



# **Лыжная подготовка**



**Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, и  
теплой, не стесняющей движений.**




**Термобелье, кофта с высоким воротом (лучше флисовая),  
ветрозащитная куртка и спортивные брюки, спортивная шапка,  
перчатки,  
теплые носки, лыжные ботинки.**





**Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года.**

<b>Климатическая зона</b>	<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе</b>			
		<b>Без ветра</b>	<b>При скорости ветра 5 м/с</b>	<b>При скорости ветра 6-10м/с</b>	<b>При скорости ветра более 10 м/с</b>
<b>Средняя полоса РФ</b>	<b>До 12 лет</b>	<b>- 9 °С</b>	<b>- 6 °С</b>	<b>- 3 °С</b>	<b>Занятия не проводятся</b>  
	<b>12— 13 лет</b>	<b>- 12 °С</b>	<b>- 8 °С</b>	<b>- 5 °С</b>	
	<b>14 — 15 лет</b>	<b>- 15 °С</b>	<b>- 12 °С</b>	<b>- 8 °С</b>	
	<b>16 — 17 лет</b>	<b>16 °С</b>	<b>- 15 °С</b>	<b>- 10 °С</b>	

**Для того чтобы правильно выбрать длину беговых лыж, необходимо определиться, каким стилем вы собираетесь кататься - классическим (по лыжне) или коньковым:**

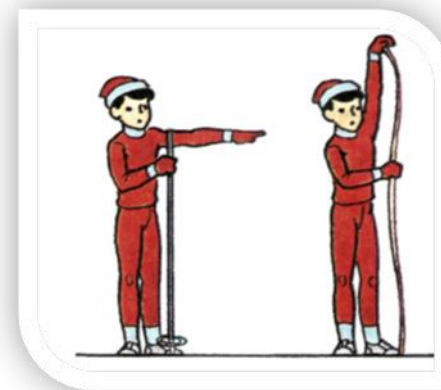
**-Для классического хода прибавьте к своему росту 20-25 см.**

**-Для конькового хода прибавьте к своему росту 10-15 см.**

**При подборе длины лыжных палок ориентируйтесь также на стиль катания:**

**-Палки для классического хода должны быть примерно на 25 см меньше вашего роста. В этом случае когда вы будете стоять на лыжах в ботинках, палки будут по лапку уходить в снег, а рукоятка палок будет доставать до подмышек. Именно такая длина лыжных палок является оптимальной для катания классикой.**

**-Для катания коньковым ходом лыжные палки должны быть большей длины - ориентировочно на 15 см меньше вашего роста.**



## **Беговые лыжи существуют двух типов:**

**С насечкой (step): насечка представляет собой ребристую скользящую поверхность лыжи в зоне креплений. Насечка позволяет лыжам не проскальзывать и не использовать мази держания. Отлично подходит для прогулочного катания классическим ходом по лыжне.**



**С гладкой скользящей поверхностью (wax): это лыжи без системы насечек, скользящая поверхность гладкая, требуется использование мазей держания. В отличие от лыж с насечкой такие лыжи подходят для любого стиля катания и лучше подходят для катания комбинированным и коньковым ходом, а также для спортивного катания.**

## **Выбор креплений для беговых лыж:**

**Самыми популярными типами креплений для беговых лыж являются: 75 мм (NN75) - классические стальные крепления (система трех штырей), знакомые всем с советских времен, очень популярны до сих пор благодаря своей простоте, надежности и дешевизне. Такие крепления отлично подойдут для прогулочного катания.**



**NNN и SNS - современные системы креплений, различающиеся между собой направляющими выступами для ботинок вдоль креплений. Такие крепления лучше подходят для более активного и спортивного катания.**

