

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

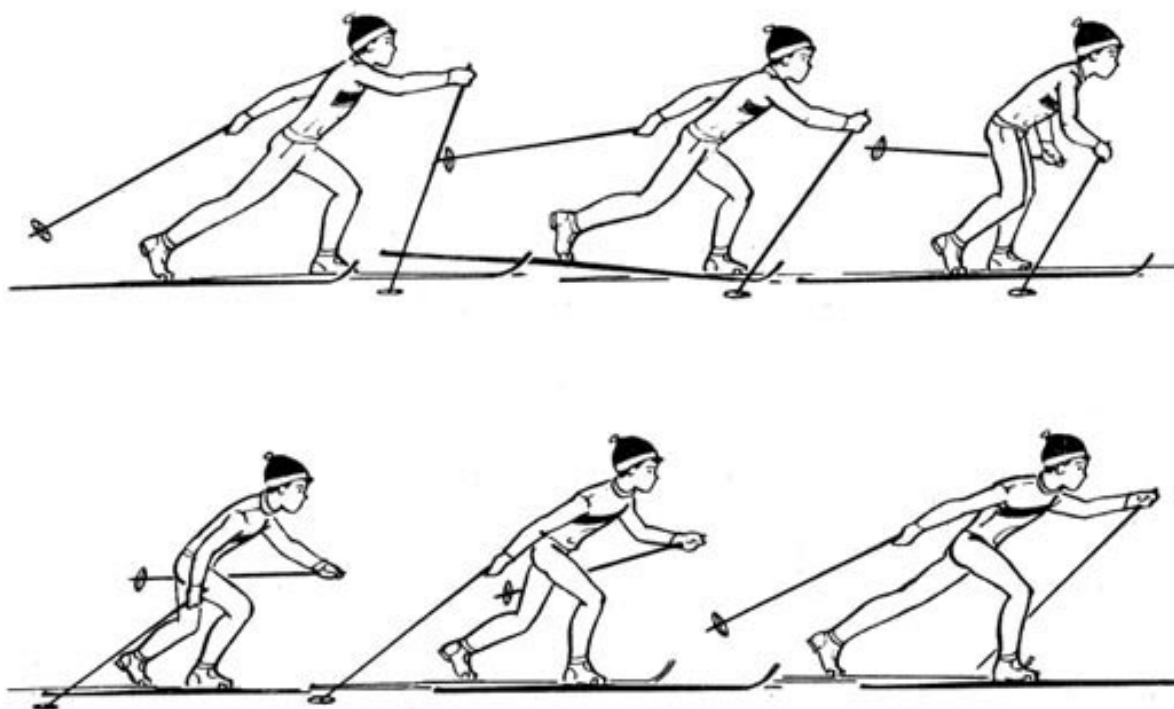
Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо – и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Основные стили передвижения на лыжах – «классический ход» и «коньковый ход».

Свободный стиль – стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).

Классический ход:

1. Одновременный бесшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.
2. Одновременный двухшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.
3. Одновременный одношажный ход:
 - 1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;
 - 2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.
4. Попеременный двухшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.
5. Попеременный четырехшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.



Коньковый ход

Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.

