правила регби (кратко)

Поговорим коротко о правилах игры в регби. Матч в регби состоит из двух таймов по 40 минут каждый с перерывом 5-10 минут. После перерыва команды должны поменяться воротами. Если по итогам матча счет равный, то назначается дополнительное время — 2 тайма по 10 минут. Сколько длится матч в регби? Матч в регби состоит из двух таймов по 40 минут каждый с перерывом 5-10 минут. Возможно дополнительное время — 2 тайма по 10 минут.

От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек, из которых 8 являются нападающими и 7 защитниками. По итогам жеребьевки определяется команда, которая введёт мяч в игру первой. Мяч вводится в игру ударом ноги.

Очки в регби начисляются за совершение результативных действий:

Попытка – 5 очков, которые начисляются после того, как игрок атакующей команды заносит мяч в зачетную зону. Игрок, занесший мяч в зачетную зону, обязательно должен коснуться им земли.

Штрафная попытка – 5 очков, которые начисляются, если совершение попытки сорвалось из-за грубой игры соперника. Штрафная попытка засчитывается как занесённая по центру ворот, что позволяет легко провести её реализацию.

Реализация – 2 очка, которые начисляются после попадания мячом по воротам соперника. Мяч должен пройти между двумя штангами над перекладиной. Возможность выполнить реализацию дается после успешной реализации попытки.

Штрафной удар – 3 очка. За некоторые нарушения правил арбитр встречи может назначить штрафной удар. Удар производится с места нарушения правил.

Дроп-гол – 3 очка, которые начисляются за удар по воротам «с игры», игрок должен уронить мяч на поле и ударить по нему ногой после касания его земли — удары «с рук» запрещены.

Победителем регбийного матча становится команда, набравшая большее число очков, чем соперник. Правила игры не допускают игру вперёд. Другими словами, запрещается большая часть действий, в результате которых мяч передаётся игроку, находящемуся ближе к зачётной зоне соперника.

Кроме этого запрещено:

игроку, бегущему за мячом, атаковать или толкать других игроков;

игроку, находящемуся в положении «вне игры», намеренно мешать игроку владеющему мячом;

любому игроку, овладевшему мячом после того, как тот вышел из схватки, рака, мола или коридора, пытаться проложить себе путь через впереди стоящих партнеров;

наносить удар сопернику рукой;

цеплять сзади или бить ногой по ногам соперника, ставить ему подножку или наступать на лежащего соперника;

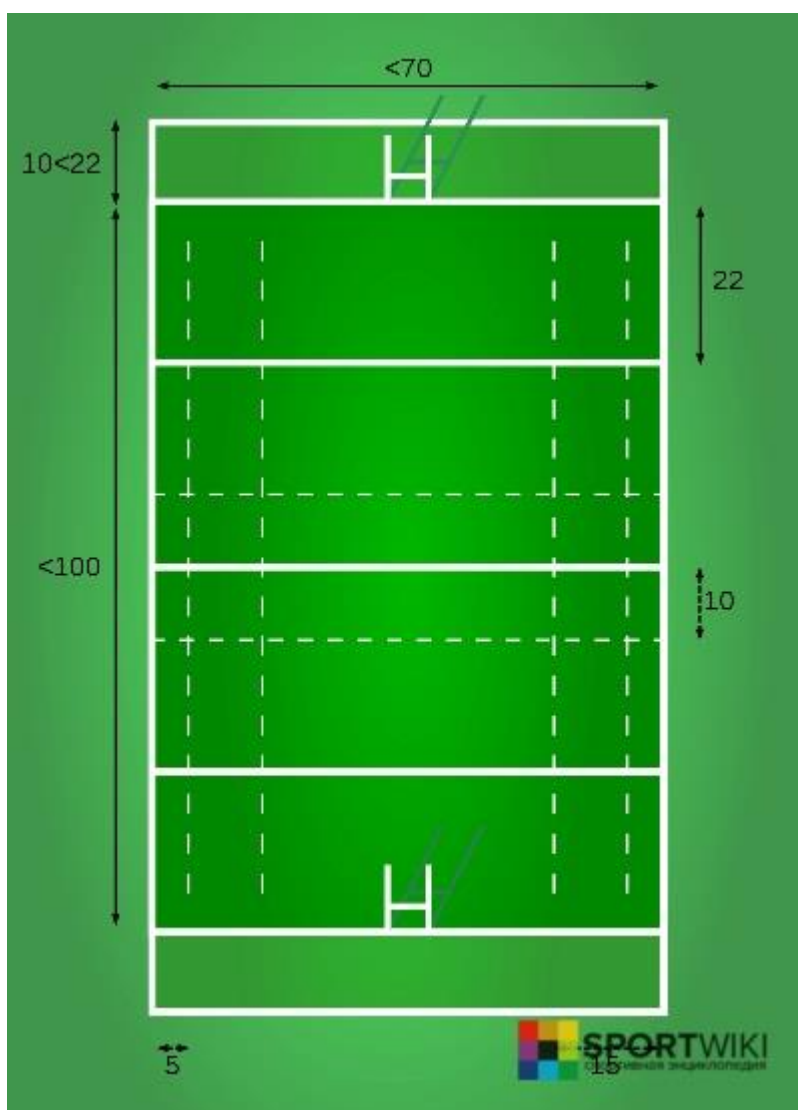
атаковать или блокировать соперника, только что ударившего по мячу ногой и не бегущего вслед за мячом;

держаться, толкать, атаковать, блокировать или захватывать соперника, не владеющего мячом, за исключением игры в раке, моле или схватке.

Игровое поле для регби

Поле для регби имеет прямоугольную форму с размерами 100 метров на 70 метров (144 на 70 с учетом зачетных зон) и травяное покрытие.

Разметка поля включает в себя несколько линий параллельных линиям ворот, особое значение из них имеют центральная линия и линии на расстоянии 22 метра.



Регбийные ворота имеют Н-образную форму и состоят из двух вертикальных стоек, располагающихся на расстоянии 5,6 метров друг от друга, и перекладины, которая находится на высоте 3 метров от земли.

Экипировка для регби

Мяч для регби имеет форму вытянутого эллипсоида и изготавливается из кожи или синтетических материалов. Как правило, поверхность мяча покрывают специальным составом, который отталкивает грязь. Длина мяча

по линии – 280–300 мм, продольная окружность – 740–770 мм, поперечная окружность – 580–620 мм, вес – 410–460 грамм.



Майка и шорты.

Шипованные бутсы.

Защитное снаряжение: наколенники, налокотники, перчатки без пальцев, щитки для голени, прокладки для плеч, капа, шлем. мяч для регби
Все элементы экипировки должны соответствовать (быть маркированы) стандарту Международной федерации регби. Игроки в «нестандартной» экипировке к матчу не допускаются.

Стандартные положения регби

К числу стандартных положений в регби относятся: схватка, рак, мол, коридор и аут, чистая ловля (метка), захват, свободный и штрафной удары.

Схватка. Целью схватки является возобновление игры после незначительного нарушения или остановки игры. В схватке участвуют по восемь игроков от каждой команды, игроки обхватывают друг друга руками, выстраиваются в три линии и смыкаются с соперниками. При таком положении игроков создается туннель, в который полузащитник схватки

вбрасывает мяч так, чтобы игроки первой линии любой из команд могли завладеть мячом, зацепив его ногой.



Схватка формируется на месте нарушения или остановки игры в пределах игрового поля, но не ближе 5 м от боковой линии и от линии ворот. Мяч вводит в игру команда, невиновная в нарушении или находящаяся в атаке. Схватка считается оконченной, если мяч вышел из нее в любом направлении (за исключением туннеля).

Рак. Фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними в пределах игрового поля. В таком положении открытая игра прекращается. Игроки, участвующие в раке, пытаются ногами отыграть или сохранить мяч, не нарушая правил.



Рак считается успешно завершенным, если мяч выходит из него или оказывается за линией ворот. В случае неуспешного завершения рака (т.е. когда в раке невозможно играть) судья назначает схватку (но он должен предоставить достаточное время для выхода мяча из рака).

Мол. Образуется, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, находясь в физическом контакте и двигаясь в направлении ворот, группируются вокруг игрока, владеющего мячом. В моле участвуют минимум три игрока: игрок с мячом, и по одному игроку от каждой команды.



Мол считается успешно оконченным, если мяч падает на землю или игрок с мячом выходят из мола. Если мяч в моле оказывается за линией ворот, мол также считается завершенным.

Метка (чистая ловля). Считается, что игрок выполняет чистую ловлю или метку, когда, находясь в своей 22-метровой зоне или в своем зачетном поле, он чисто ловит мяч непосредственно после удара ногой соперника. Одновременно с ловлей мяча игрок должен крикнуть «Метка!». После выполнения чистой ловли назначается свободный удар.

Захват. Ситуация, когда игрок, владеющий мячом на игровом поле, удерживается одним или несколькими соперниками так, что он падает на землю или мяч касается земли.

Коридор и аут. Мяч считается попавшим в аут, если: мяч покидает поле через боковую линию после удара по нему ногой; мяч касается боковой линии или покидает поле после любого другого действия спортсменов; игрок с мячом наступает на боковую линию или вовсе покидает пределы поля;

игрок, ловящий мяч, наступает на боковую линию или покидает пределы поля.

Введение мяча в игру после ухода его в аут осуществляется посредством розыгрыша коридора (быстрого вбрасывания). Нападающие каждой команды выстраиваются в ряд, перпендикулярный боковой линии — ряды игроков располагаются в метре друг от друга и в 5—15 метрах от боковой линии. Мяч вбрасывается в коридор с боковой линии между выстроенными рядами игроков.

За мяч сражаются спортсмены обеих команд. Игроки могут поднимать своих партнеров по команде, увеличивая этим их шансы поймать мяч. На прыгающем игроке не может быть совершён захват, допускается только контакт плечо в плечо.

Судейство

Судейская коллегия в регби состоит из главного судьи и двух его помощников. На матчах высокого уровня присутствует видеорефери, который общается с судьей по средствам радиосвязи. Судья вправе выдавать за нарушения красную или желтую карточки. Красная карточка ведет к перманентному удалению с поля, а желтая к временному.



Соревнования

Чемпионат мира – самый престижный чемпионат по регби, проводится раз в четыре года. Кубок шести наций — ежегодное международное соревнование по регби, которое проводится среди шести сильнейших сборных Европы: Англии, Ирландии, Италии, Уэльса, Франции и Шотландии. Чемпионат регби — ежегодный турнир по регби, в котором участвуют четыре сильнейшие команды Южного полушария: Австралия, Аргентина, Новая Зеландия и ЮАР.

Синхронное плавание

Синхронное плавание – это женский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении в воде различных фигур и движений под музыку. Синхронное плавание является олимпийским видом спорта.



История возникновения синхронного плавания

Ещё в Древней Греции во время праздников молодые девушки и юноши водили хороводы в воде. Современное же синхронное плавание начало зарождаться в Канаде в 1920-е годы. Изначально этот вид спорта назывался «водный балет». Спустя десять лет синхронное плавание добралось до Америки, там оно получило широкое распространение и было признано видом спорта. В 1952 году во Франции прошёл первый чемпионат по синхронному плаванию, в этом же году оно было признано международным видом спорта. В 1958 году в Амстердаме прошли первые международные соревнования, а в 1973 году прошёл первый чемпионат мира по синхронному плаванию. В 1984 году синхронное плавание вошло в программу Олимпийских игр и с тех пор считается олимпийским видом спорта.

Правила синхронного плавания (кратко)

Соревнования по синхронному плаванию проходят как между дуэтами, так и между командами. Команда по синхронному плаванию состоит из

восьми спортсменок. Синхронистки соревнуются в двух программах (технической и произвольной). Список и очередность элементов в технической программе жестко определен техническим комитетом. Выполняется программа по произвольный музыкальный аккомпанемент.



Произвольная программа показывает всю красоту данного вида спорта. Здесь элементы и музыка – это исключительно фантазия тренера. На соревнованиях синхронистки должны постараться использовать всю площадь бассейна, выступать в различном темпе и ритме. Продолжительность произвольной программы составляет 4 минуты для дуэтов и 5 минут для команд.

Бассейн для синхронного плавания

Бассейн для синхронного плавания должен иметь размеры 20 на 30 метров, при этом на площади 12 на 12 метров, глубина бассейна должна быть не менее 3 метров. Температура воды должна быть 26 градусов (+/- 1 градус).

Вода в бассейне должна быть прозрачной от поверхности до самого дна, это необходимо для объективной оценки выполняемых элементов.



Судейство в синхронном плавании

Система судейства в синхронном плавании схоже с судейством в фигурном катании. Жюри, оценивающее выступление синхронисток, состоит из двух групп судей по пять человек в каждой (располагаются вокруг бассейна): одна группа оценивает технику выполнения, а другая — артистичность.



Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам.

Современное пятиборье

Современное пятиборье включает в себя следующие дисциплины: фехтование, плавание, конкур, бег и стрельба. Предшественником считается античное пятиборье (бег, метание копья, метание диска, прыжок и борьба) появившееся в 708 году до н.э. Соревнования по современному многоборью проходят как между мужчинами, так и между женщинами.



Международный союз современного пятиборья и биатлона (фр. Union de Pentathlon Moderne et Biathlon, UIPMB) – организация занимающаяся: продвижением и развитием всех полидисциплинарных видов спорта; установлением и контролем выполнения всех международных норм, а также проведением и организацией всех международных соревнований; развитием лояльного и дружественного сотрудничества между всеми национальными ассоциациями и федерациями. Федерация современного пятиборья России. UIPM Штаб-квартира находится в Княжестве Монако с 1998 года.



История современного пятиборья

Современное пятиборье появилось во второй половине 19 века в Швеции. Позднее и в других странах стали проводить соревнования по офицерскому пятиборью, получившему такое название по причине того, что вплоть до 1948 года участие в нем могли принимать лишь спортсмены-офицеры. Комплекс офицерского пятиборья разработал французский спортивный и общественный деятель Пьер де Кубертен, желая именно таким способом проверять «моральные качества» и «физические возможности и навыки» спортсмена для определения «идеального, разностороннего атлета». С 1912 года современное пятиборье включено в программу Олимпийских игр.

Правила современного пятиборья

На соревнованиях за прохождение каждой дисциплины участнику присуждается 250 очков (кроме конкура – 300 очков), плюс дополнительные баллы за улучшение норматива. Соревнования проходят по утвержденной программе:

Фехтование.

Используются электрифицированные шпаги. Поединок длится минуту и ведется до первого укола. Если по истечении минуты укол не был сделан ни одному из соперников, обоим присуждается поражение.

Плавание.

200 м вольным стилем. Норматив – 2:30 мин. Каждые 0,3 сек выше (ниже) этого результата улучшают (ухудшают) его показатель на 1 очко.

Конкур (верховая езда).

Лошадь предоставляется пятиборцу организаторами за 20 минут до старта. На дистанции в 350-450 м участнику необходимо преодолевать препятствия высотой до 120 см и шириной до 150 см. На маршруте среди препятствий обязательно должны быть одна двойная и одна тройная системы. Стартуя участник имеет 300 очков из которых вычитаются штрафные баллы: за технические ошибки, а также за превышение контрольного времени – штраф (1 очко за каждую дополнительную секунду).

Стрельба + бег (комбайн).

С 1 января 2009 года бег на 3000 м и стрельба были объединены. Участники стартуют по очереди с интервалом, который определяется разницей в их результатах в предыдущих видах программы. Первым стартует лидер, потом — спортсмен, занимающий второе место, и т. д. Каждые 4 очка разницы предоставляют преимущество в одну секунду. Стрельба производится из лазерного пистолета в электронную мишень. По правилам соревнований нужно пробежать 4 раза по 800 метров, имея на дистанции 4 огневых рубежа с пятью мишенями каждый. Количество выстрелов не ограничено. Ограничение только по времени – 50 секунд.

Экипировка и инвентарь

Стрельба из пневматического пистолета: куртка стрелковая; наушники-антифоны; оправа стрелковая (монокль).



Плавание: беруши; костюм (комбинезон) для плавания; купальник (для женщин); обувь для бассейна (шлепанцы); очки для плавания; плавки (для мужчин); полотенце; халат; шапочка для плавания.



Конкур: бриджи турнирные; кроссовки; перчатки турнирные; сапоги (или краги с ботинками) турнирные; спортивный костюм; фрак или редингот; хлыст; шлем защитный.



Фехтование: маска фехтовальная; налокотники фехтовальные; перчатки фехтовальные; протектор-бандаж защитный; протектор на грудь защитный; костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки); туфли фехтовальные; гетры белые;



Бег: костюм ветрозащитный; кроссовки легкоатлетические; майка легкоатлетическая; трусы легкоатлетические; шиповки для бега на короткие дистанции; шиповки для бега на средние и длинные дистанции.



Соревнования

Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по современному пятиборью, проходят раз в четыре года. Чемпионат мира по современному пятиборью — международное соревнование, проходящее под эгидой Международного Союза Современного Пятиборья. Чемпионат Европы — международное соревнование по современному пятиборью, которое проводится для спортсменов стран Европы.

Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках.

В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках.

Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.



Международная федерация гимнастики (англ. International Federation of Gymnastics, IFG) — федерация гимнастических видов спорта.

История возникновения и развития спортивной гимнастики

Гимнастика появилась в Древней Греции в 8 веке до нашей эры и представляла собой комплекс физических упражнений направленных на всестороннее развитие. Гимнастические упражнения служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. Когда появилась

спортивная гимнастика? В VIII веке до нашей эры. После падения Римской империи гимнастика была забыта, но с утверждением на рубеже XIV-XV веков гуманизма, общественная мысль взяла вектор на всестороннее развитие личности, особое внимание при этом уделялось физическому здоровью. Только тогда люди вновь обратились к античной культуре и постепенно стали внедрять в систему воспитания и его физическую сторону – гимнастику. В конце XVIII — начале XIX веков в Германии появилось течение филантропистов. В созданных ими школах, важное место заняла гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит и И. Гутс-Мутс. Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян. Параллельно с немецкой были созданы системы гимнастики во Франции, Швеции и Чехии. Гимнастику официально признали видом спорта в 1896 г. после того, как включили её в программу первых современных Олимпийских игр. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. впервые были проведены соревнования женщин. Где появилась спортивная гимнастика? В Древней Греции.

Правила спортивной гимнастики (кратко)

Как у мужчин, так и у женщин победители соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток. Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.

Программа соревнований и снаряды спортивной гимнастики

Обычно соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах:

Упражнения на брусьях.

Мужские упражнения на брусках сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусками. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.



Женские упражнения на брусках включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусков — разновысокие.

Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки,

шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин. вольные упражнения

Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.



Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.



Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.



Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.



Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.



Правила судейства в спортивной гимнастике

Выступления гимнастов оценивают главный судья и восемь судей, «обслуживающих» тот или иной снаряд. Двое из судей оценивают сложность упражнений, а другие шесть оценивают технику. Судьи, оценивающие сложность программы и судьи, наблюдающие за техникой исполнения, выносят оценки независимо друг от друга: лучшая и худшая из них не учитываются, а из оставшихся четырех выводится средний балл. судьи в спортивной гимнастике



Для быстрой фиксации технических элементов судьи используют более 1000 специальных письменных знаков. Во время командных соревнований или при розыгрыше абсолютного первенства оценки суммируются. На их основе выводится итоговая оценка. Набравшие наибольшее количество очков, объявляются победителями.

Соревнования по спортивной гимнастике

Олимпийские игры – самый престижный чемпионат по спортивной гимнастике. Чемпионат мира по спортивной гимнастике – ежегодный международный чемпионат, который проводится с 1903 года. Чемпионаты Европы по спортивной гимнастике — крупнейшие соревнования между представителями европейских стран по спортивной гимнастике.

Спортивная стрельба

Спортивная стрельба – вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы из разных видов оружия.



История возникновения и развития спортивной стрельбы

Стрелковый спорт считается одним из самых древних прикладных видов спорта. Появился он ещё в далекие времена луков и арбалетов. В середине XIV века луки и арбалеты эволюционировали в огнестрельное оружие, после чего активно начала развиваться пулевая стрельба. В 1449 году во Франции начали появляться первые общества по стрельбе из огнестрельного оружия, позже они появились в Англии и США. В 1896 году соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 года, а с 1897 года регулярно стали проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе.

Виды спортивной стрельбы

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта, спортсмены в котором соревнуются в стрельбе из пневматических, малокалиберных, крупнокалиберных винтовок и пистолетов. Пулевая стрельба является олимпийским видом спорта, в частности в олимпийскую программу входят 5

упражнений по стрельбе из винтовки (МВ-5, ВП-4, МВ-6, МВ-9, ВП-6) и столько же из пистолета (МП-5, ПП-2, МП-6, МП-8, ПП-3).



Аббревиатуры, обозначающие вид оружия:

ВП — пневматическая винтовка

МВ — малокалиберная винтовка

АВ — стандартная крупнокалиберная винтовка

ПВ — произвольная крупнокалиберная винтовка

ПП — пневматический пистолет

МП — малокалиберный пистолет

РП — револьвер-пистолет центрального боя.

Упражнения:

МВ-5 — стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м. Положение — лежа, стоя, с колена, 3×20 выстрелов.

ВП-4 — Пневматическая винтовка. 40 выстрелов стоя. Время 1 час 15 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

МВ-6 — Произвольная малокалиберная винтовка. Дистанция 50 м. Мишень №7. Стрельба ведется в последовательности: 40 выстрелов лежа (1 час 00 мин.), 40 стоя (1 час 30 мин.), 40 с колена (1 час 15 мин.). В каждом из положений перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Победитель определяется по сумме очков, набранных в трех положениях.

МВ-9 — Произвольная малокалиберная винтовка. Дистанция 50 м. Мишень №7. Стрельба ведется в последовательности: 20 выстрелов лежа, 20 стоя, 20 с колена. Общее время на стрельбу из трех положений 2 ч 30 мин. В каждом из положений перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

ВП-6 — Пневматическая винтовка. Дистанция 10 м. Мишень №8. 60 выстрелов стоя. Время 1 час 45 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

МП-5 — стандартный (спортивный) малокалиберный пистолет (в международной классификации пистолет для упражнения МП-5) принято называть спортивным, хотя это тот же пистолет, из которого выполняется упражнение МП-10. Дистанция 25 м. Упражнение разделено на две части. Первая — 30 выстрелов — выполняется по неподвижной мишени №4, вторая — 30 выстрелов — по появляющейся мишени №5. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов в одну мишень. В первой половине каждая серия выполняется за 6 мин; во второй половине в каждой серии мишень появляется 5 раз на 3 секунды, в течение которых стрелок производит один

выстрел (паузы между появлениями мишени — 7 секунд). Сначала все участники выполняют первую половину упражнения, а затем вторую.

ПП-2 — стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 40 выстрелов.

ПП-3 — стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 60 выстрелов. Время 1 час 45 мин. Перед началом выполнения зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

МП-6 — произвольный малокалиберный пистолет. Дистанция 50 м. Мишень №4. 60 выстрелов. Время 2 ч 00 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

МП-8 — скорострельный малокалиберный пистолет. Дистанция 25 м. 5 одновременно появляющихся мишеней №5. 60 выстрелов. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов; в каждую из пяти одновременно появляющихся мишеней стрелок выполняет один выстрел. Упражнение разделено на 2 половины, каждая из которых состоит из двух серий по 8 с, двух по 6 с, и двух по 4 с. Перед началом зачетной стрельбы в каждой половине упражнения выполняется одна пробная серия за 8 с. Сначала все участники выполняют первую половину упражнения, а затем вторую.

Цифры в аббревиатурах обозначают порядковый номер упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Стендовая стрельба — один из видов стрелкового спорта, спортсмены в котором соревнуются в стрельбе на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся дробью из гладкоствольных ружей по специальным мишеням-тарелочкам.



В Олимпийские игры входят 3 дисциплины стендовой стрельбы:

Круглый стенд – спортсмены ведут огонь по тарелочкам, передвигаясь от одного стрелкового места к другому (всего 8), а также меняя угол стрельбы относительно траекторий вылетающих мишеней.

Траншейный стенд — спортсмены ведут огонь по тарелочкам, выбрасываемым из траншеи в случайном направлении.

Дубль-трап – то же самое, что и траншейный стенд, но тарелочки выбрасываются попарно и стрельба ведётся дуплетом.

Практическая стрельба — один из видов стрелкового спорта, целью в котором является усвоение и выработка приемов, наиболее полно отвечающих различным случаям применения огнестрельного оружия.

Стрелковое мастерство оценивается как баланс трёх основных составляющих:

Точность — очки за поражение мишеней;

Скорость — время от стартового сигнала до последнего выстрела;

Мощность — применение оружия большей мощности поощряется большим количеством очков начисляемых за поражение зачётных зон мишеней, кроме того установлены минимальный калибр и минимальный фактор мощности.

Результатом считается сумма очков за поражение всех мишеней, включая штрафы, делённое на время выполнения.

Стрельба со станка (бенчрест) — один из видов стрелкового спорта, целью спортсменов является сделать пять (или десять) выстрелов в зачетную мишень; чем меньше размер группы, тем выше будет место стрелка в итоге состязаний. Стрельба при этом выполняется сидя за специальным столом с установкой винтовки в упор для стрельбы.

Различают следующие дисциплины стрельбы со стола:

бенчрест БР-50 — стрельба из малокалиберных устройств;

короткий бенчрест — стрельба на дистанции 100, 200 или 300 (метров или ярдов);

бенчрест Long Range — стрельба на дистанции: 500, 600, 1000 (метров или ярдов) и миля.

Варминтинг — один из видов стрелкового спорта, спортсмены в котором соревнуются в стрельбе на дальних и сверхдальних дистанциях, в основном, по грызунам. Допускается использование искусственных мишеней, имитирующих силуэт сурков.



Снайпинг — один из видов стрелкового спорта, спортсмены в котором соревнуются в стрельбе из снайперского оружия.



Соревнования по спортивной стрельбе

Олимпийские игры – проводятся раз в четыре года.

Чемпионат мира по стрельбе — по пулевой стрельбе проводится раз в четыре года, а по стендовой стрельбе — раз в два года.

Кубок мира – проводится 4 раза в год, но только по олимпийским дисциплинам. Ч

емпионат Европы — соревнования лучших стрелков Европы, проводится раз в два года.

Панамериканские игры (англ. Pan American Games) – крупные международные соревнования по летним видам спорта, проводятся раз в четыре года.

По этим соревнованиям установлено прямое наблюдение Международной федерации спортивной стрельбы, так как на них могут быть установлены мировые рекорды.

Структуры спортивной стрельбы

Международная федерация спортивной стрельбы (англ. International Sport Shooting Federation, ISSF) — спортивная структура, которая контролирует и координирует деятельность входящих в её состав национальных федераций стрельбы.

Стрельба из лука

Стрельба из лука – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы из лука. Победителем в стрельбе из лука является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Соревнования по стрельбе из лука проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.



Международная федерация стрельбы из лука (Federation internationale de tir a l'arc, FITA) — федерация, которая объединяет 140 национальных федераций, штаб-квартира находится в Лозанне (Швейцария). Федерация

основана в 1931 году. FITA Европейский и Средиземноморский союз стрельбы из лука (European and Mediterranean Archery Union, EMAU). Российская федерация стрельбы из лука (РФСЛ).

История возникновения и развития стрельбы из лука

Точного времени появления лука установить не удалось, как и места его появления. Точно известно, что люди пользовались луками в конце каменного века и использовали его для охоты как оружие. Благодаря лукам люди смогли добывать себе мясную пищу. Около 3 тысяч лет назад лук начали использовать не только для охоты, но и как оружие. Лучников очень ценили, так как они могли поражать цели за несколько сотен метров. Позже на смену лукам пришло огнестрельное оружие, именно в этот период и начала развиваться спортивная стрельба из лука. В 1900 году прошли первые официальные соревнования по стрельбе из лука, и произошло это на вторых Олимпийских играх. До 1972 года данная дисциплина считалась необязательной, в каких-то годах она входила в программу Олимпийских игр, а в каких-то нет. Несмотря на проводимые соревнования, никакой регулирующей стрельбу из лука организации не существовало. Международная Федерация стрельбы из лука (FITA) была создана только в 1931 году в Польше, она впоследствии и разработала правила проведения соревнований. В середине восьмидесятых были введены дуэльные поединки, которые должны были поднять зрелищность соревнований. В 1988 году к ним добавились командные состязания. С 2000 года правила стрельбы из лука постоянно меняются, и каждые Олимпийские игры проходят с изменениями в программе.

Правила стрельбы из лука

Соревнования по стрельбе из лука проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении. Стрельба на соревнованиях ведется сериями по

3 или 6 стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел даётся 2 минуты, а на серию из 6 стрел 4 минуты.



На всех соревнованиях сначала проводится квалификация, а затем, среди оставшихся спортсменов, по олимпийской системе, разыгрывается победитель. Эта система также актуальна для чемпионатов Мира и Европы. Стрельба из лука ведется по одобренным FITA мишеням. Мишени для стрельбы из лука сделаны из бумаги с изображенными на ней концентрическими кругами разного цвета. Мишени крепятся к специальным щитам, которые изготавливаются из прочного материала, препятствующего прохождению стрел насквозь. Размер мишени зависит от соревновательной дистанции. Внутри «десятки» размечена ещё одна окружность вдвое меньшего диаметра, она необходима для разрешения спорных ситуаций равенства очков и для фиксации мировых рекордов.

Дистанции при стрельбе из лука

В помещении стрельба ведется с расстояний в 18, 30 или 50 метров (для мужчин и женщин). На открытом воздухе расстояние до мишеней составляет 30, 50, 70 и 90 метров для мужчин и 30, 50, 60 и 70 метров для женщин. На Олимпийских играх стрельба из лука ведется только с расстояния 70 метров.



Снаряжение и экипировка

Основным элементом экипировки, естественно, является лук.

На официальных соревнованиях под эгидой FITA в стрельбе по мишеням используются два вида профессиональных луков:

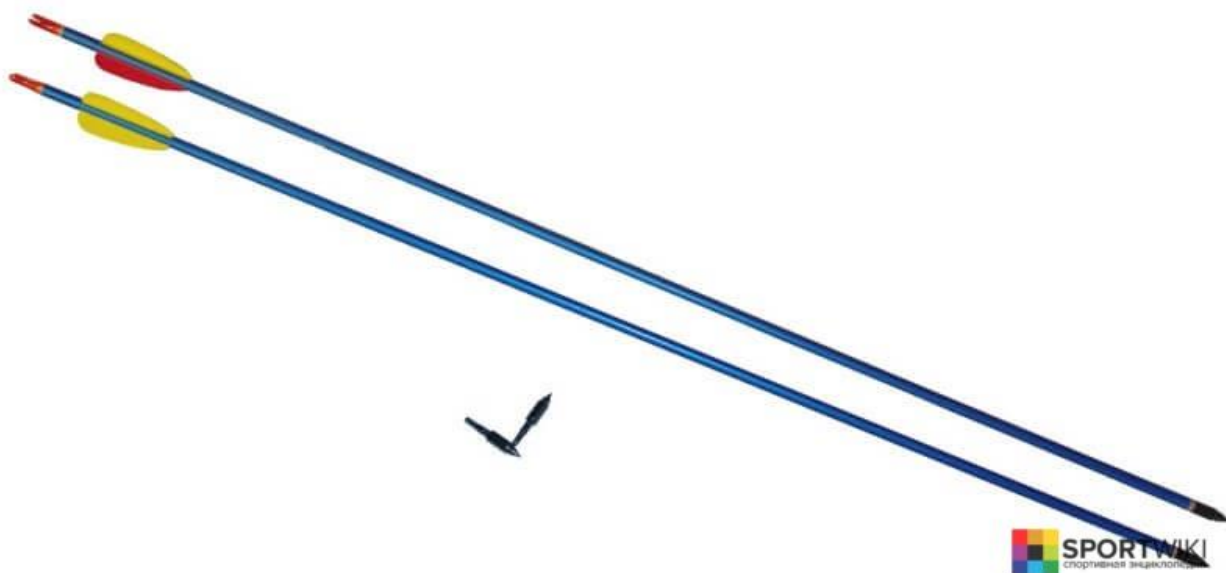
Стрельба из (традиционного) классического лука (recurve bow). Сила натяжения такого лука около 15-20 кг. Скорость полёта стрелы достигает 240 км/ч. Данный лук используется на Олимпийских играх.

Стрельба из блочного лука (compound bow). В таких луках используется специальный механизм, который обеспечивает стреле более правильный разгон, а также облегчает процесс натяжения лука. Сила натяжения около 25-30 кг. Скорость полёта стрелы из такого лука достигает 320 км/ч.

Полностью снаряженный лук обычно весит в диапазоне от трех с половиной до четырех с половиной килограмм.



Современные спортивные стрелы являются составными (наконечник, древко, хвостовик, оперение). Для лучников очень важна подгонка стрел. Они должны удовлетворять очень многим индивидуальным качествам, в первую очередь длине рук. Стрелы складываются в специальный колчан для стрел.



Релиз – это спусковое устройство. С его помощью лучник захватывает тетиву, а затем, в нужный момент отпускает ее. Релиз минимизирует область

захвата тетивы, что в свою очередь уменьшает ее деформацию на полной растяжке и тем самым увеличивает стабильность стрельбы.



Крага для стрельбы из лука — наручи, защищающие предплечье стрелка из лука от удара тетивы.



Судейство

Количество судей у щитов не должно быть менее трех, обычно один судья назначается на 7 щитов. В обязанности судей входит: проверка всех размеров поля и дистанций, размеров мишеней и щитов, высоту мишеней; проверка снаряжения спортсменов; контроль ведения стрельбы; запись результатов; решение возникающих вопросов; прерывание соревнований при необходимости; рассмотрение жалоб и просьб.

Соревнования по стрельбе из лука

Олимпийские игры – самое престижное соревнование по стрельбе из лука, проводится один раз в четыре года. Чемпионат мира по стрельбе из лука на открытом воздухе проводится каждый нечетный год. Кубок мира по стрельбе из лука на открытом воздухе проводится ежегодно.

Теннис

Теннис (большой теннис) – вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Цель каждого из игроков/команд – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не меньше одного раза.



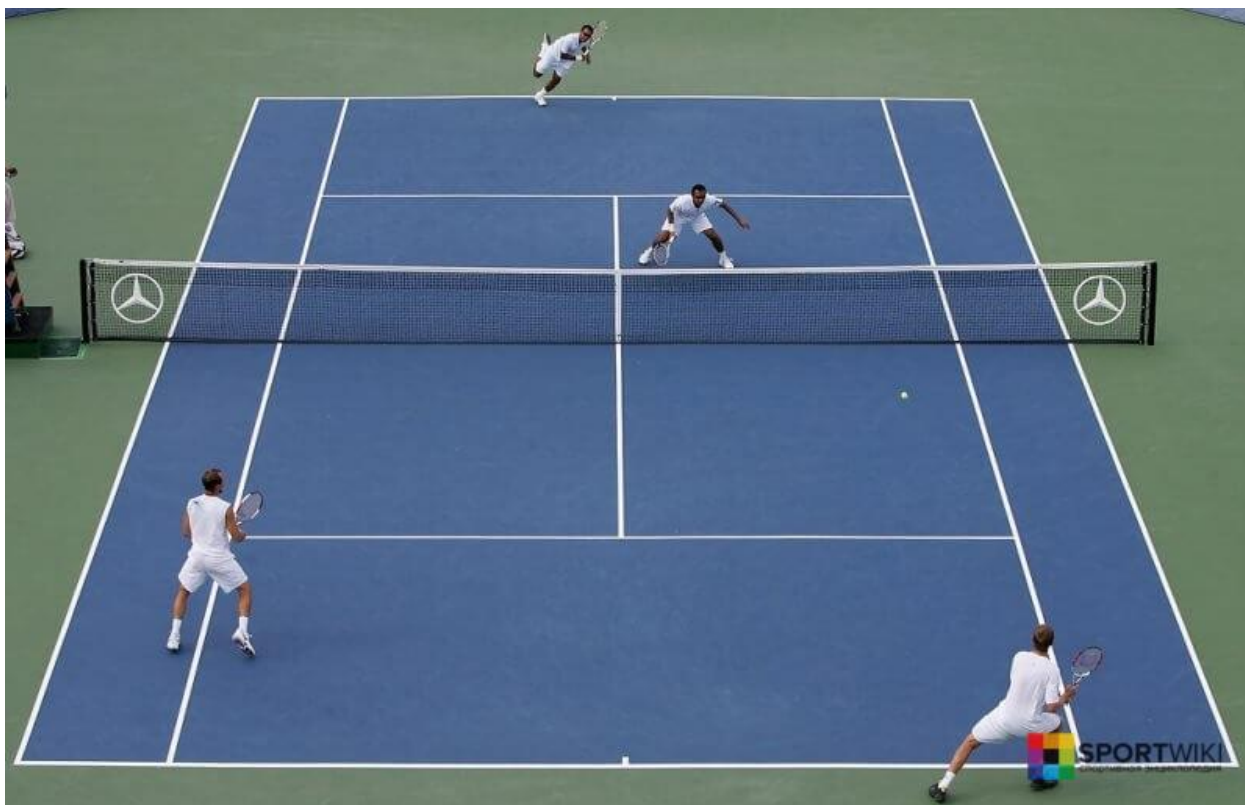
История возникновения и развития большого тенниса

Предшественником тенниса принято считать французскую игру «жё-де-пом» (фр. jeu de paume, дословно игра ладонью). В отличие от современного тенниса в жё-де-пом играли в закрытых помещениях и ладонью. Позже ладонь сменили перчатки, на смену перчаткам пришли специальные биты, а уже потом появились ракетки. Одним из наиболее известных упоминаний тенниса в средневековой литературе является эпизод в исторической хронике Шекспира «Генрих V», где французский дофин в

насмешку присылает молодому английскому королю бочонок теннисных мячей. В теннис играли практически все французские короли, Карл IX называл теннис “ одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы”. В 1900 году студенты Гарвардского университете решили организовать турнир для национальных команд. Один из студентов, Дуайн Дэвис, за собственные средства купил серебряный кубок для победителя, а что самое главное, составил правила турнира. Дэвис и двое его друзей выступали за сборную США, которая выиграла в этом турнире, а затем и в следующем в 1902 году. Кубок проводился каждый год и впоследствии был назван «Кубком Дэвиса», который и сейчас является популярным событием в мире тенниса. Начиная с 1920-х годов, профессиональные теннисисты начали зарабатывать деньги, выступая в показательных матчах. Первый профессиональный теннисный матч в истории состоялся 9 октября 1926 года в Нью-Йорке на крытой арене «Медисон-сквер-гарден», в присутствии 13 тысяч зрителей.

Правила игры в большой теннис

Игроки или команды должны находиться по разные стороны сетки. Один из игроков является подающим, второй, соответственно, принимающим подачу. Подающий игрок должен отправить мяч таким образом, чтобы он попал в зону корта на половине соперника. Принимающий игрок должен успеть перенаправить (отбить) мяч на сторону соперника до его падения на корт или до того, как он коснется корта во второй раз. Если один из теннисистов пропустил мяч, то его соперник получает очко.



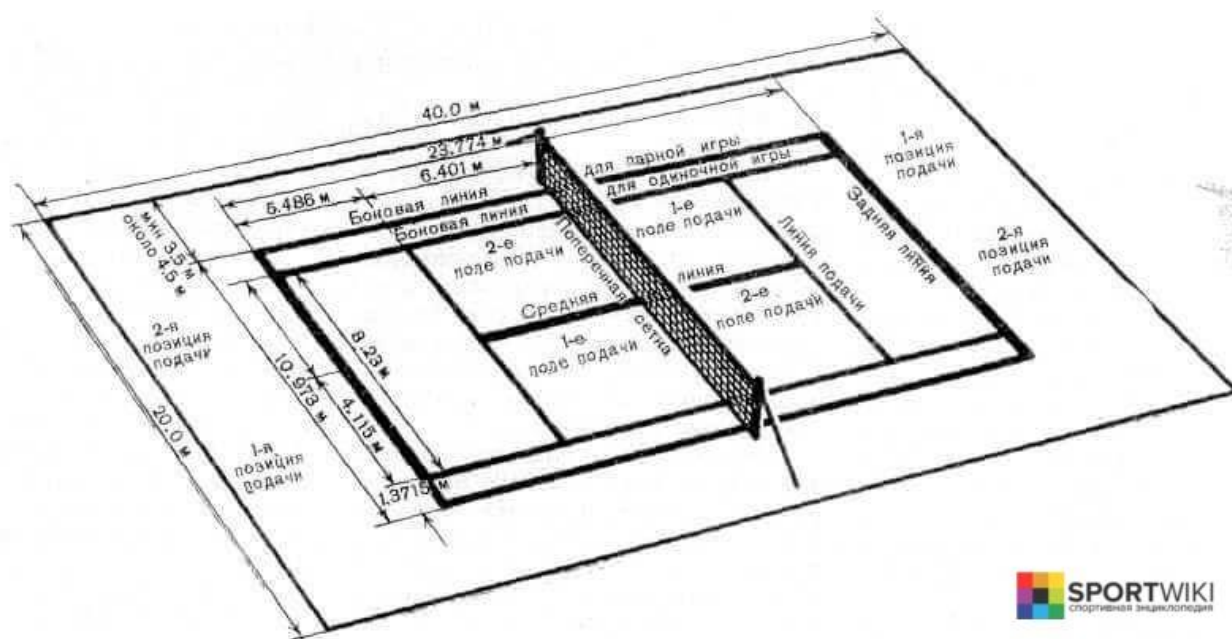
Теннисный матч состоит из «сетов», а они в свою очередь из «геймов», для выигрыша которых необходимо забивать мячи (минимум 4 мяча: 15-30-40-гейм, но с разницей не менее, чем два мяча). При подаче у игрока есть две попытки, в которые он попеременно подает мяч в левый и правый квадраты. После розыгрыша гейма подача переходит к сопернику. После розыгрыша нечётного числа геймов игрокам даётся минутный перерыв и производится смена сторон. Игрок, первым выигравший 6 геймов (при условии, что его соперник выиграл не более 4 геймов), считается выигравшим сет. Для выигрыша матча необходимо выиграть 2 из 3 либо 3 из 5 сетов. Набравший необходимое количество выигранных сетов, выигрывает матч.

Правила парной игры в теннис немного отличаются от одиночной, а именно: матч проходит на корте большего размера; мяч отбивает тот, кто находится в лучшей позиции; игроки каждой команды подают по очереди; игроки принимают подачи только со своей стороны на протяжении всего сета. На официальных матчах присутствует судья, он находится на вышке. Кроме судьи на вышке на матче могут присутствовать судьи на линии, которые

фиксируют попадание мяча в зону корта. С 2006 года в теннисе эра систем электронного судейства (Глаз ястреба), которые с высокой точностью определяют место падения мяча.

Теннисный корт

Стандартный размер теннисного корта составляет 23,77 метра в длину и 8,23 метра в ширину (10,97 м для парной игры). Площадь теннисного корта составляет порядка 196 м². Для устройства теннисных кортов, предназначенных для проведения соревнований необходима площадь равная 668 м². Корт имеет прямоугольную форму с ровной поверхностью с нанесенной на неё разметкой: Линии вдоль коротких сторон корта называются задними линиями, а вдоль длинных сторон — коридорами. На корте обозначены зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, на расстоянии 6,40 м от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину.



Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине и разделяет его на две равные части. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 метра на 12,8 метра, и имеет квадратные ячейки со стороной 4 сантиметра.

Виды покрытий для теннисного корта: травяные (grass), грунтовые (clay), твёрдые (hard), синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия).

Существуют и другие виды поверхностей теннисных кортов, например асфальтные, деревянные или резиновые покрытия, но они не применяются на официальных матчах. Теннисные корты бывают открытыми и крытыми.

Инвентарь для большого тенниса

Инвентарь теннисиста: теннисная ракетка и мяч. Ракетка состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Обод ракетки изготавливается из сложных композитных материалов (керамика, углеволокно, металл). Струны для теннисных ракеток могут быть как натуральными, так и синтетическими. Ранее считалось, что натуральные струны обладают лучшими характеристиками, но на сегодняшний день

искусственные струны догнали натуральные по характеристикам. Что интересно, сила натяжения горизонтальных и вертикальных струн, как правило, разная. Обычно теннисная ракетка подбирается индивидуально под каждого игрока.



Существуют специальные требования к ракеткам от Международной Федерации Тенниса (ITF):

Длина ракетки не должна превышать 73,66 см.

Ширина ракетки не должна превышать 31,75 см.

Размер струнной поверхности ракетки, то есть внутренний размер (до обода) — 29,21 см в ширину и 39,37 см в длину.

Для игры используется полый резиновый мяч желто-белого цвета. Снаружи мяч покрыт пушистым войлоком для придания определённых аэродинамических свойств.



Турниры по большому теннису

В современном теннисе самыми крупными соревнованиями считаются 4 турнира Большого шлема: Australian Open — открытый чемпионат Австралии Rolland Garos (Ролан Гаросс) — открытый чемпионат Франции Wimbledon Championships — самый престижный чемпионат из серии Большого шлема, проходит в предместье Лондона – Уимблдоне US Open — открытый чемпионат США.

Кубок Дэвиса — неофициальный чемпионат мира по теннису.

Кубок Кремля — крупнейший чемпионат в России.

Теннисные структуры

International Tennis Federation (ITF) – Международная теннисная федерация. Федерация тенниса России. Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТР). Детская международная организация. Юниорская международная теннисная организация.

Триатлон

Триатлон (троеборье) – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в последовательном прохождении трех этапов, каждый из которых представляет собой отдельный вид спорта (плавание, велогонка, бег). Триатлон очень популярен в последнее время как среди мужчин, так и среди женщин.



История возникновения и развития триатлона

История триатлона берет свое начало во Франции, в 1920 году там проходили соревнования, напоминающие современный триатлон. Назывались они «Les Trois Sports» и состояли из соревнований по бегу на 3 км, велосипедной гонки на 12 км и пересечения вплавь канала Марна. Спортсмены преодолевали все 3 этапа без перерыва. Датой появления современного триатлона принято считать 25 сентября 1974 года. Группа друзей-спортсменов различной специализации (бегуны, пловцы и велосипедисты) организовала совместный клуб и начала тренироваться. Первый чемпионат по триатлону провели Джек Джонстоун и Дон Санаан, в нем приняли участие 46 спортсменов. Первые соревнования по классическому триатлону прошли в 1977 году, а первые европейские

соревнования прошли в 1981 году в Чехословакии. В эти года триатлон очень быстро набирал обороты и в 1989 году была организована федерация Международный союз триатлона, главной целью которого было включение триатлона в Олимпийскую программу. В этом же году прошел первый чемпионат мира по триатлону. Сегодня по всему миру проводятся множество соревнований по триатлону на различных дистанциях. Стандартная олимпийская дистанция включает в себя плавание на 1500 м, 40-километровая велогонка и бег 10 км и разработана она была Джимом Керлом в середине 80-х годов. Триатлон был включен в программу Олимпийских игр в 2000 году в Сиднее.

Правила и этапы триатлона

Соревнования по триатлону всегда начинаются с плавания. Обычно заплыв происходит по треугольному маршруту (разметка трассы выполняется при помощи буйков и тросов). Любое сокращение трассы спортсменами карается вплоть до дисквалификации. Во время заплыва спортсмены могут использовать любой стиль плавания. Экипировкой на данном этапе служит специальный гидрокостюм для открытой воды.



Следующим этапом триатлона является велосипедная гонка. После выхода из воды спортсмены переодеваются в специальной транзитной зоне и садятся на велосипеды. На спортсменах должен быть одет шлем, который может быть снят только после того как велосипед будет установлен на специальную рампу или отведенное для этого место.



После завершения велосипедной гонки спортсмены переходят к беговому этапу.



Спортсменам запрещается препятствовать друг другу, за нарушение этого правила спортсмену может быть дана желтая карточка, а за повторное нарушение дисквалификация.

Обмундирование, инвентарь и одежда для триатлона

Плавки или гидрокостюм для плавания (толщиной до 5 мм). Гидрокостюм подбирается под температуру воды. Плавательная шапочка с номеров выдается организаторами.

Шоссейный велосипед.

Велосипедный шлем.

Спортивная одежда для бега и езды на велосипеде (стартовый костюм для триатлона). Для лучшего результата на велогонке многие спортсмены используют велосипедные туфли вместе с контактными педалями и велосипедные очки. Наиболее важной частью беговой экипировки являются кроссовки для триатлона. Они должны идеально подходить для длительного бега. В жаркую погоду необходимо использовать головной убор для защиты от солнца.

Популярные соревнования по триатлону (дистанции)

Tristar 11,1 (плавание — 100 м, велогонка — 10 км и кросс — 1 км). ITU Суперспринт (плавание — 400 м, велогонка — 10 км и кросс — 2.5 км). ITU Короткая дистанция (плавание — 750 м, велогонка — 20 км и кросс — 5 км). ITU Триатлон олимпийская дистанция (плавание — 1500 м, велогонка — 40 км и бег — 10 км). Серия WTC 5150 (плавание — 1500 м, велогонка — 40 км и бег — 10 км). Tristar 111 (плавание — 1000 м, велогонка — 100 км и кросс — 10 км). ITU Long distance длинная дистанция (плавание — 3-4 км, велогонка — 80-120 км и бег — 20-30 км). WTC 70.3 или Half-Ironman (плавание — 1,93 км, велогонка — 90 км и бег — 21,1 км). Tristar 222 (плавание — 2 км, велогонка — 200 км и кросс — 20 км). WTC Триатлон

Ironman или железный человек (плавание — 3,86 км, велогонка — 180 км и марафонский бег — 42,195 км). Марафон ТИТАН железная дистанция (плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42 км) + эстафета. Марафон ТИТАН спринт (плавание 0,75 км, велогонка 20 км, бег 5 км). Марафон ТИТАН детская дистанция (плавание 0,2 км, велогонка 4 км, бег 1 км).

Тхэквондо

Тхэквондо или Таеквон-До («тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство) – олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины.



Принципы тхэквондо: Честность — каждый должен уметь отличить правду от лжи. Настойчивость — счастливый человек всегда настойчив и много трудится. Самообладание — нельзя терять самоконтроль, иначе могут быть плохие последствия. Неукротимый дух — должны быть честны и

решительный в стрессовых ситуациях. Почтительность (учтивость) — быть вежливым, избавиться от дурных привычек и относиться к людям с уважением.

Всемирная федерация тхэквондо (ВТФ, англ. World Taekwondo Federation, WTF) была создана 28 мая 1973 года, штаб квартира федерации находится в Сеуле (Корея).

История возникновения и развития тхэквондо

История корейских боевых искусств насчитывает более 2000 лет, тхэквондо из них является самым молодым. На территории Корейского полуострова располагались три королевства: Когурё, Силла и Пэкчё. Кроме вражды между собой, данные королевства ещё отвечали на выпады внешних агрессоров. Именно поэтому им приходилось постоянно совершенствовать свои боевые искусства. Где зародилось тхэквондо? Корея. В начале XX века Корея находилась под властью Японии, и мастерам корейских боевых искусств приходилось уходить в подполье. После освобождения Кореи от японской оккупации в 1945 году, боевые искусства начали выходить из подполья. Но этот период не прошел бесследно, некоторые техники сохранились, но духовно-философская традиция была утрачена. Залов было много, и число инструкторов, преподающих разные виды боевых искусств, тоже множилось, но мало кто из них серьезно знал историю своей школы и мог объяснить содержательную сторону ее традиции. По окончании войны 1950-1953 годов в Корее существовало очень много школ, в которых практиковались боевые искусства с самыми разными названиями: тхэсудо, субак, субак-до, квонбоп, тэгён, тансудо, тэквонбоп и так далее. До начала 60-х годов государство никак не вмешивалось в их деятельность. Перелом в государственной политике по этому вопросу наступил с приходом к власти президента Пак Чон Хи. В этот период впервые возникает стремление поставить боевые искусства на службу режиму, создав единую систему единоборства, которая находилась бы под контролем государства, в отличие от разрозненных направлений. Официального признания тхэквондо добилось

лишь в 1955 году, после чего и начался его путь по спортивным аренам всего мира. За столь короткий срок тхэквондо приобрело невероятную популярность во всем мире. На сегодняшний день предпочтение этому виду спорта отдали более 40 млн. человек.

Правила тхэквондо (WTF)

Поединок состоит из трех раундов по три минуты с перерывом по одной минуте, для детей до 14 лет — три раунда по две минуты с перерывом тридцать секунд (возможно сокращение до двух раундов). К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие подготовку по спарринговой технике в течение не менее трех месяцев. Спортсмены делятся по возрасту, весовым категориям, а также по полу. Возраст участников соревнований определяется годом рождения (в редких случаях датой рождения). Взвешивание участников проходит за день до начала соревнования. Участнику, взвесившемуся один раз и не прошедшему взвешивание первый раз, предоставляется право на еще одно взвешивание в пределах времени официального взвешивания. Технические приемы кулаком выполняются с использованием передней наружной части указательного и среднего пальцев крепко сжатого кулака. Технические приемы ногами выполняются с использованием части ноги ниже таранной кости-лодыжки. За каждое результативное действие в корпус спортсмену дается одно очко, в голову — 3 очка. Разрешается наносить удары кулаком и ногами в области, закрытые защитным жилетом. Однако запрещается нанесение ударов в позвоночник. Разрешается наносить удары в переднюю часть лица, исключая затылок (удары должны наноситься только ногами). Спортсменам могут присваиваться штрафные очки, при получении четырех штрафных очков — дисквалификация.



Решения:

Победа нокаутом. Победа вследствие прекращения поединка Рефери или Доктором. Победа по счету или предпочтительности. Победа вследствие неявки. Победа вследствие дисквалификации. Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания.

Площадка для соревнований

Площадка для соревнования должна иметь размеры 10 на 10 метров, при этом она должна иметь плоскую поверхность и быть покрыта эластичными матами. Площадка для соревнования может быть установлена на платформе высотой 0,5— 0,6 метра от основания, внешняя часть границы (за ограничительной линией) должна иметь уклон менее чем 30 градусов, для обеспечения безопасности соперников.



Экипировка для тхэквондо

Экипировка (форма) для тхэквондо:

защитный жилет, шлем, паховая раковина, накладки на предплечья и на голень, степки — специальная обувь для тхэквондо, добок — кимоно для тхэквондо, перчатки для тхэквондо и капа перед выходом в область соревнования.





Судейство

Рефери — должен объявить «Сичжак!», «Кыман!», «Кальо!», «Кесок!», «Шиган!» и «Кеси!», победителя и проигравшего, штрафные баллы, предупреждения подсчет и другие меры взысканий.

Судьи.

Судьи (2 или 3) ведут балов.

Технический ассистент контролирует показания на табло в течение поединка, правильность баллов, наказаний и времени, и немедленно уведомляют рефери о любой проблеме связанной с поединком.

Пояса в тхэквондо по порядку

В тхэквондо пояса условно разделяются на «цветные» (в том числе и белый) и «черные».

Принято придерживаться следующей классификации: 10 гып — белый пояс 9 гып — белый пояс с жёлтой полоской 8 гып — жёлтый пояс 7 гып — жёлтый пояс с зелёной полоской 6 гып — зелёный пояс 5 гып — зелёный пояс с синей полоской 4 гып — синий пояс 3 гып — синий пояс с красной полоской 2 гып — красный пояс 1 гып — красный пояс черной полоской
чёрный пояс

Уровень	Иллюстрация	Пояс
10 гып		Белый пояс
9 гып		Бело-жёлтый пояс
8 гып		Жёлтый пояс
7 гып		Жёлто-зелёный пояс
6 гып		Зелёный пояс
5 гып		Зелёно-синий пояс
4 гып		Синий пояс
3 гып		Сине-красный пояс
2 гып		Красный пояс
1 гып		Красный пояс с черной полоской
1 дан		Чёрный

У чёрных поясов есть свои уровни — даны. Всего в тхэквондо 9 данов. Владелец красного пояса с черной полоской (1 гып) должен тренироваться как минимум полгода, прежде чем он сможет сдать на 1-й дан. Каждый может получить чёрный пояс (1-й дан) через 2,5 — 4 года, в зависимости от способностей, частоты тренировок и частоты проведения аттестаций.

Тяжелая атлетика

Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Содержание: Тяжелая атлетика История возникновения и развития тяжелой атлетики Техника упражнений в тяжелой атлетике Правила соревнований по тяжелой атлетике Помост для тяжелой атлетики Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики Судейство в тяжелой атлетике

Чем тяжелая атлетика отличается от пауэрлифтинга? Тяжелая атлетика — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги. В него входят два упражнения: толчок и рывок. Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. В него входят три упражнения: приседания со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.



Международная федерация тяжёлой атлетики (англ. International Weightlifting Federation, IWF) — международная организация, занимающаяся организацией и проведением соревнований по тяжёлой атлетике. Штаб-квартира организации находится в Будапеште (Венгрия). Кроме этого международная федерация объединяет в себе национальные федерации (Федерация Тяжелой Атлетики России).

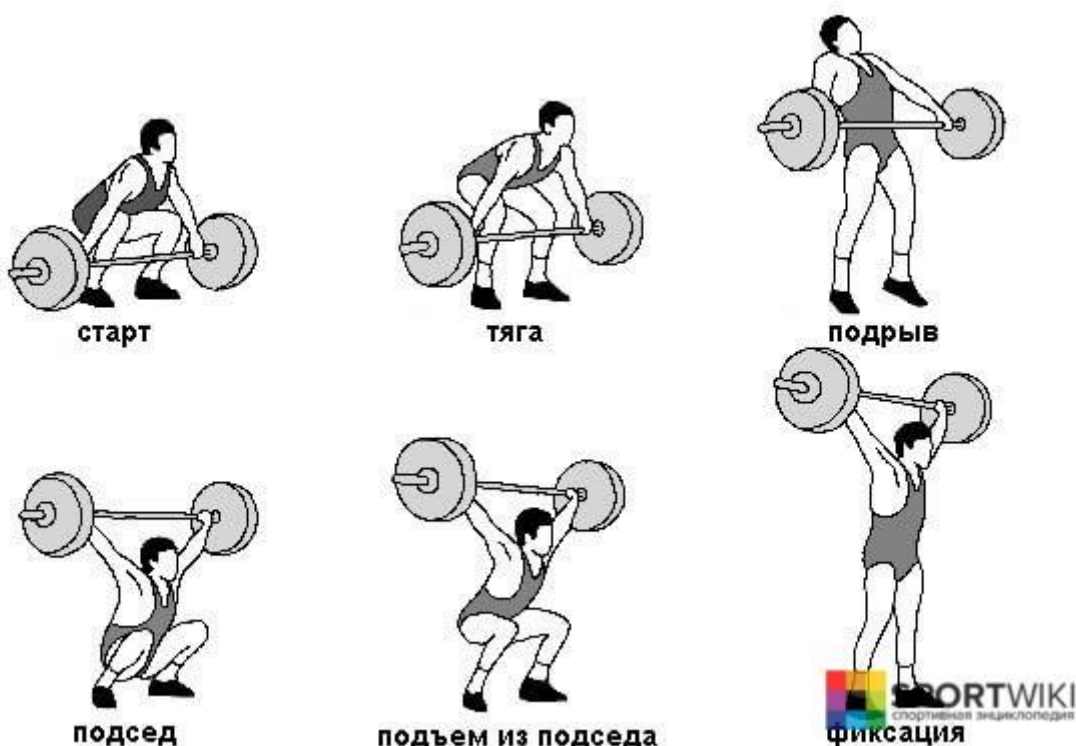
История возникновения и развития тяжелой атлетики

Наиболее ранние упоминания о соревнованиях по поднятию тяжестей можно найти в истории Древнего Египта, Древней Греции и Древнего Китая. Современная же тяжелая атлетика обязана своим появлением силачам, которые в конце 19 века выступали на цирковых аренах в Германии, Франции, Англии, Голландии, Дании, Италии и России. Своими цирковыми номерами они поднимали интерес к атлетике. Развитие тяжелой атлетики как вида спорта пришлось на период с 1860 по 1920 год. Начали организовываться атлетические кружки и клубы, изготавливаться и совершенствоваться различные спортивные снаряды для тяжелой атлетики,

сформировались первые правила выполнения упражнений и соревнований. В 1860 году в США были проведены первые официальные соревнования, а в 1891 году в Великобритании прошёл Первый международный чемпионат. В 1898 году в Вене был проведен официальный чемпионат мира. Соревнования по тяжелой атлетике входили в программу почти всех Олимпийских игр, в том числе и первых в 1896 году (Афины). В 1920 появилась Международная федерация тяжелой атлетики, которая стала курировать проведение официальных чемпионатов Европы и мира. В 1928 на смену пятиборью пришло олимпийское троеборье, а 1972 году и вовсе двоеборье (рывок и толчок).

Техника упражнений в тяжелой атлетике

Рывок – это упражнение в тяжелой атлетике, в котором спортсмен должен осуществить подъем штанги над головой одним движением (с помоста на полностью выпрямленные руки), при этом подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен должен подняться, полностью выпрямив ноги.



Фазы рывка (более подробно):

старт — спортсмен принимает стартовую позу, а именно присаживается возле штанги и берется за гриф широким хватом;

тяга — спортсмен поднимает штангу немного выше колен;

подрыв — спортсмен резко выпрямляет спину, почти выпрыгивая вверх;

уход — во время движения штанги вверх спортсмен быстро приседает, фиксируя штангу на вытянутых руках (низкий сед или разножка Попова);

подъём — из приседа спортсмен встает со штангой на прямых руках;

фиксация

Толчок – это упражнение в тяжелой атлетике, которое состоит из двух отдельных движений. Первым движением спортсмен должен оторвать штангу от помоста и положить её на грудь, одновременно подседая под неё, после чего он должен подняться на прямые ноги. Вторым движением спортсмен немного приседает затем посылает штангу вверх на прямые руки, при этом разбрасывая ноги чуть в сторону (швунг) или вперед-назад (ножницы). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

На соревнованиях первым упражнением всегда выполняется рывок, а уже потом толчок.

Правила соревнований по тяжелой атлетике

Соревнование начинается с жеребьевки, после которой каждому из участников присваивается определенный номер. Порядковый номер сохраняется на протяжении всего соревнования. Каждый атлет на соревновании имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый

тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся с определением победителей и призёров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Взвешивание проводится за один или два часа до соревнования.

Помост для тяжелой атлетики

Помост для соревнований по тяжелой атлетике должен иметь квадратную форму, каждая из сторон должна иметь длину 4 метра. Пол вокруг помоста должен быть выкрашен в другой цвет. Высота соревновательного помоста должна быть не меньше 5 сантиметров и не больше 15 сантиметров.



Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики

На соревнованиях используются штанги, отвечающие спецификациям Международной федерации тяжелой атлетики и разрешенные к использованию на соревнованиях.

Штанги состоят из следующих частей:

Гриф

Гриф для мужчин должен отвечать следующим условиям: вес — 20 кг; длина грифа — 2200 мм с погрешностью 1 мм; диаметр грифа — 28 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; диаметр рукавов — 50 мм с погрешностью 0,2 мм; расстояние между внутренними замками — 1310 мм с погрешностью 0,5 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов — 30 мм с погрешностью 0,5 мм. чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка; мужской гриф должен иметь цветную отметку — синюю. Это для того, чтобы легче различать гриф мужской и гриф женский, на женском грифе должна быть отметка — желтая.



Гриф для женщин должен отвечать следующим условиям: вес — 15 кг; длина грифа — 2010 мм с погрешностью 1 мм; диаметр грифа — 25 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; диаметр рукавов — 50 мм с погрешностью 0,2 мм; расстояние между внутренними замками — 1310 мм с погрешностью 0,5 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов — 30 мм с погрешностью 0,5 мм; чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка.

Диски

Диски для штанги должны иметь следующие цвета и массу: 25 кг — красный; 20 кг — синий; 15 кг — желтый; 10 кг — зеленый; 5 кг — белый; 2,5 кг — черный; 1,25 кг — хромовый; 0,25 кг — хромовый.



Замки

Для закрепления дисков на грифе, должно быть два замка, весом по 2,5 кг каждый.



Ещё одной важной частью экипировки является пояс для тяжелой атлетики, он помогает спортсмену поднимать большие веса, при этом сохранять здоровье спины.

Судейство в тяжелой атлетике

Судейская коллегия комплектуется организацией, которая проводит соревнования и утверждается соответствующей федерацией.

В судейскую коллегию входят: Главный судья (руководитель жюри); Заместители главного судьи; Главный секретарь; Заместитель главного секретаря; Врач; Комендант.

Фехтование

Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или

избегать уколов по себе. Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.



Международная федерация фехтования была основана 29 ноября 1913 в Париже. Сегодня она располагается в Лозанне (Швейцария). Федерация Фехтования России (ФФР) официальный сайт.

История возникновения и развития фехтования

Еще 3 тыс. лет назад египетский фараон Рамзес III устроил в честь победы над ливийцами турнир по фехтованию. На фресках тех времен отчетливо различается оружие очень похожее на современное, которое используется в фехтовании, а также маски защищающие лица. Помимо Египта соревнования устраивались также в Древней Греции, Индии, Риме, Китае и Японии. В средние века фехтованием занимались в основном представители аристократии феодальных княжеств и государств. Простые горожане и крестьяне фехтовали на палках, обитых железом или на алебардах. Фехтование как искусство владения шпагой и рапирой зародилось в Испании в XV веке, примерно в тоже время в Германии была создана корпорация преподавателей фехтования, а в Англии — ассоциация фехтовальщиков. В XVI веке в Италии впервые были определены принципы

фехтования, выразившиеся в классификации приемов и действий. Итальянские преподаватели создали курс изучения фехтования и теоретически обосновали его принципы. В это время популярность набирали такие виды оружия, которые могли проникнуть острием клинка в щели между пластинами лат. Это обстоятельство заставило сужать клинок меча к острию и, в конечном итоге, привело к появлению шпаги, которая окончательно вытеснила меч. Испания стала родиной рапиры с классическим типом рукояти, имеющей чашеобразную гарду. Первые соревнования по фехтованию (в современной их трактовке) были проведены в 1986 году в Будапеште. 9 ноября 1913 года в Париже была создана Международной федерации фехтования. В 1914 году были сформулированы первые международные правила. В 1921 году в Париже под её эгидой был организован первый международный турнир, который позже получил статус чемпионата мира. Чемпионаты мира на шпагах среди мужчин проводятся с 1921 года, на саблях с 1922 года, на рапирах с 1926 года. Первый Чемпионат Европы был проведен в 1981 году под эгидой Европейской конфедерацией фехтования, а с 1972 года стал проводиться Кубок мира по фехтованию.

Правила фехтования

Перед началом поединка оружие должно быть проверено на жесткость, длину, наличие микротрещин, а экипировка и маска должна быть проверена на прочность и электропроводимость.

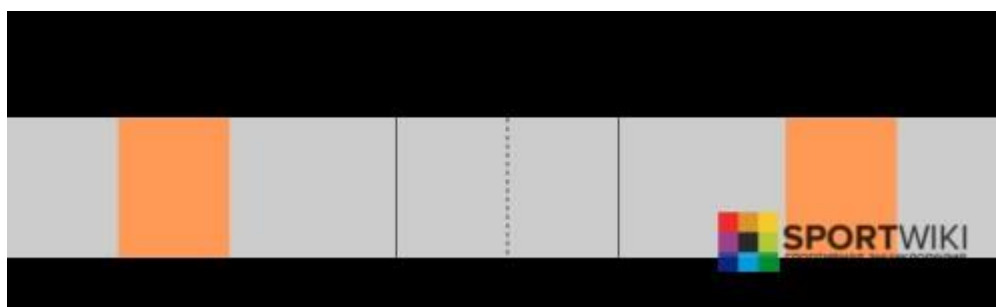


Победа в поединке присуждается спортсмену, который первым нанесет определенное количество уколов сопернику или нанесет большее их количество за отведенное время. Все уколы фиксируются специальной электронной системой, после фиксации укола раздается звуковой сигнал и загорается специальная лампа. Арбитр может не засчитать укол или удар, если он был нанесен с нарушением правил. У шпажистов отмечается сам факт попадания, а у рапиристов и саблистов определенным цветом показывается, был ли укол (удар) нанесён в поражаемую поверхность. За пересечение задней границы, спортсмены наказываются штрафными уколами. За пересечение боковых границ дорожки штрафных уколов не назначается, но бой останавливается, а нанесенные удары аннулируются. Ещё штрафной укол можно получить за столкновение телами, наказывается при этом виновник столкновения.

Фехтовальная дорожка

Фехтовальная дорожка имеет размеры 14 метров в длину и 1,5 – 2 метра в ширину. Она изготовлена из электропроводящего материала и изолирована от системы регистрирующей уколы и удары.

На дорожке нанесена следующая разметка: центральная линия; 2 линии исходной позиции (на расстоянии 2 метров от центральной линии); боковые границы дорожки; задние границы дорожки.



С каждой стороны дорожки обозначены двухметровые отрезки (по всей ширине), которые предупреждают отступающего спортсмена, что он находится в опасной близости от своей задней границы.

Фехтовальная экипировка

Защитный костюм фехтовальщика состоит из куртки и брюк по колено на подтяжках, сделанных из облегченного кевлара. На ногах у спортсменов длинные белые гетры и специальная обувь для фехтования с плоской подошвой. На голове у фехтовальщиков маска с металлической сеткой и воротом, защищающим горло спортсмена. На руки надевают перчатки. Под защитный костюм фехтовальщики надевают защитные набочки.



У шпажистов сетка фехтовальной маски изолирована изнутри и снаружи пластическим ударостойким материалом. Маски рапиристов аналогичны маскам шпажистов, но ещё дополнительно имеют электрический воротник. У саблистов сетка маски и воротник не изолированы и выполняются из электропроводящего материала. Сабельная перчатка имеет токопроводящий манжет.



Рапиристы надевают поверх костюма специальные металлизированные токопроводящие жилеты, а фехтовальщики на саблях — куртки, отображающие поражаемую поверхность спортсмена.

Рассмотрим виды оружия которые используются в фехтовании (отличия):

Рапира – колющее холодное оружие с гибким клинком. Длина рапиры варьируется от 90 до 110 сантиметров, а масса рапиры равна 500 гр. Для защиты рук спортсменов, в рапире предусмотрена гарда диаметром 12 сантиметров.

Шпага – колющее холодное оружие, по конструкции очень похожее на рапиру. В отличие от рапиры у шпаги более жесткий клинок (трехгранное сечение) и она на 270 грамм тяжелее. Гарда, защищающая руки спортсмена равна 13,5 сантиметров в диаметре.

Сабля — рубяще-колющее холодное оружие трапециевидного сечения длиной до 105 см и массой 500 г.



Судейство в фехтовании

Судейство в фехтовании традиционно ведется на французском языке. Все фехтовальные бои проводит судья, имеющий удостоверение национального или международного арбитра.

В его обязанности входит: вызов участников; проверка снаряжения перед боем; слежение за правильной работой аппарата; наблюдение за остальными членами судейской коллегии (ассистентами, хронометристами, секретарями и др.); вынесение спортсменам наказаний за нарушения; поддержание порядка.

Судья выполняет свои обязанности при помощи автоматического фиксатора уколов и двух ассистентов, которые следят за использованием невооруженной руки, закрыванием поражаемой поверхности, уколами, нанесенными в пол при фехтовании на шпагах, выходами за боковые и заднюю границы поля боя и за всеми другими нарушениями, предусмотренными Правилами. Ассистенты судьи располагаются на противоположных концах фехтовальной дорожки, в их обязанности входит наблюдение за общим ходом боя. Ассистенты должны меняться сторонами

после каждого периода в боях тура прямого выбывания и после каждого боя в командной встрече.

Соревнования по фехтованию

Олимпийские игры. Чемпионат мира по фехтованию – ежегодное международное соревнование на рапирах, шпагах и саблях. Кубок мира по фехтованию — ежегодное международное соревнование по фехтованию, которое проводится под эгидой Международной федерации фехтования. В сезоне проводится ряд турниров, за каждое место на отдельном турнире присуждаются очки, которые потом суммируются. Национальные чемпионаты.

Футбол

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

История возникновения и развития футбола (кратко)

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов. В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году, именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола. футбол в древнем Китае В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари

встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей. В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос. К сожалению, правил игры не сохранилось. В Северной Америке тоже был предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек. игра pasuckuakohowog Кто придумал футбол? Современный футбол был придуман в Англии в 1860-х годах.

Основные правила футбола (кратко)

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года и состоит из 17 правил, вот краткое содержание:

Правило 1: Судья Правило 2: Помощники судьи Правило 3: Продолжительность игры Правило 4: Начало и возобновление игры Правило 5: Мяч в игре и не в игре Правило 6: Определение взятия ворот Правило 11: Положение «Вне игры» Правило 12: Нарушения и недисциплинированное поведение игроков Правило 13: Штрафной и свободный удары Правило 14: 11-метровый удар Правило 15: Выбрасывание мяча Правило 16: Удар от ворот Правило 17: Угловой удар

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на

поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.



Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника. Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья, или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут. Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти.

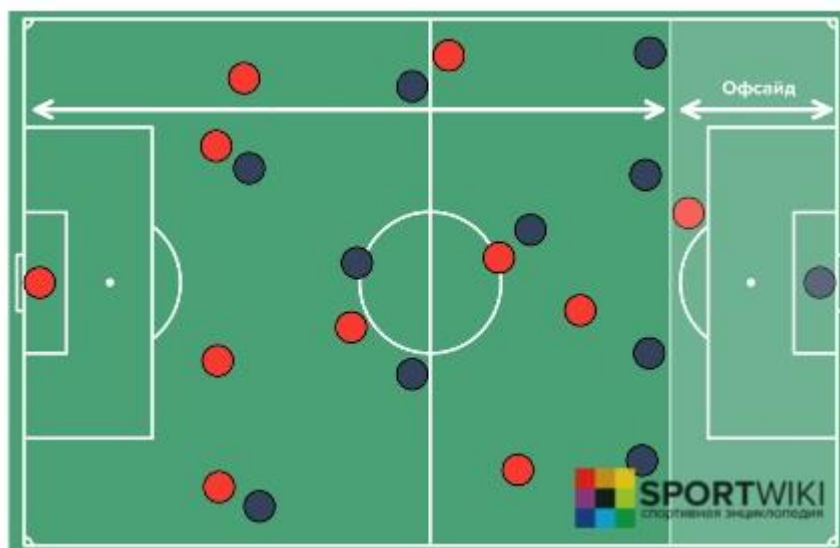
Правила пенальти в футболе

Одиннадцатиметровый удар или пенальти является самым серьезным наказанием в футболе и выполняется с соответствующей отметки. При выполнении 11-метрового удара в воротах обязательно должен стоять вратарь. Проведение послематчевых пенальти в футболе проходит по следующим правилам: команды проводят по 5 ударов по воротам соперника с расстояния 11 метров, все удары должны проводиться разными игроками. Если после 5 ударов счет по пенальти равный, то команды продолжают пробивать по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.



Положение «вне игры» в футболе

Считается, что игрок находится в положении «вне игры» или в офсайде, если он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника, включая вратаря.



Для того чтобы не оказаться в офсайде, игрокам необходимо придерживаться следующих правил: запрещается вмешиваться в игру (касание мяча, который ему передали или который коснулся партнёра по команде); запрещается мешать сопернику; запрещается получать

преимущество благодаря своей позиции (касание мяча, который отскакивает от стойки или перекладины ворот или от соперника).

Игра рукой в футболе

Футбольные правила позволяют полевым игрокам касаться мяча любой частью тела, кроме рук. За игру рукой команде назначается штрафной удар или 11-метровый удар, который выполняет игрок команды соперника.

К правилам игры рукой в футболе относятся ещё два очень важных пункта: случайное попадание мяча в руку не является нарушением правил; инстинктивная защита от мяча не является нарушением правил.

Желтая и красная карточки

Желтая и красная карточки представляют собой знаки, который демонстрирует судья игрокам за нарушение правил и неспортивное поведение.

Желтая карточка носит предупредительный характер и дается игроку в следующих случаях: за умышленную игру рукой; за затяжку времени; за срыв атаки; за удар до свистка / выход из стенки (штрафной удар); за удар после свистка; за грубую игру; за неспортивное поведение; за споры с арбитром; за симуляцию; за уход или вход в игру без разрешения арбитра.

Красная карточка в футболе демонстрируется судьей за особо грубые нарушения или неспортивное поведение. Игрок, получивший красную карточку, должен покинуть поле до конца матча.

Размер футбольного поля и линии разметки

Стандартное поле для большого футбола представляет собой прямоугольную площадку, в которой линии ворот (лицевые линии) обязательно короче боковых линий. Далее мы рассмотрим параметры футбольного поля. Размер футбольного поля в метрах четко не

регламентирован, но есть определенные граничные показатели. Для проведения матчей национального уровня стандартная длина футбольного поля от ворот до ворот должна быть в пределах 90-120 метров, а ширина 45-90 метров. Площадь футбольного поля колеблется в пределах от 4050 м² до 10800 м². Для сравнения 1 гектар = 10 000 м². Для международных матчей длина боковых линий не должна выходить за пределы интервала 100-110 метров, а линий ворот за пределы 64-75 метров. Существуют рекомендованные FIFA габариты футбольного поля 105 на 68 метров (площадь 7140 квадратных метров).

Разметку поля выполняют одинаковыми линиями, ширина разметки не должна превышать 12 сантиметров (линии входят в площади, которые они ограничивают). Боковую линию или край футбольного поля принято называть «бровкой».

Разметка футбольного поля

Средняя линия – линия, которая делит поле на две равные половины. Посередине средней линии находится центр поля диаметром 0,3 метра. Окружность вокруг центра поля равняется 9,15 метров. Ударом или передачей с центра поля начинаются оба тайма матча, а также дополнительное время. После каждого забитого гола, мяч также устанавливается на центр поля.

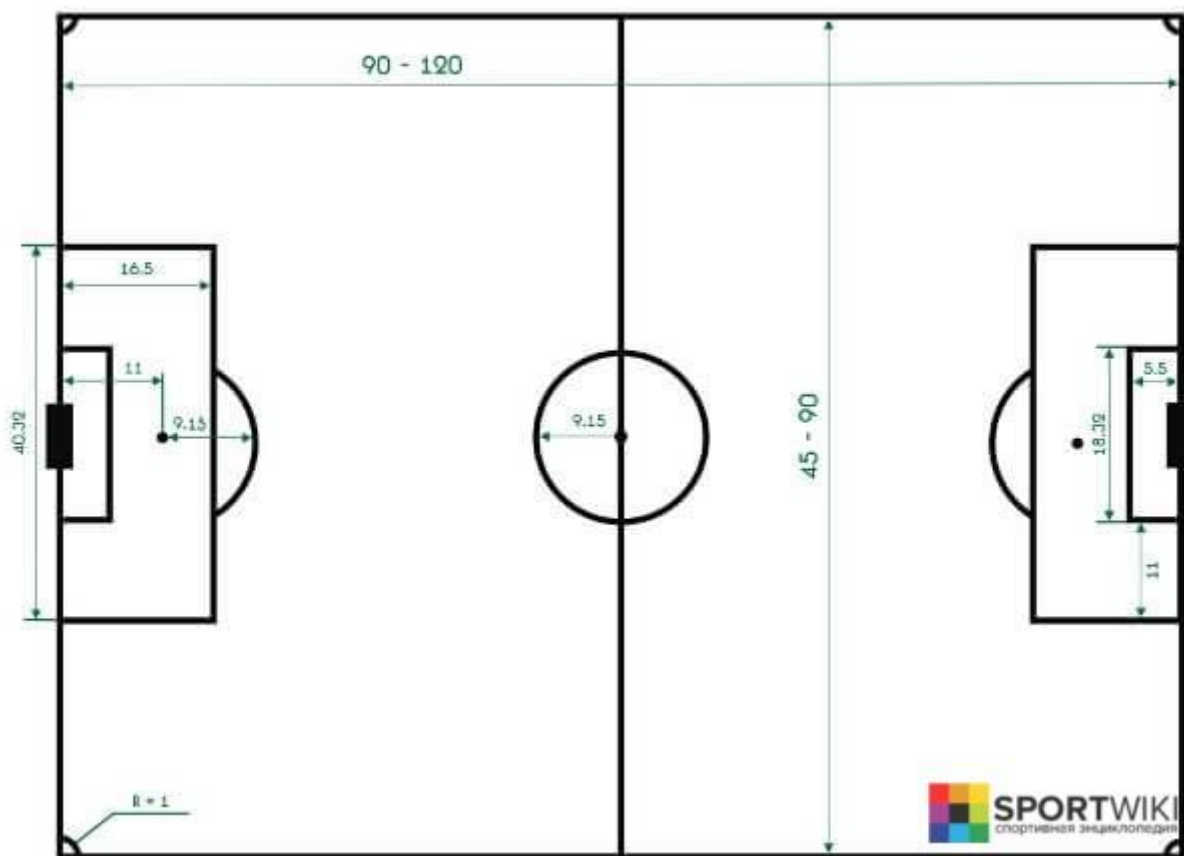
Линия ворот в футболе – проводится на газоне параллельно перекладине.

Площадь футбольных ворот – линия, которая проводится на расстоянии 5,5 метров от внешней стороны стойки ворот. Перпендикулярно линии ворот проводятся две полосы длиной 5,5 метров, направленные вглубь поля. Их конечные точки соединяются линией, параллельной линии ворот.

Штрафная площадь – из точек на расстоянии 16,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. По центру линии ворот и на расстоянии 11 метра от неё, наносится одиннадцатиметровая отметка, размечается она сплошным кругом диаметром 0,3 метра. В пределах штрафной площади вратарь может играть руками.

Угловые секторы – дуги радиусом 1 метр с центром в углах футбольного поля. Данная линия образует ограниченную площадь для выполнения угловых ударов. В углах поля устанавливаются флаги высотой не менее 1,5 метра и размером полотнища 35х45 сантиметров.

Разметку поля осуществляют с помощью линий, ширина которых должна быть одинакова и не превышать 12 сантиметров. На изображении ниже схема разметки футбольного поля.



Ворота для футбола

Ворота располагаются точно посередине линии ворот. Стандартный размер ворот в футболе следующий: длина или ширина ворот в большом футболе — расстояние между вертикальными стойками (штангами) — 7,73 метра; высота ворот — расстояние от газона до перекладины – 2,44 метра.

Диаметр стоек и перекладины не должен превышать 12 сантиметров. Ворота изготавливаются из дерева или металла и выкрашены в белый цвет, а также имеют в поперечном сечении форму прямоугольника, эллипса, квадрата или круга.



Сетка для ворот в футболе должна соответствовать размерам ворот и должна быть прочной. Принято использовать футбольные сетки следующего размера 2,50 x 7,50 x 1,00 x 2,00 м.

Конструкция футбольного поля

Эталон конструкции футбольного поля выглядит следующим образом: Травяной газон. Подложка из песка и щебня. Трубы обогрева. Трубы дренажа. Трубы аэрации.

Покрытие для футбольного поля может быть натуральным или искусственным. Травяное покрытие требует дополнительного ухода, а именно полива и удобрения. Травяное покрытие не позволяет проводить более двух игр в неделю. Траву на поле привозят в специальных рулонах дёрна. Очень часто на футбольном поле можно видеть траву двух цветов (полосатое поле), так получается, из-за особенностей ухода за газоном. При стрижке газона машина сначала едет в одну сторону, а затем в другую и трава ложится в разные стороны (разнонаправленная стрижка газона). Делается это для удобства определения расстояний и офсайдов, а также для красоты. Высота травы на футбольном поле обычно составляет 2,5 — 3,5 см. Максимальная скорость мяча в футболе на текущий момент — 214 км/ч.

Искусственное покрытие для футбольного поля представляет собой ковёр из синтетического материала. Каждая травинка — это не просто полоска пластмассы, а изделие сложной формы. Для того чтобы искусственный газон был пригоден для игры, его засыпают наполнителем из песка и резиновой крошки.

Мяч для футбола

Каким же мячом играют в футбол? Профессиональный футбольный мяч состоит из трёх основных компонентов: камеры, подкладки и покрышки. Камера обычно изготавливается из синтетического бутадила или натурального латекса. Подкладка — это внутренняя прослойка между покрышкой и камерой. Подкладка напрямую влияет на качество мяча. Чем она толще, тем мяч качественнее. Обычно подкладку делают из полиэстера или спрессованного хлопка. Покрышка состоит из 32 синтетических водонепроницаемых кусков, 12 из которых имеют пятиугольную форму, 20 — шестиугольную.



Размер мяча для футбола: длина окружности — 68-70 см; вес – не более 450 гр.

Скорость полета мяча в футболе достигает 200 км/ч.

Футбольная форма

Обязательными элементами комплекта спортивной футбольной формы игрока являются: Рубашка или футболка с рукавами. Трусы. Если используются подтрусники, то они должны быть такого же цвета. Гетры. Щитки. Должны быть полностью закрыты гетрами и обеспечивать должный уровень защиты. Бутсы.



Вратарская футбольная форма должна отличаться по цвету от формы других игроков и судей.



Игроки не имеют права надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для них или для других игроков, например ювелирные изделия и наручные часы.

Стандартные положения в футболе

Начальный удар. Розыгрыш мяча в футболе производится в трех случаях: в начале встречи, в начале второго тайма и после забитого гола. Все игроки команды, производящей начальный удар, должны находиться на своей половине поля, а их соперники — на расстоянии не меньше девяти метров от мяча. Игрок производящий начальный удар не имеет права повторно коснуться мяча раньше, чем это сделают другие игроки.

Удар от ворот и введение мяча в игру вратарем. Ввод мяча в игру после его ухода за линию ворот (сбоку от стойки или над перекладиной), по вине игрока атакующей команды.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Производится полевым игроком после того, как мяч пересек боковую линию и покинул пределы поля. Вбрасывать мяч надо с того места, где он оказался в «ауте». Игрок, выполняющий прием, должен стоять лицом к полю на боковой линии или за ней. В момент броска, обе ступни игрока должны касаться земли. Мяч вводится в игру без сигнала судьи.

Угловой удар. Ввод мяча в игру из углового сектора. Является наказанием для игроков обороняющейся команды, выбивших мяч за линию ворот.

Штрафной и свободный удары. Наказание за умышленное касание мяча рукой или применение грубых приемов против игроков команды соперника.

Одиннадцатиметровый удар (пенальти).

Положение «вне игры» (офсайд).

Судейство в футболе

Судьи следят за соблюдением установленных правил на футбольном поле. На каждый матч назначается основной судья и два помощника.



В обязанности судьи входит: Хронометраж матча. Запись событий матча. Обеспечение соответствия мяча требованиям. Обеспечение экипировки игроков требованиям. Обеспечение отсутствия на поле посторонних лиц. Обеспечение ухода/выноса за пределы поля травмированных игроков. Предоставление соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, произошедшим до, во время или после матча.

Права судьи: Остановить, временно прервать или прекратить матч при любом нарушении правил, постороннем вмешательстве, травмировании игроков; Принимать меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно; Продолжить игру до момента, когда мяч выйдет из игры в

случае, если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму; Продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества (осталась с мячом), и наказать за первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом команда не воспользовалась; Наказать игрока за более серьёзное нарушение Правил в случае, когда он одновременно совершает более одного нарушения; Действовать на основании рекомендации своих помощников и резервного судьи.

Соревнования

Соревнования организуются федерацией, для каждого турнира составляется собственный регламент, в котором обычно прописывается состав участников, схема турнира, правила определения победителей.

ФИФА

Национальные сборные

Чемпионат мира — главное международное соревнование по футболу. Чемпионат проводится один раз в четыре года, участие в турнире могут принимать мужские национальные сборные стран-членов FIFA всех континентов. Кубок конфедераций – футбольное соревнование среди национальных сборных, которое проводится за год до Чемпионата мира. Проводится в стране-организаторе Чемпионата мира. В чемпионате принимают участие 8 команд: победители континентальных чемпионатов, победитель чемпионата мира и команда страны-организатора. Олимпийские игры

Клубные

Клубный чемпионат мира по футболу – ежегодное соревнование между сильнейшими представителями шести континентальных конфедераций.

УЕФА

Национальные сборные

Чемпионат Европы – главное соревнование национальных сборных под руководством УЕФА. Чемпионат проводится раз в четыре года.

Клубные

Лига чемпионов УЕФА — самый престижный ежегодный европейский клубный футбольный турнир. Лига Европы УЕФА — второй по значимости турнир для европейских футбольных клубов, входящих в УЕФА. Суперкубок УЕФА – чемпионат из одного матча, в котором встречаются победители Лиги чемпионов УЕФА и Лиги Европы УЕФА предыдущего сезона.

КОНМЕБОЛ

Национальные сборные

Кубок Америки – чемпионат, проводимый под эгидой КОНМЕБОЛ среди национальных сборных стран региона.

Клубные

Кубок Либертадорес — кубок назван в честь исторических лидеров войны за независимость испанских колоний в Америке. Проводится среди лучших клубов стран региона. Южноамериканский кубок — второй по значимости клубный турнир Южной Америки после Кубка Либертадорес. Рекопа Южной Америки — аналог континентального Суперкубка. В турнире участвуют победители двух важнейших клубных турниров — Кубка Либертадорес и Южноамериканского кубка предыдущего сезона.

КОНКАКАФ

Национальные сборные

Золотой кубок КОНКАКАФ — футбольный турнир для стран Северной, Центральной Америки и Карибского бассейна.

Клубные

Лига чемпионов КОНКАКАФ — ежегодный футбольный чемпионат среди лучших клубов стран Северной и Центральной Америки и Карибского бассейна.

Футбольные структуры

Основной футбольной структурой является FIFA (Fédération internationale de football association), расположенная в Цюрихе, Швейцария. Она занимается организацией международных турниров мирового масштаба.

Континентальные организации: CONCACAF (CONfederation of North, Central American and Caribbean Association Football) — конфедерация футбола Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна, CONMEBOL (CONfederacion sudaMERicana de FutBOL) — Южноамериканская конфедерация футбола, UEFA (Union of European Football Associations) — союз европейских футбольных ассоциаций, CAF (Confederation of African Football) — Африканская конфедерация футбола, AFC (Asian Football Confederation) — Азиатская конфедерация футбола, OFC (Oceania Football Confederation) — конфедерация футбола Океании.

Хоккей на траве

Хоккей на траве — спортивная командная игра с клюшками и пластиковым мячом на траве, целью в которой является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Хоккей с мячом на траве популярен как среди мужчин, так и среди женщин.



Международная федерация хоккея на траве (фр. Federation Internationale de Hockey, FIH) — управляющая организация мирового хоккея на траве и индорхоккея со штаб-квартирой в Лозанне (Швейцария).

История возникновения хоккея на траве

Самой древней находкой связанной с хоккеем на траве принято считать изображение двух игроков с клюшками, борющихся за мяч, на пирамиде вблизи местечка Бени Хасан (долина Нила). Подобные игры были и у японцев с индейцами-ацтеками. На стекле витража в северном хорале Кентерберийского кафедрального собора в Англии нарисован мальчик, держащий клюшку и мяч, а это говорит нам, что данное изображение датируется 1200 годом до н.э. Свой нынешний вид хоккей на траве приобрел в середине 19 века, в него играли в школах и университетах Англии. Первые правила были сформулированы в 1952 году. В 1861 году в Лондоне был образован первый хоккейный клуб "Блэкхит", а позже начали появляться и другие клубы: "Теддингтон", "Сурбитон", "Ричмонд", "Ист Суррей". 18

января 1886 была образована первая официальная национальная Ассоциация хоккея на траве, а вместе с ней был собран свод правил. К концу века хоккей на траве получил бурное развитие в странах Европы, проник в Индию, Канаду, США, Австралию, Новую Зеландию и Японию. В 1895 состоялась первая международная встреча по хоккею на траве между сборными командами Ирландии и Уэльса. 7 января 1924 года в Париже была основана Международная федерация хоккея на траве. В 1908 году мужской хоккей на траве вошел в программу летних Олимпийских игр, женский хоккей на траве вошёл в программу Олимпийских игр в 1980 году.

Правила хоккея на траве

Рассмотрим основные правила игры в хоккей на траве. Как уже говорилось ранее, цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота соперника. При равном счете объявляется ничья, на некоторых турнирах может применяться дополнительное время, а после него — буллиты. Касаться мяча руками или ногами запрещено, делать это может только вратарь. В каждой команде по 11 игроков.



Игра состоит из двух таймов, каждый из которых длится 35 минут с перерывом 10 минут между ними. В ЕНЛ (европейская хоккейная лига) 4 тайма по 17 с половиной минут с пятиминутными перерывами между таймами.

Если мяч уходит за пределы поля от игрока атакующей команды, то выполняется удар от ворот. Если мяч уходит от игрока защищающейся команды, то разыгрывается угловой удар. Если игрок обороняющейся команды нарушил правила в круге удара, то атакующая команда выполняет угловой.

Штрафы

за незначительное нарушение правил судья показывает игроку зелёную карточку-предупреждение (в ЕНЛ зелёная карточка — это удаление с поля игрока на 2 минуты);

в обычных чемпионатах по хоккею на траве жёлтая карточка — это удаление игрока с поля на 2—5 минут на усмотрение судей, и в зависимости от величины нарушений (в ЕНЛ — 5—10 минут);

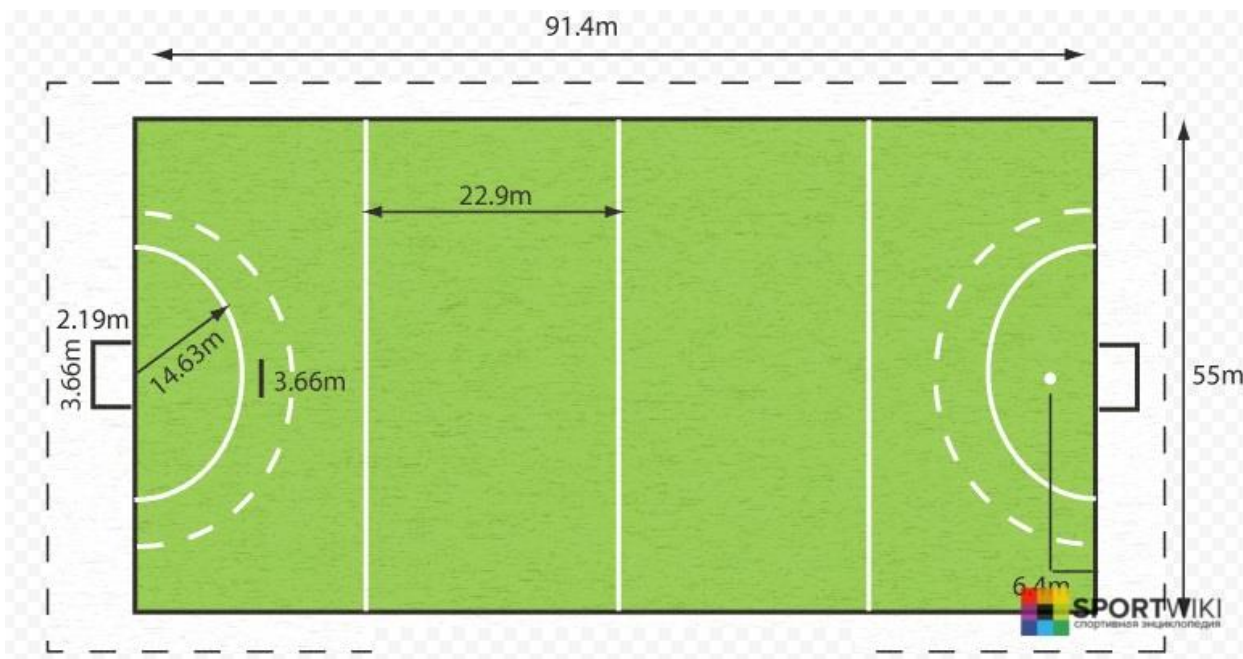
красная карточка — это удаление до конца игры, и в зависимости от нарушений возможен пропуск последующих матчей.



Поле для игры в хоккее на траве

Игровое поле имеет прямоугольную форму с размерами 91,4 метра в длину и 55 метров в ширину. Вся линии разметки на поле имеют ширину 75 мм, и являются частью игрового поля.

На поле присутствует следующая разметка: боковые линии проводятся по длине периметра поля; лицевые линии проводятся по ширине периметра поля; часть лицевой линии между стойками ворот называется линией ворот; центральная линия делит поле пополам; 23-метровые линии проводятся поперек поля на расстоянии 22,90 м от каждой лицевой линии; зона круга удара находится внутри поля вокруг ворот по центру линии ворот; в каждом углу поля расположены флажки высотой от 1,2 метра до 1,5 метра.



В хоккей с мячом играют на различных покрытиях, но самое предпочтительное из них и признанное Международной Федерацией Хоккея (ФИХ) — искусственная трава.

Стандартные положения

Мяч разыгрывается с центра поля в начале игры, в начале второго тайма, а также после забитого мяча. При этом все игроки обеих команд, кроме игрока, разыгрывающего мяч, должны находиться на своей половине поля.

Спорный мяч назначается, если игра была остановлена в связи с травмой или по другим причинам (без нарушения правил) и разыгрывается с места остановки (не ближе чем 15 метров от лицевой линии). Игроки, которые выполняют розыгрыш спорного мяча, должны опустить клюшки на покрытие справа от мяча, один раз ударить лицевой стороной клюшек над мячом, а затем сыграть в мяч.

Мяч считается вышедшим за пределы поля, если он полностью пересек лицевую или боковую линию. Если мяч вышел за боковую линию, то он вводится в игру с места, в котором пересек линию.

Инвентарь и экипировка

Полевые игроки каждой из команд в хоккее на траве должны быть одеты в одинаковую форму. Майка вратаря должна отличаться от маек остальной команды. На игру запрещается надевать и иметь при себе предметы, представляющие опасность для других игроков.

Игрокам разрешается надевать защитные перчатки, щитки на голень и пластинки для защиты зубов, а также гладкую защитную маску прозрачного, белого или другого цвета (отличного от цвета лица), плотно прилегающую к лицу, во время участия в защитных действиях при штрафном угловом ударе или штрафном броске до их окончания. Вратарь должен быть одет в защитный шлем, маску, щитки и бахилы. Кроме этого вратарю разрешается надевать нагрудник, налокотники, вратарские шорты.

Клюшка для хоккея на траве должна быть традиционной формы с рукояткой и загнутым концом, плоским с левой стороны. Она должна быть гладкой, без шероховатых и острых частей. Все изгибы клюшки должны быть плавным и не должны превышать 2,5 см в глубину.



Мяч должен иметь круглую форму, быть твердым, белого или другого разрешенного цвета, отличного по цвету от игрового покрытия. Ниже представлено фото мяча для игры в хоккей на траве.



Судейство

Матч по хоккею на траве обслуживают два судьи.

Каждый из судей отвечает за принятие решений на своей половине поля в течение всего матча: назначение свободных ударов в круге, штрафных угловых ударов, штрафных бросков; запись забитых или засчитанных мячей и показанных игрокам карточек; контроль продолжительности всего матча и каждого периода отдельно.

Судьи дают свисток: в начале и конце каждой половины матча; при розыгрыше спорного мяча; для вынесения наказания при нарушении правил; в начале и конце выполнения штрафного броска; при взятии ворот; при возобновлении игры после взятия ворот; при возобновлении игры после штрафного броска; при заменах; для остановки времени матча в других случаях и возобновления игры; для обозначения выхода мяча за пределы поля, если необходимо.

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.



Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера.

Международная федерация гимнастики (фр. Federation Internationale de Gymnastique, FIG или англ. International Federation of Gymnastics, IFG) — федерация гимнастических видов спорта, в том числе и художественной гимнастики. Данная организация занимается разработкой регламентов и правил выступлений по художественной гимнастике, а также объединяет национальные федерации (официальный сайт Всероссийской Федерации Художественной Гимнастики).

История возникновения и развития художественной гимнастики

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики. В 1941 году был проведен первый чемпионат Ленинграда по художественной гимнастике. Позже весь советский спорт и художественную гимнастику ждал застой в развитии из-за Великой Отечественной Войны. Но уже в 1945 году была создана первая секция художественной гимнастики, позже преобразованная в федерацию СССР. Дальнейшее развитие художественной гимнастики происходило с невероятной скоростью, охватывая всё больше и больше участниц. В 1948 году прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике. С 1949 года эти чемпионаты начинают проходить ежегодно. Позже появились Кубок СССР (1965) и всесоюзные детские соревнования (1966). После того, как гимнастки стали выезжать с выступлениями за пределы СССР, художественная гимнастика получила признание Международной федерации гимнастики и официально стала считаться видом спорта. В 1960 году в Софии прошла первая официальная встреча: Болгария — СССР — Чехословакия, а спустя 3 года в Будапеште прошли первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы. В 1967 в мировой художественной гимнастике появляется принципиально новый командный вид — соревнование по групповым упражнениям. В этом же году в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям. 1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на

конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. С 1984 года начинается Олимпийская история художественной гимнастики.

Правила художественной гимнастики

Как говорилось выше, выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов. Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров.



Выступления по художественной гимнастике оцениваются по двадцатибалльной системе. Оценивают выступления три бригады судей: Трудность (D) оценивают две подгруппы судей — D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2. Артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи. Исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они снимают очки за ошибки.

На любых соревнованиях обязательно присутствует судья-координатор, который следит за формальной стороной выступления. Итоговая оценка подсчитывается по формуле: $Оценка = (D1+D2)/2+A+E$

Предметы для художественной гимнастики

Скакалка для художественной гимнастики. Бывают пеньковые или синтетические скакалки. Скакалка должна быть пропорциональна росту гимнастки и не должна иметь никаких ручек, вместо них на концах завязывают один или два узла.



Обруч для художественной гимнастики. Бывают деревянные или синтетические обручи. Внутренний диаметр должен быть от 80 до 90 см, а минимальный вес — 300 гр.



Мяч для художественной гимнастики. Бывают резиновые или синтетические мячи. Диаметр мяча примерно равен 18-20 см. Вес должен быть не менее 400 гр.



Булавы для художественной гимнастики (булавы чакот). Изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными булавами). В булавах разрешено использовать бархатные ручки. Длина булав должна быть в пределах 40-50 см.



Выступление с *лентой* в художественной гимнастике. Сама лента может быть атласной или из другого похожего материала. Длина не менее 6 м (сделана из одного куска). Вес не менее 35 гр. Палочка может быть изготовлена из дерева или пластика. Ее длина должна быть от 50 до 60 см, а диаметр — 1 см в самом широком месте.



Соревнования по художественной гимнастике

Олимпийские игры – самое престижное международное соревнование, проводится один раз в четыре года. Чемпионат Мира по художественной гимнастике — международное соревнование, которое проводится с 1963 года (один раз в два года). Чемпионат Европы по художественной гимнастике — международное соревнование, проводимое Европейским гимнастическим союзом (UEG). Первый чемпионат состоялся в 1978 году.

Шоссейный велоспорт

Шоссейный велоспорт – это олимпийский вид спорта, в котором велосипедисты соревнуются в преодолении дистанции на скорость на автомобильных дорогах общего пользования.



Велоспорт на международном уровне регулируется Международным союзом велосипедистов (UCI — Union Cycliste Internationale), Европейским Союзом Велосипедистов (UEC — L'Union Européenne de Cyclisme), а в России — Федерация велосипедного спорта России (ФВСР).

История шоссейного велоспорта

Велосипед был изобретен в России крепостным мастером Ефимом Михеевичем Артамоновым на одном из заводов Нижнего Тагила в 1800 году в день Пророка Ильи (20 июля (2 августа)). Артамонову не посодествовали в получении патента, и в 1817 году патент на первый в мире велосипед получил лесничий по имени Карл фон Драйс из Мангейма (Германия). Первая велосипедная гонка состоялась 31 мая 1868 года в одном из парков пригорода Парижа Сен-Клу на дистанции в 2 км. Примечательно, что велосипеды двигались в то время со скоростью быстрой ходьбы (10 км/ч). Для сравнения — мировой рекорд скорости на велосипеде, установленный в 1995 году Фредом Ромпелбергом, составляет 268 км/ч. В дальнейшем этот вид

спорта получил большое распространение в Англии и Америке, и уже в 1896 году велогонки по шоссе стали Олимпийским видом спорта. Первая крупная велогонка стартовала в 1892 году в Бельгии. Спортсменам предстояло пройти дистанцию более 200 км по маршруту «Льеж — Бастонь — Льеж».

Правила в шоссейном велоспорте

Правила шоссейных велогонок варьируются в зависимости от вида гонки: индивидуальная, групповая или критериум.



В индивидуальной велогонке старт раздельный. Его порядок определяется согласно текущему рейтингу участника. Наиболее сильные велосипедисты стартуют в конце. Временной промежуток между стартом велогонщиков – 3 минуты. Главная задача — показать лучшее время прохождения дистанции.

В групповой гонке на шоссе общее число спортсменов не должно превышать 200 человек. Каждая команда должна предоставить от 4-х до 9-и участников в зависимости от решения организаторов гонок. Это количество должно быть одинаковым для всех команд.

Гонщики стартуют одновременно, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, используя при этом определённые тактики: основная группа; отрыв; отвал; группето.

В критериуме гонка ведётся группой спортсменов по улицам города по кругу (кольцевая гонка). Длина одного круга — от одного до трёх километров, количество таких кругов — до пятидесяти. Через определённое количество кругов устраивается промежуточный финиш, где первый пересекший черту гонщик получает 5 очков, второй — 3 очка, третий — 2, четвёртый — 1. Длина круга и количество кругов в гонке может сильно варьироваться в зависимости от решения оргкомитета гонки и судейства.

Все гонщики могут оказывать друг другу незначительную помощь в виде передачи питания, напитков, ключей и др. Передача или обмен колесами, предоставление велосипеда другому гонщику, а также ожидание и оказание помощи отставшему разрешается только для гонщиков одной и той же команды. Подталкивание одного гонщика другим запрещено во всех случаях.

В качестве трофеев в велосипедном спорте велосипедисты получают призовые майки (в порядке уменьшения важности): майка лидера генеральной классификации; майка лучшего спринтера; майка горного короля; майка лучшего молодого гонщика; майка чемпиона мира; майка национального чемпиона.



Инвентарь и экипировка

Велосипед.

Согласно регламенту UCI рама велосипеда должна быть выполнена на основе так называемого главного треугольника из верхней, подседельной и наклонной труб, к которым крепятся рулевой стакан и перья для установки заднего колеса. Материал рамы: классические стальные рамы, сварные алюминиевые и карбоновые, имеющие наименьший вес. Однако вес велосипеда в сборе не должен быть меньше 6,8 кг, в среднем – 9-10 кг. Также в конструкцию велосипеда входят алюминиевые или карбоновые обода под клинчерные покрышки (шина отдельно, камера отдельно) или однострубki (совмещённая конструкция, приклеивающаяся к ободу), втулки, спицы, кассеты, звёзды с переключателем, классические рули формы «баран», тормозные ручки и манетки (устройства переключения передач).

Экипировка:

велосипедные шорты с защитой/VELOКОМБЕНИЗОН; дышащая и потоотводящая майка или футболка; перчатки; велосипедные туфли, фиксирующиеся на контактных педалях при помощи подошвы с шипами; шлем.



Популярные соревнования в шоссейных гонках

В велоспорте различают соревнования по олимпийской программе, по программе чемпионатов мира и соревнования общего характера.

Олимпийские игры – один из самых престижных чемпионатов по шоссейному велоспорту, проводится один раз в четыре года. Чемпионат мира по шоссейным велогонкам – ежегодный чемпионат мира по шоссейным дисциплинам велоспорта, проводимый под эгидой Международного союза велосипедистов (UCI). Национальные чемпионаты по шоссейному велоспорту – ежегодно проводимые в каждом государстве (имеющем федерацию велоспорта) соревнования. Они проводятся в двух дисциплинах: групповой гонке и гонке с раздельным стартом. Самые престижные Грант-туры: Тур де Франс (Франция), Джиро д’Италия (Италия), Вуэльта Испании (Испания).

ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

Биатлон

Биатлон — зимний олимпийский лыжный вид спорта, сочетающий в себе лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон делится на мужской и женский.

История возникновения и развития биатлона

Прародителем биатлона принято считать охоту на лыжах, распространенную у многих северных народов. Данный факт подтверждают наскальные изображения возрастом 5000 лет найденные в Норвегии. Впервые, в 1767 году, пограничники на шведско-норвежской границе устроили соревнования, отдаленно напоминающие биатлон. Участники, спускаясь со склона средней крутизны, должны были попасть из ружья в конкретную мишень на расстоянии 40-50 шагов. На Зимних Олимпийских Играх в Шамони в 1924 году провели первые в истории «соревнования военных патрулей» — вид спорта очень похожий на современный биатлон. В 1954 году Международный олимпийский комитет официально признал биатлон видом спорта, а 17 ноября 1956 года Международной федерацией современного пятиборья были одобрены правила проведения современных биатлонных соревнований.

Правила биатлона

Участники гонки стартуют по команде судьи. В зависимости от дисциплины, старт может быть общим или отдельным (спортсмены стартуют через установленные интервалы). После прохождения определенной дистанции спортсменов ждет стрельба по мишеням. В случае промаха по мишеням, спортсмен наказывается прохождением штрафных кругов или просто получает штрафное время. В ходе гонки спортсменам запрещено: срезать круги, игнорировать штрафные круги, оказывать умышленное физическое воздействие на других спортсменов. Победителем гонки становится биатлонист, показавший лучшее время на дистанции.

Этапы гонки

Этап лыжной гонки ясен и понятен, он ничем не отличается от привычной лыжной гонки. Спортсмены используют свободный стиль передвижения на лыжах. Остановимся подробнее на этапе стрельбы по мишеням. В зависимости от гонки спортсмены могут произвольно занимать стрелковые коридоры (спринте или гонка) или же строго по порядку (персьют, гонка и спринт с групповым стартом), начиная с первого свободного. В масстарте на первом огневом рубеже спортсмен производит стрельбу из стрелкового коридора, номер которого соответствует его стартовому номеру. В эстафетах стрелковый коридор определяется стартовым номером команды. Во всех видах гонок, кроме эстафеты, на каждом огневом рубеже у биатлониста в распоряжении 5 выстрелов. В эстафете можно использовать 3 дополнительных патрона на каждом рубеже.

Положения при стрельбе в биатлоне

Положение «лежа»

При стрельбе из положения «лежа» спортсмены должны следовать следующим правилам: винтовка может касаться только рук, плеч и щеки спортсмена. Внутренняя сторона руки (ладонь), которая поддерживает винтовку, должна быть явно поднята от поверхности земли (снежного покрова).



Положение «стоя»

Спортсмены стоят без какой-либо поддержки; только руки, плечи, щека и грудь (сторона, соответствующая плечу) могут касаться винтовки; рука, держащая винтовку, может упираться в грудь или бедро.



Трасса и стрельбище

К трассам для биатлона предъявляются такие же требования, как и для обычных лыжных гонок. Соревнования по биатлону проводятся на объектах, которые включают в себя площадь центрального стадиона, окруженного сетью лыжных трасс. Площадь стадиона обычно включает в себя стрельбище, зону старта и финиша, пригодную и для массового старта; 150-метровый штрафной круг, техническое здание, зону тестирования, командные комнаты для смазки лыж, зону для зрителей и другую необходимую инфраструктуру. Зоны старта и финиша, стрельбище, штрафной круг и зона передачи эстафеты должны располагаться поблизости, на одном уровне с хорошим просмотром хода соревнований большинством зрителей. Эти зоны и критические участки трассы должны быть огорожены, чтобы не дать возможность спортсменам сбиться с трассы во время соревнования и предохранять от доступа не участвующих в них лиц. Однако высота и количество ограждений должны быть минимизированы в максимально возможной степени, чтобы не мешать организации

телевизионных передач. Стартовая линия, располагаемая под прямым углом к направлению лыжни, должна быть размечена красным цветом.



Стартовые лыжи должны быть размечены номерами согласно их количеству. Количество указателей должно соответствовать количеству команд в гонке. Указатель должен располагаться слева от каждой лыжи и показывать номер с передней и задней сторон. Номера на указателях должны быть не менее 20 см высотой и хорошо видны спортсменам и телевидению. В зоне старта должно быть установлено табло со схемой и профилем трассы. На стартовой линии должен быть цветной указатель, который показывает последовательность прохождения трассы соревнования. В зоне старта для индивидуальной и спринтерской гонок должен быть хорошо видимый со стартовой линии стартовый таймер. Для гонки преследования стартовые часы должны быть в каждом стартовом коридоре. Там же или рядом с зоной старта располагаются часы с текущим временем дня, хорошо видимые спортсменами с этой зоны.



Трасса должна быть размечена таким образом, чтобы спортсмен в любой момент не сомневался в правильности движения. Стрельбище — место, где проводится стрельба во время тренировок и соревнований по биатлону. Оно должно быть расположено в центральной части стадиона так, чтобы как мишени, так и линия стрельбы были хорошо видны большинству зрителей. Стрельбище должно быть ровным и горизонтальным и окружено валами безопасности по сторонам и за мишенными установками. Расположение и оборудование стрельбища должны обеспечивать безопасность на прилегающих трассах, в зоне стадиона и окружающей территории. Направление стрельбы, в основном на север, должно способствовать созданию лучших условий освещения в ходе соревнований. Оборудование по обеспечению безопасности не должно затруднять видимость соревнований зрителям или телевидению. Перед стрельбищем должна быть отгорожена территория шириной не менее 25 м для судей, технического персонала и участников соревнований. В районе финиша и передачи эстафеты на период соревнований должны быть оборудованы пункт питания и теплые

раздевальные для каждой команды. Мишень для биатлона представляет собой чёрный круг в углублении пластины, диаметром 115 мм. При стрельбе стоя засчитывается попадание в любую зону кружка, а при стрельбе лёжа — только в чёрный круг диаметром 45 мм, центр которого совпадает с центром круга 115 мм.



Снаряжение и экипировка для биатлона

Оружие для биатлона — мелкокалиберная пневматическая винтовка. Винтовка для биатлона имеет 22 калибр и весит не более 3,5 кг. Она оснащена механизмом, блокирующим спусковой крючок, а перезарядка производится вручную. Кроме того, обоймы рассчитаны только на пять патронов. Лыжи для биатлона. Минимальная длина лыж должна быть минимум на 4 сантиметра меньше, чем рост самого спортсмена. Лыжные палки у биатлонистов длиннее, чем у обычных лыжников, как правило, они продлены до подбородка или рта. Специальный цельный костюм, который поддерживает температуру тела и уменьшает сопротивление ветра.



Виды гонок в биатлоне

Спринт. В этой дисциплине трасса для мужчины равна 10 км, а для женщин 7,5 км. Спортсмены должны преодолеть два огневых рубежа – один стоя, другой лежа. Если биатлонист промахивается, то он должен уйти на штрафной круг (протяженность 150 метров). В этой гонке спортсмены бегут по очереди. Спринт является самым первым этапом в соревнованиях по биатлону.

Гонка преследования (насыют). В данной дисциплине спортсмены стартуют в том порядке, в котором они закончили спринт. Длина трассы в гонке преследования составляет 12,5 км для мужчин и 10 км у женщин. В

отличие от спринта, в гонке преследования 4 огневых рубежа – 2 в положении лежа и 2 в положении стоя. Масс-старт. Как можно понять из названия, в данной дисциплине общий старт. Отличительной чертой масс-старта является то, что в данной гонке принимают участие 30 лучших спортсменов в текущем рейтинге за год. Дистанция в масс-старте – 15 км у мужчин и 12,5 км у женщин (с 4 огневыми рубежами).

Индивидуальная гонка. Это самая большая гонка в биатлоне. Дистанция в индивидуальной гонке — 20 км для мужчин и 15 км для женщин (с 4 огневыми рубежами). В данной дисциплине спортсмены за промахи получают не штрафные круги, а штрафные минуты.

Эстафета. В данной гонке участвуют команды по 4 спортсмена. Каждый из них проходит свой этап в 7,5 км и 2 огневых рубежа. Важно, если спортсмен промахивается, то он может использовать дополнительные патроны (3 штуки), перезарядка происходит вручную. Эстафета, как и другие виды биатлона, проводится отдельно среди мужчин и женщин.

Кубковые соревнования по биатлону

Кубок мира по биатлону. Состоит из этапов, каждый из которых включает несколько мужских и женских гонок. Соревнования проводятся между мужчинами и женщинами, и включают в себя выступления в индивидуальной гонке, спринте, гонке преследования, масс-старте, эстафете, смешанной эстафете, одиночной смешанной эстафете. По результатам Кубка мира ведется рейтинг лучших биатлонистов, как в отдельных дисциплинах, так и в общем зачете.

Открытый Кубок Европы (Кубок IBU). По своей важности и представительности Кубок IBU уступает только Кубку мира.

Кубок Северной Америки.

Кубок Южной Америки.

Кубок Азии.

Некубковые биатлонные соревнования

Олимпийские игры – самое престижное международное соревнование по биатлону.

Чемпионат мира по биатлону (ЧМ) — самое крупное международное соревнование по биатлону, по престижности уступает только Олимпийским играм.

Открытый чемпионат Европы по биатлону.

Чемпионат Северной Америки.

Чемпионат Южной Америки.

Чемпионат Азии.

Чемпионат России по биатлону.

Гонка чемпионов — ежегодное коммерческое соревнование по биатлону, которое проходит в России с 2011 года.

Среди коммерческих биатлонных соревнований можно назвать World Team Challenge, больше известную как Рождественская гонка звёзд биатлона.

Структуры биатлона

Международный союз биатлонистов (International Biathlon Union, IBU) — международная федерация биатлона, объединяющая национальные федерации и другие организации, представляющие биатлон. Штаб-квартира союза находится в Австрии, в городе Зальцбург. Союз биатлонистов России (СБР) — национальная федерация биатлона России.

Бобслей

Бобслей – зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в скоростном спуске на управляемых санях (бобах) по ледяному желобу. Бобслей популярен как среди мужчин, так и женщин.

Международная федерация бобслея и скелетона (IBSF) – организация, которая занимается регулированием бобслея и организацией международных соревнований. Федерация бобслея и скелетона России — организация, которая оказывает содействие развитию, популяризации и пропаганде Бобслея и скелетона как вида спорта.

История возникновения и развития бобслея

Бобслей появился благодаря английскому туристу Уилсону Смиту, который в 1888 году соединил между собой двое саней и доску, на получившихся санях он спустился из Санкт-Морица в коммуну Челерина. К концу века был создан первый бобслейный клуб и разработаны первые правила. В 1903 году в Санкт-Морице была построена первая в мире бобслейная трасса, протяженностью около 1500 км и сконструированы особые сани, которые получили название – «боб». В 1923 году была сформирована Международная Федерация бобслея и скелетона (FIBT), которая по сей день занимается развитием этого вида спорта. Чемпионаты мира по бобслею проводятся с 1924 года, в этом же году бобслей был включен в программу Олимпийских игр.

Правила бобслея

В начале трассы команда должна максимально разогнать боб, держась за него рукой. Когда достигается максимальная скорость разгона, вся команда должна быстро вскочить в боб и занять в нем свои места. Допускается меняться местами в бобе во время движения. Отсчёт времени начинается с того момента, как только сани пересекут луч хронометра. Толкача и тормозящего выбирают обычно из физически сильных, мощных спортсменов. В состязаниях по бобслею каждая команда совершает по 4 спуска, побеждает команда с минимальным временем по итогам четырех заездов.



В бобслее запрещено: выступать без шлемов; иметь на шлемах несогласованную рекламу; нагревать полозья в бобе.

Ледная трасса для бобслея

Трасса для соревнований по бобслею представляет собой ледяной желоб с железобетонным основанием, имеющий различные по крутизне повороты и виражи. Длина трассы обычно колеблется в пределах 1500-2000 м, на трассе обязательно должно быть 15 виражей с минимальным радиусом 8 м, а перепад высот должен быть от 130 до 150 м.



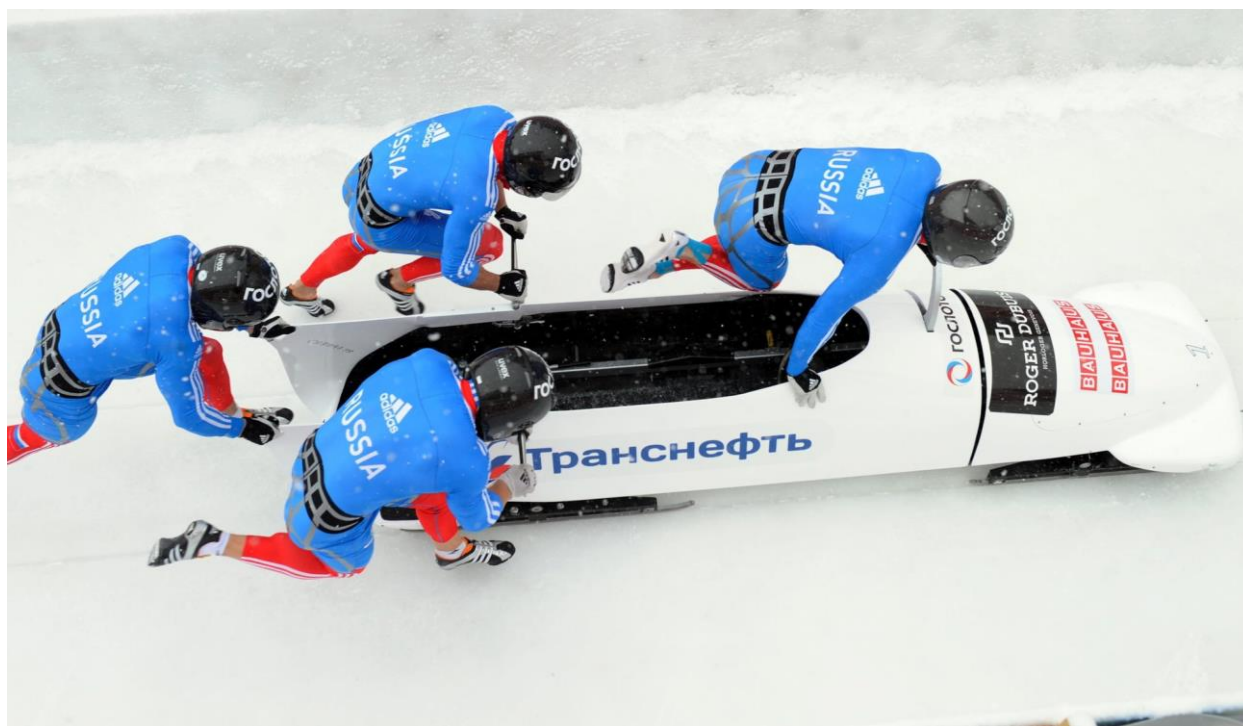
Сани для бобслея

Боб (так называются сани в бобслее) представляет собой сигарообразный кузов для экипажа, который установлен на стальном шасси.



Внутри саней для бобслея оборудованы места для сидения экипажа, там же

находится руль и рычаг тормоза. У боба имеются две пары полозьев. Неподвижная задняя и подвижная передняя, с его помощью осуществляются манёвры. Между мостами находится тормозная рейка. По количеству мест бобы делятся на двухместные и четырехместные. Длина двухместного боба — 2,7 метра, четырехместного — 3,8 метра. Масса двухместного боба не больше 165 кг, четырехместного 230 кг. Суммарный вес экипажа из 2 человек не больше 200 кг, из 4 человек не больше 400 кг. Ширина боба — 0,67 метра. Средняя скорость саней для бобслея — 135 км/ч.



Чемпионаты по бобслею

Олимпийские игры — самые престижные международные соревнования по бобслею, проводятся один раз в четыре года;

Чемпионат мира по бобслею;

Чемпионат Европы по бобслею;

Кубок мира по бобслею — серия международных соревнований по бобслею, по результатам которых ведется рейтинг спортсменов;

Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, суть которого заключается в спуске с гор на лыжах по размеченной специальными флажками и воротами трассе.

Горнолыжный спорт включает в себя 5 спортивных дисциплин (видов): слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом (супергигант), скоростной спуск, горнолыжная комбинация.

Слалом — спуск с горы на горных лыжах по трассе длиной от 450 до 500 м. Трасса для слалома размечается воротами шириной 3,5-4 метра и расстоянием между ними 0,7-15 метров. Перепад высот между стартом и финишем составляет 60-150 метров. Во время слалома спортсмен обязательно должен проехать через все ворота, за несоблюдение данного правила — дисквалификация.

Гигантский слалом отличается от обычного длиной трассы (от 1 до 1,5 км) и шириной ворот (от 4 до 8 метров). Во время гигантского слалома спортсмены успевают разогнаться до 80 км/ч.

Супергигант является ещё более сложной дисциплиной, это связано с большей длиной трассы и большими перепадами высот.

Суть *скоростного спуска* сводится к преодолению определенной трассы за минимальное время.

Горнолыжная комбинация (альпийская комбинация или горнолыжное двоеборье) – вид горнолыжного спорта, победитель в котором определяется по результатам в нескольких видах.

Международная федерация лыжного спорта (FIS) — международная организация, курирующая все виды лыжного спорта, в том числе и горнолыжный. FIS объединяет в себе национальные горнолыжные федерации (Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России официальный сайт).

История возникновения горнолыжного спорта

Горнолыжный спорт возник в Скандинавии в середине 18 века. В то время лыжи были единственным средством передвижения у крестьян, которые жили в горах. Сами лыжи выглядели немного иначе, чем

современные: они были более короткими, а вместо двух привычных лыжных палок была одна удлинённая с расширенным концом. Самые древние из сохранившихся лыж находятся в музее в Осло (длина 110 см, ширина 20 см). Первые лыжные соревнования прошли в Норвегии в 1843 году, в программе соревнований были спуск со склона, прыжки с трамплина и скоростной бег по равнине.

В 1896 году Австрийский альпинист и лыжник Матиас Здарский совершил безостановочный спуск с поворотами. «Упоровая» техника – это полностью его изобретение. В 1905 года в Альпах даже прошли соревнования лыжников, на которых они должны были совершить максимальное количество поворотов на заданном отрезке. В 1911 году были проведены первые соревнования по скоростному спуску. В 1936 году слалом и скоростной спуск дебютировали на Олимпийских играх. С 1988 года в программе Олимпийских игр 5 дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом (супергигант), скоростной спуск, горнолыжная комбинация.

Экипировка и инвентарь для горнолыжного спорта

Горные лыжи тяжелее, короче и шире чем обычные лыжи. Как правило, они изготавливаются из композитных материалов и под конкретного спортсмена. Основными критериями выбора горных лыж являются: жесткость, длина, геометрия и радиус поворота. Не менее важным элементом экипировки являются горнолыжные ботинки.



Ботинки для горных лыж имеют большое количество регулировок для оптимального и комфортного «подгона» ботинка по ноге. Современные

горнолыжные ботинки состоят из внутреннего и внешнего ботинка. Одевают на специальный горнолыжный носок (в меру толстый и длинный).



Крепления для ботинок состоят из передней головки и пятки, которые устанавливаются непосредственно лыжу или на платформу, которая закреплена на ней. Иногда применяются системы лыжа-платформа-крепление, которые облегчают процесс установки креплений, а также обеспечивают возможность прогиба лыжи под жёсткой подошвой ботинка.



Лыжные палки обычно изготавливают из алюминия, композитных материалов или углепластика. Горнолыжная палка состоит из четырех основных частей: ручки, наконечника, кольца и стержня. Изогнутые палки используются для скоростного спуска или слалома-гиганта.



Горнолыжный шлем обеспечивает не только защиту головы от травм при падении, но и обеспечивает комфортное катание (вентиляция головы, защита от холода и снега). Дополнением к шлему идут защитные горнолыжные очки. Одежда для горнолыжного спорта должна защищать спортсмена от ветра и влаги, но хорошо сохранять тепло и иметь хорошие аэродинамические показатели.



Горнолыжная экипировка должна быть комфортной и свободной. Как правило, комплект одежды состоит из куртки и брюк. Не обходится без многочисленных аксессуаров для горнолыжного спорта, к ним относятся различные рюкзаки и чехлы.

Судейство

В состав судейской коллегии в горнолыжном спорте входят: рефери; ассистент рефери; руководитель соревнований; начальник трассы; старший судья на трассе; старший судья на финише.

Соревнования в горнолыжном спорте

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по горнолыжному спорту, проводятся один раз в четыре года.

Кубок мира по горнолыжному спорту — ежегодный цикл горнолыжных соревнований, которые проводятся под эгидой ФИС.

Чемпионат мира по горнолыжному спорту – соревнования между национальными сборными, входящими в состав Международной федерации лыжного спорта.

Кёрлинг

Кёрлинг (англ. curling) – это олимпийский командный вид спорта, в котором команды должны поочередно запускать по льду специальные камни в сторону мишени («дома»), стараясь при этом вытолкнуть камни соперника.

История возникновения и развития кёрлинга

История кёрлинга берет свое начало в Шотландии, именно там, на дне высохшего озера в Данблейне был найден снаряд для игры, на котором была указана дата изготовления (1511 г.). В 1457 году Шотландский парламент издал постановление запрещающее ряд игр, так как считалось, что они отвлекают людей от посещения церкви и тренировок в стрельбе из лука. Кёрлинг под запрет не попал, скорее всего, это и дало толчок к его развитию. Кто придумал кёрлинг? Шотландцы. Примерно в тоже время в Нидерландах существовала похожая на кёрлинг игра – айсшток, её изображение присутствует на картинах Питера Брейгеля датированных 1565 годом. В XVI веке жители Кислита (Шотландия) создали общество игроков в кёрлинг, а первый официальный клуб игроков в кёрлинг появился в 1716 году. Ещё в Кислите существует искусственная дамба размерами 250 на 100 метров, которая служила полем для игры в кёрлинг.

Первоначально для игры использовались обычные камни, которые более-менее подходили по форме. Существуют записи о том, что ткачи города Дарвел играли кёрлинг каменными грузами, которые использовались в ткацких станках. Первые правила для игры в кёрлинг были сформулированы в 1804 году в клубе Даддингстон. В 1838 году в Эдинбурге была создана первая ассоциация кёрлинга, которая получила название «Главный кёрлинг-клуб Каледонии». В задачи ассоциации входила задача стандартизации правил и игрового инвентаря. В итоге форма камня для игры в кёрлинг приобрела современный вид: диаметр 29,2 см, высота 11,4 см, вес 19,96 кг. Первый чемпионат мира по кёрлингу среди мужчин прошёл в Фолкерке и Эдинбурге в 1959 году, а среди женщин в 1979 году в Шотландии в городе Перт. С 1975 года чемпионаты мира стали регулярными. В 1998 года кёрлинг дебютировал на Олимпиаде в Нагано.

Правила кёрлинга

Команда состоит из 4 игроков. Каждый игрок выполняет по два броска в каждом энде в определённой последовательности, чередуясь с соперником. Партия состоит из 10 «эндов», так в кёрлинге называются периоды. В каждом энде команды должны запустить по 8 камней в мишень, броски камней производят поочередно. Право первого броска определяется жеребьевкой. Команда, выполняющая первый бросок, имеет право выбора цвета камней на игру. Очередность бросков сохраняется до тех пор, пока одна из команд не выиграет энд, в следующем энде первым бросает победитель предыдущего энда. Сколько эндов в кёрлинге? Десять.



Целью каждого броска является попадание камнем как можно ближе к центру дома или же выталкивание камней соперника из дома. По окончании энда (после того как выполнены все броски) команда набирает одно очко за каждый из её камней, находящихся в доме или касающихся его, которые расположены ближе к центру дома, чем любой из камней соперника. Если же в финальной позиции ни у кого не оказалось камней в доме, энд заканчивается нулевой ничьей, и право последнего броска остаётся у той же

команды. Техника броска в кёрлинге довольно сложна, и способов направления камней в цель, существует огромное множество. В соответствии с правилами игрок обязан отпустить ручку камня до того, как она пересечёт линию броска, иначе бросок не засчитывается и бита удаляется из игры. В течение первых четырёх бросков каждого энда действует особое правило Free Guard Zone (зона «свободных защитников»). Согласно этому правилу запрещено выбивать из игры камни, которые находятся между зачётной линией и линией центра дома, но при этом не находящиеся в доме. Площадка для игры в кёрлинг Игровая площадка для кёрлинга имеет ледовое покрытие, её длина составляет от 44,5 до 45,72 метров, а максимальная ширина 5 метров. Эта область расчерчена по периметру специальными разделителями или линиями.



Кроме этого, на поле присутствуют и другие линии разметки: Ти-лайн — линия центра дома (максимальная ширина 1,27 см). Бэк-лайн – задняя линия (максимальная ширина 1,27 см). Хог-лайн – зачетная линия (ширина 10,16

см). Центральная линия (максимальная ширина 1,27 см). Линия колодок — параллельная ти-лайну, на каждом из концов центральной линии. Контрольная линия длиной 15,24 см и максимальной шириной 1,27 см, которая наносится на расстоянии 1,219 метра кнаружи от хог-лайн и параллельно им, на каждой стороне площадки. На каждой стороне площадки нанесено четыре концентрических окружности с центрами в середине дома и радиусами 1,829 метра, 1,219 метра, 61 см и 15,24 см. Сам дом имеет диаметр 3,66 метра.



Инвентарь для кёрлинга (камни, щетки, слайдер)

Камни для игры в кёрлинг имеют округлую форму с длиной окружности не более 91,44 см и высотой не менее 11,43 см. Масса камня должна быть в пределах 17,24 – 19,96 кг. Камни для кёрлинга изготавливаются из определенного вида гранита, который добывается на острове Эйлса-Крейг в Шотландии. Щётка для натирания льда. Тefлоновый слайдер для обуви, который обеспечивает лучшее скольжение бросающему игроку.

Судейство

В состав судейской коллегии по кёрлингу входят: главный судья соревнований; заместитель главного судьи соревнований; главный секретарь соревнований; заместитель главного секретаря соревнований; бригада судей, обеспечивающих проведение отдельных игровых туров соревнований.

Соревнования

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по кёрлингу.

Чемпионат мира по кёрлингу – международные соревнования сильнейших национальных мужских и женских сборных.

Чемпионат Европы по кёрлингу – международные соревнования сильнейших национальных мужских и женских сборных Европы.

Тихоокеанско-Азиатский чемпионат по кёрлингу — международный турнир национальных сборных, проводимый под эгидой Тихоокеанско-Азиатской федерации кёрлинга.

Конькобежный спорт

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – олимпийский вид спорта, в котором необходимо преодолеть определенную дистанцию на коньках быстрее, чем это сделают соперники. В настоящее время соревнования по конькобежному спорту проходят по замкнутому кругу. Соревнования по конькобежному спорту проводятся отдельно для мужчин и для женщин.

История возникновения и развития конькобежного спорта

Конькобежный спорт является одним из самых древних видов спорта. Археологические находки говорят о том, что прототипами коньков люди пользовались более 3000 лет назад. Впервые в литературе о коньках упомянул монах Стефаниус в произведении “Хроника знатного города Лондона” в 1174 году. В 1742 году в Шотландии начали появляться первые конькобежные клубы. В 1763 году были официально зафиксированы первые соревнования по бегу на коньках, но в то время не было четко сформулированных правил и это были просто гонки наперегонки. В 1772 году появились первые правила по конькобежному спорту. С 1830 года

конькобежные клубы начали появляться в Англии, Америке и России. В 1879 году в Англии было организовано первое национальное первенство. В 1889 году в Нидерландах состоялся первый чемпионат мира по бегу на коньках. Победителем стал российский спортсмен Александр Паншин. В 1892 году был основан Международный союз конькобежцев (международная федерация конькобежного спорта), который присвоил соревнованиям 1889 года статус профессиональных и подобные соревнования стали проводиться ежегодно. Международный союз конькобежцев занимается организацией и проведением соревнований по конькобежному спорту. Чемпионаты Европы у мужчин стали проводиться с 1893 года, а у женщин с 1970. Конькобежный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр с самого их основания. Изначально гонки проводились на четырёх дистанциях — 500, 1500, 5000, 10000 метров и в многоборье. В 1967 году Международный союз конькобежцев принял под свою эгиду шорт-трек, соревнования по которому начали проводиться с 1981 года. В 1992 году шорт-трек вошел в программу Олимпийских игр.

Правила конькобежного спорта

На соревнованиях спортсмены бегут парами против часовой стрелки.



На старте один спортсмен находится на внешней дорожке, а другой на внутренней, и после прохождения каждого круга конькобежцы обязаны поменяться дорожками. При смене дорожки бывают ситуации, когда спортсмены оказываются на прямой рядом друг с другом. Если такое произошло, то находящийся на внутренней дорожке спортсмен должен пропустить бегущего по внешней дорожке. Несоблюдение данного правила приводит к дисквалификации. Командные забеги и масс-старт, проходят исключительно по внутренней дорожке.



В шорт-треке спортсмены также двигаются против часовой стрелки, но в забеге могут принимать участие до шести спортсменов. Конькобежцам запрещается каким-либо образом мешать или помогать другим участникам, а также сбивать фишки, которые ограничивают трек и выносить вперед ногу на финише, оторвав конек ото льда.

Трек для конькобежного спорта

Дорожка для конькобежного спорта представляет собой овал длиной 400 или гораздо реже 333 метра. Радиус внутреннего поворота 25-26 метров. Прямые участки трассы примерно равны 100 метрам. На конькобежном треке две дорожки (внутренняя и внешняя). Один из прямых участков является для спортсменов переходным, на этом участке происходит смена дорожек на каждом круге. Дорожка для шорт-трека имеет длину 111,12 метров, радиус поворотов равен 8 метрам, а расстояние между закруглениями 28,85 метров. Обычно трассу для шорт-трека размечают на хоккейном поле.



Экипировка конькобежцев

Для конькобежного спорта придумали особые коньки-клапы (клап-скейт) – специальные коньки для классического бега. Лезвие на таких коньках зафиксировано специальным пружинным шарниром и только на передней части ботинка. Это сделано специально для увеличения фазы отталкивания, а, следовательно, позволяет добиться более высокой скорости.



Костюм (комбинезон) для конькобежного спорта должен повторять естественные формы тела спортсмена. Вставки или элементы изменяющие форму тела запрещены. В целях защиты от травм спортсмены могут надевать под комбинезон защиту голени, лодыжки и коленей. Защитный шлем в конькобежном спорте должен повторять форму головы. В шорт-треке спортсмены дополнительно одевают защитные очки, перчатки, наколенники, защиту шеи.



Судейство

В состав судейской коллегии на международных соревнованиях входят: рефери; ассистенты рефери; стартёры с помощниками; судья на финише; хронометристы (ручной хронометраж); хронометристы (автоматический хронометраж); счётчики кругов; судьи на дорожке – по одному на каждом повороте (на чемпионатах Международного союза конькобежцев и на Олимпийских играх – по 2 на каждом повороте); судья на переходе; необходимые запасные для судей; технический эксперт по льду.

Соревнования по конькобежному спорту

Олимпийские игры – самый престижный чемпионат по конькобежному спорту, проводится 1 раз в четыре года.

Чемпионат мира (ЧМ) по конькобежному спорту — серия спортивных международных соревнований, проводимых Международным союзом конькобежцев.

Чемпионат Европы по конькобежному спорту.

Кубок мира — серия зимних спортивных соревнований по конькобежному спорту, проводимых под эгидой Международной федерации конькобежцев.

Национальные чемпионаты.

Лыжное двоеборье или северная комбинация (англ. nordic combined) – это олимпийский зимний вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и прыжки с трамплина. Лыжное двоеборье бывает мужским и женским. Международная федерация лыжного спорта (фр. Federation Internationale de Ski, FIS) — международная организация, которая курирует все виды лыжного спорта, а также занимается организацией и проведением международных соревнований. Штаб-квартира федерации находится в Оберхофен-ам-Тунерзее (Швейцария).

История возникновения лыжного двоеборья

Годом возникновения лыжного двоеборья принято считать 1892. Как и многие другие лыжные виды спорта, он возник в Скандинавии, а именно в Норвегии. В Холменколлене (Норвегия) проходил зимний фестиваль, во время которого впервые состоялись соревнования по лыжному двоеборью, позже этот фестиваль превратился в крупный международный чемпионат. С начала 20-х годов лыжное двоеборье было включено в программу Северных игр, а в 1924 году было включено в программу первых Олимпийских игр в Шамони (Франция).

Правила лыжного двоеборья

На Олимпийских играх лыжное двоеборье представлено тремя видами: индивидуальные соревнования, спринт и командные соревнования. Обычно соревнования по лыжному двоеборью проходят в течение двух дней. В первый день проходят соревнования по прыжкам с 90 метрового трамплина (2 прыжка), а во второй день спортсмены соревнуются в лыжной гонке на 15 км. Спринт отличается от индивидуальных соревнований высотой трамплина (120 метров) и количеством прыжков с него (1 прыжок). Гонка же проходит на дистанции 7,5 км. Команда по лыжному двоеборью состоит из 4 человек,

каждый из участников команды должен совершить по 2 прыжка с 90 метрового трамплина, после чего участвуют в лыжной гонке 4x5 км (эстафета).



Экипировка для лыжного двоеборья

Для прыжков с трамплина: специальные гибкие ботинки с высоким подъемом; крепления, которые будут препятствовать раскачиванию лыж в прыжке.

Для лыжных гонок: узкие беговые лыжи; крепления; ботинки, плотно прилегающие к лодыжке; длинные и прямые лыжные палки; стрейчевый лыжный костюм; смазка для лыж.



Судейство

Соревнования по лыжному двоеборью проводит судейская коллегия, которую утверждает организация, проводящая данные соревнования. В состав главной судейской коллегии входят: главный судья; технический делегат; ассистент технического делегата; заместители главного судьи; главный секретарь.

Общие обязанности судей: Судья должен твердо знать и неуклонно соблюдать правила соревнований, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным. Судья должен иметь соответствующий его должности знак и повязку. Судья должен сообщить главному судье о любом случае нарушения правил соревнований (если оно не было зафиксировано другим судьей) и о нарушении участниками норм поведения. Судья не имеет права покидать место проведения соревнований без разрешения главного судьи или старшего судьи бригады, в которую он входит. Судья не имеет права оказывать никакой помощи участникам соревнований, за исключением медицинской. Судья не имеет права быть

участником или представителем организации на соревнованиях, которые он судит.

Соревнования

Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по лыжному двоеборью, проводятся раз в четыре года.

Чемпионат мира по лыжным видам спорта — совокупность различных спортивных соревнований проводимых Международной федерацией лыжного спорта.

Кубок мира по лыжному двоеборью — ежемесячное соревнование по лыжному двоеборью, которое проводится Международной федерации лыжного спорта (FIS).

Лыжные гонки

Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время. Лыжные гонки делятся на мужские и женские.

Международная федерация лыжного спорта (FIS) была основана в 1924 и объединяет в себе национальные федерации.

История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта)

Историки и датированные 6-7 веком до н.э. письменные свидетельства говорят о том, что первые лыжи появились у северных охотников. Первые лыжи были очень похожи на современные снегоступы. Благодаря суровому климату, наибольший интерес к лыжам проявляли норвежцы. В начале 18 века ходьба на лыжах входила в обязательную программу подготовки норвежских войск. А в конце этого же столетия прошли первые соревнования по лыжным гонкам. В начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Чуть позже в Финляндии был открыт первый лыжный клуб, после чего такие клубы появились во многих странах Европы, Америки и Азии. К концу столетия соревнования по лыжным гонкам стали проводиться практически во всех странах мира. Лыжные гонки впервые появились на

Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони. Соревнования среди женщин появились на Олимпийских играх 1952 года в Осло.

Правила лыжных гонок

Правила соревнований утверждены Международной федерацией лыжного спорта («Правила международных соревнований»). В соревнованиях используются следующие виды стартов: отдельные, общие, групповые и старты для гонки преследования. В отдельных стартах обычно используются интервалы в 30 секунд. Стартер дает предупреждение: «Внимание» за 10 секунд до старта. За 5 секунд до старта начинается обратный отсчет: «5...4...3...2...1», за которым следует стартовый сигнал «Марш». Во время гонки спортсмены не имеют права пользоваться иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок. Лыжники должны идти только по трассе и пройти все контрольные пункты. В пути спортсмены могут поменять одну лыжу или палки. За сменой лыж следит судейская коллегия, перед стартом все лыжи обязательно маркируются. Время на финише регистрируется вручную или электрически и дается в полных секундах.

Трасса для лыжных гонок

Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они наилучшим образом давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования.

Основные составляющие трассы для лыжных гонок: Одну треть трассы должны составлять подъемы с углом от 9 % до 18 % с разницей высот более 10 метров, а также несколько коротких подъемов с крутизной свыше 18 %. Одну треть составляет холмистая пересеченная местность, состоящая из коротких подъемов и спусков (с разницей высот от 1 до 9 метров). Одну треть составляют разнообразные спуски, требующие различных техник спуска. Трассы используются только в направлении, установленном для проведения соревнования. Лучше если трасса состоит из нескольких кругов,

для того чтобы зрители могли получить удовольствие, наблюдая за соревнующимися спортсменами. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км.



Экипировка для лыжных гонок

Лыжи – основной элемент экипировки лыжника. Лыжи бывают классические, коньковые и комбинированные. Раньше при выборе лыж был важен рост лыжника, то теперь длина лыж в первую очередь зависит от веса. У каждого производителя есть таблицы, где расписано, какая длина лыж соответствует какому весу. Ботинки – специальная обувь, предназначенная для использования вместе с лыжами. Крепления бывают двух систем – SNS и NNN и лыжные ботинки подходят только к одной из них. Лыжные палки – инвентарь, который используется лыжниками для поддержки равновесия и ускорения движения при передвижении на лыжах.

Стили передвижения на лыжах

Коньковый стиль (свободный) — подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Данный стиль выигрывает в скорости у классического стиля.



Классический стиль — вид передвижения, при котором лыжник практически всю дистанцию проходит по подготовленной лыжне. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.

Основные виды лыжных гонок

Соревнования с раздельным стартом – лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определенным интервалом. Обычно интервал между стартами равен 30 секундам.

Соревнования с масс-стартом — лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют одновременно.

Гонка преследования или персьют (англ. pursuit — преследование) — соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой — коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов.

Эстафета – лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников. Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы

участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.

Спринт (индивидуальный и командный).



Соревнования по лыжным гонкам

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по лыжным гонкам, проходят раз в 4 года.

Чемпионат мира по лыжным гонкам – второе по престижности соревнование по лыжным гонкам, проводится каждый нечетный год.

Кубок мира по лыжным гонкам — ежегодное соревнование по лыжным гонкам, которое проводится Международной федерацией лыжного спорта с октября по март.

Прыжки на лыжах с трамплина

Прыжки на лыжах с трамплина – зимний вид спорта, суть которого заключается в прыжках на максимально большое расстояние на лыжах со специального трамплина. Кроме дальности прыжка, важна и техника его исполнения.

История возникновения и развития прыжков на лыжах с трамплина

Прыжки на лыжах с трамплина зародились в Норвегии. Некоторые спортсмены, соревнующиеся в скоростном спуске с гор, начали перестраиваться только под прыжки на лыжах. Сначала, они прыгали с высоких естественных уступов на горных склонах, а немного позже стали возводить искусственные сооружения из снега. Первый зафиксированный прыжок равнялся 9,5 метрам. В 1862 году в Трюселе (Норвегия) состоялось первое соревнование по прыжкам на лыжах с трамплина. Первыми международными соревнованиями по прыжкам с трамплина стали Северные игры их организовывала Международная лыжная федерация (ФИС). Северные игры включали в себя соревнования по всем имеющимся видам лыжного спорта, в том числе и по прыжкам на лыжах с трамплина.

В 1924 году прыжки с 70 метрового трамплина были включены в программу зимних Олимпийских игр в Шамони. С 1929 года по инициативе ФИС стали проводится чемпионаты мира по прыжкам на лыжах. До 1964 года лидерство в этом виде спорта держали норвежцы и финны. В 1964 году кроме прыжков с 70 метрового трамплина, появились прыжки с 90 метрового трамплина, а с 1992 года и прыжки со 120 метрового.

Техника выполнения прыжков на лыжах

Прыжок на лыжах с трамплина включает следующие фазы: разгон; уход со стола отрыва; полет; приземление. Спортсмены обладают очень хорошей координацией движений, в момент приземления спортсмены должны выполнить разножку. При этом одна из ног должна быть выставлена вперед, а другая отведена назад; обе ноги должны быть согнуты в коленях; колено задней ноги должно быть опущено вниз; руки расставлены выше плеч. Лыжи во время приземления параллельны и максимально сближены.



Трамплин

Современный трамплин для прыжков на лыжах представляет собой сложный инженерный объект, рассчитанный на просмотр прыжков большим количеством зрителей. По международным правилам по обеим сторонам горы приземления должна быть следующая продольная разметка: от К-точки до точки HillSize — красная лента; от К-точки в сторону начала зоны приземления (Р-точки) должна быть отложена синяя лента на расстояние, соответствующее расстоянию от К-точки до точки HillSize; от линии падения в сторону точки HillSize должна быть протянута зелёная лента на расстояние, соответствующее расстоянию от К-точки до точки HillSize.



Экипировка и инвентарь

К участию в соревнованиях допускается спортсмен только с инвентарем, одобренным ФИС. Лыжи для прыжков с трамплина состоят из деревянного каркаса с пластиковыми скользящим и декоративным слоями. Ширина трамплинных лыж 11,5 сантиметров по концам, и 10,5 см в месте крепления ботинка. Канты лыж практически параллельны. Длина лыж по правилам не может превышать рост спортсмена на 146%. Считается, чем длиннее лыжа, тем дальше улетает спортсмен, поэтому введена такая регламентация. Ботинки для прыжков с трамплина изготавливаются из мягкой кожи, так как должны обеспечивать спортсменам возможность быть параллельным к туловищу во время полета. Они крепятся к лыжам только своей передней частью.



Судейство

В состав главной судейской коллегии по прыжкам на лыжах входят:

Главный судья — главное ответственное лицо за проведение соревнований.

Технический делегат — консультант и помощник организационного комитета и судейской коллегии при организации и проведении международных соревнований.

Заместители главного судьи – судьи, обязанности которых определяет главный судья в зависимости от особенностей проведения соревнований.

Главный секретарь — руководит работой секретариата, отвечает за подготовку и оформление всей документации, относящейся к проведению соревнований, а также за правильность подсчета личных и командных результатов.

В подчинении главной судейской коллегии должен находиться комендант и обслуживающий персонал соревнований. В состав могут быть назначены и другие официальные лица.

Соревнования по прыжкам с трамплина на лыжах

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина. В программу зимних Олимпийских игр входит: мужчины личное первенство (125 м), мужчины командное первенство (125 м), мужчины личное первенство (95 м), женщины личное первенство (95 м).

Чемпионат мира по прыжкам на лыжах с трамплина входит в программу Чемпионата мира по лыжным видам спорта, который проходит один раз в два года.

Кубок мира — зимние соревнования, включающие в себя более 30 индивидуальных и командных стартов на трамплинах Европы, Северной Америки и Азии.

Саный спорт

Саный спорт – зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в спуске на одноместных или двухместных санях по специальным трассам (ледовый желоб на железобетонном основании) за минимальное время. Международная федерация санного спорта (фр. Federation Internationale de Luge de Course, FIL) — главная всемирная структура, которая занимается развитием санного спорта, а также проведением международных соревнований.

История возникновения санного спорта

Саный спорт зародился на территории Швейцарии в середине 19 века, предпосылкой к появлению данного вида спорта стали спуски туристов на санях по заснеженным склонам. В 1879 году в Давосе была построена первая трасса для санного спорта, её длина составляла 4 километра. В 1883 году в Давосе прошли первые официальные международные соревнования саночников. В 1913 году в Дрездене (Германия) была основана Международная федерация санного спорта. В 1935 году она вошла в состав Международной федерации бобслея и тобогана (FIBT). Только в 1957 году была основана Международная федерация санного спорта. В 1955 году в Осло (Норвегия) прошёл первый в истории санного спорта чемпионат мира. В 1964 году саный спорт дебютировал на Олимпийских играх в Инсбруке.

Правила санного спорта

Как уже было сказано выше, победителем соревнований по санному спорту становится спортсмен прошедший трассу за меньшее время. Правила санного спорта регламентируют вес и устройство саней, а также температуру полозьев. Кроме того правила ограничивают вес спортсменов и их экипировку. Участники должны стартовать в течение определенного времени после того, как трасса освободилась. При этом порядок старта спортсменов определяется результатами предварительных соревнований. Соревнования по санному спорту проходят среди одиночек или пар. Спортсмены должны финишировать вместе со своими санями, в противном случае спортсмены дисквалифицируются.



Трасса для санного спорта

Трасса для санного спорта состоит из желоба и виражей, имеет ледовое покрытие и строится по специальному проекту. Санные трассы разделяются на имеющие или не имеющие холодильные установки. Минимальная длина

трассы для мужчин на одноместных санях – 1000 м, а для женщин – 750 м. Максимальная длина трассы для мужчин на одноместных санях должна быть не больше 1300 м, а для женщин – 1050 м. При проведении международных соревнований и по решению главного судьи трасса может быть сокращена до 400 метров. Средний уклон составляет от 8% до 11 %. Виражи на трассе проектируются таким образом, чтобы перегрузки спортсменов при прохождении не превышали 4,5 g.



Оборудование и экипировка

Сани для соревнований (конструкционные особенности, вес, температура полозьев) должны быть одобрены FIL. Современные сани состоят из 800 узлов и деталей, которые направлены на улучшение аэродинамических свойств. Сани для одиночных заездов не должны быть тяжелее 23 кг, а для парных – 27 кг. Все предметы экипировки должны соответствовать размерам спортсмена и форме его тела. На соревнованиях по санному спорту разрешается одевать дополнительное защитное снаряжение (налокотники, наколенники, пояса для защиты почек).

Экипировка спортсмена: защитный шлем; спортивный комбинезон; перчатки; спортивная обувь. Стартовые номера спортсменов оформляются в виде нагрудных маек (нагрудный номер) с номером на груди и спине.



Судейство

В состав главной судейской коллегии на соревнованиях по санному спорту входят: главный судья; заместитель главного судьи по старту; заместитель главного судьи по финишу; заместитель главного судьи по трассе; главный секретарь; технический делегат.

Соревнования

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по санному спорту, проводятся один раз в четыре года.

Чемпионат мира по санному спорту – международное соревнование между сильнейшими национальными сборными по санному спорту, проводимое Международной федерацией санного спорта.

Чемпионат Европы по санному спорту — международное соревнование между сильнейшими европейскими сборными по санному спорту.

Кубок мира по санному спорту — международный турнир по санному спорту, который состоит из нескольких отдельных этапов. На основании

прошедших этапов происходит формирование общего зачёта, где спортсмены распределены по количеству набранных очков.

Скелетон

Скелетон – это зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в скоростном спуске на двухполозных санях по ледяному желобу.

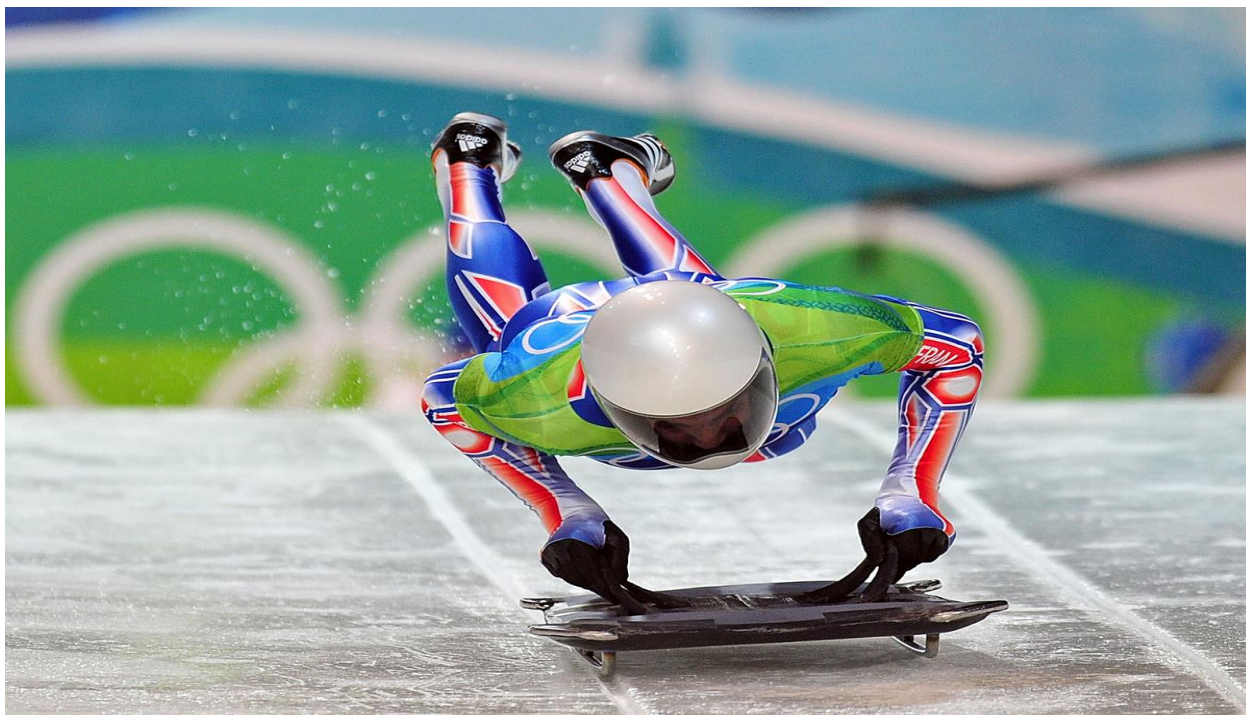
История возникновения и развития скелетона

Прародителем скелетона принято считать скоростной спуск на тобогане, который был популярен среди североамериканских индейцев. В середине 19 века были очень популярны туристические спуски на санях по заснеженным склонам Альпов. В 1892 году общественности были представлены железные сани – скелетон. Принято считать, что такое название они получили из-за своей схожести со скелетом. Спуск на новых санях впервые был продемонстрирован на соревнования по бобслею в 1905 году, уже со следующего года стали проводиться соревнования по скелетону. В 1913 году была сформирована Международная ассоциация скелетона. В 1928 году на Олимпийских играх в Санкт-Морице прошли первые официальные соревнования по скелетону. В 1968 году была открыта первая искусственная санно-бобслейная трасса, это дало возможно спортсменам тренироваться в любое время года и при любых погодных условиях. В 1982 году в Санкт-Морице был проведен первый чемпионат мира по скелетону, а в 2002 году скелетон вновь попал в программу Олимпийских игр.

Правила скелетона

Спортсмен должен максимально разогнать скелетон с горы, держась за него рукой. Когда достигается максимальная скорость разгона, он должен быстро лечь на сани. Отсчёт времени начинается с того момента, как только скелетон пересечет луч хронометра, который располагается на расстоянии 15 метров от старта. Далее спортсмен спускается по трассе, управляя скелетоном при помощи движений тела или специальной обуви. Победитель

в соревнованиях по скелетону определяется по сумме двух или четырех заездов.



Трасса для скелетона

Спортивная трасса для скелетона представляет собой ледяной желоб протяженностью не менее 1200 метров. Под желобом находится холодильная установка, которая поддерживает необходимую для трассы температуру. Перед самым заездом трассу поливают холодной водой со шланга.



В начале трассы расположены «рельсы», по которым спортсмены выполняют разгон. Рельсы представляют собой углубление в 2 см и делаются

специальным оборудованием. После финиша есть запас трассы из нескольких сотен метров для остановки спортсмена.

Сани для скелетона

Сани для скелетона не должны иметь вес более 43 кг для мужчин и 35 кг для женщин. Предельный вес скелетона и спортсмена мужского пола – 115 кг, женского – 92 кг. Обычно сани изготавливают из высококачественного стекловолокна и стали. Они не имеют рулевого управления, спортсмен управляет санями с помощью специальных ботинок. Спереди и сзади скелетона предусмотрены бамперы, которые защищают спортсмена от удара о стены ледового желоба.



Сноубординг

Сноубординг (англ. snowboarding от англ. snow — снег и англ. board — доска) – олимпийский зимний вид спорта, суть которого заключается в спуске со снежных склонов или гор на специальной доске – сноуборде.

Международная федерация лыжного спорта (ФИС) (фр. Fédération Internationale de Ski, FIS) — международная организация, курирующая все виды лыжного спорта, в том числе и сноуборд.

История возникновения сноубординга

Сноубординг считается молодым видом спорта, ему ещё не исполнилось и сотни лет. Изобрел его в 60-х годах американец Шерман Поппен, прототип современного сноуборда был изготовлен из двух склеенных лыж. Поппен назвал свое изобретение «снерфер» (от англ. snurfer — слово, составленное из двух других — snow («снег») и surf — «сёрф»). На доске не было креплений, и наездник должен был держаться за специальную веревку, привязанную к носу снаряда. Получившийся вид спорта начал быстро набирать популярность. Большое влияние на его развитие оказали Димитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании Burton Snowboards), Том Симс (Sims Snowboards), Майк Олсон (Mervin Manufacturing).

В 1979 году прошел первый Мировой чемпионат по снерфингу. Одним из участников данного соревнования был Джейк Бёртон, который немного усовершенствовал свою доску, добавив к ней крепления. Из-за того, что снаряд Бёртона отличался от остальных, ему пришлось участвовать отдельно от всех остальных райдеров. Будучи единственным участником, он без труда выиграл этот конкурс. В 1982 году в Суисайд Сикс были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому. В 1983 году, на Сода Спрингс, штат Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хафпайпу. В 1988 году прошел первый мировой чемпионат по сноубордингу, а в 1998 году сноуборд был признан олимпийским видом спорта. На сегодняшний день в Олимпийскую программу входят три дисциплины сноубординга: слалом-гигант, бордеркросс и хаф-пайп.

Дисциплины в сноубординге

Рассмотрим основные дисциплины (виды) сноубординга.

Параллельный слалом — являлся олимпийской дисциплиной до 2014 года (исключен в 2015). Два спортсмена спускаются по параллельным трассам с установленными на них флагами синего и красного цветов. Побеждает спортсмен прошедший дистанцию быстрее.

Слалом-гигант — олимпийская дисциплина с 2002 года. Сноубордист должен преодолеть трассу размеченную воротами за наименьшее время.

Сноуборд-кросс — олимпийская дисциплина с 2006 года. Сноубордист должен спуститься по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины).



Хафпайп — олимпийская дисциплина с 1998 года. Сноубордист должен выполнять различные трюки на сноуборде во время вылетов с вертикальной части хаф-пайпа (сооружение похожее на половину трубы).



Слоупстайл — олимпийская дисциплина с 2014 года. Сноубордист должен пройти трассу с множеством снарядов для выполнения акробатических трюков.



Биг-эйр — включен в программу Олимпийских игр 2018 года. Длинный и

затяжной прыжок с трамплина, во время которого сноубордист выполняет какой-либо трюк.



Квотерпайп — катание на рампе, которая похожа на одну, но большую, половину хафпайпа.

Джиббинг — катание на сноуборде в специально оборудованных парках.

Направления в сноубординге

Фристайл — направление сноуборда, которое включает в себя следующие техники: прыжки на трамплинах, катание с использованием различных построек, трюки на поверхности склонов, преодоление препятствий. Фристайл используется в сноуборд-кроссе, хафпайпе, слоупстайле, биг-эйре, джиббинге.

Фрирайд — направление сноуборда, предполагающее свободное катание, не ограниченное подготовленными склонами или парками, без жестко заданных маршрутов, целей или правил.

Жесткий сноуборд — направление, основой которого являются техничный спуск с горы.

Экипировка для сноубординга

Доска для сноубординга (борд) – самый важный элемент экипировки для сноубординга. Сноуборд представляет собой многослойную конструкцию с металлическим кантом по периметру нижней части.

Ботинки – второй по важности элемент снаряжения для сноубординга. Ботинки призваны обеспечить устойчивое положение ступни и защиту от травм.

Крепления – элемент базовой экипировки сноубордиста, подбираются под ботинки.

Шлем – не обязательный, но очень важный элемент экипировки сноубордиста. Предохраняет райдера от серьезных травм.

Перчатки – необязательный, но важный элемент экипировки, защищает руки сноубордиста от травм и холода.

Маска для сноубординга – необязательный элемент экипировки, призванный обеспечить защиту глаз от ультрафиолета и ни в коем случае не должна ухудшать видимость гонщику.

Одежда для сноуборда должна быть теплой, непромокаемой и продуваемой снаружи, многофункциональной и красивой.



Соревнования по сноубордингу

Олимпийские игры.

Чемпионат мира — международное соревнование по сноуборду, проводимое с 1996 года, каждый нечётный год. Современные чемпионаты мира включают в себя выступления в 6 дисциплинах: сноуборд-кросс, хафпайп, параллельный слалом, параллельный гигантский слалом, слоупстайл и биг-эйр.

Кубок мира — серия крупнейших кубковых международных соревнований в мужском и женском сноубординге.

X-Games — ежегодное спортивное событие, специализирующееся на экстремальных видах спорта.

US Open — открытое первенство США по сноубордингу.

Фигурное катание

Фигурное катание – конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку. Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины.

Международный союз конькобежцев (International Skating Union, ISU) — международная федерация, управляющая коньковыми видами спорта со штаб-квартирой в Лозанне. Федерация фигурного катания на коньках России создана в целях содействия развитию фигурного катания на коньках в Российской Федерации, а также повышения роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепления здоровья (официальный сайт).

История возникновения и развития фигурного катания

Прежде чем говорить о возникновении фигурного катания, следует упомянуть о появлении первых коньков. Находки археологов говорят о том, что прототипы коньков были уже в бронзовом веке (35/33 — 13/11 вв. до н. э.), но такие коньки не годились для фигурного катания, их предназначение было лишь для ускорения их владельца. Фигурное катание зародилось в Голландии, в XII—XIV веке. Заниматься им стало возможно после создания железных коньков с двумя ребрами. Но это было не то

фигурное катание, к которому мы с вами привыкли. Спортсмены вычерчивали на льду различные фигуры, сохраняя при этом красивую позу. В 1742 году в Эдинбурге появился первый клуб любителей фигурного катания, тогда же был придуман первый перечень обязательных фигур и первые правила. Из Европы фигурное катание быстро распространилось в США, где получило огромное развитие. Стали открываться новые клубы фигуристов, совершенствоваться правила, разрабатываться новые модели коньков. К середине XIX века были сформированы практически все из существующих обязательных фигур, а также технические приемы для их выполнения. На первом Конгрессе конькобежцев в 1871 году фигурное катание было признано как вид спорта, а ещё спустя 11 лет был проведен первый официальный чемпионат по фигурному катанию. В 1890 году в честь 25-летия катка в Юсуповском саду в Санкт-Петербург съехались все звезды фигурного катания, а получившиеся соревнования носили статус «неофициального чемпионата мира». Продемонстрированный международный размах позволил уже в 1896 году провести в Санкт-Петербурге первый официальный чемпионат мира по фигурному катанию.

Правила в фигурном катании

Правила зависят от разновидности фигурного катания: индивидуальное женское, индивидуальное мужское, парное фигурное катание, а также парные танцы на льду.

В индивидуальном катании мужчины и женщины обязаны откатать две программы – короткую и произвольную. За короткую программу, которая может длиться до 2 минут 40-50 секунд, фигуристы обязаны представить 8 обязательных элементов (двойной или тройной Аксель, тройной или четверной прыжок, одна комбинация прыжков, несколько разных типов вращений и две дорожки шагов) в любом порядке. За отсутствие одного из элементов следует штраф.



Произвольная программа почти в два раза дольше короткой, она занимает 4 с половиной минуты у мужчин и 4 минуты у женщин. Фигуристы стремятся включить свою программу самые сложные элементы (за которые можно получить больше баллов).

В парном фигурном катании правила очень схожи с индивидуальными, разница лишь в обязательных элементах. Так, обязательными элементами для пар являются поддержки (партнер поднимает партнершу), прыжки с выбросом (когда партнер кидает партнершу), а также синхронные прыжки и вращение.

А вот программа танцоров несколько отличается. Они должны исполнить обязательный, произвольный и оригинальный танцы.

Обязательный танец всем фигуристам дается один и тот же, с набором обязательных элементов. Затем следует оригинальный танец, в котором всем участникам дают определенную тему для вариаций, а уж они должны интерпретировать ее, как сочтут нужным. Ну а всю свою фантазию, талант и мастерство танцоры могут показать в *произвольной программе*. Здесь и

музыку, и костюмы, и движения выбирают сами фигуристы, поэтому и очков за него дают больше всего – 50 %. Есть ещё синхронное катание, в котором одновременно за одну команду выступает от 16 до 20 фигуристов. Цель дисциплины — выступление команды как единого целого. Техника, скольжение, элементы в синхронном катании полностью соответствуют классическому фигурному катанию. *В синхронном катании* есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки.



Прыжки в фигурном катании разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые), в зависимости от того, какой частью конька происходит толчок. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель.

Ледовое поле

Как правило, это стандартная площадка размерами: 30 x 60 метров. Имеет пластиковые или подвижные борта. На ледяном поле должен быть очень качественный чистый и ровный лед, это достигается специальной техникой, погрешность неровностей не должна превышать 0,50 см.

Одежда и снаряжение для фигурного катания

Профессиональные коньки для фигурного катания изготавливаются из толстой прочной кожи, имеют длинную шнуровку и большой язычок. Для профессиональных фигуристов коньки изготавливаются индивидуально. Лезвия производятся из карбоновой стали и состоят из двух частей. Вогнутая бородка для хорошего скольжения по льду. Носовая часть с зубцами, для исполнения толчков и некоторых элементов программы. Костюм для фигурного катания должен изготавливаться из легких и эластичных материалов, как правило, это стретчевые ткани. Костюм фигуриста отражает стиль исполнения программы и музыку.



Судейство

Главный судья — отвечает за организационную составляющую соревнования: вызывает на лёд фигуристов, даёт сигналы радиоузлу, следит за хронометражем. *Технический специалист с помощником* — фиксируют элементы, падения. *Технический контролёр* — контролирует работу технической бригады. *9 судей* — оценивают качество исполнения.

Популярные соревнования по фигурному катанию

Самой высшей наградой по фигурному катанию является золотая медаль на зимних *Олимпийских играх*. Кроме Олимпийских игр есть ещё ряд очень крупных чемпионатов по фигурному катанию.

Чемпионат мира (ЧМ) — ежегодное соревнование по фигурному катанию, организуемое Международным союзом конькобежцев (ISU).

Чемпионат Европы — ежегодное соревнование по фигурному катанию среди фигуристов европейских стран.

Чемпионат четырёх континентов (Азии, Африки, Америки и Австралии) — ежегодное соревнование по фигурному катанию, аналог чемпионата Европы для неевропейских стран.

Командный чемпионат мира — международные командные соревнования по фигурному катанию, проводятся один раз в два года.

Фристайл (лыжный спорт)

Фристайл (англ. freestyle skiing) – это олимпийский лыжный вид спорта, в состав которого входят лыжная акробатика, могул, ски-кросс, хаф-пайп и слоупстайл. Ранее к фристайлу относился ещё и лыжный балет, но был исключен из официальных соревнований в 1999 году.

История возникновения и развития фристайла

Фристайл считается очень молодым видом спорта, его история началась с лыжного балета в 1950-х годах. Он представлял собой горное шоу на лыжах, которое было предназначено для развлечения отдыхающей публики, ну и одновременного извлечения доходов. Фристайл зарождался как смесь горных лыж и акробатики. В 1966 году в Колорадо была основана первая школа для подготовки специалистов лыжного балета и в этом же году прошли первые соревнования по фристайлу. Кубок мира по фристайлу впервые был разыгран в 1978 году, а первый Чемпионат мира прошел в 1986 году в Тине (Франция). В 1988 году фристайл был впервые представлен на зимних Олимпийских играх, но только в качестве показательных выступлений. Лыжная акробатика официально была включена в программу Олимпийских игр в Лиллехамере в 1994 году, ски-кросс дебютировал на

Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году, а хаф-пайп и слоуп-стайл в Сочи в 2014 году.



Лыжная акробатика (англ. aerial skiing) – дисциплина лыжного фристайла, в которой предусмотрено выполнение спортсменами максимально сложных акробатических прыжков со специального трамплина. Склон для лыжной акробатики состоит из горы разгона, фристайл платформы с несколькими различными по размеру трамплинами и крутого склона для приземления. Прыжки участников оцениваются по следующей системе: Полет составляет примерно 20% вклада в общую оценку. Форма составляет примерно 50%. Приземление составляет 30%.



Могул –

дисциплина лыжного фристайла, которая представляет собой спуск на горных лыжах по бугристому склону, а также выполнение прыжков на трамплинах. На трассе, как правило, присутствует два трамплина. Выступление оценивается по следующим критериям: техника поворотов, сложность прыжков и качество их исполнения, а также время спуска.



Ски-кросс (лыжный кросс) — дисциплина лыжного фристайла, которая представляет собой гонку на лыжах по специально подготовленной трассе. Проходя дистанцию, спортсмены должны справляться с различными препятствиями в виде различных трамплинов и крутых виражей. Соревнования по ски-кроссу делятся на два этапа: квалификация и финалы. На первом этапе спортсмены проходят трассу по одному и на время. В финальных заездах принимает участие по 4 спортсмена. Побеждает в лыжном кроссе тот, кто приходит к финишу первым.



Слоупстайл (англ. slopestyle) — дисциплина лыжного фристайла, которая заключается в выполнении спортсменами серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д. Препятствия располагаются последовательно на всём протяжении трассы.



Лыжный хаф-пайп — дисциплина лыжного фристайла, которая заключается в спуске на лыжах по специальному склону (хаф-пайпу) и выполнении серии трюков. Судьи оценивают сложность трюков, высоту и чистота их исполнения.



Хоккей

Хоккей с шайбой — 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. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Международная федерация хоккея с шайбой — международная организация, которая занимается развитием хоккея с шайбой и объединяет национальные федерации.

История возникновения и развития хоккея с шайбой

Споры о том, где и когда появился хоккей не прекращаются по сей день. Официальным местом возникновения современного хоккея принято считать Монреаль (Канада). Другая популярная точка зрения, что хоккей появился в Голландии. Существуют картины голландских мастеров,

датированные 16 веком, на которых изображены люди, которые играют в похожую на хоккей игру. Но что бы там ни было в Голландии, в Монреале на катке «Виктория», 3 марта 1875 года был сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей. Где и когда зародился хоккей с шайбой? В Канаде в середине XIX века. Спустя два года были придуманы первые семь правил игры в хоккей. В 1879 году на смену деревянной шайбе пришла её резиновая альтернатива. В 1886 году были упорядочены и напечатаны усовершенствованные правила игры: число игроков было уменьшено до семи; весь матч от начала до конца игрался одним составом; заменять разрешалось только травмированных игроков и после согласия команды соперника. Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году команды уменьшились до шести игроков. Был установлен стандартный размер площадки — 56 × 26 м, который с тех пор мало изменился. Стали возможны замены игроков не только из-за травм. Позже братья Пэтрики ввели систему присвоения номера каждому игроку, новую систему начисления очков, разметку площадку на определенные зоны. В 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного подсчета заброшенных шайб.

Правила хоккея с шайбой на льду (кратко)

В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры; в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры может закончиться вничью

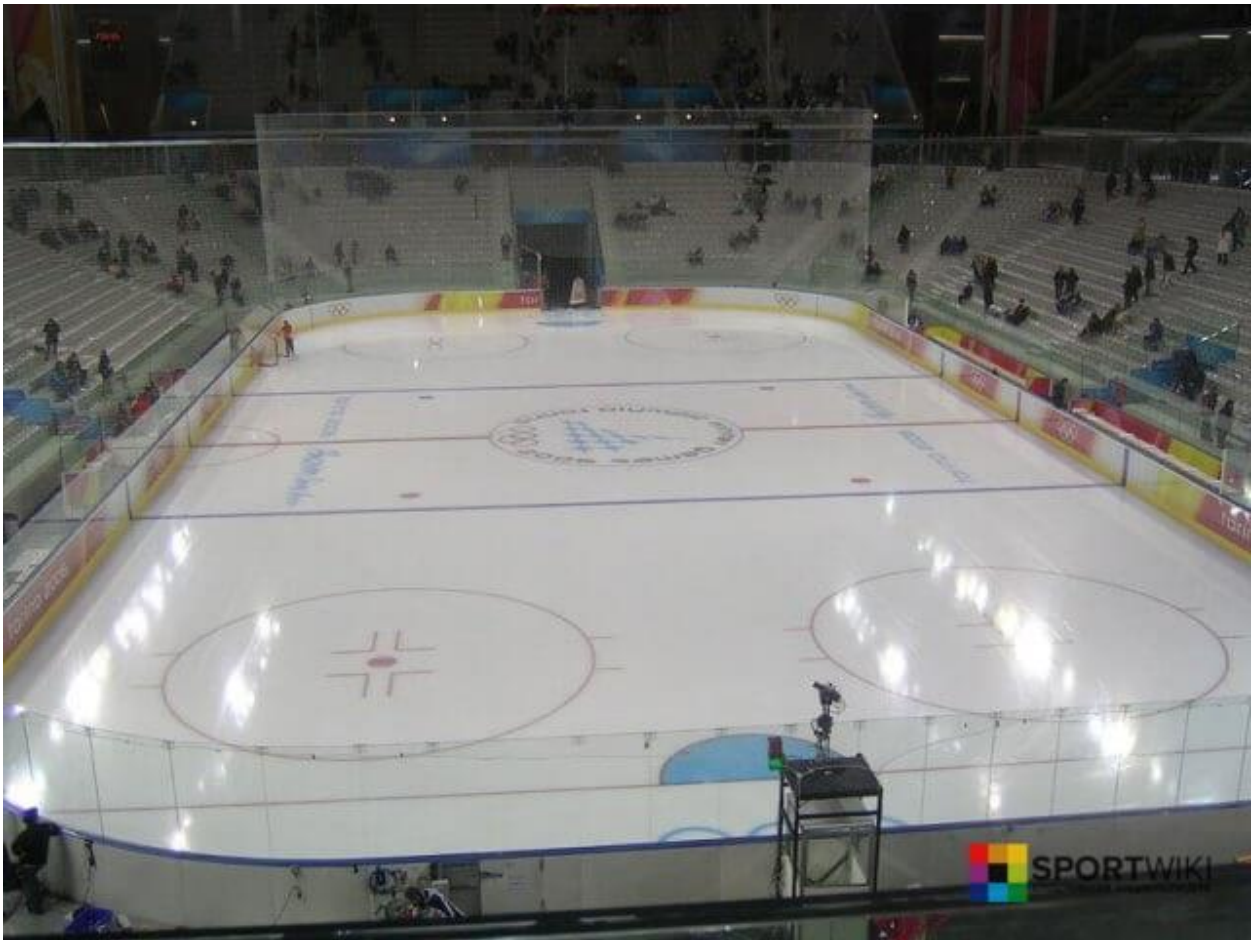
и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.



Хоккейная площадка

Размеры хоккейных площадок различаются в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 – 60 метров в длину и 26 – 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ. Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 – 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии

ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра. Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания: центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне. Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Размер ворот в хоккее с шайбой Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.



Хоккейная экипировка

Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.

Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

Шлем для защиты головы.

Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.



Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

Капа для предотвращения травмы зубов.

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

Гамаши.

Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

Экипировка вратаря состоит из:

Вратарская клюшка.

Вратарские коньки. Имеют длинное широкое лезвие; пластиковую ударопрочную внешнюю конструкцию; укороченный задник; специальные отверстия в стакане конька для крепления щитков.

Шлем и маска.

Защита горла.

Нагрудник.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

Хоккейные шорты.

Блокер (Блин) — широкая вратарская перчатка с местами для пальцев с внутренней стороны.

Ловушка — перчатка, похожая на бейсбольную ловушку, но сконструированная специально для ловли шайбы, с учетом хоккейной специфики.

Щитки.

Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков).

Шайба.



Судьи в хоккее с шайбой

На хоккейном матче присутствует судейская бригада: один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.



Хоккейные лиги

Континентальная Хоккейная Лига

Европа

Хоккейная Лига чемпионов

Континентальный кубок

Кубок Шпенглера

Россия

Международная хоккейная лига

Суперлига Российской хоккейной лиги

Суперлига Профессиональной хоккейной лиги Континентальная хоккейная лига

Элитная лига

Высшая лига Российской Хоккейной Лиги

Высшая лига Профессиональной Хоккейной Лиги

Высшая хоккейная лига

Первая Лига

Вторая Лига

Российская хоккейная лига

Молодёжная хоккейная лига

Молодёжная Хоккейная Лига, класс "Б"

Юниорская хоккейная лига

Шорт-трек

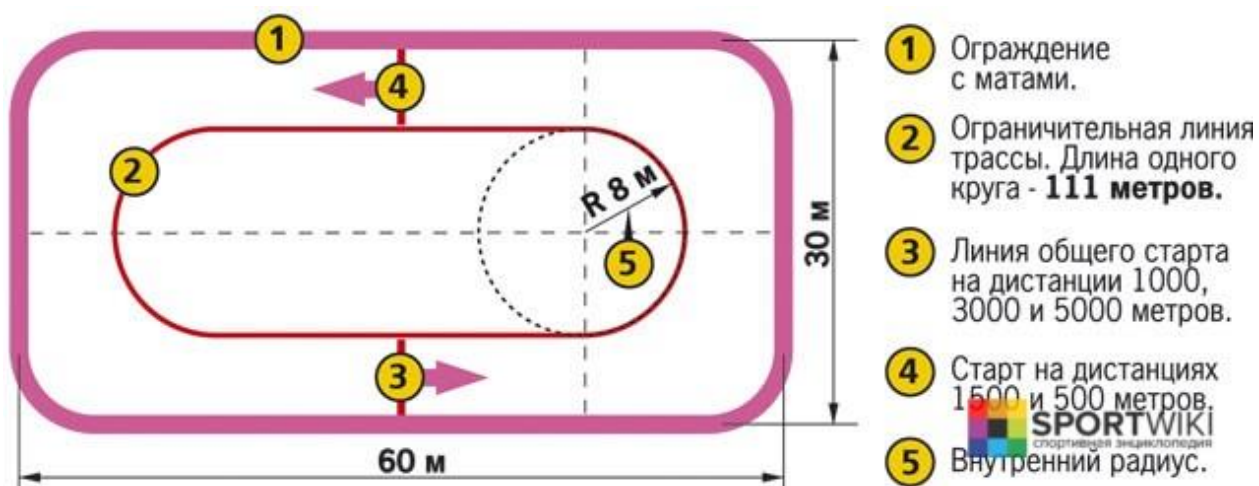
Шорт-трек (англ. short track) – это олимпийский вид конькобежного спорта, суть которого заключается в максимально быстром прохождении трассы. Он назван так из-за длины трассы, которую необходимо пробежать спортсмену, всего 111,12 метров.

История возникновения и развития шорт-трека

До сих пор не ясно кто изобрел шорт-трек. За право называться основателем данного вида спорта борются канадцы и англичане. Точно известно, что первые соревнования прошли в Канаде в 1905 году, а в Англии только в 1914 году. В 1915 году состоялся первый международный турнир с участием, в котором приняли участие спортсмены из США и Канады. В 1967 году шорт-трек приняли в состав Международного союза конькобежцев (ISU). В этом же году в США состоялся первый Чемпионат мира по шорт-треку. В 1975 году ИСУ принял решение о создании Технического Комитета по шорт-треку. Первый чемпионат Европы прошёл в 1997 году в Мальме (Швеция). В 1992 году шорт-трек был включен в программу Олимпийских игр в Альбервилле (Франция).

Правила шорт-трека

Трасса для шорт-трека располагается на обычном хоккейном поле. Дорожка имеет длину 111,12 метров, радиус поворотов равен 8 метрам, а расстояние между закруглениями 28,85 метров. Движение спортсменов происходит против часовой стрелки (внутренняя граница дорожки находится с левой стороны).



Количество спортсменов на старте от 4-х до 8-ми, это зависит от дистанции (от 400 до 5000 м) – чем она короче, тем меньше конькобежцев. Стартовая и финишная линии располагаются под прямым углом к прямой части дорожки. Для регистрации результатов финиша на крупных чемпионатах и первенствах используют электронное оборудование, в остальных случаях допускается ручное хронометрирование.



Правилами запрещается: мешать другим спортсменам; срезать дистанцию; пересекать траекторию более быстрого спортсмена; выбрасывать вперёд ногу с отрывом ото льда перед финишной чертой; подталкивать товарищей по

команде (кроме как во время передачи эстафеты); двум и более спортсменам действовать по сговору. За нарушение правил – дисквалификация, как и за повторный фальстарт. В шорт-треке существуют как индивидуальные забеги, так и командные эстафеты.



Экипировка для шорт-трека

В экипировку спортсмена входят: шлем для шорт-трека, обычной формы, без выступов, острых углов и удлиненных обтекателей; перчатками. На левой перчатке находятся специальные накладки, позволяющие на поворотах опираться о лед; щитки для голени и коленей; шейный протектор; комбинезон (костюм) из прочного материала без капюшона, с длинными рукавами и длинными брючинами; коньки для шорт-трека с жесткой фиксацией лезвий. Лезвие должно быть сдвинуто влево относительно середины ботинка, что позволит проходить повороты с минимальным углом к поверхности льда. Концы лезвий должны быть закруглены.



Судейство

Судейская коллегия состоит из главного судьи, заместителей главного судьи (2-4), главного секретаря, заместителя главного секретаря, стартера и помощника стартера, старшего судьи на финише, судей на финише (4-6), судьи фотофиниша (1-2), старшего хронометриста, хронометристов (4-6), судьи — счетчика кругов (1-4), секретарей (3-4), судьи-информатора (1-2), судьи при участниках, судьи в хитбоксе, судьи, записывающего время кругов, врача соревнований, коменданта.

В состав главной судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, стартер, старший судья на финише, старший хронометрист. В состав главной судейской коллегии на правах заместителя входит врач соревнований.

Соревнования по шорт-треку

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по шорт-треку, проводятся раз в четыре года.

Чемпионат мира по шорт-треку — ежегодное соревнование по конькобежному спорту, которое проводится Международным союзом конькобежцев.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Летние виды спорта

Разновидности ВМХ

Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



Это логотипы какой федерации?



Боксёрские организации

Классификация велотрековых соревнований

Это логотип какой федерации?



Крупнейшие соревнования по волейболу

Чем вольная борьба отличается от греко-римской?

Это логотип какой федерации?



Как переводится гандбол?

Самые престижные и популярные профессиональные турниры по гольфу

Дисциплины горного велосипеда

Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



**UNITED WORLD
WRESTLING**

Это логотип какой федерации?



Виды конкура

Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



Стили плавания

Это логотип какой федерации?



Дисциплины в прыжках на батуте

Это логотип какой федерации?



Из сколько человек состоит команда по синхронному плаванию?

Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



Виды спортивной стрельбы

Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



Этапы триатлона

С какого времени тхэквондо включено в программу олимпийских игр?

Чем тяжелая атлетика отличается от пауэрлифтинга?

Это логотип какой федерации?



Зачем футболистам гетры?

Это логотип какой федерации?



С какими предметами выполняются упражнения в художественной гимнастике?

Это логотип какой федерации?



Зимние виды спорта

Положения при стрельбе в биатлоне

Это логотип какой федерации?



Это логотип какой федерации?



Сколько эндов в керлинге?

Соревнования по конькобежному спорту

Из скольких человек состоит команда по лыжному двоеборью?

Стили передвижения на лыжах

Виды прыжков с трамплина на лыжах, которые входят в программу зимних Олимпийских игр

Это логотип какой федерации?



Предельный вес скелетона и спортсмена мужского и женского пола

Дисциплины в сноубординге

Это логотип какой федерации?



Виды фристайла

Хоккейные лиги

Соревнования по шорт-треку

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильченко, А. Нордические олимпийцы / А. Васильченко. - М.: Вече, 2018. - 320 с.
2. Великие моменты великих Игр. С 1896 года до наших дней. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 306 с.
3. Год Олимпийский ' 76. XII зимние Олимпийские игры. XXI летние Олимпийские игры. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 238 с.
4. Джонсон, Майкл Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов / Майкл Джонсон. - М.: Эксмо, 2015. - 636 с.
5. Жаров, К. П. Олимпийский пьедестал. Спортсмены ЦСКА, Вооруженных сил - чемпионы и призеры Олимпийских игр / К.П. Жаров. - М.: Детская книга, 2018. - 204 с.
6. Замостьянов, Арсений Олимпийское противостояние. Поколение победителей / Арсений Замостьянов. - М.: Алгоритм, 2016. - 672 с.
7. Капитонов, В. И снова спиц мельканье... Велоспорт на Олимпиадах / В. Капитонов, А. Юсин. - Москва: Мир, 2016. - 208 с.
8. Кирьянов, Ю. Москва спортивная. Справочник / Ю. Кирьянов. - М.: Московский рабочий, 2017. - 192 с.
9. Коваль, Владимир Записки олимпийского казначея / Владимир Коваль. - М.: Советский спорт, 2017. - 180 с.
10. Кузнецов, В. Олимпийские кольца "королевы спорта" / В. Кузнецов, В. Теннов. - М.: Советская Россия, 2017. - 128 с.
11. Кулешов, Александр Олимпийское беспокойство / Александр Кулешов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 656 с.

12. Мехико 86. События и размышления. - Москва: Огни, 2017. - 192 с.
13. Михайлов, М. В чужие и свои ворота / М. Михайлов. - М.: Радянський письменник, 2015. - 222 с.
14. Моннэн, Эрик Лучшие маршруты. От Шамони до Сочи. 100 лет зимних Олимпийских игр / Эрик Моннэн. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 296 с.
15. Морозов, Г. Олимпийский ринг / Г. Морозов. - М.: Советская Россия, 2017. - 126 с.
16. Москва '80. Игры XXII Олимпиады / В. Жильцов и др. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 250 с.
17. Пьер де Кубертен Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. - Москва: Гостехиздат, 2017. - 160 с.
18. Пять колец под кремлевскими звездами. - М.: Международный фонд "Демократия", 2017. - 944 с.
19. Ратнер, А. Хуан Антонио Самаранч. От Москвы до Москвы / А. Ратнер, В. Линдер. - Москва: ИЛ, 2016. - 272 с.
20. Саппоро-72. Литературный портрет. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 152 с.
21. Сараево '84. XIV зимние Олимпийские игры. Альбом. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 192 с.
22. Славский, Владимир Вопреки всему. "Ванкуверская катастрофа" и что нас ждет в Сочи? / Владимир Славский. - М.: Вече, 2015. - 282 с.
23. Тулунский, Леонид Зимние страсти / Леонид Тулунский. - М.: Авторская книга, 2015. - 100 с.

24. Фокин, Денис Олимпийский Сочи. Путеводитель / Денис Фокин ,
Артем Синцов. - М.: Эксмо, 2017. - 176 с.
25. Ческидов, К. Г. Художник и олимпийская Москва / К.Г. Ческидов. -
М.: Советский художник, 2018. - 160 с.
26. Шебель, Гейнц Олимпия и ее игры / Гейнц Шебель. - М.: Эдицион
Лейпциг, 2015. - 282 с.
27. Штейнбах, В. Олимпийские эмблемы (миниатюрное издание) / В.
Штейнбах. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 192 с.
28. Штейнбах, Валерий Обратная сторона олимпийской медали
(История Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и
курьезах) / Валерий Штейнбах. - М.: Спорт, 2015. - 496 с.
29. Энциклопедия Олимпийского спорта. В 5 томах (комплект из 5
книг). - М.: Олимпийская литература, 2016. - 136 с.
30. Яременко, Николай Главные спортивные события - 2012 / Николай
Яременко. - М.: Эксмо, 2015. - 176 с.