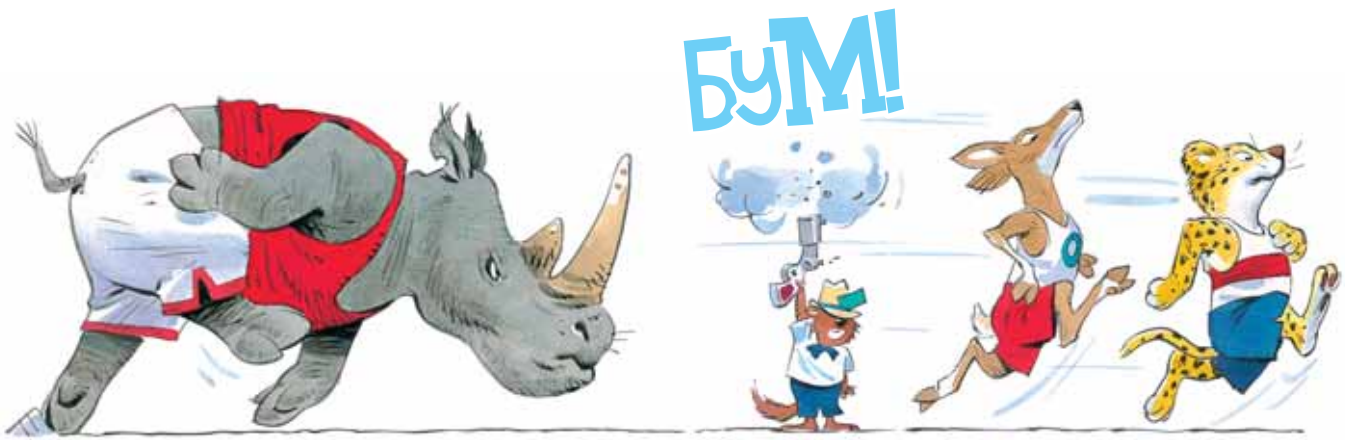
Анна Казалис

Тони Улф



КАРТИННА ЕНЦИКЛОПЕДИЯ ЗА СПОРТА



Издателство „Фют“



Съдържание



АТЛЕТИКА 5
- Бягане 6
- Бягане с препятствия 7
- Маратон 10
- Спортно ходене 12
- Скок на височина 13
- Скок на дължина 14
- Троен скок 14
- Овчарски скок 15
- Тласкане на гюле 16
- Хвърляне на диск 17
- Хвърляне на чук 18
- Хвърляне на копие 19
- Вдигане на тежести 20

ГИМНАСТИКА 23
- Спортна гимнастика 24
- Художествена гимнастика 28
- Гимнастика за всички 29

ВОДНИ СПОРТОВЕ 31
- Плуване 32
- Синхронно плуване 35
- Скокове във вода 36
- Академично гребане 39
- Кану и каяк 43
- Уиндсърфинг 44
- Водни ски 44
- Ветроходство 45

КОЛОЕЗДЕНЕ 49
- Шосейно колоездене 50
- Планинските етапи 52
- Колоездене на писта 56
- Планинско колоездене 57
- BMX 57

СПОРТОВЕ СРЕД ПРИРОДАТА ... 59
- Алпинизъм 60
- Голф 62
- Конен спорт 64
- Конни надбягвания 66
- Поло 67
- Спортно ориентиране 68

КОЛЕКТИВНИ СПОРТОВЕ 71
- Баскетбол 72
- Футбол 76
- Бейзбол 86
- Водна топка 89
- Волейбол 90
- Ръгби 92

ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ 97
- Тенис 98
- Фехтовка 102
- Бокс 106
- Борба 109
- Бойни изкуства 110

ЗИМНИ СПОРТОВЕ 113
- Ски алпийски дисциплини 114
- Сноубординг 117
- Ски бягане 118
- Ски скокове 121
- Спортна шейна и скелетон 122
- Бобслей 123
- Кънки на лед 126
- Фигурно пързаляне 126
- Танц на лед 127
- Кънки бягане 129
- Шорттрек 129
- Хокей на лед 130
- Кърлинг 135







За книгата



Тази книга съдържа информация за спортовете,
включени в **олимпийските игри**.
Вероятно някои липсват, но със сигурност
са представени любимите на **Тони Улф** – художника,
който ги е илюстрирал със своите забавни и смешни герои.

Създателите на книгата са убедени, че и вие ще се забавлявате
и че едновременно с това ще научите повече за света на спорта.
Надяваме се, че книгата ще ви помогне да си изберете любим спорт,
с който да се занимавате редовно. А защо не и спортове?!

Спортовете са най-различни, могат да се практикуват
на закрито или на открито, индивидуално или отборно,
със специален уред или само с обикновен спортен екип.
Няма значение какво ще изберете, важното е да спортувате редовно.
Може и да не станете шампиони, но със сигурност
редовните спортни занимания ще ви помогнат да станете
по-здрави, силни и издръжливи, да имате свеж вид,
красива походка и бърз, съобразителен ум,
да сте по-организирани, уверени и изпълнени с енергия.
Спортните занимания дават и възможност по-често да бъдете
с приятели, да се срещате и да се запознавате с нови хора.
Те развиват умение да се работи в екип,
а това е полезно не само в спорта.

Старт! Добре дошли
в удивителния свят на спорта!





АТЛЕТИКА



Още в най-древни времена хората мерели сили в надпревари по **бягане**, **скачане**, **хвърляне**, за да определят кой е най-бърз и силен. Така тренирали ловните и бойните си умения. С такива надпревари изразявали и почитта си към боговете по време на религиозни празници. Така атлетическите състезания се превърнали в значими събития в Древния свят и положили основите на атлетическите спортове. В Древна Гърция наричали участниците в състезанията **атлети** – от гръцката дума за „състезател, борец“, която пък произхожда от „**атлон**“ – „състезание, надпревара, борба“. Оттам дошла и думата **атлетика**. Днес атлетиката се дели на два големи дяла – лека и тежка, и е в центъра на **съвременните олимпийски игри**.



Бягане

Бягането присъства във всички олимпийски игри – и древни, и съвременни.

Разстоянията, които се пробягват в атлетиката, се наричат **дистанция**. Дистанциите при **спринтовете** – бягането за бързина, са: 100, 200 и 400 метра. **Бягането за издръжливост** се провежда на по-дълги дистанции: 800, 1500, 5000 и 10 000 метра. Тези състезания се провеждат на пистата на стадион. **Крос кънтри бягането**, което не е олимпийска дисциплина от 1924 г., се провежда на дистанции от 3 до 12 километра на открито, сред природата – върху терени с пръст, чакъл, трева.



ХОП! ХОП! ХОП!

Рекордът за скорост принадлежи на Юсеин Болт – 100 метра за 9.58 секунди! Поставен е на Олимпиадата в Берлин през 2009 г.:



При **щафетното бягане** се състезават отбори по 4 души. Всеки състезател пробягва определено разстояние, след което предава **щафетна пръчка** на следващия си съотборник. За грешка в приемането и предаването на щафетата отборът се **дисквалифицира** – отпада от състезанието.

Бягане с препятствия

От 1896 г.



Състезателите в тази дисциплина се наричат **хърделисти**. Те спринтират, като по хода на дистанцията трябва да прескочат 10 бариери, високи около метър, с еднакво разстояние помежду им. Олимпийските дистанции са 100 метра при жените, 110 метра при мъжете и 400 метра – при мъжете и жените. **Стипълчейзът** е бягане на 3000 метра с препятствия, които са бариери и ями с вода.

Световният рекорд на 100 метра с препятствия за жени принадлежи на Йорданка Донкова – 12.25 секунди, и не е подобрен вече 25 години!

Хей, ти, препятствията трябва да се прескачат, а не да се събарят!



ТРЯС!