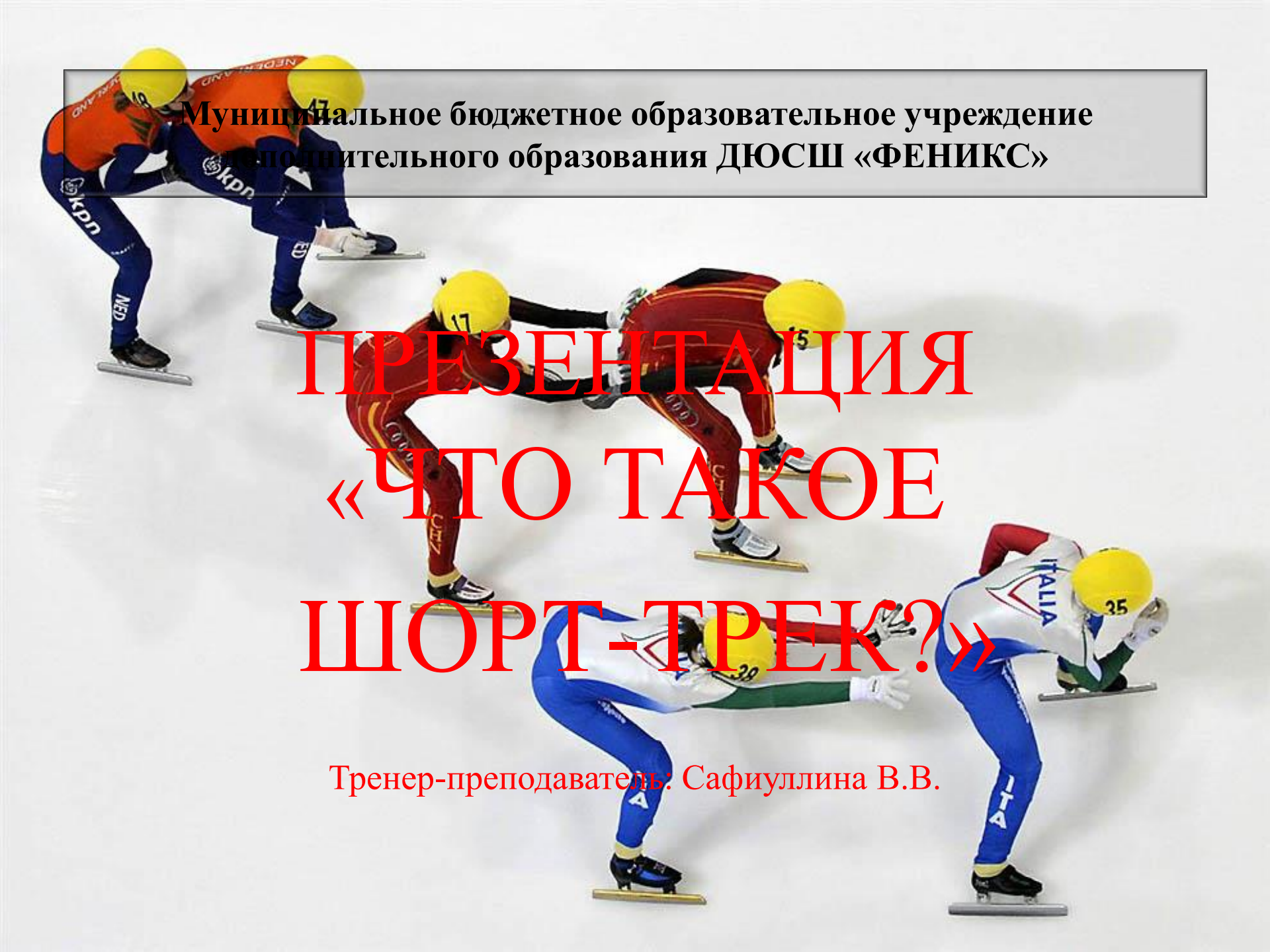
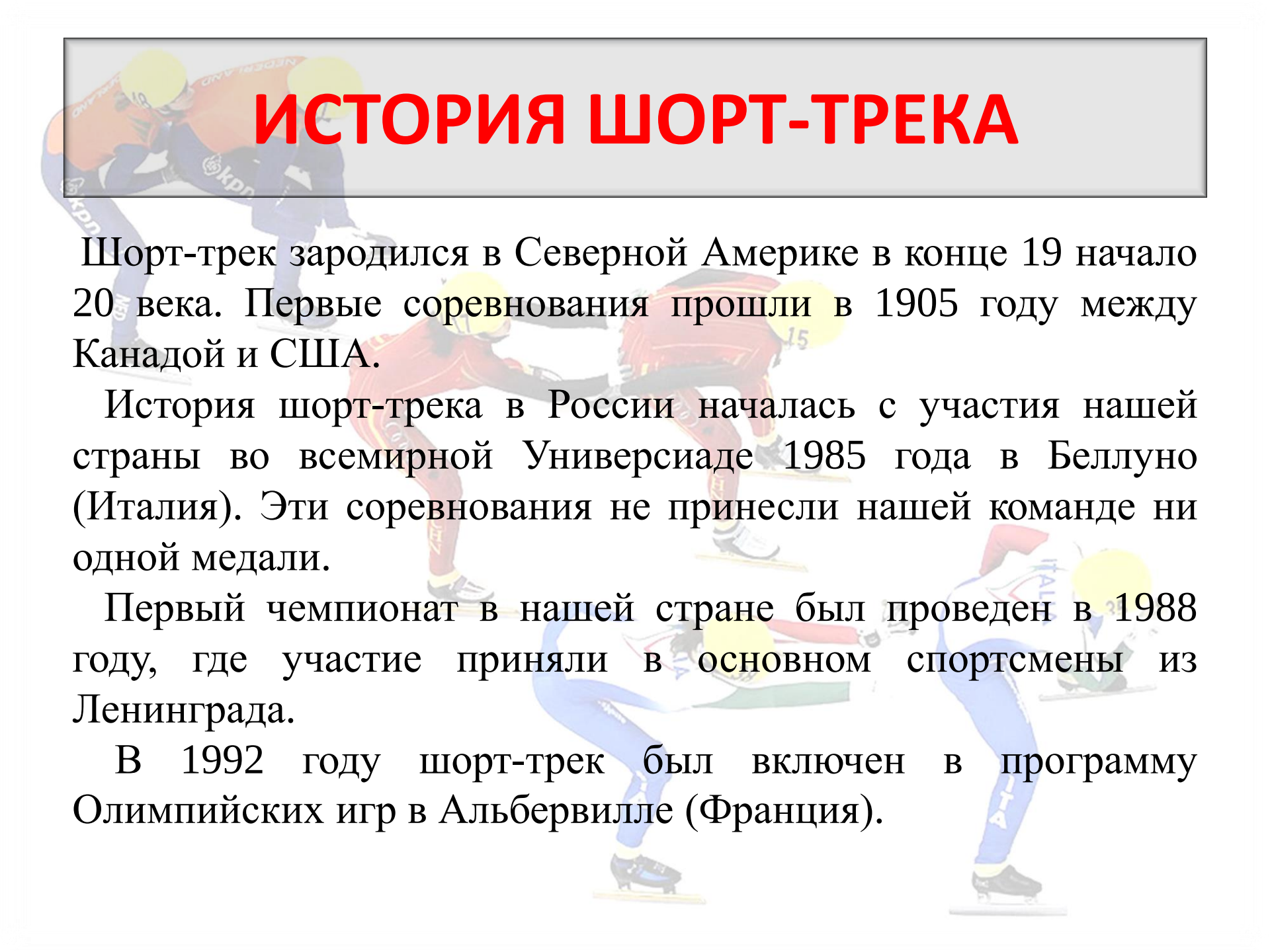




Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования ДЮСШ «ФЕНИКС»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ЧТО ТАКОЕ ШОРТ-ТРЕК?»

Тренер-преподаватель: Сафиуллина В.В.



ИСТОРИЯ ШОРТ-ТРЕКА

Шорт-трек зародился в Северной Америке в конце 19 начало 20 века. Первые соревнования прошли в 1905 году между Канадой и США.

История шорт-трека в России началась с участия нашей страны во всемирной Универсиаде 1985 года в Беллуно (Италия). Эти соревнования не принесли нашей команде ни одной медали.

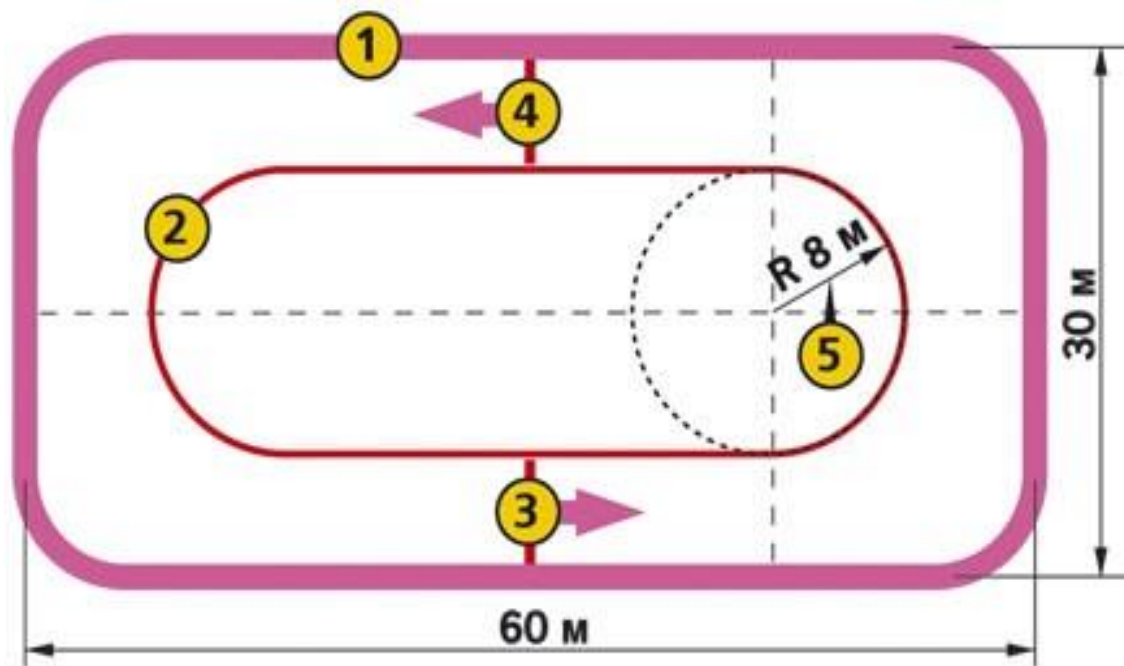
Первый чемпионат в нашей стране был проведен в 1988 году, где участие приняли в основном спортсмены из Ленинграда.

В 1992 году шорт-трек был включен в программу Олимпийских игр в Альбервилле (Франция).

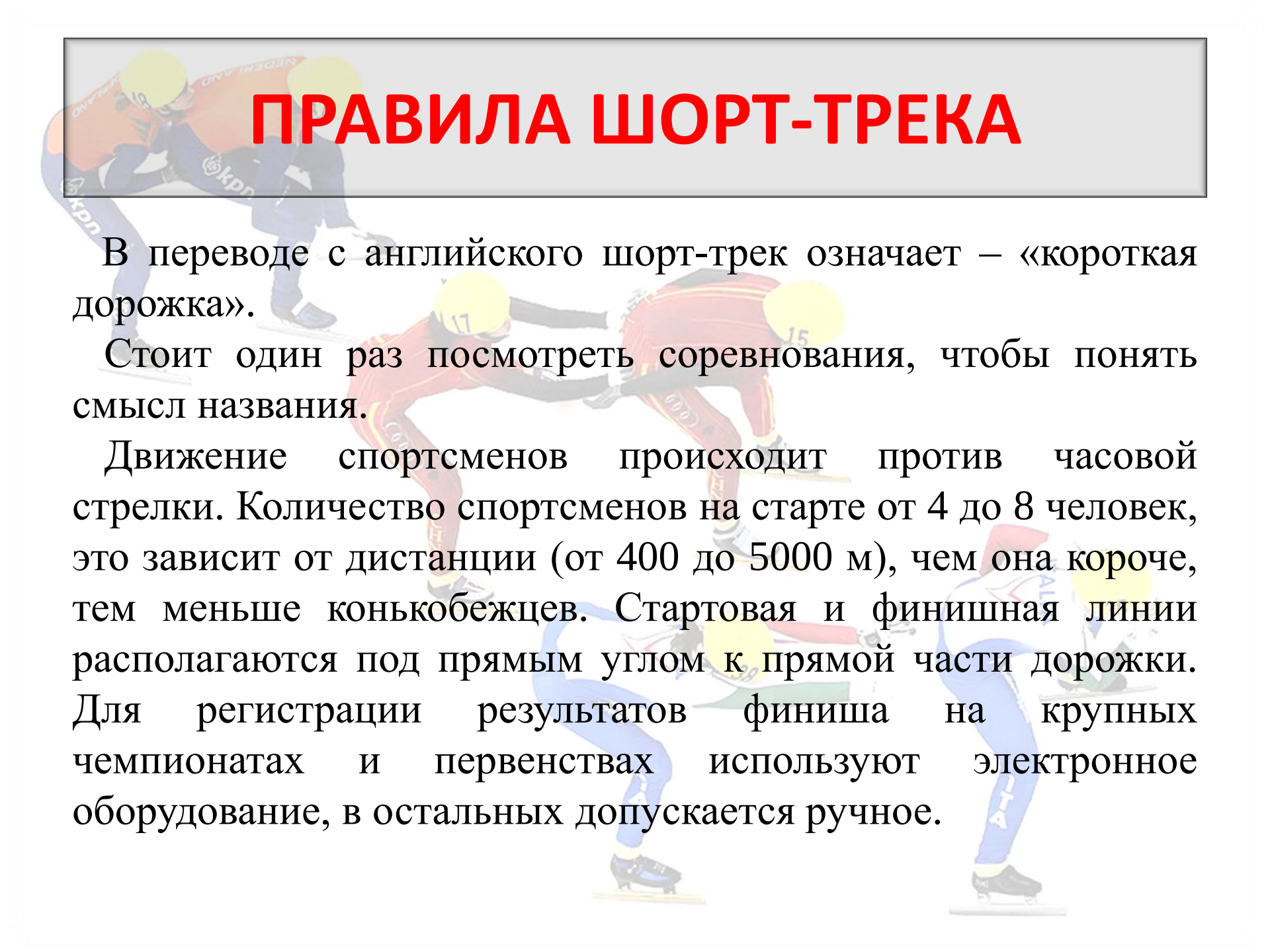
ПРАВИЛА ШОРТ-ТРЕКА

Трасса для шорт-трека располагается на обычном хоккейном поле.

Дорожка имеет длину 111,12 метров, радиус поворота равен 8 метрам.



- 1 Ограждение с матами.
- 2 Ограничительная линия трассы. Длина одного круга - **111 метров**.
- 3 Линия общего старта на дистанции 1000, 3000 и 5000 метров.
- 4 Старт на дистанциях 1500 и 500 метров.
- 5 Внутренний радиус.

The background of the slide features a faded, artistic image of several speed skaters in various colored suits (orange, red, blue) racing on an ice track. They are in dynamic, low-to-the-ground positions, leaning forward. The image is semi-transparent, allowing the text to be clearly visible over it.

ПРАВИЛА ШОРТ-ТРЕКА

В переводе с английского шорт-трек означает – «короткая дорожка».

Стоит один раз посмотреть соревнования, чтобы понять смысл названия.

Движение спортсменов происходит против часовой стрелки. Количество спортсменов на старте от 4 до 8 человек, это зависит от дистанции (от 400 до 5000 м), чем она короче, тем меньше конькобежцев. Стартовая и финишная линии располагаются под прямым углом к прямой части дорожки. Для регистрации результатов финиша на крупных чемпионатах и первенствах используют электронное оборудование, в остальных допускается ручное.

ПРАВИЛА ШОРТ-ТРЕКА

Правила запрещают:

- ☐ мешать другим спортсменам;
- ☐ срезать дистанцию;
- ☐ пересекать траекторию более быстрого спортсмена;
- ☐ Выбрасывать вперед ногу с отрывом ото льда перед финишной чертой;
- ☐ Подталкивать товарищей по команде (кроме эстафеты);
- ☐ Двум или нескольким спортсменам действовать по сговору.

За нарушение правил — дисквалификация, как и за повторный фальстарт.

ПРАВИЛА ШОРТ-ТРЕКА В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗАБЕГЕ

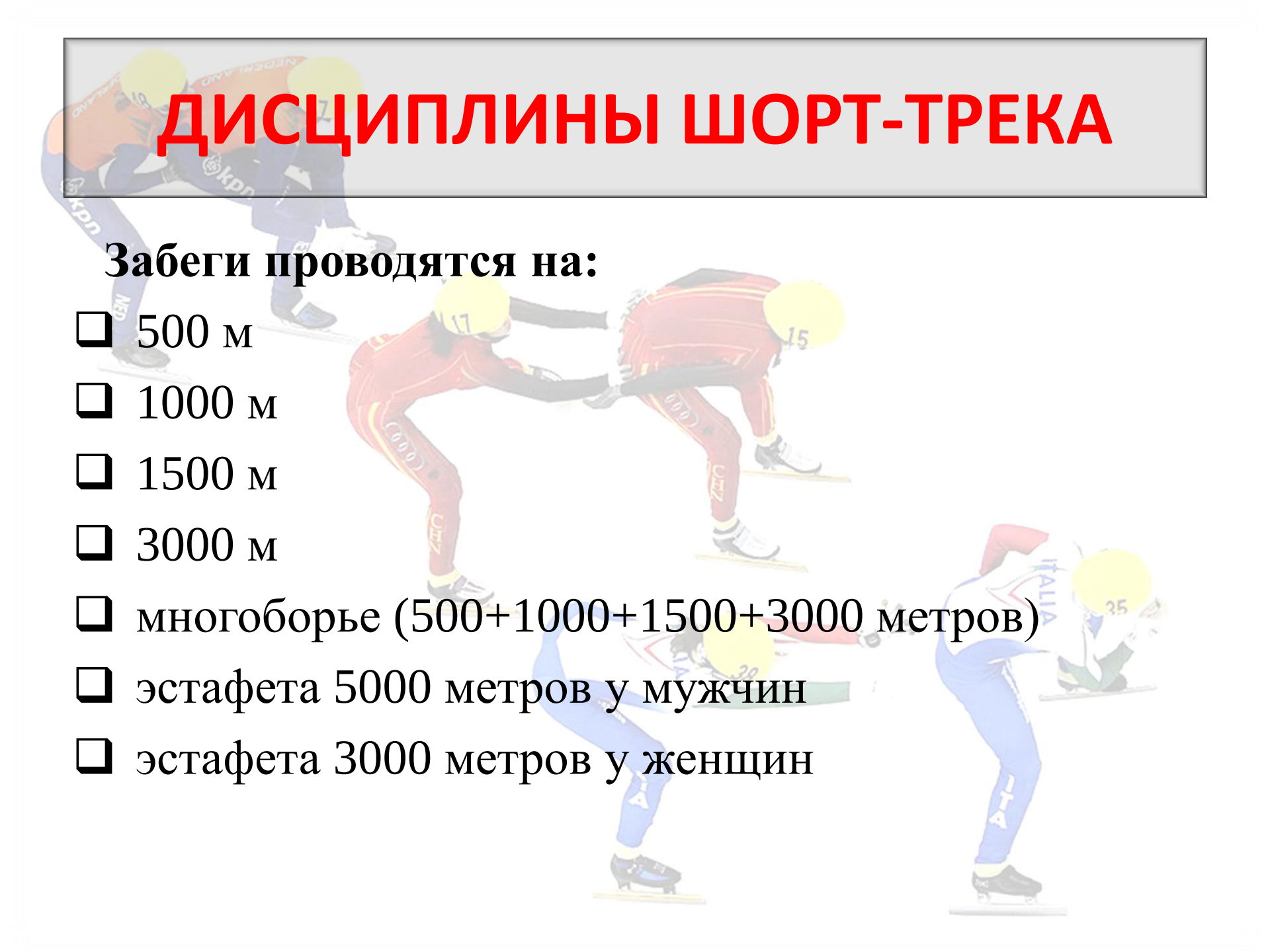
- ❑ забег проходит против часовой стрелки;
- ❑ обгон разрешен в то время, пока два и более бегуна не находятся на одном уровне, чтобы не создавать помех;
- ❑ если бегун отстал на целый круг, он может продолжать гонку ближе к внешней стороне своей дорожки;
- ❑ если бегуна обогнали дважды, он может прекратить забег, при этом финиш будет засчитан;
- ❑ момент финиша – это пересечение линии носком лезвия.

ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ШОРТ-ТРЕКА



1. Шлем.
2. Перчатки. На левой перчатке находятся специальные накладки, позволяющие на поворотах опираться о лед.
3. Щитки для голеней и коленей.
4. Шейный протектор.
5. Комбинезон.
6. Коньки для шорт-трека с жесткой фиксацией лезвий, лезвия смещены влево от центра.

ДИСЦИПЛИНЫ ШОРТ-ТРЕКА



Забеги проводятся на:

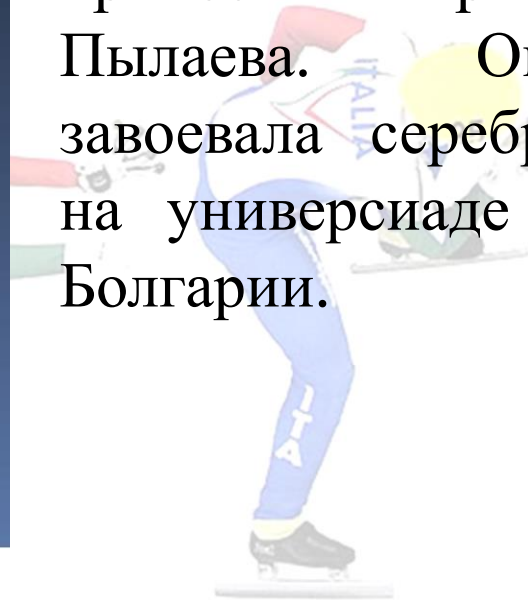
- ☐ 500 м
- ☐ 1000 м
- ☐ 1500 м
- ☐ 3000 м
- ☐ многоборье (500+1000+1500+3000 метров)
- ☐ эстафета 5000 метров у мужчин
- ☐ эстафета 3000 метров у женщин

ЛЕГЕНДЫ ШОРТ-ТРЕКА

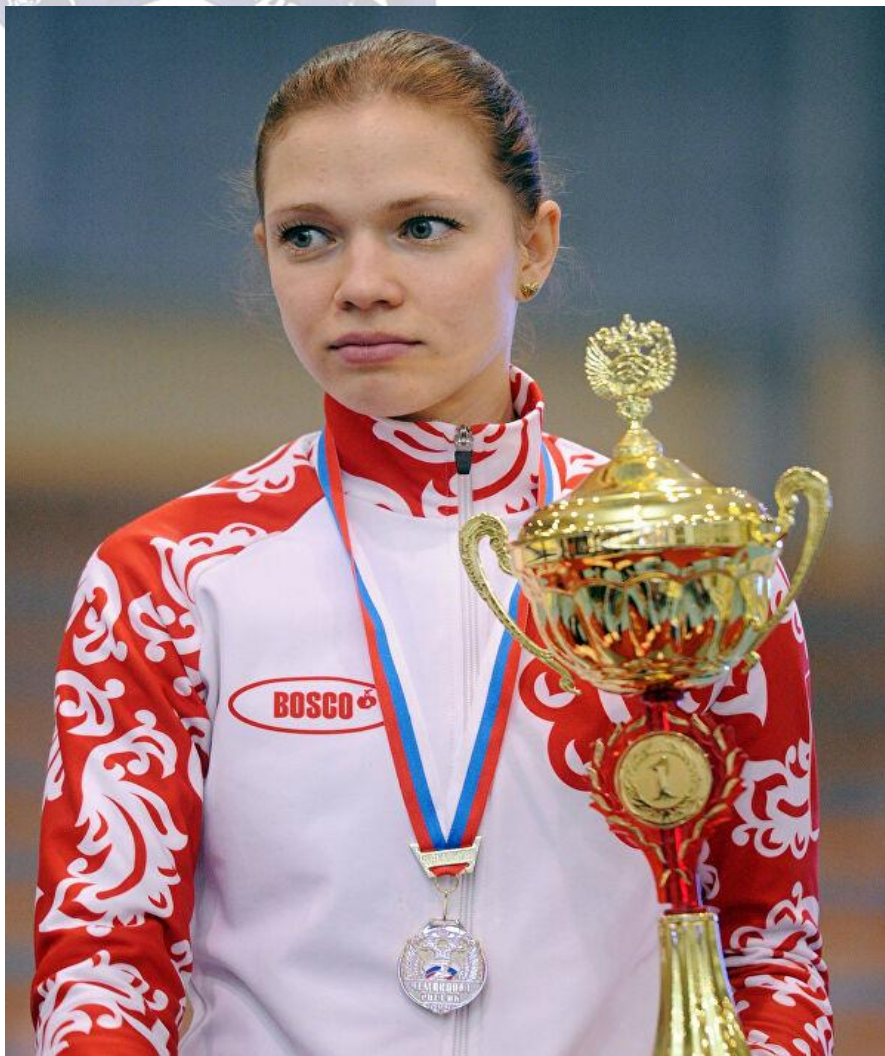


- Заслуженный мастер спорта России
- Обладатель Кубка Европы
- Неоднократная Чемпионка России
- Участница Олимпийских Игр

Первую медаль советской сборной по шорт-треку принесла Марина Пылаева. Она завоевала серебро на универсиаде в Болгарии.



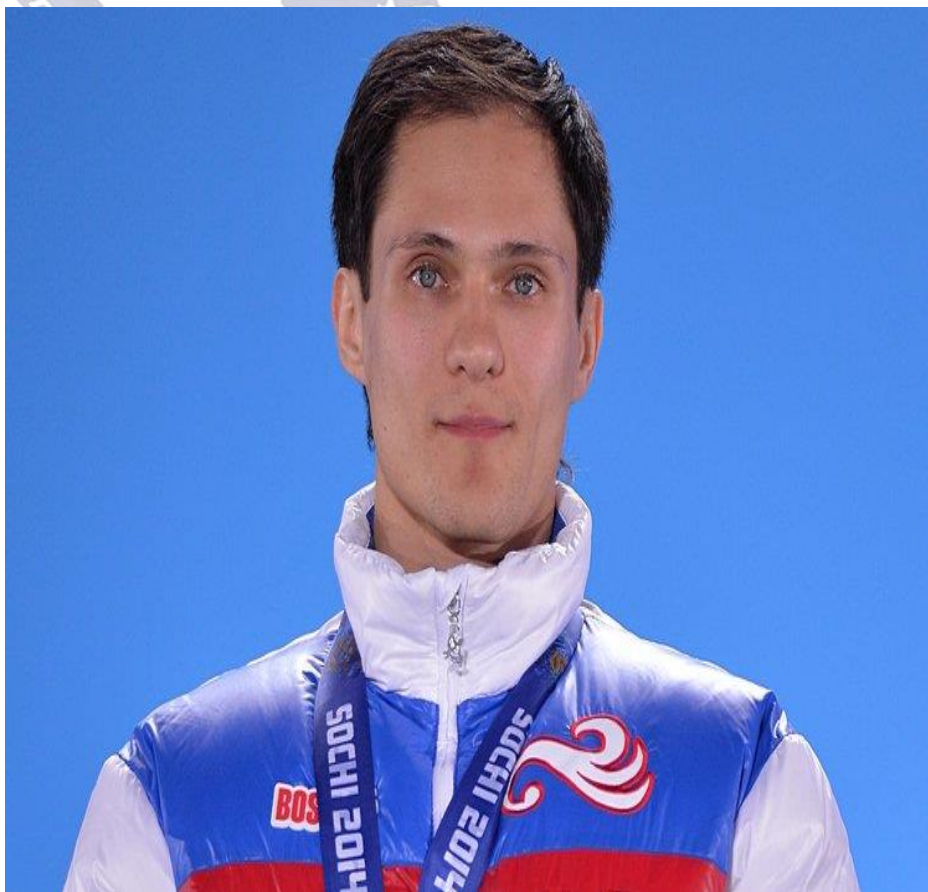
ЛЕГЕНДЫ ШОРТ-ТРЕКА



Первое золото появилось в копилке Российских мастеров шорт-трека в 2005 году, когда россиянка Татьяна Бородулина выиграла чемпионат Европы.

Татьяна Бородулина — заслуженный мастер спорта, четырехкратная чемпионка Европы, бронзовый призер Кубка мира.

ЛЕГЕНДЫ ШОРТ-ТРЕКА

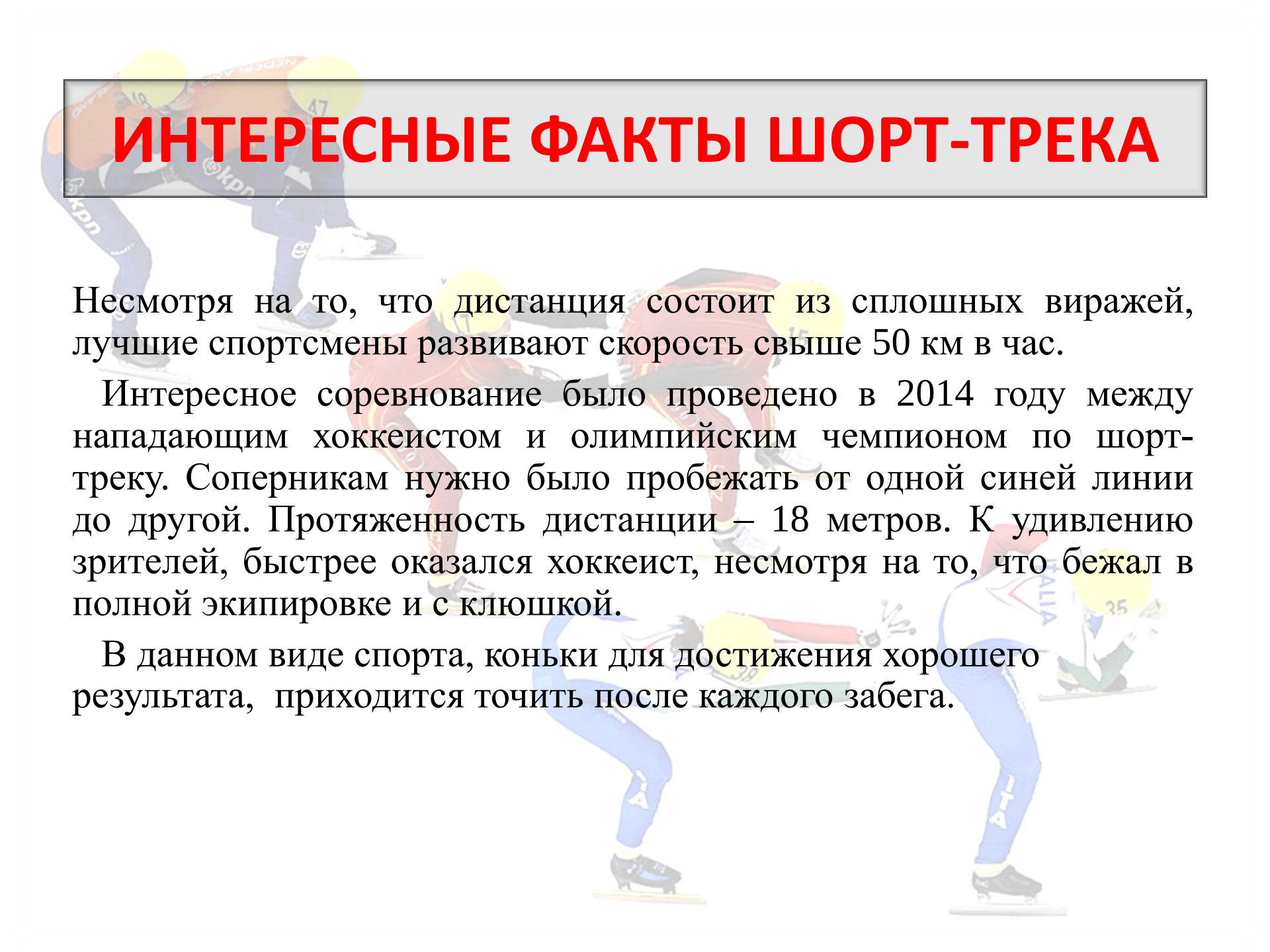


В 2013 году, Владимир Григорьев стал **первым россиянином, установившим мировой рекорд** на дистанции 500 метров. Двукратный чемпион Европы на дистанции 500 м (2012, 2013). Рекордсмен мира в этой же дисциплине.

САМЫЙ ТИТУЛОВАННЫЙ ШОРТ-ТРЕКИСТ В ИСТОРИИ



Заслуженный мастер спорта России (2013). Шестикратный олимпийский чемпион, шестикратный абсолютный чемпион мира (2003—2007, 2014), 20-кратный чемпион мира. Восьмикратный обладатель Кубка мира. Экс-рекордсмен мира на дистанциях 1000, 1500 и 3000 метров. Многократный чемпион Европы, России и Республики Корея. Рекордсмен Олимпийских игр по количеству золотых медалей в шорт-треке (6), а также единственный спортсмен-мужчина, выигравший три золотые медали зимних Игр в составе сборной России.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ШОРТ-ТРЕКА

Несмотря на то, что дистанция состоит из сплошных виражей, лучшие спортсмены развивают скорость свыше 50 км в час.

Интересное соревнование было проведено в 2014 году между нападающим хоккеистом и олимпийским чемпионом по шорт-треку. Соперникам нужно было пробежать от одной синей линии до другой. Протяженность дистанции – 18 метров. К удивлению зрителей, быстрее оказался хоккеист, несмотря на то, что бежал в полной экипировке и с клюшкой.

В данном виде спорта, коньки для достижения хорошего результата, приходится точить после каждого забега.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТАХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ❑ Защитные маты должны быть высотой не менее 80см и толщиной не менее 15см. Они устанавливаются на протяжении всех поворотов и, как минимум, на протяжении 12м после окончания каждого поворота. На остальных частях прямых, где в пределах 3-х метров от наружной дорожки есть какие-либо препятствия (например, ограждения, скамейки или столбы) необходимо также установить защитные маты. Наружное покрытие матов должно быть сделано из водонепроницаемого и плотного материала.
- ❑ Запрещается размечать беговые дорожки и линии закреплёнными стойками. Все стойки, флаги на внутренней площади катка должны находиться не менее чем в 3-х метрах от разметки внутренней дорожки. подвижными.