**Прыжки на лыжах с трамплина.**

****

 **Историческая справка**

**Этот вид спорта зародился в**[**Норвегии**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F)**, в стране, где был распространен народный обычай состязаться в искусстве катания с гор (слалом). Прыжки на лыжах в**[**1905**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1905)**. В программе первых**[**зимних Олимпийских игр 1924 года в Шамони**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1924)**были включены прыжки с 70 метрового трамплина, с**[**1964**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1964)**— с 70 и 90 метрового трамплина.**

**В**[**1925 году**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1925_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)**в**[**Чехословакии**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%8F)**состоялся первый чемпионат мира по лыжным видам спорта. В**[**1929**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1929)[**ФИС**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)**, посчитав, что разрыв в 4 года между очередными Олимпийскими играми большой, принял решение ежегодно разыгрывать первенства мира по всем видам лыжного спорта. С**[**1950**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1950)**первенства по гонкам, двоеборью и прыжкам стали проводиться один раз в 4 года, между Олимпийскими играми, а с**[**1982**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1982)**— раз в два года.**

**С**[**1992 года**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1992_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)**личные соревнования проводятся на трамплинах 90 м и 120 м, командные — на трамплине 120 м.**

 **Место проведения соревнований**



**ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных**[**трамплинов**](http://megabook.ru/article/%D0%A2%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9F%D0%9B%D0%98%D0%9D)**. Входят в программу лыжного двоеборья. Регулируются Международной федерации лыжного спорта (ФИС).**

**В программе Зимних Олимпийских игр с 1924 — прыжки со среднего трамплина (70 м), с 1964 — с большого (90 м). С 1992 личные соревнования проводятся на трамплинах 90 м и 120 м, командные — на трамплине 120 м. Выполнение прыжков оценивается пятью судьями: техника (стиль) выполнения (максимальное количество — 20 баллов) и дальность прыжка (по специальной таблице). Результат участника определяется по сумме балов двух зачетных попыток. От национальной команды в каждом виде соревнований могут выступать не более четырех спортсменов.**

**Прыжки на лыжах с трамплина среди женщин появились в программе Олимпийских игр лишь в 2014 году, на**[**Олимпиаде в Сочи**](http://megabook.ru/article/XXII%20%D0%B7%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B)**.**

 **Экипировка спортсмена**

**Лыжи для прыжков с трамплина**

** Лыжи для прыжков с трамплина изготавливаются специально для использования при прыжках с трамплина. Их конструкция соответствует требованиям, предъявляемым при прыжках на лыжах с трамплина.**

 **Костюмы для прыжков на лыжах с трамплина**

**Все части костюма для прыжков с трамплина должны быть изготовлены из  одного и того же материла и иметь одинаковую воздухопроницаемость как снаружи внутрь, так и изнутри наружу.**

**Костюм должен застегиваться при помощи застежки-молнии. Застегнутая молния должна выступать за края воротника на 1,5-5 см.  Ширина данной молнии не превышает 15 мм. Во время прыжка молния должна быть полностью застегнута.**

**Костюм должен плотно облегать тело. Длина окружности любой части не растягивающейся части костюма не должна превышать соответствующую длину окружности части тела. Не разрешается пристегивать рукава костюма к перчаткам. Разрешается только прикрепить края брюк к ботинкам при максимальном отклонении, равном 10 см. Данное отклонение может начинаться от плотно облегающей части костюма ниже колена и распространяться к краю паголенка брюк. При внутреннем шве брючины допустимое отклонение исключено.**

**Очень гибкие ботинки с высоким подъемом позволяют спортсмену сильно наклоняться вперед во время полета.**

****

**Очки от ветра**

**Защищают от встречного ветра и мелких осколков льда глаза спортсмена.**

****

**Правила проведения соревнований**

**Техника включает в себя разгон, уход со стола отрыва, полётную фазу и приземление. Слаженное выполнение всех элементов, координация тела в воздухе — это важнейшие технические элементы в арсенале прыгуна.**

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

**Длина прыжка приземлившегося спортсмена — это расстояние от края стола отрыва до ступней его ног в момент, когда обе лыжи соприкасаются с землей уже всей своей поверхностью; в случае правильного**

**выполнения положения «телемарк» это расстояние от края стола отрыва до середины расстояния между ступнями ног спортсмена.**

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

**Прыжки на лыжах с трамплина бывают мужские и женские.**



****

 **Олимпийский чемпион России.**

 **Владимир Павлович Белоусов.**



**Наш единственный олимпийский чемпион по прыжкам с трамплина родился в предместье Всеволожска Пугареве. Рядом с домом Белоусовых стоял маленький деревянный трамплин... В 12 лет Владимир записался в спортивную школу. В 1966-м вошел в сборную СССР, через два года выиграл Олимпиаду. В 23 года покинул большой спорт.**

# Лыжный спорт в Москве [Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №2](http://sclubs.ru/clubs/1583/)

[**Москва**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?city=2097)**,**[**гандбол**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?35=on)**,**[**плавание**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?114=on)**,**[**биатлон**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?200=on)**,**[**легкая атлетика**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?62=on)**,**[**конькобежный спорт**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?251=on)**,**[**лыжные гонки**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?256=on)**,**[**тяжелая атлетика**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?55=on)**,**[**горные лыжи**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?316=on)**,**[**прыжки с трамплина**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?322=on)**,**[**гребной слалом**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?324=on)**,** [**триатлон**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?325=on)**,**[**фристайл**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?326=on)**,**[**бобслей**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?201=on)**,**[**фигурное катание**](http://sclubs.ru/filters/clubs/?280=on)

**Адрес:**Москва, ул. Малая Филевская, дом 34, к.2. **тел. (495) 144-17-17, (495) 144-85-28**

**Детско-юношеская спортивная школа №43**

**Биатлон. Лыжный спорт**

**Москва, ул. Красного Маяка, д. 17 +7 (915) 159-84-46**

**СДЮШОР №12**

**Горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, конькобежный спорт**

**Москва, Гончарная наб., 3/1**

**915-63-98**

**ДЮСШ № 58 РГАФК **

 **Лыжные гонки, хоккей с шайбой**

**Сиреневый б-р, д. 4, тел. 166–14–72.**

**ДЮСШ № 93**

**Лыжные гонки**

 **ул. Гришина, д. 8, к. 3, тел. 446–08–70.**

**Используемые ресурсы**

[http://megabook.ru](http://megabook.ru/)

<http://vitzhen.com/pryzhki-s-tamplina.html>

<http://ru.wikipedia.org/>

[http://images.yandex.ru](http://images.yandex.ru/)

[http://www.ws-news.ru](http://www.ws-news.ru/)

<http://tramplin.perm.ru>

<http://sclubs.ru/>