

# AKMENSLYDIS

Skaidres parengė Mokolų mokyklos –  
darželio 4b kl. mokinė Karolina Glodaitė

# ISTORIJA

Akmenslydis atsirado XVI a., Škotijoje. Tuo metu jis buvo žaidžiamas ant užšalusių upių ir ežerų ledo. Nuo 1955m. vyksta Europos čempionatai, taip pat rengiami pasaulio vyrų (nuo 1959 m.) ir moterų (nuo 1979 m.) čempionatai. Nuo 1998 m. akmenslydis yra oficialus žiemos olimpinių žaidynių sportas.

# APIE AKMENSLYDĮ

Akmenslydis populiariausias Kanadoje, taip pat JAV, Škotijoje, Norvegijoje, Švedijoje. Akmenslydyje nėra profesionalių sportininkų, tik mėgėjai. Žaidimo esmė: stačiakampėje ledu dengtoje aikštelėje leisti savo akmenis taip, kad jie atsidurtų kuo arčiau nupiešto taikinio („namų centro“).

# „ŠACHMATAI ANT LEDO“

Akmenslydis – komandinis olimpinis žiemos sportas, vadinamas „šachmatai ant ledo“.



# AIKŠTĖ, ŽAIDIMO TAISYKLĖS

Žaidimo aikštė yra 45,5 m ilgio ir 4,3 m pločio, padengta visiškai lygiu ledu, kad 20 kg sveriantys poliruoto granito akmenys slystų su kuo mažesniu pasipriešinimu. Aikštės tolimajame gale yra 3,7 m skersmens koncentriniai skrituliai, pažymintys tikslą. Tikslas – kiekvieno kėlinuko gale turėti kuo daugiau akmenų arčiau centro nei priešininkų komanda. Rungtyniauja 2 komandos po 4 žaidėjus. Kiekviename iš 8 kėlinukų abiejų komandų kiekvienas žaidėjas pakaitomis stumia po du akmenis. Kėlinuką laimi komanda, kurios akmuo yra arčiausiai apskritimo centro ir gauna tiek taškų, kiek akmenų yra arčiau centro nei priešininkų arčiausias akmuo.

# ŽAIDĖJAS, ŽAIDŽIANTIS AKMENSLYDĮ



# AKMENSLYDŽIO AIKŠTELĖS



DĚKOJU VISIEMS UŽ  
DĚMESI!



# AKROBATINIS SLIDINĒJIMAS



Skaidres parengē Aistē Uckutē

**Tai laisvo stiliaus slidinėjimas. Ši sporto šaka dar vadinama mogulu (angliškai mogul)**



## **Alpių kurortas, akrobatinio slidinėjimo arena**



# OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS

- o Šios sporto šakos sportininkai parodo savo talentą ir triukus ir Olimpinėse žaidynėse (olimpiadose).
- o Akrobatinis slidinėjimas sudaro po 3 vyrų ir moterų rungtis.



**AKROBATINIO  
SLIDINĖJIMO  
LAIMĖTOJAI**



**Alexandre Bilodeau (2010m.)-aukso medalio  
laimėtojas**



# Keley Serwa (2014m.)-aukso medalio laimėtoja



# TRUMPAI...

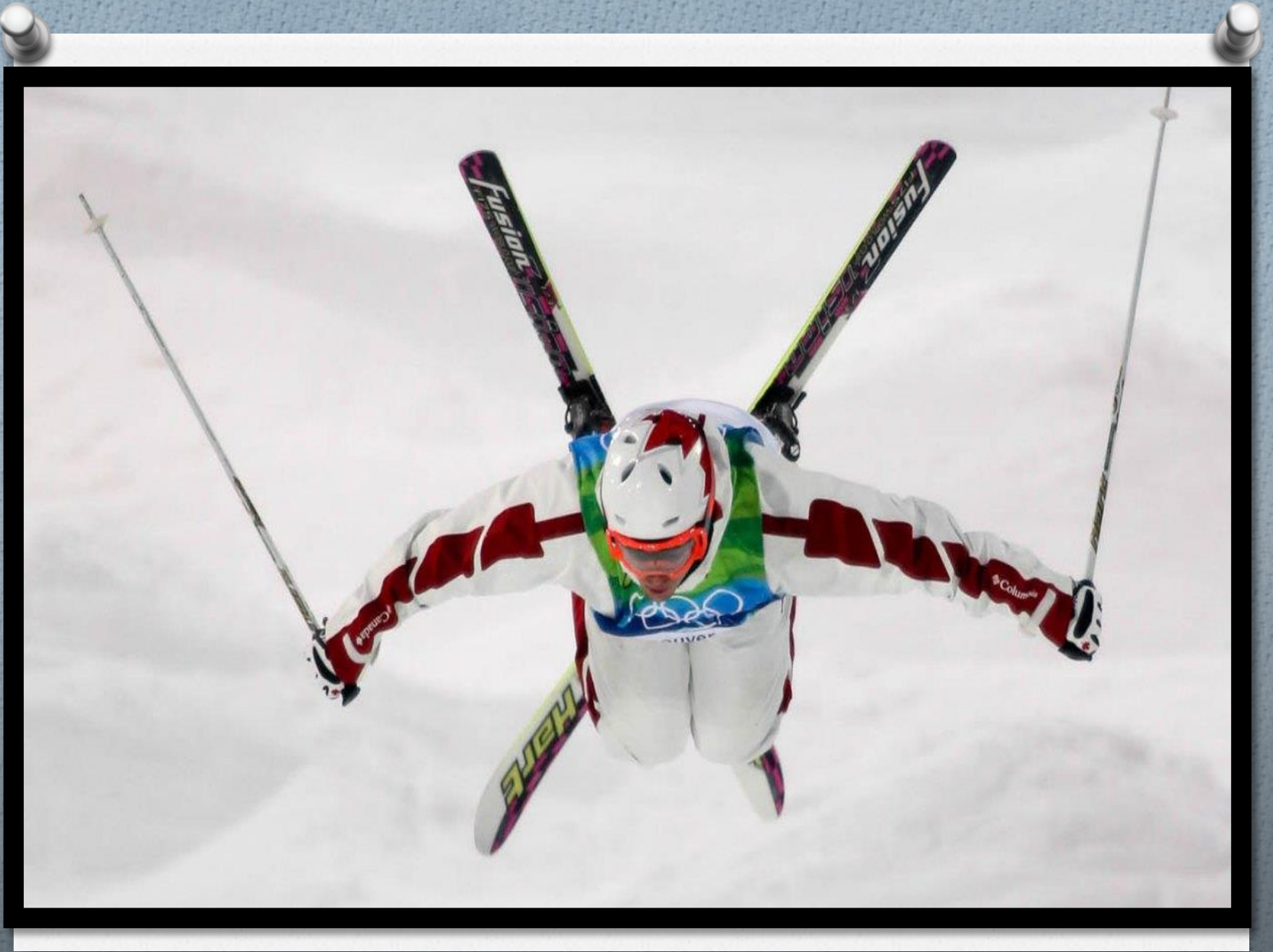
- o Slidinėjimas laisvu stiliumi prasidėjo 1930-aisiais, kai **Norvegijos** slidininkai pradėjo demonstruoti akrobatikos elementus per kalnų slidinėjimo varžybas. Vėliau profesionalių slidininkų atliekami slidinėjimo pasirodymai be konkurencijos **JAV (Jungtinės Amerikos Valstijos)** demonstravo tai, kas vėliau tapo čiuožimu laisvu stiliumi.





# **AKROBATINIAI TRIUKAI**









## TAŠKŲ SKAIČIAVIMAS

**Akrobatinis slidinėjimas yra balais vertinamas sportas, ir varžybų dalyviai yra vertinami dėl šuolio pakilimo (20 %), šuolio technikos (50 %) ir nusileidimo (30 %). Sudėtingumo balai yra pagrindiniai faktoriai visam rezultatui.**



**AČIŪ UŽ DĖMESĮ 😊**

# BIATLONAS


Skaidres parengė 4b klasės  
mokinys Denis Veselga



# Biatlonas




- \* Biatlono varžybos vyksta slidinėjimo trasoje, su dvejais arba keturiais šaudymo ruožais, šaudant gulomis ir stovint. Priklausomai nuo varžybų tipo, sportininkai netaikliai šaudę šaudykloje, turi šliuožti baudos ratus arba pridedama baudos minutė.



\* Geriausią laiką parodęs sportininkas, laimi. Kiekviename etape šaudykloje šaudoma į penkis taikinius. Nepataikius į taikinį, priklausomai nuo varžybų tipo, yra skiriamos trijų rūšių baudos:

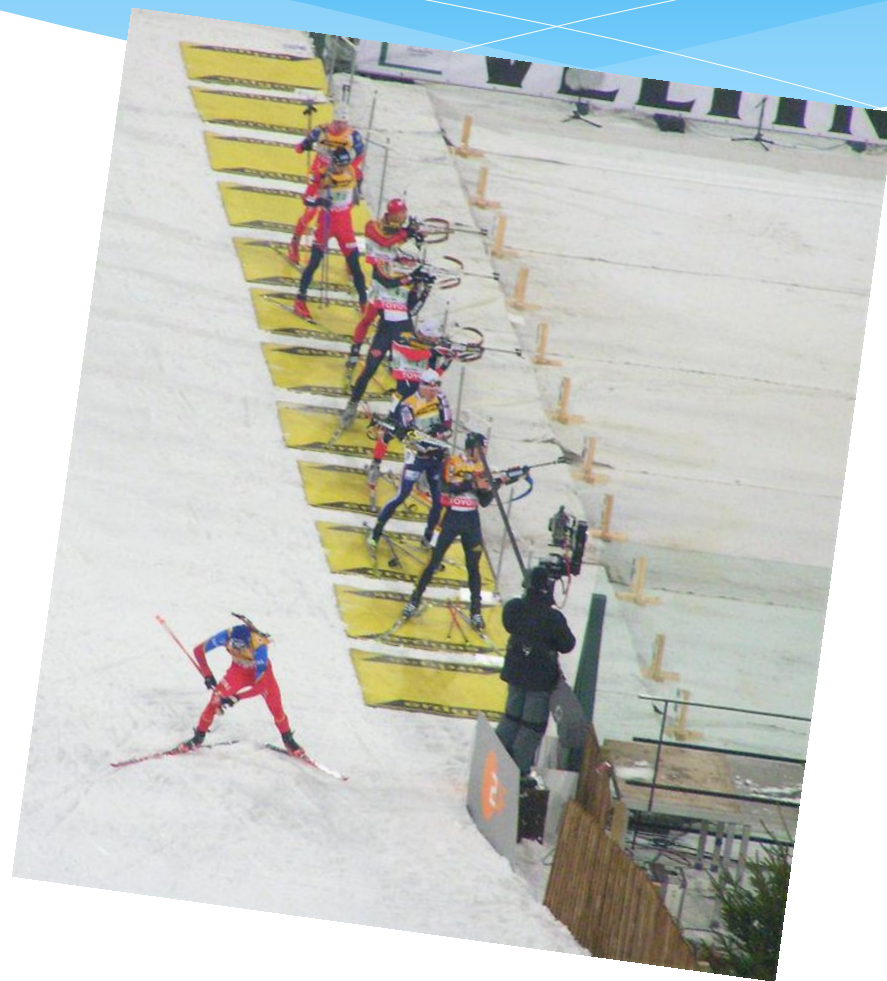
# Baudos:

- \* čiuožiamas papildomas 150 m baudos ratas (apie 20-30 sek.).
- \* pridedama 1 minutė prie galutinio parodyto distancijoje laiko.
- \* naudojamas papildomas šovinys. Galimi tik trys papildomi šoviniai kiekvienam šaudymo ruožui.



\*Sportininkai naudoja 3,7 kg mažo kalibro šautuvus. Atstumas iki taikinio 50 m, taikiniai apskritimo formos, 45 mm skersmens, šaudant gulomis, ir 115 mm, šaudant stovint.

# BIATLONININKAI



# ČEMPIONAI



AČIŪ UŽ DEMESĮ





Parengė Roberta Kiršaitė

# DAILUSIS ČIUOŽIMAS



## DAILUSIS ČIUOŽIMAS

**Dailusis čiuožimas** – [sporto](#) šaka, kur dalyviai [čiuožia ledu](#) dailiojo čiuožimo [pačiūžomis](#) skambant [muzikai](#). Rengiamos individualios vyrų ir moterų, porų bei šokio ant ledo varžybos. Čiuožiama 53-60 m ilgio ir 26-30 m pločio ledo arenose. Teisėjai vertina čiuožimo figūrų ir šokio elementų atlikimo kokybę, figūrų įvairovę, sudėtingumą, judesių darnumą, [kompozicijos](#) originalumą, čiuožimo grožį. Nugalėtojas nustatomas sumuojant balus. Pavienio ir porų dailiojo čiuožimo varžybose yra trumpoji bei laisvoji programos, šokiuose ant ledo – privalomieji šokiai, originalusis ir laisvasis šokiai. Varžybos paprastai baigiamos parodomąja programa, kurioje dalyvauja penkias pirmąsias vietas užėmę kiekvienos rungties čiuožėjai.

Pasauliniu mastu dailiajam čiuožimui kaip sportui vadovauja [Tarptautinė čiuožimo sąjunga](#), kuri nustato taisykles ir rengia atitinkamas varžybas. Šiai organizacijai šiuo metu priklauso 63 narės – federacijos. Dailusis čiuožimas yra olimpinė sporto šaka – į [Žiemos olimpinių žaidynių](#) programą yra įtrauktos vyrų ir moterų pavienio čiuožimo, porų čiuožimo ir šokių ant ledo rungtys.

# DAILIOJO ČIUOŽIMO RŪŠYS



Motery ir vyrų vienetų varžybos. Čiuožėjai atlieka trumpąją ir laisvąją programą. Programose turi būti taisyklėse numatyti privalomi elementai: šuoliai, jų kombinacijos, sukiniai, žingsnelių serijos (abiejose rungtyse), „kregždutės“ (moterų čiuožimo rungtyje).



Ledo teatras – Europoje geriau žinomas kaip „baletas ant ledo“. Baletu ant ledo komandą sudaro tam tikras kiekis žmonių, reikalingų spektakliui parodyti. Čiuožėjai nėra suvaržyti privalomų elementų, dažniausiai dėvi įspūdingus kostiumus.

# PAKĖLIMAI

Pakėlimai atliekami porų ir šokių ant ledo varžybose. Porų varžybose vyras partnerę pakelia virš galvos, neapribojant rankų pakėlimo aukščio. Atliekant šokių ant ledo pakėlimus, vyras negali pakelti rankas aukščiau nei jo galvos lygis.



# AKROBATINIAI DALYKAI



# SPECIFINIAI PORŲ ČIUOŽIMO ELEMENTAI

Partnerės metimas (angliškai „throw“). Atliekant šį elementą, vyras iš šuolį atitinkančios pozicijos pakelia partnerę, meta ją į priekį taip, kad ji ore apsisuktų ir nusileistų ant ledo ant vienos kojos.

Suktukas ore (angliškai „twist“). Atliekant elementą, vyras pakelia partnerę, meta ją į viršų taip, kad ji ore apsisuktų, pagauna ją už liemens ir padeda atsistoti ant ledo.



# VARŽYBŲ FORMATAS IR VERTINIMO SISTEMA

TARPTAUTINES DAILIOJO ČIUOŽIMO VARŽYBAS RENGIA TARPTAUTINĖ ČIUOŽIMO SAJUNGA. TARPTAUTINĖS ČIUOŽIMO SAJUNGOS VARŽYBŲ KALENDORIUS KASMET SKELBIAMAS JOS OFICIALIAME TINKLALAPYJE. IŠ STAMBESNIŲ VARŽYBŲ PAMINĖTINAS PASAULIO ČEMPIONATAS, EUROPOS ČEMPIONATAS, KETURIŲ KONTINENTŲ ČEMPIONATAS, PASAULIO JAUNIMO ČEMPIONATAS, ISU GRAND PRIX VARŽYBOS. DALIS NE TOKIO STAMBAUS MASTO VARŽYBŲ PRISKIRIAMOS REITINGO VARŽYBOMS, KURIOSE DALYVAUJANTYS ČIUOŽĖJAI GAUNA REITINGO TAŠKUS.



# ČIUOŽIMO BŪDAI



AČIŪ JUMS VISIEMS!!!!!!



UŽ DĒMESI IR KANTRYBĒ

# KALNŲ SLIDINĖJIMAS

Parengė Roberta Kiršaitė

# TRASOS

Europoje trasų žymėjimo sistema yra pagrįsta tik spalvomis: žalia, mėlyna, raudona bei juoda. Žalia spalva žymi lengvas, paprastas trasas, mėlyna – šiek tiek sudėtingesnes, statesnes trasas. Kartais mėlynoji trasa viename slidžių kalne gali būti sudėtingesnė negu raudonoji trasa kitame kalne. Raudonosios trasos paprastai būna sudėtingesnės, gana stačios ir ilgos. Jos pritaikytos daugiau patyrusiems slidininkams. Pačios stačiausios ir sudėtingiausios trasos – juodosios. Jose dažniausiai leidžiasi tik labai patyrę arba įvaldę techniką slidininkai.



# VARŽYBOS

Šiuo metu yra įvairių kalnų slidinėjimo rungčių. Pagrindinis rungčių principas yra teisingas praėjimas pro vartus bei greitas trasos įveikimas. Stipriausi pasaulio kalnų slidininkai dalyvauja kasmetinių pasaulio taurės varžybų etapuose, taip pat varžosi [žiemos olimpinėse žaidynėse](#) ir kas dvejus metus vykstančiuose pasaulio čempionatuose. Moterų ir vyrų varžybos vyksta atskirai - net vienu metu vykstantčios vyrų ir moterų varžybos vyksta skirtinguose kurortuose. [Akrobatinis slidinėjimas](#) kaip viena iš kalnų slidinėjimo atmainų, apima tokias rungtis kaip mogulas ir akrobatiniai šuoliai.



# TECHNIKA

Svarbiausi kalnų slidinėjimo technikos elementai yra susiję su čiuožimo krypties ir leidimosi greičio kontrole. Kalnų slidininkai atlieka nusileidimus darydami pasikartojančius posūkius į kairę bei į dešinę. Pradedantieji slidininkai naudoja čiuožimo būdą, vadinamą "plūgu", palaikydami saugų greitį, laikant vieną ar abi slides nukreiptas į vidų. Labiau patyrę slidininkai naudoja sudėtingesnius, elegantiškesnius bei greitesnius technikos elementus. Vienas populiariausias posūkio elementas yra toks posūkis, kai abejos slidės laikomos lygiagrečiai ir keičiant svorio padalijimą tarp jų, jos pasukamos tam tikra kryptimi. Šiuolaikiniai patyrę slidininkai naudoja carving'o techniką, kai slidininkas sukioja kelius, o kūną ir klubus laiko tiesiai.



# VARŽYBŲ RŪŠYS

Slalomas – kalnų slidėmis leidžiamasi nuo kalno vėliavėlėmis pažymeta trasa. Vėliavėlėmis žymimi siauroki „vartai“, slidininkas turi pravažiuoti pro visus „vartus“. Reikia daug meistriškumo norint tiksliai pasukti prarandant kuo mažiau greičio. Pasitaiko, kad slidininkas nespėja užsukti prieš reikalingą vėliavėlę.

Greitasis nusileidimas – trasa labai paprasta ir plati, mažai posūkių. Pergalę lemia sugebėjimas išvystyti didelį greitį, tikslios trajektorijos pasirinkimas.

Didysis slalomas (anksčiau – *slalomas gigantas*) – tarpinis variantas tarp *greitojo nusileidimo* ir slalomo. Trasa ne tokia plati, kaip greitojo nusileidimo, daugiau posūkių.



Kalnų  
slidinėjimo  
kurortas Lech-  
Zurs tapo  
pirmuoju Alpių  
regione,  
kuriame  
įstatymai  
leidžia slidinėti  
netrasose  
pasikėlus į  
viršukalnę  
sraigtašparniu.





# NET VAIKAI NEBIJO SLIDINĖTI



# ŠTAI KAIP ATRODO STARTAS



Kalnų slidinėjimo  
treniruotėmis ir  
varžybomis  
pradėsianti lietuvių  
kelionė į Australiją  
baigsis poilsiu saloje  
prie Didžiojo  
barjerinio rifo. „Ši  
kelionė – unikali.  
Nes jos metu  
turėsime progą  
išbandyti jėgas su  
lietuviais iš viso  
pasaulio kalnų  
slidinėjimo  
varžybose  
Australijoje,  
pasižvalgyti po šį  
žemyną ir pailsėti  
atogrąžų saloje prie  
Didžiojo barjerinio  
rifo“.



**AČIŪ JUMS VISIEMS!!!!!!**



**UŽ DĒMESI IR KANTRYBĒ**



# SNIEGLENČIŲ SPORTAS

Mokolų mokykla-darželis

2015-02-03

Aiva Montvilaitė

- **Snieglenčių sportas** –snieglentininkas leidžiasi nuo sniegu padengtų šlaitų ant snieglentės, kuri yra pritaisyta prie snieglentininko kojų specialių batų ir apkaustų pagalba. Tai šiek tiek panašu į slidinėjimą, tačiau šis sportas buvo įkveptas banglenčių ir riedlenčių sporto. Ši sporto rūšis atsirado 1960 m. Amerikoje, o 1998 m. tapo žiemos olimpinių žaidynių dalimi.



# STILIAI

- Nuo tada, kai išpopuliarėjo snieglenčių sportas, atsirado įvairių slidinėjimo stilių, kurie skiriasi savo atlikimo technika ir įranga. Šiandien patys populiariausi stiliai yra: *freeride*, *freestyle*, ir *freecarve/race*. Svarbu pažymėti, kad nors ir kiekvienas stilius yra unikalus tarp jų yra daug panašumų ir dažnai nėra net įžiūrimo skirtumo.
- **FREERIDE.** Stilius yra pats populiariausias ir lengviausiai įsisavinamas stilius. Jis apima paprasčiausią techniką, kai leidžiamasi šlaitu bet kurioje įmanomoje vietovėje. Freeride stiliaus snieglentininko įranga dažniausiai susideda iš minkštų batų ir abiejų krypčių snieglentės. Tokia pati technika naudojama Boardercross stiliuje.
- **LAISVASIS.** Praktikuojantys šį stilių snieglentininkai slidinėja įvairiais vamzdžiais, turėklais, Half-pipe rampomis ir pan. Šiuo stiliumi yra siekiama atlikti kuo daugiau triukų naudojantis toje vietovėje esančiais objektais. Šiam stiliumi naudojama įranga dažniausiai yra tokia pati kaip ir freeride stiliuje. Batų padėtis ant snieglentės yra  $-10^{\circ}/+12^{\circ}$ . Didžioji dalis užsiimančių snieglenčių sportu slidinėja šiuo stiliumi.





# FILMAI APIE SLIDINĖJIMĄ

- Filmai susiję su snieglenčių sportininkais tapo viena iš neatsiejamų šio sporto dalių. Kiekvieną sezoną išleidžiama daug filmų. Juos išleidžia kompanijos, besispecializuojančios filmuoti šios sporto šakos filmus. Dažniausiai šiose filmuose būna filmuojami profesionalūs snieglentininkai, remiami įvairių firmų. Snieglenčių sportas buvo puikiai išreikštas filme „First Descent“.
- Snieglenčių sporto žurnalai taip pat yra neatsiejama šio sporto dalis. Nuotraukos yra įtraukiamos į profesionalių sportininkų kontraktus. Kai nuotrauka yra išspausdinama, snieglentininkas gauna ne tik pasirodymą žurnale, bet ir finansinę paramą. Snieglenčių sporto žurnalistai keliauja su sportininkais visą žiemos sezoną, renka medžiagą.

# SNIEGLENČIŲ SPORTAS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE

- Snieglenčių sportas pirmą kartą įtrauktas į žiemos olimpinių žaidynių programą buvo 1998 m. olimpiadoje Nagane. Kiekvienose žaidynėse sportininkų skaičius didėja, o 2010 m. žaidynėse Vankuveryje dalyvavo 190 snieglentininkų.

AČIŪ UŽ  
DĖMĖSĮ!

