

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ



ГБОУ школа-интернат Курортного района
Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

Методическая разработка

«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ.
ГОНКИ НА ТРЕКЕ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ.»

исполнитель
инструктор-методист Богачев А.В.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ - ТРЕК

- спринт
- командный спринт
- индивидуальная гонка преследования
- командная гонка преследования
- гонка по очкам
- ГИТ (индивидуальный заезд на 1 км, 500 м и 200 м)
- МЭДИСОН (парная гонка)
- кейрин
- скретч (групповая гонка)
- омниум (многоборье)

СПРИНТ

- гонка на треке на два или три круга, в которой принимают участие от двух до четырёх гонщиков. Победителем в каждом конкретном заезде считается тот, кто первым пересёк финишную черту.

- Спринт - трековое соревнования для двух участников, стартующих одновременно. Общая длина дистанции — 1 км, но в зачёт идут лишь заключительные 200 м. Стартовав одновременно, два гонщика стремятся занять наиболее выгодную позицию для финишного рывка. Каждый из гонщиков старается быть позади другого большую часть трассы, поскольку задний имеет преимущество ввиду своего нахождения в аэродинамической тени и в нужный момент может сделать резкий спринт и выскочить вперёд. В ходе тактических манёвров спортсмены используют всю ширину полотна трека.

- Спринт является одним из самых популярных трековых соревнований. Спринт – самая старая дисциплина чемпионатов. Первые Чемпионаты Мира имели место в Кельне в 1895 году и с тех пор спринт входит во все все международные чемпионаты для всех категорий. Мужской спринт впервые появился в программе Чемпионата Мира в 1893 году (у профессионалов в 1895, у женщин в 1958) и в программе Олимпийских игр в 1896 году (у женщин в 1988). Юниоры участвуют в международных чемпионатах с 1975 года, юниорки – с 1987.



Гит 200 метров

- «Гит 200 метров» представляет собой гонку со стартом с ходу на дистанцию 200 метров, проводимую для отбора гонщиков в спринт.



Индивидуальная гонка преследования

- Гонка с двумя участниками, проводимая на определенную дистанцию. Гонщики стартуют на противоположных сторонах трека. Победителем становится гонщик, догнавший своего соперника, или показавший лучшее время прохождения дистанции.

- В гонке преследования участвуют двое велосипедистов . Благодаря длинной дистанции, гонка преследования рассматривается как гонка на выносливость - у мужчин дистанция 4 км, у женщин 3 км.

Индивидуальные гонки преследования являются Олимпийским видом спорта с 1964 года (у женщин с 1992) и были включены в Чемпионаты Мира в 1946 году (у женщин – в 1958) и для юниоров с 1975 года (у юниорок с 1987 года).

Командные гонки преследования входят в программу Олимпийских игр с 1908 года и в программу Чемпионатов Мира с 1962 года (у юниоров – с 1975).



Командная гонка преследования

Гонка с участием двух команд, стартующих на противоположных сторонах трека.

Победителем становится команда, догнавшая другую команду, или показавшая лучшее время прохождения дистанции.

Дистанция у мужчин 4 км, у женщин 3 км.

- Участники стартуют на двух диаметрально противоположных концах круга. Гонка заканчивается либо в тот момент, когда участник одной команды догоняет другого (третий из её гонщиков должен поравняться с третьим гонщиком другой команды), либо через фиксированное количество кругов. Общее время фиксируется в тот момент, когда переднее колесо велосипеда третьего из участников команды пересечет финишную черту. Если гонщики покажут одинаковое время, выигрывает спортсмен, быстрее прошедший заключительный круг. Как и в спринте, соревнования в этом виде программы начинаются с квалификационных заездов, после чего идут с выбыванием. Одни спортсмены стремятся за счёт мощного старта сразу же добиться преимущества и затем удерживают его на протяжении всей дистанции, другие, наоборот, делают ставку на финишный рывок. В командах партнеры идут плотной группой - буквально в нескольких сантиметрах друг от друга. Многие определяют правильная тактика и распределение обязанностей. Нередко кто-то из гонщиков «везёт» команду, а незадолго до финиша пропускает вперёд тройку партнёров, сохранивших больше сил для финишного рывка.



Гит на 1 км и гит на 500 метров

- Гитом на 1 км или 500 метров называется индивидуальная гонка на время, старт в которой осуществляется с места.

- Гит- единственная дисциплина среди гонок на треке, без предварительного или промежуточного круга. В гонке стартует один гонщик на треке «напротив часов».
- 1000-метровая гонка на время классифицировалась как Олимпийский вид спорта с 1928 года и как вид спорта Чемпионата Мира с 1966 года. «Километр» появился в юниорских финалах с 1977 года. Женщины впервые стали участвовать в 500-метровой гонке на время в Чемпионате Мира 1995 года.



Гонка по очкам

- Гонка по очкам представляет собой соревнование, в котором окончательная классификация определяется по количеству очков набранных гонщиками на промежуточных финишах или за круги дистанционного преимущества.

- В этой гонке очки присуждаются гонщикам, занявшим первые места в спринтах, проводимых в определенных интервалах в течение гонки. В этой групповой гонке побеждает спортсмен, набравший в сумме наибольшее количество очков: в промежуточных спринтах, на общем финише и за «обгон» основной группы. Начинается гонка с предварительного «разгоночного» круга. Первые четыре гонщика в каждом спринте получают призовые очки: лидер — 5, следующие, соответственно, 3, 2 и 1 (в финишном спринте призовые очки в 2 раза больше). Обгон основной группы приносит спортсмену ещё 10 очков (если основная группа затем нагонит лидера, эти 10 очков снимаются). Гонщик должен всё время анализировать ситуацию на треке и мгновенно принимать решение: когда атаковать, а когда, наоборот, пропустить соперника вперёд и поберечь силы. При равенстве очков у двух и более гонщиков в расчёт принимается количество побед, одержанных ими на промежуточных финишах, далее — количество вторых мест и т.д. Олимпийской дисциплиной гонка по очкам среди мужчин стала в 1984 году, среди женщин в 1996. На Чемпионатах Мира гонка была впервые введена среди мужчин в 1977 (у женщин в 1988), у юниоров в 1975 (у девушек в 1989). Гонка по очкам является самой протяжённой из трековых дистанций. Расстояние, которое необходимо проехать мужчинам – 40 километров, женщинам – 24 километра.



Кейрин

- Кейрин представляет собой спринтерскую гонку, в которой гонщики начинают
- борьбу после прохождения нескольких кругов за мопедом, который уходит с полотна
- трека за 600/700 метров до финиша.

- В кейрине участвуют от 6 до 9 гонщиков, стартующих одновременно. Расстояние дистанции приблизительно 2000 метров. Первые несколько кругов гонщики располагаются за Дерни (специальным мотоциклом). Дернист разгоняет велосипедистов до скорости приблизительно 35-42 км/ч. Гонщики держатся позади Дерни, выбирая наиболее удобную для себя позицию. За два с половиной круга до финиша, дернист сходит с трассы, после чего гонщики вступают в борьбу. После этого следует мощный спринт в исполнении велогонщиков, победителем объявляется первый пересёкший финиш. Скорость гонщиков на финишной прямой достигает 70 км/ч. Всего гонщики проезжают дистанцию в 2 километра (8 кругов на 250-метровом, 6 кругов на 333-метровом или 5 кругов на 400-метровом треке).

- Кейрин был придуман в Японии в 1948 году и впервые появился на чемпионатах мира в 1978 (Мюнхен) и 1979 (Амстердам), после чего UCI принял решение и включении Кейрина в программу мировых первенств. С 2000 года Кейрин также был включен в мужскую программу Олимпийских игр. Кейрин является одной из немногих спортивных дисциплин, в которой официально разрешено делать ставки в тотализаторе.



Командный спринт

Командный спринт представляет собой соревнование, в котором с противоположных сторон стартуют две команды, при этом каждый участник должен лидировать один круг

В мужской гонке команда состоит из 3 гонщиков, и дистанция составляет 3 круга.

В женской гонке команда состоит из 2 гонщиц, и дистанция составляет 2 круга. г.

- Командный спринт – одна из самых молодых дисциплин Чемпионата. Награды победителям этого вида гонок на короткую дистанцию были впервые присуждены на Чемпионате мира в 1995 году. Команда по Олимпийскому Спринту состоит из трех гонщиков. Две команды соревнуются друг против друга. Задача стартующего гонщика состоит в том, чтобы принести команде как можно более высокую скорость. После одного круга и еще максимум 30 метров ведущий гонщик выбывает и покидает трек. Второй гонщик также проезжает только один круг, и уступает третьему последний круг. Время измеряется, когда третий гонщик пересекает финишную черту.



Мэдисон

- «Мэдисоном» называется гонка с промежуточными финишами, в которой участвуют команды, состоящие из двух гонщиков.

Классификации определяется по пройденной дистанции и количеству набранных

- Гонка проходит на дистанции 50 километров. Два гонщика в команде могут только тогда сменять друг друга, когда они проезжают друг мимо друга. Смена обычно производится посредством «ручной плети». Только один член команды постоянно находится в гонке, в то время как его товарищ по команде медленно едет вокруг вершины трека, пока не настало его время, чтобы участвовать в гонках. Мэдисон, или «американка», изначально разыгрывался на шестидневных гонках, которые начали проводиться в 1899 году в Мэдисон Сквейр Гарден в Нью-Йорке. В 1995 году эта дисциплина была включена в программу чемпионатов мира для мужчин. Мэдисон впервые стал Олимпийским в 2000 г. в Сиднее.



Скретч

- «Скретчем» называется индивидуальная гонка на определенную дистанцию.

- Все участники Скретча начинают старт в одно и то же время. Количество участников не должно превышать 24. Все гонщики проходят одну и ту же дистанцию. Но особенность этой гонки в том, что участник, отставший от основной группы на целый круг, сходит с дистанции. Хотя наиболее важным качеством спортсмена в Скретче является скорость, достижение успеха невозможно без тактического мышления.

Скрэтч дебютировал в официальной программе чемпионатов мира в 2002 и с тех пор проводятся мужские заезды на 15 км и женские заезды на 10 км.



Гонки на тандемах

- Гонками на тандемах называются спринтерские гонки, проводимые на велосипедах типа «тандем». За исключением ниже перечисленных ситуаций, гонки на тандемах проводятся согласно правилам проведения соревнований по спринту.



Velorider.ru

Гонка с выбыванием

- Гонка с выбыванием представляет собой индивидуальную гонку, в которой гонщик, пересекающий линию каждого промежуточного финиша последним, выбывает из гонки.

- Вид гонок группового заезда, чаще всего на треке, а иногда — в критериуме. После каждого круга гонщик, пришедший последним, покидает трек. Гонщики стартуют с ходу после «разминочного» круга. На треках длиной до 333,33 м промежуточный финиш фиксируется на каждом втором круге, на более протяженных — на каждом круге. Два последних участника, оставшихся на треке, определяют между собой победителя в заключительном спринте.



Шестидневные гонки

- Шестидневной гонкой называется гонка, продолжающаяся шесть последовательных дней с общим гоночным временем не менее 24 часов.



Омниум

- Омниум отдельное соревнование включает в себя четыре вида соревнований, проводимых с максимальным количеством гонщиков, которое установлено согласно вместимости трека. Омниум проводится в 1 день.

ВИДЫ ОМНИУМА

- Скретч
- Гонка темпо
- Гонка с выбыванием
- Гонка по очкам