

ОТ ВАКЦИНЫ УКРАИНЦЫ ОТКАЗАЛИСЬ

Прыжки с трамплина ■ Прививаться от «свиного гриппа» не хотели, чтобы не пропустить 3 недели тренировок

ЛЮБОМИР ЛУКАНИК

Украинские «летающие лыжники» заключительный сбор перед Белой Олимпиадой проводят в польском Закопане. Как сказали нам в Федерации лыжного спорта Украины, проблем с подготовкой не было да и выступлениями довольны — регулярно были в топ-50, куда попасть не так-то просто. О призах речь не идет. Ни в прыжках с трамплина (в Ванкувер едут трое — Бошук, Лазарович, Шумбарец), ни в лыжном двоеборье (Трачук). Лучший из наших в Кубке мира — Шумбарец — идет на 66-м месте в общем зачете.

С экипировкой, говорят, все в порядке. Впервые у наших спортсменов по пятьдесят комбинезонов. Эпидемия «свиного гриппа», которая бушевала в Европе и Америке (в частности в Ванкувере), к счастью, не сказалась на нашей подготовке. В команде никто не болен, но и от вакцинации отказались. Иначе после прививки нужно было бы пропустить три недели тренировок (запрещены нагрузки), а это непопустительная роскошь перед Ванкувером-2010. Рецепт против

заморской хвори отечественный — чеснок, лук, сало, мед, плюс теплая обувь и шапки.

Эх, еще б отстроить базу подготовки. В Ворохте (Ивано-Франковская область) — лучшие трамплины на постсоветском пространстве, уверяют в федерации. Однако сейчас там база в плохом состоянии, поскольку ее отдали в аренду. Новые собственники занимались ремонтом гостиниц, а не трамплинами. Судьбой базы заинтересовался губернатор, который встречался с владельцами. Стороны договорились, что трамплины будут переданы в коммунальную собственность областного управления. Каждый год будет выделяться 2–3 млн грн. на их содержание. А для капитального ремонта и приведения

трамплинов в соответствие международным нормам нужно около 8–9 млн грн. Кстати, развиваются в Украине и женские прыжки с трамплина, которые уже дебютировали на ЧМ, но не входят в олимпийскую программу. Первая группа «ласточек» уже занимается на зимней базе подготовки в Кременце, Тернопольской области.

Первая группа «летающих лыжниц» занимается в Кременце

НА ЭТОГО НАДО ПОСМОТРЕТЬ!



СИМОН АММАНН, швейцарский Гарри Поттер

► Нынешний лидер Кубка мира стал сенсацией Олимпиады-2002, выиграв две золотые медали. После этого спортсмен ушел в тень. За четыре года — ни одного подиума. Депрессия. Курс реабилитации у психолога — и возвращение в элиту прыгунов с трамплина. В свободное время Амманн, по прозвищу Гарри Поттер, серьезно занимается парашютным спортом.

САМЫЙ МОЛОДОЙ — 15 ЛЕТ, САМЫЙ СТАРЫЙ — 83 ГОДА

Самым юным победителем (среди мужчин) в истории зимних Олимпийских игр стал 15-летний финский прыгун с трамплина Тони Ниеминен, выигравший и в индивидуальном зачете, и в составе команды в Альбервилле-92. Американец Андерс

Хауген 50 лет ждал свою бронзовую медаль. Все эти годы он судился с МОК, доказывая, что при подсчете очков была допущена ошибка — и на Играх-1924 в Шамони бронзовым призером был объявлен норвежец Торлейф Хауг. В конце концов

справедливость восторжествовала, и Андерс стал призером Олимпиады в 83 года! Интересно, что на той Олимпиаде Хауг выиграл еще два «золота» в лыжных гонках и одно в двоеборье. За это ему на родине при жизни поставили памятник.

Олимпиада-2010: прыжки с трамплина

В Уистлере пройдут три вида соревнований по прыжкам с трамплина: индивидуальные соревнования с большого и обычного трамплинов, а также командные с большого трамплина по 4 человека в команде

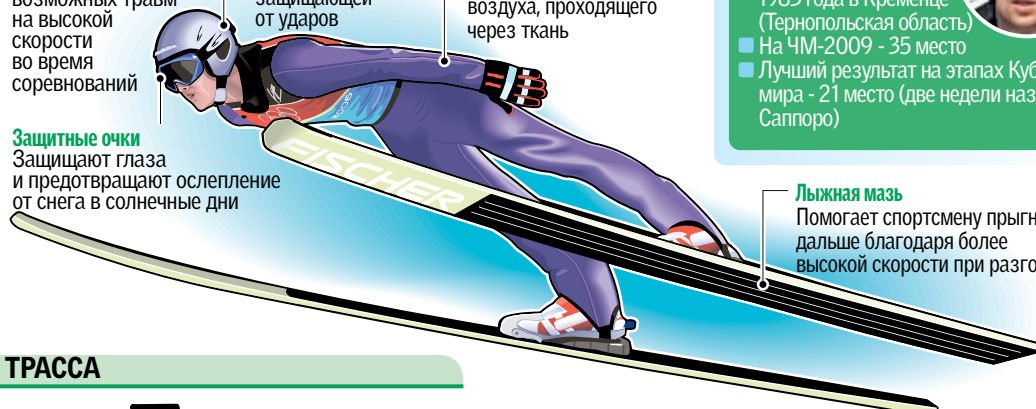
СНАРЯЖЕНИЕ

Защитная экипировка используется для предотвращения возможных травм на высокой скорости во время соревнований

Шлем Твердая оболочка с подкладкой, защищающей от ударов

Костюм Цельный костюм позволяет контролировать количество воздуха, проходящего через ткань

Защитные очки Защищают глаза и предотвращают ослепление от снега в солнечные дни



НАШ ЛИДЕР

Виталий Шумбарец

- Родился 14 июля 1983 года в Кременце (Тернопольская область)
- На ЧМ-2009 - 35 место
- Лучший результат на этапах Кубка мира - 21 место (две недели назад в Саппоро)



Лыжная мазь Помогает спортсмену прыгнуть дальше благодаря более высокой скорости при разгоне

ТРАССА



ОБЫЧНЫЙ ТРАМПЛИН, HS106	БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН, HS140
Длина разгона: 86,1 м	Длина разгона: 95,6 м
Высота прыжка: 45,6 м	Высота прыжка: 62 м
Контрольная точка: 95 м	Контрольная точка: 125 м

18 стран будут представлены в соревнованиях по прыжкам с трамплина в Ванкувере-2010

5 метров — примерно на такой высоте лыжник парит над склоном, длится полет 4-7 секунд

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

Спортсмены прыгают дважды, очки начисляются за стиль исполнения и дальность
Стиль: Каждый судья может поставить максимум 20 баллов. Максимальная и минимальная оценки отбрасываются, оставшиеся три суммируются
Дальность: 60 баллов присуждаются за приземление в контрольной точке. Два балла добавляются за каждый метр за точкой, два балла отнимаются за каждый метр до точки (на высоком трамплине — 1,8 балла)

ТЕХНИКА

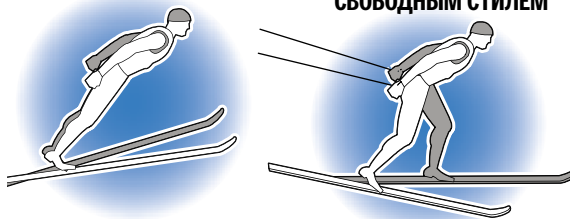
- Разгон:** Спортсмен приседает для того, чтобы снизить сопротивление ветра и разгоняется, набирая скорость до 95 км/ч
- Отрыв и полет:** V-образный стиль, придуманный шведом Боклевем 25 лет назад, на 28% увеличивает высоту и на 10% дальность полета, по сравнению с техникой, когда лыжи сводятся параллельно
- Приземление:** Спортсмен приземляется в позиции «телемарк», выставив одну ногу вперед, чтобы смягчить удар, эквивалентный весу, в 3 раза превышающему массу его тела

Лыжное двоеборье

Соревнования состоят из двух дисциплин — прыжков на лыжах с трамплина и лыжных гонок. Спортсмены должны обладать силой и техникой для прыжков, а также аэробной способностью и выносливостью для лыжных гонок

СОРЕВНОВАНИЯ

- ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА
- ЛЫЖНАЯ ГОНКА СВОБОДНЫМ СТИЛЕМ



Индивидуальные, средний трамплин Соревнования начинаются с одного прыжка со среднего трамплина, затем проходит лыжная гонка на 10 км свободным стилем, состоящая из четырех кругов по 2,5 км

Индивидуальные, большой трамплин Соревнования начинаются с одного прыжка с большого трамплина, затем проходит лыжная гонка на 10 км

Командные, большой трамплин Каждый из четырех членов команды совершает один прыжок с большого трамплина. Их результаты суммируются, команда с наибольшим количеством очков стартует в гонке первой. Каждый член команды проходит 5 км

- Система Гундерсона или преследование — результаты в прыжках определяют стартовые позиции в гонке
- Перерыв между прыжками и гонкой может продолжаться от 35 минут до нескольких часов
- Спортсмен, первым пересекающий финиш, становится победителем в инд. и командных соревнованиях

ЭКИПИРОВКА



БОТИНКИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ

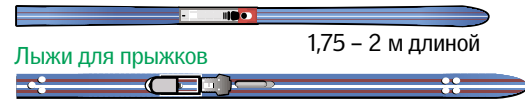
Жесткие, с высокой задней частью, чтобы зафиксировать лодыжку



БОТИНКИ ДЛЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Обеспечивают боковую поддержку. Подошвы жесткие, верхняя часть туго облегает лодыжку

Лыжи для гонок свободным стилем



Лыжи для прыжков 1,75 – 2 м длиной

На 46% выше роста спортсмена