

Zapoznajcie się z dyscyplinami sportowymi -uprawianymi zimą.  
Czy rozpoznajecie sportowca na jednej z poniższych ilustracji?

**Sporty zimowe** – dyscypliny rozgrywane w okresie zimowym.  
Niezbędnymi warunkami do ich przeprowadzenia są: mróz, lód i często śnieg. Do sportów zimowych zaliczają się:

- narciarstwo alpejskie i klasyczne

**Narciarstwo** – forma aktywności fizycznej oraz dyscyplina sportowa polegająca na przemieszczaniu się lub wykonywaniu akrobacji za pomocą sprzętu narciarskiego – nart, a także kijków. Narty mocowane są do butów narciarza za pomocą specjalnych wiązań. Do połowy XIX wieku narty były wykorzystywane głównie do celów transportowych, natomiast w późniejszym okresie upowszechniło się wykorzystywanie nart w celach rekreacyjnych i sportowych.



- snowboarding

**Snowboarding** – sport zimowy polegający na jeździe lub wykonywaniu manewrów na desce snowboardowej.



- saneczkarstwo

**Saneczkarstwo** lub 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.



- bobsleje

**Bobsleje** (od ang. *bobsleigh*) – zimowa dyscyplina sportu, 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, z czego na niektórych wjazd z prędkością 130 km/h może spowodować na drużynie działanie przeciążenia 5 g.



- skeleton

**Skeleton** – jednoosobowe, ciężkie (max. 50 kg) sanie sportowe o nisko położonym środku ciężkości. Umożliwiają osiągnięcie dużych (do ok. 130 km/h) prędkości podczas zjazdu po torze lodowym. Istnieje również sport o tej samej nazwie.



- hokej na lodzie

**Hokej na lodzie** (popularna forma skrócona: *hokej*) – sportowa gra zespołowa rozgrywana na lodowisku.



- łyżwiarstwo figurowe

**Łyżwiarstwo figurowe** – zimowa dyscyplina sportu, polegająca na jeździe na łyżwach figurowych indywidualnie, w parach bądź w zespołach (tzw. formacjach).



- short track

**Short track, łyżwiarstwo szybkie na torze krótkim** – dyscyplina zimowa, stanowiąca odmianę łyżwiarstwa szybkiego. Jest jedną z najmłodszych wyczynowych dyscyplin sportów zimowych.



- łyżwiarstwo szybkie

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



- bojery

**Żeglarstwo lodowe, bojery** – zimowa 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 zamrzniętych zbiornikach wodnych.



- biathlon

**Biathlon, biatlon, dwubój zimowy, bieg patrolowy** (łac. *bi* – dwu, gr. *áthlon* – zawody, nagroda) – zimowa 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.



- curling

**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. Poziom umiejętności, precyzja i złożoność wykonywanych zagrań oraz odpowiednia strategia sprawiają, że curling jest nazywany „szachami na lodzie”.



- skibob

**Skiboby** – są indywidualnym sportem zimowym, 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<sup>[1]</sup>. Zawody skibobowe rozgrywane są w slalomie, gigancie i super gigancie<sup>[2]</sup>.



- skoki narciarskie

**Skoki narciarskie** – dyscyplina sportowa rozgrywana na skoczniach narciarskich od połowy XIX wieku. Skoki narciarskie wraz z biegami narciarskimi oraz kombinacją norweską (połączenie biegów i skoków) należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego. Dyscyplina ta cieszy się popularnością głównie w Europie, szczególnie w krajach nordyckich (w Norwegii i Finlandii) i Europy Środkowej (w Austrii, Czechach, Niemczech, Polsce, Słowenii i Szwajcarii), a poza Europą dyscyplina ta jest popularna głównie w Japonii.



W dzisiejszych czasach wskutek rozwoju techniki większość z tych dyscyplin można rozgrywać w porze letniej na przykład hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe czy skoki narciarskie. Sporty zimowe cieszą się największą popularnością na kontynentach półkuli północnej to jest w Europie, Ameryce Północnej i Azji.

