

SPORTY ZIMOWE



DYSCYPLINY UPRAWIANE

W OKRESIE ZIMOWYM



NARCIARSTWO ALPEJSKIE

**Jedna z form
narciarstwa – polegająca
na zjeździe po ośnieżonym
stoku górskim lub
sztucznym na nartach
przymocowanych do
butów narciarskich za
pomocą specjalnych
wiązań.**

<https://youtu.be/5IJ1XOzZcjo>



NARCIARSTWO KLASYCZNE

Jest to dyscyplina narciarstwa, która wykształciła się w dużej mierze w krajach skandynawskich, w oparciu o tradycyjne narty „z wolną piętą” – z wiązaniem przytrzymującym jedynie przednią część buta. Wyróżniamy w niej: biegi narciarskie, skoki i kombinację norweską.

Biegi narciarskie

<https://youtu.be/upq8caTIZnk>



<https://youtu.be/8Z7MVISPW0w> skoki

<https://youtu.be/w1MKLYI4FW0> kombinacja norweska



SNOWBOARDING

Sport zimow polegający na jeździe lub wykonywaniu manewrów na desce snowboardowej.

<https://youtu.be/tZZTewasXEE>



S A N E C Z K A R S T W O

Inaczej sport saneczkowy – jedna z dyscyplin zaliczanych do sportów zimowych. Wyścigi na sankach sportowych są rozgrywane na torach sztucznych lub naturalnych, w konkurencji kobiet i mężczyzn, indywidualnie i w dwójkach. O zwycięstwie decyduje łączny czas przejazdów, tzw. ślizgów. Zazwyczaj są to dwa ślizgi.

<https://youtu.be/MuMqApxpOmY>



BOBSLEJE

Zimowa dyscyplina sportowa, polegająca na zjeździe zawodników na specjalnych saniach (także zwanych **bobslejami**) po sztucznym torze lodowym, obecnie o średniej długości 1500–2000 m i o średnim spadku 8–12%. Tor powinien mieć co najmniej 15 zakrętów.

<https://youtu.be/na1uArVYwSQ>



SKELETON

Konkurencji saneczkarska, która polegała na zjeździe na sankach z niewielkiego wzniesienia.

https://youtu.be/BMmP7T3_2RM



HOKEJ NA LODZIE

Sportowa gra zespołowa
rozgrywana na lodowisku.

<https://youtu.be/T92DBtFFxq0>



ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

Dyscyplina sportu polegająca na jeździe na łyżwach figurowych indywidualnie, w parach bądź w zespołach (tzw. formacjach).

<https://youtu.be/6bNOnXTe4Ok>



SHORT TRACK

Dyscyplina zimowa, stanowiąca odmianę łyżwiarstwa szybkiego. Jest jedną z najmłodszych wyczynowych dyscyplin sportów zimowych.

<https://youtu.be/pYBMNFtO2Tw>

©foto RenzoB



ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Dyscyplina, w której celem zawodnika jest jak najszybsze przejechanie na łyżwach określonego dystansu po torze lodowym. Sportowca uprawiającego łyżwiarstwo szybkie nazywa się **panczenistą**.

<https://youtu.be/CympT3W8L0g>



BOJERY

Dyscyplina żeglarstwa polegająca na wyścigach bojerów (ślizgów lodowych) których środkiem napędu jest żagiel, a elementem jezdny płoży. Zawody w żeglarstwie lodowym rozgrywane są według przepisów regatowych i składają się z kilku wyścigów, po trasie (najczęściej w kształcie trójkąta) wyznaczonej na zamarzniętych zbiornikach wodnych.

<https://youtu.be/nrt5Mo9THls>



BIATHLON

Dyscyplina sportu, łącząca biegi narciarskie ze strzelectwem. Polega na biegu na określonym dystansie (zwykle od 7,5 do 20 km), w czasie którego zawodnicy 2 lub 4 razy zajmują stanowiska na strzelnicy, przyjmując postawę stojącą lub leżącą, oddając za każdym razem po 5 strzałów. Rozgrywany jest również biathlon letni.

<https://youtu.be/FI4EFAjWC6o>



CURLING

Należy do zespołowych sportów precyzyjnych. Jest on rozgrywany na prostokątnej tafli lodu. W rywalizacji biorą udział dwie drużyny liczące po 4 zawodników. Do gry używa się kamieni, które są wypuszczane na lodzie w kierunku celu zwanego *domem*. Liczba przyznanych punktów zależy od liczby kamieni znajdujących się najbliżej środka domu. Poziomą umiejętnością, precyzją i złożonością wykonywanych zagrań oraz odpowiednią strategią sprawiają, że curling jest nazywany „szachami na lodzie”.

<https://youtu.be/IMG0LlfmQoM>



SKIBOB

Indywidualnym sportem, w którym zawodnik siedząc porusza się na pojeździe stanowiącym połączenie nart i roweru. Dodatkowo zawodnicy dysponują dwiema małymi nartami przymocowanymi do butów, które pomagają im utrzymać stabilność podczas jazdy.

<https://youtu.be/cjdCtcDvbQ0>

BIBLIOGRAFIA

- - Wikipedia
- - Youtube
- - <https://activityclub.pl/olimpijskie/zimowe-dyscypliny-olimpijskie>