

Хоккей на траве



Хоккей на траве – командный вид спорта (по одиннадцать человек в каждой команде), в который играют две команды, используя клюшки и твердый пластиковый мяч.



Правила

Как и во всех разновидностях хоккея, игроки используют клюшки.

Цель игры – загнать при помощи клюшки мяч в ворота соперника. Касаться мяча руками или ногами любым игрокам, кроме вратаря, запрещено. Также мяча можно касаться только плоской стороной клюшки, за касание закругленной стороной назначается штрафной удар. На ногах у игроков – обычная спортивная обувь. Во всём мире в хоккее на траве играют на искусственном покрытии.

Правила

Победу одерживает команда, забившая за время игры больше голов, чем соперник. При равном счёте объявляется ничья (на некоторых турнирах может применяться дополнительное время, а по его окончании – буллиты).

В игре участвуют две противоборствующие команды по 11 человек. В обычных чемпионатах по хоккею на траве игра продолжается 70 минут – 2 тайма по 35 минут, с перерывом 10 минут, а в ЕНЛ 4 тайма по 17 минут 30 секунд с пятиминутными перерывами между таймами.

Гол будет засчитан, если удар был нанесён из круга удара.



Если мяч уходит за пределы поля от атакующей команды, то разыгрывается удар от ворот. Если же мяч уходит от обороняющейся команды, то разыгрывается угловой.

Если игрок обороняющейся команды нарушил правила в круге удара, то атакующая команда разыгрывает штрафной угловой.

Вратарь может только отбивать мяч любой частью тела или игровой стороной клюшки. Пенальти назначается, только в том случае, если мяч прижат к вратарю, или же вратарь

специально выбил мяч рукой.

Кёрлинг

Кёрлинг (англ. curling, от гэльск. curragh) – командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока.

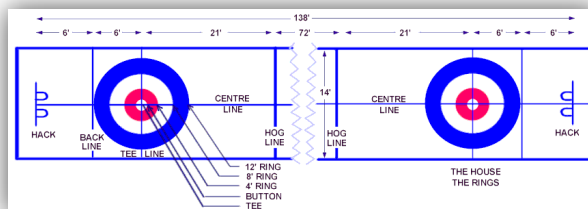
Правила

Размеры площадки:

Длина – 146 футов или 44,5 метра;

Ширина – 14 футов или 4,32 метра.

По обоим концам площадки расположены мишени. Диаметр такой мишени равняется 12 футов или 3,66 метров.



Камень, который запускают игроки, нелегкий – весит почти 20 килограммов. Он имеет плоское скользящее дно и специальную ручку сверху.

Согласно официальным правилам игры в керлинг, матч состоит из 10 периодов, которые ещё называют «энды» (от англ. end). Команды по очереди бросают камни. Каждый игрок за энд имеет право на 2 броска, итого 8 бросков на команду. Главная цель – чтобы по итогу энда камень твоей команды оказался ближе к центру дома, чем камень соперников.

За победу в энде команде дается 1 очко. Возможна ничья по итогу энда в том случае, когда после 16 бросков в доме не оказалось ни одного камня.

Считается, что некоторое преимущество имеет команда, за которой остается последний бросок в тайме, так как они могут последним броском выбить наиболее удачно стоящий камень противников из дома. Именно по этому по правилам керлинга, право на последний бросок в следующем энде отдается проигравшей команде.

Правила соревнований по кёрлингу жестко регламентируют сам процесс броска камня. Игрок, выполняющий бросок, отталкивается от специальной стартовой колодки и некоторое время катится вместе со снарядом. За это время он должен придать камню нужные скорость, направление и необходимый характер вращения. Отпустить снаряд необходимо до специальной линии под названием «хоглайн» (hogline). В противном случае бросок не будет засчитан судьями, а камень удален с площадки.

Далее за дело берутся свиперы (называются в кёрлинге люди со щетками). Они трут лёд щетками, корректируя тем самым направление движения камня и его скорость.

Свиповать (корректировать щеткой движения биты) можно и камни соперника, но только в том случае, если он вышел за линию «тилайн» (teeline), которая проходит ровно через центр круга (мишени).

Состав команды

1. Скип. Он же капитан команды. Данный человек некто вроде играющего тренера и капитана в одном лице: он определяет стратегию своей команды, дает указания, обозначает цели и направления камней.



2.Вице – скип. Вице – капитан команды. На его плечи ложится управление командными действиями во время броска скипа. Как правило, его бросок в очереди стоит перед броском камня скипом.

Интересные факты

Первое упоминание об этой игре датируется 16 веком: описываются соревнования, которые проводились на территории Шотландии и Нидерландов. Также археологи нашли на дне высохшего озера самый древний камень, необходимый для игры, на его поверхности была высечена дата – 1511 год. Сейчас же, кёрлинг – это олимпийский вид спорта, который с каждым годом становится все популярнее. Люди проявляют к игре все больше внимания: становятся болельщиками или начинают сами принимать в ней активное участие.

Камень и щетка

Керлинговые камни изготавливаются из гранита, и ранее его источником являлись только два карьера, находящиеся на шотландском острове Эйлса– Крэйг или Трэфор в Уэльсе. Наладить их производство пробовали и из российского материала, добытого на Урале. Но, к сожалению, в нашем граните слишком много вкраплений слюды, из– за этого камни быстро приходили в негодность. Их вес составляет от 17,24 кг до 19,96 кг. В свое время щетки для игры делали из кукурузных нитей, и они больше смахивали не на спортивный снаряд, а на домашнюю швабру. Сейчас их изготавливают из конских волос или шерсти борова, используя нейлоновую ткань.

Самые известные любители игры

Среди знаменитых почитателей керлинга – актер и режиссер Джордж Клуни. Он полюбил эту игру еще в 2000 году, когда проходили съемки фильма «Идеальный шторм» в Канаде. Да и известный рок– музыкант Брюс Спрингстин не прочь поиграть в керлинг со своей группой, даже во время гастрольного тура.

Большой популярностью керлинг пользуется в Канаде, там даже сняли на эту тему комедийный фильм «Парни с метлами», в главной роли с Лесли Нильсеном.

Игра в ревущие камни

Изначально считали, что свое название игра получила от английского слова «curl», в переводе – завиток, кудряшка. Приписывая это к следам, оставляемых на льду камнем. Но ученые пришли к выводу, что все– таки «керлинг» происходит от шотландского слова «curr», в переводе – гул, рычание. Дело в том, что камень, касаясь ледяных неровностей, издавал низкий ревущий гул. В некоторых районах Шотландии до сих пор керлинг называют игрой в ревущие камни





Бобслей

Бобслей – зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях – бобах.

Соревнования по бобслею проводятся:

- а) на 2–х местных бобах (мужчины/ женщины) из двух спусков в один день.
- б) на 4–х местных бобах (мужчины) из двух спусков в один день. Победители определяются по наименьшей сумме времени 2 спусков в 2–х местных бобах и 4–х местных бобах.

Соревнования по своему характеру могут быть:

- личными, в которых результаты засчитываются отдельно каждому участнику (экипажу);
- командными, в которых по результатам отдельных участников, входящих в состав команды, определяется результат команды в целом;
- лично– командными, в которых результаты засчитываются отдельно каждому участнику (экипажу) и команде в целом.



Бобслей, двойки, два заезда.

Правило первое. Бобы вместе с экипажем и экипировкой должны весить не больше 390 килограммов у мужчин.

Правило второе. Температура полозьев боба должна быть особая. На старте ее измеряют. И если она больше на четырех градусов– дисквалифицируют.



У экипажа всего 50 метров, чтобы разогнаться до 40 км/ч – это начальная скорость. В распоряжении шесть секунд.

Первым в боб запрыгивает пилот, складывает ручку держателя. Второй спортсмен делает последний толчок. Главное – успеть сгруппироваться внутри боба. Спортсмены вжимаются в него, чтобы уменьшить сопротивляемость и увеличить скорость. Бобслеисты разгоняются до 150 км/ч. Одно неверное движение – и падение обеспечено. Бывает, что спортсмены финишируют на головах. Боб переворачивался, и остаток трассы бобслеисты проезжали на шлемах. За это не удаляют. Экипаж просто теряет драгоценное время.

Интересные факты: Бобслей появился в 1888 году в Швейцарии. Именно здесь английский турист Уилсон Смит объединил доской двое саней и пользовался ими для спуска с горы.

2. Первые в мире особые сани изготовили в 1904 году из дерева, но впоследствии их заменили стальными санями. Они были названы «бобами», поскольку команды для

повышения скорости специальным образом раскачивают их. Интересно, что стоимость боба соизмерима со стоимостью нового автомобиля.

3. Бобслей вошел в программу Олимпийских игр в 1924 году и был мужским, но начиная с 1990-х годов в нем стали участвовать женщины. Кубок мира по бобслею создали в середине 1980-х.

4. Длина бобслейной трассы – от 1500 до 2000 метров, она должна иметь как минимум один прямой участок и так называемый лабиринт – три последовательных поворота без прямого участка.

5. Боб может разогнаться до огромных скоростей – 120–150 км/ч.

6. Вначале бобслейная команда включала 5–6 человек, но затем состав был сокращен до 2 или 4 человек.

7. Бобслеисты имеют специальные ботинки с шипами для хорошо сцепления со льдом.





Биатлон

Биатлон (от лат. bis – дважды и др.– греч. – состязание, борьба) – зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. С 1993 года официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов.

Охота на лыжах издавна являлась частью быта многих северных народов. Однако рассматривать эту деятельность как некое подобие спортивных состязаний начали лишь с XVIII века.

Основные дисциплины биатлона: Индивидуальная гонка, Масс– старт, Спринт, Гонка Преследования, Эстафеты.

Правила

После прохождения определенной дистанции каждому из спортсменов предстоит стрельба по пяти мишеням. В случае промаха биатлонист наказывается либо прохождением штрафного круга, либо он "автоматом" получает штрафное время, либо должен использовать дополнительные патроны. Для каждого вида биатлонной гонки свое наказание. В ходе гонки спортсменам запрещено: срезать круги, игнорировать штрафные круги, оказывать умышленное физическое воздействие друг на друга. Попадание спортсмена по чужой мишени считается, как промах. Победителем гонки становится биатлонист, показавший лучшее время на дистанции, которое в свою очередь напрямую зависит от количества промахов.

Интересные факты:

- В настоящее время размер автоматических мишеней в биатлоне составляет 45 мм для стрельбы из положения лежа и 115 мм для ведения огня стоя. «Пальба» же ведется с расстояния 50 м.
- Примечательно, что потеря магазина или оптического прицела не приводит к дисквалификации спортсмена. **Главное – добраться до финишной линии со стволом и спусковым механизмом.**
- Однажды норвежец Халвард Ханевольд случайно выронил патрон и, пытаясь его поднять, сошел с коврика, за что тотчас же был дисквалифицирован. По правилам, нельзя оступаться и сходить с него, если винтовка не надета на плечи.
- В биатлоне оружие и боеприпасы рассматриваются не по отдельности, а как единое целое. **Винтовка для биатлона весит не более 3,5 кг при обойме на пять патронов.** Скорость же пули достигает 380 метров в секунду.





Конькобежный спорт

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду по замкнутому кругу. Подрозделяется

на классический и шорт-трек. Обычно под термином «конькобежный спорт» подразумеваются классические соревнования на 400–метровом овале.

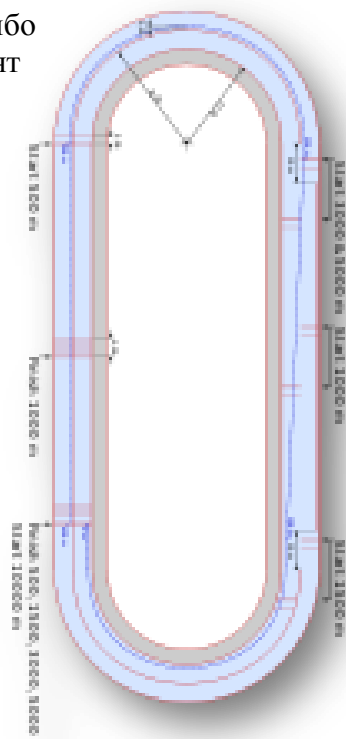
Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:

многоборье (англ. allround;) на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования.

Беговая дорожка для конькобежного спорта в классическом варианте представляет собой овал длиной либо 400, либо 333.3 метра. Все крупные соревнования проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Радиус внутреннего поворота составляет от 25 до 26 метров. Длина каждой прямой и длина каждого поворота около 100 метров.

Правила

В классических коньках бегут парами – один спортсмен находится на внешней дорожке, другой на внутренней, смена дорожек происходит каждый круг. При смене дорожки случаются ситуации, когда спортсмены оказываются на переходной прямой рядом. В этом случае, бегущий по внутренней дорожке должен пропустить бегущего по внешней; в противном случае, спортсмен дисквалифицируется. В командной гонке преследования две команды из трёх конькобежцев стартуют на противоположных прямых и бегут всю дистанцию по внутренней дорожке. После фальстарта старт проводится повторно, в случае второго фальстарта спортсмен совершивший его дисквалифицируется. Спортсменам запрещается пересекать коньками линии внутренней бровки поворота и линию, разделяющую дорожки на финишной прямой; спортсмен, нарушивший правила, дисквалифицируется.



Методическая разработка

Интересные факты

Конькобежцы – это самые быстрые люди на планете Земля. Используя для передвижения по льду только свою мускульную силу, они могут развивать скорость, сравнимую со скоростью легкового автомобиля – до 60 километров в час.

Так, при установлении мирового рекорда на дистанции 1000 метров (1:06.42), американский конькобежец Шани Дэвис на протяжении всего забега поддерживал среднюю скорость – 54,20 км/час.

Еще выше максимальные значения скорости конькобежцев при прохождении круга (400 метров) с хода. Здесь лучший результат был показан канадцем Джереми Уотерспуном 10 ноября 2007 года в Солт-Лейк-Сити. По ходу дистанции 1000 м он пробежал первый круг за 24.32 секунды, то есть смог развить скорость – 59.21 км/ч

Максимальная скорость на круге у женщин была достигнута при установлении мирового рекорда на пятисотметровке в 2013 году. По ходу этой дистанции кореянка Ли Сан Хва пробежала круг за 26.21 секунды, со средней скоростью 54.84 км/ч

Для сравнения самый быстрый легкоатлет современности Усейн Болт при установлении феноменального мирового рекорда 9,58 пробежал стометровку со скоростью 37,58 км/ч, однако это – средняя скорость спортсмена, а максимальная скорость, которую развил Усейн Болт на спринтерской дорожке, достигала 44,72 км/



Прыжки на лыжах с трамплина

Прыжки на лыжах с трамплина (англ. ski jumping) – вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступают как самостоятельный вид спорта, а также входят в программу лыжного двоеборья. Соревнования проводятся под эгидой Международной федерации лыжного спорта.

Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина проводятся в зимний и летний сезон. Наиболее авторитетными и значимыми являются старты, проводящиеся в зимнее время на трамплинах с критической точкой 90 метров и более.



Правила

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, должны принять положение, именуемое «телемарк». 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. 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.

Интересные факты

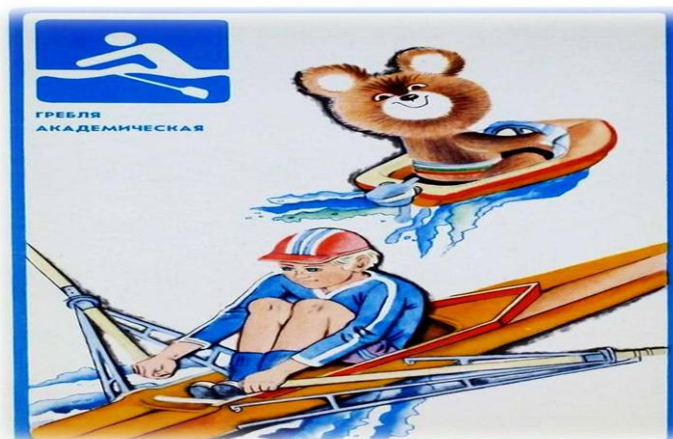
На I Олимпийских играх в Шамони норвежский прыгун *Турлеф Хауг* стал бронзовым призером с результатом 18 баллов. Вслед за ним финишировал *Андреас Хауген* из США, набравший 17,916 очка. Лишь через полвека норвежский спортивный историк *Якоб Вааге* обнаружил, что в 1924 судьи допустили ошибку при подсчете очков Хауга: у него оказалось не 18, а 17,821 балла. Справедливость восторжествовала в 1974, когда на официальной церемонии в Осло 86-летний Хауген получил награду от дочери Турлефа Хауга, скончавшегося в 1934

С конца 20-х годов и до начала второй мировой войны моду в этой дисциплине диктовали родные братья *Рууд – Асбьерн, Зигмунд и Биргер*. Зигмунд стал чемпионом мира в 1929, Асбьерн – в 1938, а Биргер выигрывал этот титул четырежды – в 1931, 1932, 1935, 1937 годах, успев при этом завоевать золотую олимпийскую медаль на IV Играх в Гармиш–Партенкирхине. Он не потерял спортивную форму даже после войны: в 1948 году на Олимпиаде в Санкт–Морице бывший узник фашистского концлагеря Биргер Рууд занял второе место, уступив своему молодому соотечественнику Петеру Хугстеду менее двух баллов.

В официальных соревнованиях участвуют только мужчины. Однако женщины также пробовали себя на трамплине. Анита Волд из Норвегии была даже допущена на международные соревнования по прыжкам с большого олимпийского трамплина в Саппоро (Япония) и прыгнула на 97,5 м



Академическая гребля



Академическая гребля –

циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каное. Наиболее распространена и популярна в странах Западной Европы, России, США, Австралии, Новой Зеландии и Румынии.

Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводится Чемпионат мира, Кубок мира,

Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Виды академической гребли

Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля – одним веслом.

Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов. В ряде классов вес Спортсмена ограничен.





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;

Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира:

Одиночки – мужские и женские легкого веса;

Двойки – мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса;

Четверки – мужские распашные с рулевым; четверки – распашные женские, четверки – мужские и женские парные легкого веса;

Восьмёрки – мужские легкого веса;

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от пола членов экипажа. В женском экипаже может быть рулевой – мужчина, и наоборот.

Исключение –

Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

Различия гребцов

В академической гребле чётко различаются гребцы парного весла (одновременно гребёт двумя вёслами) и гребцы распашного весла (гребёт только одним веслом).

Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева).

Оборудование

Академические суда –

спортивные узкие удлиненные лёгкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками).

Лодки различаются на учебные (любительские) и

гоночные. Учебные лодки как правило шире и имеют более высокие борта.

Сначала лодки делались исключительно из дерева, откуда сложилось разделение типов лодок по способу изготовления.

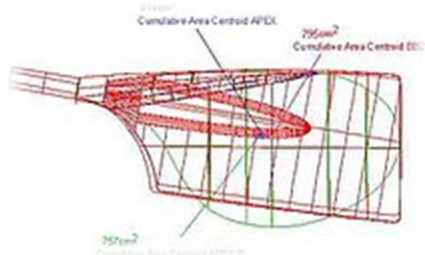
Требование правил соревнований к гребному инвентарю

1. Лодки с подвижными уключинами для соревнований запрещены.

2. Конструкция подножки должна позволять гребцу в случае опрокидывания покинуть лодку без помощи рук кратчайшее время.

3. Нос лодки должен быть оборудован белым литым резиновым шариком и держателем для флюгарки.
4. 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
5. Толщина лопастей 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.

Вёсла



Весла для академической гребли изготавливаются на основе эпоксидного связующего «горячего» отверждения, что обеспечивает им высокие упруго-прочностные свойства, эксплуатационную стабильность и минимальную массу.



Интересные факты

Самому юному чемпиону по академической гребле было всего 10 лет. Его посадили на место заболевшего рулевого. Экипаж, в составе которого он находился, стал победителем. Это

случилось в 1900 году.

Англичанин Стив Редгрейв – самый выдающийся спортсмен в академической гребле – он побеждал на протяжении двух десятков лет во всех чемпионатах мира и Олимпиадах. Перед Играми 1992 года в Барселоне врачи обнаружили у Стива сахарный диабет, но он все равно выступил и выиграл пятое олимпийское «золото», после чего завершил карьеру.

Гребля на байдарках и каноэ

Гребля на байдарках и каноэ – вид безключенной гребли на лодках байдарках или каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на Олимпийских играх 1924 года в качестве показательного вида). Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ или спринта (от англ. *Canoe sprint*) существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок. Из их числа в олимпийскую программу включён только гребной слалом.

Международные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной Федерации Каноэ (ИКФ, англ. *ICF*). В России её представителем является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК).

Греблей на байдарках и каноэ занимаются как мужчины, так и женщины.

В последнее время в программу международных соревнований включатся смешанные виды (микс).

Существуют лодки для одного участника (одиночки), двух участников (двойки) и четырех участников (четверки).

Соревнования проводятся на различных дистанциях, как по прямой: 200 метров, 500 метров, 1000 метров – так и с поворотами по ходу дистанции: 5000 метров. До 2016 года в программу чемпионата мира входила эстафетная гонка в одиночках 4x200 метров.

Байдарка

Лодка, в которой спортсмен сидит лицом вперед и гребет двухлопастным веслом с обеих сторон. Спортсмен сидит на специальном сидении (сляйде), расположив ступни на упоре внутри лодки (подножке). В конструкции байдарки предусмотрен руль, расположенный под кормой лодки. Поворот руля спортсмен управляет ступнями при помощи специальной планки, расположенной в прорези подножки. В экипажных лодках (двойках, четверках) рулем управляет спортсмен, сидящий впереди (загребной).

Каноэ

Лодка, в которой спортсмен стоит на одном колене лицом вперед и гребет однолопастным веслом с одной стороны. Колено опорной ноги спортсмена располагается на специальной опоре (подушке). Конструкция лодки не предусматривает наличие руля. Спортсмен направляет лодку при помощи специального движения (подруливания).

Гребной слалом



Гребной слалом – дисциплина на скорость размеченной воротами дистанции: участка порожистой реки или искусственной трассы (скорость потока воды должна быть не менее 2 м/с).

В зависимости от длины дистанции, количества ворот, скорости течения и т. п. трассы делятся на 5 категорий трудности. Соревнования проводятся на трассах длиной 250–400 м с 18–25 воротами и трудностью, как правило, не выше 3–й категории.

Ворота состоят из двух свисающих с горизонтально натянутого троса веш, окрашенных в бело – зелёный («прямые ворота» – должны проходиться по течению) или бело – красный («обратные ворота» – должны проходиться против течения) цвета. Ворота нумеруются в порядке их прохождения (номера указаны на специальных табличках над воротами). За прохождение ворот с ошибками к итоговому времени добавляется штраф: 2 с – за неправильное прохождение с касанием вешек лодкой, веслом или любой частью тела;

50с – за пропуск ворот, прохождение ворот в неправильном направлении или в перевернутом положении.

Соревнования

В мире развитием гребного слалома занимается Международная федерация каноэ (англ. International Canoe Federation – ICF). Первые соревнования, признанные ICF, были проведены в 1933 году на реке Аре в Швейцарии. Первый чемпионат мира состоялся в 1949 году. В программу Олимпийских игр гребной слалом вошёл в 1972 году, после чего был исключён; вновь включён с 1992 года.

Официальные соревнования проводятся в следующих классах лодок:

К–1М (байдарка–одиночка), мужчины;

К–1Ж (байдарка–одиночка), женщины;

C– 1 (каное– одиночка), мужчины;

C– 2 (каное– двойка), мужчины;

C– 1 (каное– одиночка), женщины – неолимпийский вид, включён в программу чемпионатов мира с 2010 года.

Также проводятся командные гонки в каждом классе (команда состоит из 3 экипажей).

В Северной Америке проводятся региональные и национальные соревнования по слалому на открытом каное (OC– 1 и OC– 2).

Фристайл на бурной воде (или родео на бурной воде)



– это неолимпийский вид спорта, в котором задачей спортсмена является выполнение акробатических элементов на плейспоте (бочка, вал) за отведенное время (45 сек). Выполнение элементов аналогично дисциплинам «фристайл» в таких видах спорта, как серфинг, сноуборд, горные лыжи, скейтборд и т. д. Фристайл на бурной воде предполагает определенный уровень владения каяком и своим телом. Иногда акробатический фристайл на бурной воде называют как фристайл каякинг (Freestyle kayaking). Акробатический фристайл является самым активно развивающимся и молодёжным направлением современного каякинга.

Соревнования по фристайл каякингу проводятся на валу и в бочке. Вал – это стоячая волна на реке, имеющая пенную шапку и чистый зелёный выкат. Бочка – это та же волна, у которой пена больше нежели у вала, вследствие чего образуется противоток. Чистый выкат в бочке, как правило, отсутствует. В России наиболее популярными плейспотами являются:

р. Шуя, порог Большой Толли, п. Матросы, Карелия

р. Тивдийка, д. Тивдия, Карелия

Окуловский слаломный канал, г. Окуловка, Новгородская область

р. Мста, пос. Опеченский посад, Новгородская область.

Популярный плейспот в Финляндии – Лиекса, Неитикоски, в Германии– Платтлинг, р. Изар на Украине – г. Змиев, плейспот «Хохлобочка»

Соревнования

Соревнования по фристайлу на бурной воде проводятся в классах:

K– 1M (каяк– одиночка) мужчины

K– 1W (каяк– одиночка) женщины

C– 1 (каное– одиночка) мужчины

OC– 1 (открытое каное– одиночка) мужчины

K– 1MJ (каяк– одиночка) юниоры

K– 1WJ (каяк– одиночка) юниорки

Также в рамках соревнований по фристайлу на бурной воде проводится зачет в дисциплине Squirt по классам

Squirt K1– M

Squirt K1– W

Российские спортсмены принимают участие в Кубках и Чемпионатах Мира по фристайлу на бурной воде с 1997 г.

Снаряжение

Спортсмены участвуют на каяках и каноэ. Посадка в каяке – положение сидя, ноги вытянуты вперед в нос каяка, спортсмен гребет веслом с двумя лопатками. Посадка в каноэ – сидя на коленях, спортсмен гребет веслом с одной лопаткой. Во фристайле на бурной воде спортсмены выступают на полиэтиленовых или композитных каяках/каноэ, не имеющих ограничений по длине, ширине и весу лодок в отличие от гребного слалома. В настоящее время, спортсмены используют каяки/каноэ длиной примерно 170– 186 см. Вес полиэтиленового каяка/каноэ около 15 кг, композитного – около 9,5 кг. По правилам безопасности на каяке/каноэ должно быть две ручки – одна на носу, одна на корме. Каждый спортсмен должен выступать в шлеме и спасательном жилете.

– вид спорта, командная игра с мячом на каяках. Официальное название в России – кануполо.



История

Современный вариант игры появился в 70– х годах XX века в Англии. В России впервые играли в кануполо на Играх доброй воли – была продемонстрирована первая показательная игра зарубежных команд. Первый мировой чемпионат, на котором победила команда Австралии, был проведен в 1994 году в Шеффилде, Англия и проводился с тех пор каждые два года. В России регулярно начали играть в кануполо в 1998 году. В 2004 году в Москве был проведен первый российский чемпионат по кануполо. С тех пор в регулярных соревнованиях по кануполо участвуют разные команды из Москвы, Санкт– Петербурга, Зеленограда, Великого Новгорода, Калуги, Ярославля. С 2005 года российские клубы участвуют в международных соревнованиях. Чемпионами России в разное время становились команды «Три стихии» (Москва), «Бурная вода» (Санкт– Петербург).

Правила

Действующая версия правил была издана Международной федерацией каноэ (МФК, ICF) в 1990 году. Согласно им, команда состоит из 8 игроков, на поле размером 35 на 23 метра выходят 5, трое – запасные. Ворота висят на высоте 2 метра. Замены неограничены. Игра состоит из двух таймов по 10 минут. Если игра – финальная, влияющая на распределение мест, то при ничьей назначается дополнительное время до первого гола.

Рафтинг – спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на 6– , 4– и 2– местных надувных судах (рафтах).



Рафтинг в России начал бурно развиваться после того, как была проведена рекламная кампания от Camel. Тогда идею данного вида спорта подхватили и стали включать в туристские соревнования. У большинства команд не было своих рафтов, поэтому их приходилось арендовать непосредственно на соревнованиях.

Как вид спорта внесён во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (номер– код 1740001411Я).

На бурных, порожистых реках используются рафты без каркаса и уключин, и применяется канойный (см.: каноэ) способ гребли (однолопастное весло);

В многодневных турах и для транспортировки экспедиционного груза часто используются рафты, усиленные рамой жесткости с уключинами для весел и применяется распашной способ гребли.

Рафтинг отличается от других видов водного туризма тем, что в нем широко распространен коммерческий сплав, для участия в котором не требуется никакого предыдущего опыта.

Для рафтинга подходят реки с обилием порогов, шивер, перекатов и водопадов. Такие реки обычно находятся в горных районах или на очень рельефной местности. Как следствие, подобные районы слабо или вообще не заселены.

Маршруты для рафтинга классифицируются по шестибалльной шкале (1– 6) категорий трудности. Допускаются уточнения, например: 3+ к. с. или 5– к. с. Сами препятствия также характеризуются по семибалльной шкале (0– 6) категорий сложности. Аналогично маршрутам, здесь тоже допускаются уточнения: например препятствие 5++ к. с. или 4– к. с.

Рафтинг достаточно опасное увлечение, особенно, когда речь идёт о маршрутах 3– ей и выше категории трудности. Основные опасности представляют собой:

преодоление мощных порогов и водопадов;

попадания сплавляющегося в «бочки» и завалы, подводные карманы;

получение травм, переохлаждение;

удалённость от цивилизации и, как правило, отсутствие связи со спасательными службами.

Парусный спорт



Один из самых элитарных и технически сложных видов спорта входил в программу всех Олимпиад за исключением 1896 и 1904 года. Программа Игр по парусному спорту постоянно изменяется. Вместо устаревших и утративших широкое распространение судов, в нее включаются более современные и популярные классы.

спорт– вид спорта, в которых спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.

Свое развитие парусный спорт, несомненно, получил в тех странах, где данным видом спорта было удобно заниматься исходя из географического положения.

Регата – один из видов проведения соревнований по парусному спорту.

Поначалу яхтинг стал популярен на территории Голландии, а по истечении некоторого времени и возле английских берегов можно было наблюдать спортсменов, занимавшихся парусным спортом. Первые упоминания в летописях о гонках на парусных яхтах датируются 1662_годом.

Уже через столетие появились первые яхтклубы. С течением времени яхтклубы распространились по территории всей Европы. Постепенно яхтинг перекочевал в Америку и Россию.

Слово яхта произошло от голландского – jacht,– парусное, парусно– моторное или моторное судно для водного спорта и прогулок.

Первый международный союз парусного спорта был основан в 1907_году, который с 1996_года изменил свое название на Международную_федерацию_парусного_спорта.

Уже к 1998_году данная организация объединяла около 115 национальных федераций.

В отличие от многих других видов, в парусном спорте не так сильно выражена зависимость от природных данных. Зависимость от веса и роста не сильная, и при этом всегда можно выбрать подходящий для себя (под рост и вес) класс яхт.

В крейсерских видах (в том числе и одиночных кругосветных гонках) женщины выступают наравне с мужчинами, и достаточно достойно.

В Олимпийскую программу 2016 года включена дисциплина "катамаран" со смешанным (женщина и мужчина) экипажем.

По форматам парусных гонок различают: матчевые гонки, гонки флота и командные гонки.

Плавание



Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту. По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация – один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, Fédération Internationale de Natation, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе – Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, Ligue Européenne de Natation, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

История

Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер – при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV– XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции). Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899). Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.

В 1889 году в Вене прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться регулярно и носили название «первенство Европы». В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. Перед началом Олимпийских игр 1908 года ФИНА разработала и утвердила «Правила ФИНА», включавшие перечень дистанций для проведения соревнований, порядок комплектования и проведения заплывов, порядок регистрации мировых рекордов. Тогда же были зарегистрированы первые мировые рекорды в плавании, самым ранним из них стал результат Золтана Халмаи на дистанции 100 м вольным стилем (1.05,8), показанный 3 декабря 1905 года:

1. Во время плавания работают практически все группы мышц

Каждая группа мышц получает определенную нагрузку. Не нужно отдельно тренировать разные мышцы. В тренажерном зале, например, вы выполняете сначала упражнения для рук, потом для ног и пресса. Во время плавания работают сразу все мышцы.

2. Вода охлаждает организм и улучшает многие процессы

Вода прохладная, что способствует закаливанию организма, укреплению нервной системы, улучшению кровообращения. Также плавание повышает гемоглобин и улучшает общее состояние организма.

3. Плавание помогает бороться со стрессом

Любая физическая активность способствует выходу негативных эмоций. А вода дополнительно освежает, смывает стресс и негатив, дарит заряд бодрости.

4. Самый древний стиль плавания – брасс

Существует 4 основных стиля плавания: брасс, баттерфляй, кроль и спина. Самым первым считается брасс. Рисунки человека, плывущего брассом, найдены на стенах пещер каменного века.

5. Масса тела в воде уменьшается в 10 раз

Поэтому плавание практически не имеет противопоказаний. Им можно заниматься и совсем не подготовленным людям, которые никогда не занимались спортом. Также плавать полезно людям с лишним весом.

Виды плавания

Вольный стиль Кроль

Вольный стиль – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.



Кроль на спине



Плавание на спине

Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевёрнутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец Гарри Хебнер, победивший на Олимпийских играх 1912 года; после этого в плавании на спине кроль быстро вытеснил брасс.

Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочке, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть на спине; «нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° включительно; положение головы не регламентируется». Спортсмен может быть полностью погружен в воду только «во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота».

Брасс, баттерфляй

Плавание брассом стало самостоятельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса – баттерфляй, который вытеснил классический брасс. С 1953 года ФИНА выделила баттерфляй в самостоятельную дисциплину (в СССР подобное разделение произошло в 1949 году).



Брасс

Согласно правилам соревнований при плавании брассом:

5.4.1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещён в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.

5.4.2. Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

5.4.3. Руки должны выноситься вперёд от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бёдер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

5.4.4. В течение каждого полного цикла, какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бёдер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наиширочайшей части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз во время или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду (В настоящее время разрешен дельфинообразный удар ногами лишь во время выполнения полного гребка руками, также называемого «протяжкой»). После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Объяснение: удар ногами дельфином не является частью цикла движений и разрешается только после старта и поворота, пока выполняется гребок руками к ногам или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. Не разрешается выполнять дельфинообразное движение ногами до момента начала гребка руками после старта и поворота.

5.4.5. Во время активной части толчка стопы должны быть развёрнуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие или дельфинообразные удары книзу не допускаются, исключая момент по п. 5.4.4. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар книзу.

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею

поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

Баттерфляй



Согласно правилам соревнований при плавании баттерфляем:

5.5.1. От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешён в любое время.

5.5.2. Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжение всего заплыва, допуская п. 5.5.5.

5.5.3. Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

5.5.4. На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

5.5.5. При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

Комплексное плавание, комбинированная эстафета

Комплексное плавание – дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем. Комбинированная эстафета – эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.

В программу официальных международных соревнований комплексное плавание входит с 1961 года, комбинированная эстафета – с 1957 года. В программу чемпионатов России и СССР комбинированная эстафета входила и ранее: в 1914– 1934 годах – 4×100 м (входило также плавание на боку), в 1936 и 1947– 1951 годах – 3×100 м, с 1953 года – 4×100 м.

Другие виды

До создания ФИНА, унифицировавшей программу соревнований, в плавательную программу Олимпийских игр 1896– 1904 входили нестандартные виды:

1896 – 100 м в одежде;

1900– 200 м с препятствиями и ныряние на 60 м;

1904 – ныряние на дальность.

В программу чемпионатов России и СССР несуществующие ныне виды входили и позднее – на всех чемпионатах 1913– 1951 разыгрывались награды в плавании на боку, в программу чемпионатов 1920– х – 1940– х годов неоднократно включалось ныряние на 50 м и прикладные виды.

Синхронное плавание



Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание – один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным – помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

История

Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в Канаде в 1920-е годы. В следующем десятилетии оно распространилось и в США. Показательные выступления в синхронном плавании появились на Олимпийских играх ещё в 1948 году и оставались на них в этом качестве целых двадцать лет. Лишь в 1984 году на играх в Лос-Анджелесе они получили статус полноценного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования.

Соревнования состоят из технической и длинной программ. В первом случае спортсменки выполняют определенные фигуры. В длинной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет. Судейские оценки в синхронном плавании схожи с оценками в фигурном катании. Жюри, оценивающее действия спортсменок, состоит из двух групп судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая – артистичность. Судьи сидят с обеих сторон бассейна. Минимальная оценка – 0,1 балл. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам.

Синхронное плавание на Олимпийских играх

До Олимпийских игр в Барселоне 1992 года программа соревнований по синхронному плаванию состояла из одиночного разряда (соло) и парного разряда.

На Играх в Атланте 1996 года программа олимпийских соревнований по синхронному плаванию претерпела изменения: из неё были исключены соревнования в одиночном и парном разрядах и включены групповые упражнения. Таким образом, в этом виде спорта на Играх Олимпиады в Атланте борьба велась только за один комплект наград. В состав команды каждой страны, участвовавшей в этих соревнованиях, входило по десять

спортсменок. Золотые медали завоевала сборная США, серебряные – канадки, бронзовые – команда Японии.

С Олимпийских игр 2000 года разыгрывается два комплекта олимпийских наград – среди дуэтов и среди групп (8 спортсменок).

На Олимпийских играх в 2000 году в Сиднее, в 2004 году в Афинах, в 2008 году в Пекине, в 2012 году в Лондоне и в 2016 году в Рио-де-Жанейро все золотые медали завоёвывала сборная России.

Главный тренер сборной России Татьяна Николаевна Покровская.

Интересные факты

1. Синхронное плавание раньше было известно как водный балет. Этот вид спорта появился в 1920–х годах в Канаде, а потом распространился в США и в других странах.

2. С 1948 года на Олимпийских играх синхронное плавание было лишь показательным спортом, а в 1984 году официально вошло в олимпийскую программу соревнований.

3. В олимпийскую программу входит только женское синхронное плавание. Тем не менее существуют мужские и смешанные соревнования, которые особенно популярны во Франции и США.

4. Несмотря на кажущуюся легкость, синхронное плавание является очень требовательным видом спорта. Спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки и тренируются по 8–10 часов в день, чтобы добиться идеального баланса гибкости, изящества и выносливости.

5. Одним из самых сложных в синхронном плавании является контроль над дыханием. Спортсменкам нужно выполнять сложные упражнения, пребывая при этом вниз головой под водой и не касаясь дна. Построение таких фигур может занимать и до пяти минут.

6. Зрелищности синхронному плаванию добавляет внешний вид спортсменок и их яркие костюмы. Прически сохраняют под водой свою форму благодаря желатину, а на лицо спортсменки наносят специальный несмываемый макияж.

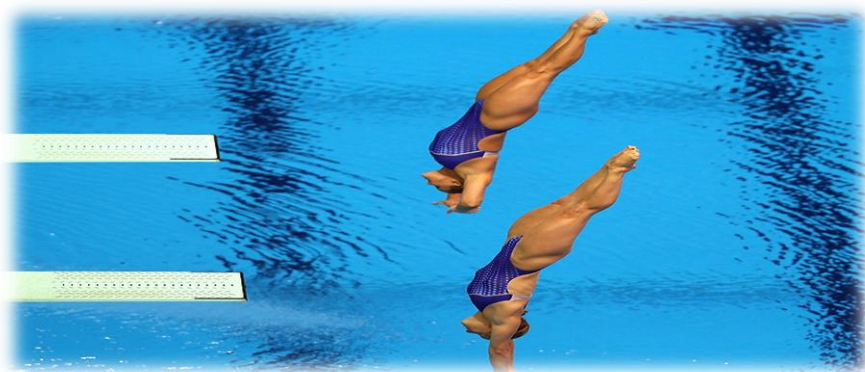
7. Будущих спортсменок начинают тренировать уже с пяти лет, а основные нагрузки даются в 13–16 лет. Программа подготовки при этом включает не только спортивное плавание и прыжки в воду, но и художественную гимнастику, акробатику, бег, прыжки с места в длину, различные упражнения с предметами и др.

8. Самой титулованной спортсменкой в синхронном плавании является россиянка Анастасия Давыдова. Она выиграла 5 олимпийских золотых медалей (рекорд в истории вида спорта), 13 раз становилась чемпионкой мира и 7 раз – чемпионкой Европы.

Источник: <http://anydaylife.com/fact/post/1267> © Anydaylife.com



Прыжки с трамплина



Прыжки в воду

Прыжки в воду – один из водных видов спорта, прыжок в воду, выполняемый с различных снарядов: вышки (5– 10 метров), либо трамплина (1– 3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).

На соревнованиях судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду; на соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.

Снаряды

Трамплин – специальная пружинящая доска длиной 4,8 м и шириной 0,5 м, один конец которой закреплен на бортике бассейна. При прыжке с трамплина спортсмен сначала раскачивается на нём и затем мощно отталкивается, получая дополнительное ускорение от трамплина. По всей длине имеет противоскользящее покрытие. Устанавливается на высоте 1 или 3 м над уровнем воды.

Вышка – сооружение с несколькими платформами на различных высотах: 1, 3, 5, 7.5 и 10 м. Ширина каждой платформы – 2, длина – 6 м. Край платформы (как и передний край трамплина) выступает за край бассейна не менее, чем на 1,5 м.

Виды прыжков

Существует несколько групп, по которым классифицируются все спортивные прыжки:



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. Каждому из прыжков присвоен свой коэффициент сложности, лежащий в диапазоне от 1,2 до 3,9.



Соревнования

Соревнования по прыжкам в воду проводятся Международной любительской федерацией плавания (FINA). Прыжки в воду входят в программу чемпионатов мира по водным видам спорта.

В программу Олимпийских игр прыжки в воду включены впервые на третьих Олимпийских играх (1904 года) и с тех пор бесспорно присутствуют на Олимпиадах.

Синхронные прыжки появились в программе Игр в Сиднее в 2000 году.

В настоящее время олимпийская программа включает в себя 8 комплектов медалей, по 4 комплекта разыгрываются у мужчин и у женщин в прыжках с 3– метрового трамплина (одиночные и синхронные) и 10– метровой вышки (одиночные и синхронные).

Программа чемпионатов мира и Европы состоит из 10 соревнований, дополнительно включает в себя индивидуальные прыжки с метрового трамплина. Кроме того, на чемпионатах мира в 2013 году появились соревнования по хай– дайвингу.

Крупные соревнования, включая Олимпиады и чемпионаты мира, проводятся в три этапа. После первого, квалификации, определяются 18 лучших участников, которые в полуфинальной серии прыжков выявляют 12 финалистов. Оценки, полученные в

финале, ранее суммировались с оценками полуфинала, однако с 2007 года новые правила FINA предписывают начинать финал «с нуля». На каждом этапе спортсмены выполняют по очереди для женщин 5, для мужчин 6 прыжков. Перед началом каждого этапа спортсмены заявляют программу прыжков, а судьи утверждают коэффициент сложности для каждого прыжка. По ходу соревнования заменять один прыжок другим или менять порядок их выполнения не разрешается.

Оценки

В индивидуальных соревнованиях оценка каждого прыжка производится по открытой системе семью судьями. Каждый из них выставляет оценки от 0 до 10, после чего две лучшие и две худшие оценки отбрасываются, а три оставшиеся умножаются на коэффициент сложности прыжка.

Синхронные прыжки оценивает коллегия из 9 арбитров, по двое судей оценивают технику исполнения прыжка каждым спортсменом, а ещё пять оценивают только синхронность. После чего худшая и лучшая оценки отбрасываются, а сумма остальных умножается на коэффициент сложности.

При оценке техники прыжка судьи обращают внимание на качество разбега или исходной позиции (разбег должен быть выполнен по прямой линии и включать в себя минимум 4 шага, стойка должна быть чётко зафиксирована), отталкивание, исполнение элементов во время полёта, вход в воду (должен быть максимально вертикальным и с минимальным количеством брызг).

Известные прыгуны

Клаус Дибяси – 3– кратный олимпийский чемпион;

Го Цзинцзин – 4– кратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира;

Елена Вайцеховская – единственная спортсменка в истории СССР и России, победившая в прыжках с 10– метровой вышки на Олимпийских играх;

Грег Луганис – 4– кратный олимпийский чемпион (единственный в прыжках в воду среди мужчин), 5– кратный чемпион мира, 6– кратный чемпион Панамериканских игр, 47– кратный чемпион США;

Дмитрий Саутин – 2– кратный олимпийский чемпион, единственный в истории обладатель 8 олимпийских наград в прыжках в воду;

У Минься – 5– кратная олимпийская чемпионка;

Фу Минся – 4– кратная олимпийская чемпионка;

Чэнь Жолинь – 5– кратная олимпийская чемпионка.

Водное поло

История

Шотландец Уильям Уилсон – создатель первых правил водного поло

Водное поло изобретено во второй половине XIX века в Великобритании Уильямом Уилсоном. Прототипом игры послужило регби. Ранние версии игры разрешали использование силы в борьбе за мяч, удержание соперника под водой для овладения мячом. Вратарь находился за пределами поля, и старался предотвратить попытки соперника положить мяч на причал. Игра приобрела современную форму в 1880–х годах.

В водное поло играют во многих странах мира. Игра особенно популярна в Венгрии и бывшей Югославии.

Водное поло – один из старейших олимпийских видов спорта. Впервые было включено в программу Олимпийских игр в 1900 году. Женское водное поло вошло в олимпийскую программу в 2000 году после политических протестов австралийской женской команды. В мужском водном поло знаменитый венгр Дежё Дьярмати выиграл пять олимпийских медалей (золото в 1952, 1956, 1964; серебро в 1948; бронзу в 1960), установив пока никем не побитый рекорд. Первым советским ватерполистом, попавшим в Зал славы водных видов спорта (расположен в американском городе Форт– Лодердейл близ Майами), стал Алексей Баркалов, вслед за ним там оказались Александр Кабанов, Александр Долгушин и Евгений Шаронов.

Чемпионат мира по водному поло среди мужчин проводится с 1973 года, среди женщин – с 1986 года. На прошедших 14 мужских чемпионатах мира призовые места доставались только европейским сборным (чемпионами становились 6 разных команд). На женских чемпионатах европейки не имеют такого преимущества – успешно выступают американки, австралийки, канадки, в 2011 году награды впервые завоевали китайки.





Водное поло



Диаметр мяча:
22,6 см (мужчины),
21,3 см (женщины)
Вес: 400-450 гр



Продолжительность матча

Четыре периода по 8 минут. Команда имеет 30 секунд на атаку, по истечении которых владение мячом передается соперникам

Для разметки площадки используют разноцветные буйки

Центр бассейна

5-метровая зона:
За нарушения правил в ее пределах назначается пенальти

Глубина бассейна:
2 м

Линия ворот

Состав команды:
Вратарь и шесть полевых игроков

30м (мужчины)
25м (женщины)

Ворота на поплавах:
ширина 3 м,
высота 0,9 м

2-метровая зона: Игрок атакующей команды может входить в нее только с мячом

Зона замен



Олимпийский чемпион-2012
Михо Бошкович
(Хорватия)

Запрещается

Бить по мячу кулаком

Атаковать игрока, не владеющего мячом

Держать мяч двумя руками полевым игрокам

Касаться стенок или дна бассейна

Удерживать мяч под водой



Водное поло (англ. Water polo)– спортивная командная игра, которая проводится в воде. Игра может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах. Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры.

Поле для игры

Для игр мужских команд расстояние между лицевыми линиями должно быть 30 м, ширина поля 20 м. Для игр женских команд расстояние между лицевыми линиями должно быть 25 м, ширина поля 17 м. Границы игрового поля (лицевые линии) должны находиться на расстоянии 0,30 м за линиями ворот.

По обе стороны игрового поля устанавливаются ворота. Ворота представляют собой две стойки и перекладину прямоугольной формы толщиной 0,075 м, обращённые 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. Если глубина бассейна составляет 1,8 м и более, как того требуют правила игры, то нижний край перекладины должен находиться на высоте 0,90 м над поверхностью воды (при игре любительских и профессиональных команд в бассейнах, в которых есть глубокая и мелкая часть, правилами предусмотрена установка ворот при глубине от 1,5 м и менее таким образом, чтобы перекладина отстояла от дна бассейна не менее чем на 2,4 м.).

Минимальная температура воды для проведения игры составляет 16 °С.

Мяч

Мяч должен быть круглым и иметь воздушную камеру с закрывающимся ниппелем. Мяч должен быть без наружных отслоений, водонепроницаемый и не покрытый жиром или подобным веществом.

Вес мяча должен быть в пределах от 400 до 450 грамм. Для игр мужских команд длина мяча по окружности должна быть не менее 0,68 м, но не более 0,71 м, а давление внутри него должно быть в пределах 90– 97 кПа (13– 14 фунтов на квадратный дюйм атм. давления), а для игр среди женских команд длина мяча по окружности должна быть не менее 0,65 м, но не более 0,67 м, а давление внутри него должно быть в пределах 83– 93 кПа (12– 13 фунтов на квадратный дюйм атм. давления).

Шапочки

Одним из наиболее узнаваемых атрибутов игры являются шапочки с ушными протекторами, которые защищают уши игроков от мощных ударов мяча. Одна из играющих команд должна быть в шапочках белого цвета, а другая в шапочках контрастирующего цвета, отличного от цвета мяча, но не ярко– красного и одобренного судьей игры. Чаще всего играют в шапочках белого и синего цвета. Вратари должны играть в шапочках красного цвета. Шапочки должны быть застегнуты под подбородком и надеты на головы игроков в течение всей игры. Ушные протекторы должны быть одного цвета с шапочками команды. На каждой стороне шапочек должны быть нанесены номера с высотой цифр 0,10 м. Для международных матчей на шапочках спереди должна быть нанесена трехбуквенная аббревиатура страны, а также возможно нанесение национального флага. Высота букв аббревиатуры страны должна быть 0,04 м.

Суть игры

Водное поло – весьма жёсткая контактная игра. Одновременно на поле против друг друга играют две команды. Каждая команда должна состоять из семи игроков, одним из которых должен быть вратарь, играющий во вратарской шапочке, и не более шести резервных игроков, которые могут быть использованы как запасные. Для игры свойственны частые замены игроков на поле запасными.

Игра состоит из четырёх периодов. Продолжительность каждого периода составляет 8 минут чистого времени. Отсчет времени начинается в начале каждого периода с касания игроком мяча. При всех сигналах на остановку игры, контрольный секундомер должен быть остановлен до введения мяча в игру. Секундомер должен быть включен вновь при

отрыве мяча от руки игрока, проводящего соответствующий бросок или при касании мяча игроком во время спорного вбрасывания.

Каждая команда имеет 30 секунд на реализацию атаки. По истечении 30 секунд мяч переходит к сопернику. Каждая команда может взять два минутных тайм-аута в основное время и один тайм-аут в дополнительное время. Тайм-аут может взять только та команда, которая владеет мячом.

Основной принцип игры состоит в том, что игроки (за исключением вратаря) не могут трогать мяч двумя руками. Владение мячом игроками осуществляется одной рукой. Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, ведя мяч перед собой.

Цель игры для каждой команды – действуя согласно тактическим схемам, забросить максимальное количество мячей в ворота соперника. Все действия игроков по отбору мяча у соперника, степень грубости нарушений, удаление игроков и все прочие игровые моменты полностью регулируются правилами водного поло.

Правила игры

Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается топить мяч под водой – это приводит к переходу мяча к сопернику. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом – это считается грубой ошибкой. Совершив грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 сек. или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Негрубая ошибка наказывается свободным броском, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника. Если нарушение произошло за пятиметровой игровой линией, или разыгран путём перепасовки назначается пятиметровый штрафной. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из-за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без продержек. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой. По усмотрению судей возможно обоюдное удаление игроков. Пас, отдаваемый партнёрам, обычно отдается по воздуху – мяч не касается воды. Иногда пас передаётся с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол.

Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

Международная федерация плавания ФИНА утвердила экспериментальные правила по водному поло, по которым будут проводиться первенства мира среди юниоров в 2016 году:

Размер игрового поля 25X20 метров;

Используется мяч № 4 (женский);

На каждом этапе соревнований в игре принимает участие только 11 спортсменов;

Количество игроков на поле шесть, включая одного вратаря;

Время владения мячом – 30 секунд;

Штрафное время для удалённого игрока – 15 секунд.

В связи с этим, первенство России сезона 2015– 2016 гг. среди юниоров до 19 лет, а также оставшиеся этапы первенства России сезона 2015– 2016 гг. среди юниорок до 19 лет будут проводиться в соответствии с этими правилами.

ФИНА продолжит эксперимента по изменению правил игры в водное поло.

Уже в этом году ФИНА в рамках изменения правил, внедрила уменьшения поля с 30 до 25 метров, в ходе Чемпионате мира среди юниоров и мужчин в том числе в прошлом сезоне в играх сборных команд в Мировой лиги.

Члены ФИНА бюро были проинформированы, что после голосования "большинства" членов Бюро одобрило рекомендацию ФИНА TWPC проверить три новых правила во время молодёжных чемпионатов по водному поло ФИНА 2016 мужского молодёжного

чемпионата мира в Подгорице (МНП) и женского молодёжного чемпионата мира по водному поло 2016 в Окленде (Новая Зеландия).

Три новых правила:

1. Сокращение времени владения мячом от 30 секунд до 25 секунд для ускорения перехода от обороны в атаку;
2. Сокращение времени удаления игрока от 20 секунд до 15 секунд с целью сделать игру быстрее;
3. Состав команды на игру состоит из 11 игроков и 2 резервных, которые могут быть использованы в других играх турнира.

Это будет означать дальнейшую попытку в тестировании и внесении изменений в водное поло по всему миру для того, чтобы получить игру более динамичной, меньше физических контактов и чтобы игра стало более понятной зрителям на трибунах.

Последнее первенство мира среди юношей оказались плодотворной почвой для тестирования первоначальных изменений в новых правилах игры, которые включали всего 6 игроков в воде, мужчины играли на поле 25 м длины и с мячом женского размера.

Интересные факты

Игра под названием водное поло была изобретена Уильямом Уилсоном во второй половине 19 века в Великобритании. Прототипом игры выступило регби. Более ранние версии водного поло разрешали использовать силу в борьбе за мяч, удерживая соперника на некоторое время под поверхностью воды, для того чтобы овладеть мячом. Вратарь должен был находиться за пределами поля, и стараться предотвратить все попытки со стороны соперника положить на причал мяч. А вот современную форму игра приобрела к 1880 году. И сегодня в водное поло популярно во многих странах. Однако особенно распространена она на территориях бывшей Югославии и Венгрии.

А вот если Вам ближе хобби на воде, а не серьезные виды спорта, тогда Вам обязательно пригодится специальное снаряжение и лодка, а вот лодочный мотор купить сегодня можно в сети интернет по выгодной цене.

Игрокам водного поло необходимо одеваться в белый цвет, чтобы тренер мог различить их в темное время суток. На сегодняшний день выделены различные виды водного поло, имеющие в правилах свои уточнения. Однако во всех правилах верно то, что только вратарю разрешено касание к мячу обеими руками, однако это может происходить лишь на расстоянии 5 метров от ворот. До 1950 года в водное поло могли играть только мужчины, и этот год приподнял занавес для женщин. А в программу олимпийских игр поло попало лишь к 1990 году. Тогда как женское водное поло включили в программу Олимпийских игр к 2000 году. Интересным фактом считается то, что в данной игре существует специальный удар, совершить который игроки могут исключительно стоя, и называется он Egg Beater. Данная техника позволяет игрокам передвигаться в пространстве бассейна почти без плавания.

Настольный теннис

Настольный теннис (пинг-понг) – вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам

Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником или же, отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока. Главные международные турниры – чемпионат мира и Олимпийские игры



Игра происходит на столе размером 2,74 метра (9 футов) на 1,525 метра (5 футов). Высота стола – 76 см (30 дюймов). Стол обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,25 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча – 40 мм в диаметре, масса – 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется.

Игра

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии – 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры, если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается

Подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;

от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола;

подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника;

подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;

нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;

подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» – подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче

мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась). Количество переподач не ограничено. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

Начисление очков

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

- ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
- неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
- мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
- мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
- мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
- мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
- мяч не попал по стороне соперника после удара;
- мяч был отбит до того, как ударился об стол;
- стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
- мяч при подаче не попал в зону соперника;
- во время своей подачи он или его партнер топнет ногой;
- соперник или то, что он надевает или носит коснется комплекта сетки, пока мяч в игре.

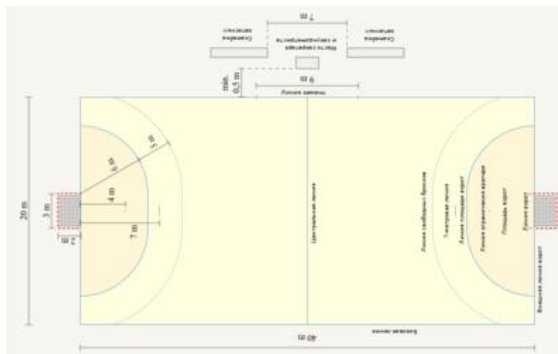
Интересные факты

1. Идея создания пинг – понга пришла одному из любителей большого тенниса. Он уменьшил размеры теннисного корта и расположил его на столе. Размеры ракеток и шарика были больше, чем сейчас.
2. Настольный теннис является самой быстрой игрой в мире. Скорость при сильном ударе шарика для настольного тенниса может достичь 170 км / ч (47 м / с).
3. Скорость кручения шарика для настольного тенниса при топ– спине может достигать 50– ти оборотов в секунду (3000 оборотов в минуту).
4. При контакте со столом шарик может деформироваться на 20%, а после отражения вернуться к прежним размерам.
5. Среднее время игры защитников у стола – около 5– ти минут за матч (чистое время игры за столом не более 2 мин).
6. Первый турнир по настольному теннису был разыгран в Quens Hall в Лондоне в 1898 году.
7. Дольше всего на свете разыгрывали одно очко поляк еврейской национальности Alex Erlich и румын Ferenc Paneth. Было это на чемпионате мира в Праге в 1936 году. В полуфинале командного турнира они боролись за одно очко 2 часа 15 минут, а шарик за это время перелетела через сетку около 10– ти тысяч раз
9. Первый чемпионат мира по настольному теннису был разыгран в декабре 1926 года в Лондоне.
10. Рекордсменом в получении золотых медалей чемпионатов мира по настольного тенниса стал Виктор Барна из Венгрии. Он получил 21 золотую медаль.
11. В 1957 году был основан Европейский союз по настольному теннису ETTU (European Table Tennis Union), который включала в себя 33 федерации.
12. В 1958 году впервые был разыгран Чемпионат Европы, а через 12 лет (1970 г.) – первый Чемпионат Европы среди юниоров.
13. В 1967/68 годах была впервые разыграна Суперлига.
14. В 1988 году настольный теннис были включены в программу Олимпийских Игр (Сеул).
15. В 1890 году был изобретен целлулоидный шарик, которым играют и по сегодняшний день.

Гандбол

Гандбол (дат. *håndbold*, нем. *Handball*) – командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом в основном руками. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника.

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40х20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие – **линиями ворот** (между стойками ворот) или **внешними линиями ворот** (за пределами ворот). Все линии являются частью



площадей, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение – ширина линии ворот между стойками составляет 8 см).

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок

может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды.

Кроме игроков, в команду могут входить до 4 официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.

Продолжительность игры

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 10– 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 – два тайма по 5 минут с 1– минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7– метровых бросков (аналогично послематчевым пенальти в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7– метровых и непосредственно после окончания основного времени.

Отсчёт времени не прерывается при кратковременных остановках игры (например, при выходе мяча за боковую линию). В случае необходимости более продолжительной остановки судьи могут остановить секундомер. В частности, остановка секундомера обязательна при удалении игрока, совещании судей.

Каждая команда имеет право один раз в течение тайма взять 1– минутный тайм– аут, на время которого секундомер также останавливается. Тайм– аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.

Игра

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра и колени;

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бедра и колени;

Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол;

Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено;

Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом;

Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать;

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры. Судьи могут засчитать гол, если мяч не попал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства.

Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. Ничьи допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время и/или серия 7–метровых бросков (в зависимости от регламента соревнования).

Интересные факты

Впервые гандбол появился в **Харькове в 1909г.** Родоначальником украинского гандбола явилась чешская игра «хазена», культивировавшаяся в обществе «Сокол» как гимнастическая игра.

