**ВИДЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА**

В понятие велоспорт заключается не только вид спорта, но и стиль жизни людей, которые любят экстрим, постоянное соревнование, или просто здоровый образ жизни. Каждый выбирает себе направление по душе, будь то: гонки на велосипеде, преодоление искусственных или естественных препятствий, выполнение разнообразных трюков и т.д.

  В велоспорте можно выделить следующие основные дисциплины:

* **гонки на треке;**
* **шоссейные гонки;**
* **маунтинбайк;**
* **BMX;**

  Некоторые из этих дисциплин являются Олимпийскими видами спорта. К велоспорту также можно отнести игры на велосипеде: **велополо** и **велобол**.

  Регулированием и руководством в велоспорте были созданы специальные организации. На международном уровне это - Международный союз велосипедистов (UCI - Union Cycliste Internationale), который был основан в 1900 году. В нашей стране эти обязанности лежат на Федерации велосипедного спорта Республики Беларусь.

**ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОГОНКИ**

 Вид велоспорта, в котором велосипедисты соревнуются в преодолении дистанции на скорость на автомобильных дорогах. Шоссейный велоспорт является привлекает больше всего спонсорских и считается коммерческой дисциплиной. К олимпийским видам шоссейных гонок относятся индивидуальная и групповая гонки. К неолимпийским видам, критериум, многодневная гонка, командная гонка, гонка в гору.

* **Индивидуальная велогонка** - шоссейная гонка на время с раздельным стартом. Велосипедисты стартуют из одной точки по очереди, через определённые интервалы времени. По правилам самые быстрые спортсмены отправляются в последнюю очередь. Кто из гонщиков проедет дистанцию за меньшее количество времени тот и становится победителем;
* **Групповая велогонка** - в этом виде велоспорта все гонщики стартуют одновременно. Они должны как можно быстрее преодолеть дистанцию в 50 - 200 километров (в зависимости от конкретной гонки). Для того, чтобы победить команды ведут определённую тактику;
* **Критериум** – гонка- критериум ведется группой спортсменов по улицам города по кругу (кольцевая гонка). Длина одного круга — от одного до трёх километров, количество таких кругов — до пятидесяти. Через определённое количество кругов устраивается промежуточный финиш, где первый пересекший черту гонщик получает 5 очков, второй — 3 очка, третий — 2, четвёртый — 1. Длина круга и количество кругов в гонке может сильно варьироваться в зависимости от решения оргкомитета гонки и судейства.

Велогонщик, набравший большее количество очков и становится победителем. Критериум интересен тем, что зрители, находясь в непосредственной близости от спортсменов, могут в мельчайших деталях наблюдать за их борьбой;

* **Многодневная гонка** - проводится в несколько этапов, которые подразделяются на гонки на время и групповые гонки. Длится она не менее двух дней. Победителем становится велосипедист, преодолевший все этапы за меньшее количество времени. Наиболее знаменитая многодневная велогонка Тур де Франс, проводится во Франции и длится три недели.

**ТРЕК**

  Такой вид велоспорта как гонки на треке проводятся на замкнутых дорожках овальной формы (**треках**). Для удобства велосипедистов трек имеет уклон к горизонту, на поворотах в 42°, а на прямых участках в 12.5°. Длина и ширина трека могут меняться в зависимости от типа проводимых соревнований. Покрытие дорожек может быть деревянное или бетонное.

* **Спринт** - велогонка в два - три круга на треке, традиционно решающими в этой гонке являются последние 200 метров дистанции. Спринт — это старейшая дисциплина в велоспорте, в программе соревнований появилась в XIX веке. Отбор спортсменов происходит в квалификационных заездах, в которых побеждает первый пришедший к финишу. Считается, что велосипедист стартующий за спиной противника занимает выигрышную позицию, так как лидирующий не видит манёвры противника;
* **Командный спринт** - гонка на треке, на короткие дистанции в которых участвуют команды спортсменов. Каждая команда состоит из трёх гонщиков, ведущий гонщик старается помочь команде развить максимальную скорость, а после первого круга он выбывает. Второй велосипедист в команде также выбывает после первого круга, а третий гонщик заканчивает последний круг. Время высчитывается после финиша последнего;
* **Гонка на время** - согласно правилам гонки стартует один велосипедист и должен проехать круг двигаясь против часовой стрелки. В этом виде нет квалификации и предварительного и промежуточного кругов. Мужская гонка на время традиционно проводится первой во время международных соревнований;
* **Гонка по очкам** - соревнования на треке с неограниченным количеством участников и одновременным стартом. Побеждает велосипедист заработавший наибольшее количество очков в промежуточных финишах. Эта гонка входит в программу Олимпийских игр;
* **Скретч** - групповая гонка с одновременным стартом. Количество участников гонки не должно превышать 24 человека. Велосипедист отставший на один круг от остальных выбывает из гонки. Если же один из спортсменов вырвется вперёд на один круг от остальных, он автоматически становится победителем;
* **Индивидуальное преследование** - в этой гонке двое велосипедистов одновременно стартуют с противоположных сторон трека. Протяжённость дистанции 4 км для мужчин и 3 км для женщин. Спортсмены в этой гонке соревнуются в выносливости и терпении;
* **Командная гонка преследования** - в этой гонке также велосипедисты стартуют с противоположных сторон трека, но здесь стартуют уже команды по четыре спортсмена. Дистанция составляет 4 км у мужчин и 3 км у женщин. Главным в этой гонке является взаимодействие всех членов команды для достижения результата. Гонка показывает не только уровень спортсменов и их взаимопонимание, но и умение тренера подобрать хорошую команду. Эта дисциплина считается самой сложной в трековом велоспорте;
* **Кейрин** - велогонка, придуманная в Японии. Велосипедисты стартуют одновременно, впереди них движется мотоцикл (дерни), который они не должны обгонять. Дерни покидает трек за 2.5 круга до финиша, после этого велосипедисты соревнуются на скорость. Победителем становится ток кто финиширует первым;
* **Мэдисон** - парная гонка на треке. Два члена команды поочерёдно сменяют друг друга проезжая мимо напарника. Другими словами, один гонщик участвует в соревновании, а второй едет рядом и ждёт момента, когда его нужно будет сменить. Каждые двадцать кругов устраивается промежуточный финиш и спортсменам начисляются очки. В 2002 году Мэдисон впервые прошёл на Олимпийских играх;

**МАУНТИНБАЙК**

  Маунтинбайк (от англ. mountain bike - горный велосипед; мтб, mtb) экстремальный вид велоспорта, представляющий собой соревнования на горных велосипедах. Горный велосипед предназначен для езды в условиях отсутствия дорожного покрытия. Он является самым распространённым типом велосипедов в настоящее время и множество велолюбителей используют его и для езды по городу.

* **Кросс-кантри (cross-country, XC)** - является, наверное, самым популярным видом велоспорта. Представляет собой гонки по трассе со спусками и подъёмами, множеством естественных, иногда искусственных препятствий (пересечённая местность). Кросс-кантри входит в программу Олимпийских игр;
* **Дёрт (dirt jumping)** - экстремальный стиль катания в велоспорте. Соревнования проходят на специальной трассе с трамплинами из земли и заключаются в прыжках через эти трамплины. Трассы строят из трёх "верблюдов" (двугорбые насыпи). Новички тренируются на "верблюдах со столом", то есть между горбами насыпана земля, чтобы падение было не столь травматичным. Дёрт предполагает выполнение прыжков, захватывающих трюков в воздухе и приземлений, но выполнение трюков не обязательно;
* **Скоростной спуск (downhill, DH)** - экстремальная дисциплина в маунтинбайке. Суть заключается в скоростном спуске по горному склону на скорость. Трассы для DH традиционно очень сложны для преодоления, на них присутствует множество естественных (деревья, камни, корни, ямы) и искусственных (биг-эйры) препятствий. Для занятия даунхиллом требуется отличная подготовка, качественное снаряжение и надёжный велосипед;
* **Фрирайд (freeride)** - свободный стиль катания на велосипеде. Заключает в себе смешение различных видов велоспорта. Фрирайдеры должны быть отлично подготовлены, так как это направление очень сложное и травмоопасное. Велосипеды для фрирайда имеют прочную раму, и надёжные дисковые тормоза, их вес обычно меньше чем вес байка для DH так как велосипедистам приходится подниматься на них в гору;
* **Параллельный слалом (DS, dual slalom)** - идею этого направления велоспорта взяли из лыжных гонок. Два спортсмена одновременно стартуют с вершины и спускаются по параллельным трассам на склоне горы, которые очень похожи. На протяжении спуска спортсмены преодолевают различные препятствия (трамплины, обрывы, повороты и т.д.);
* **Дуал (dual, DL)** - в этой дисциплине два спортсмена соревнуются на одной трассе и каждый старается обогнать оппонента, так как это положение наиболее выгодно. Допускается применение силы между спортсменами для достижения победы;
* **Байкер-кросс (Bikercross, 4X, 4cross, cross, BSX)** - является одной из самых эффектных и травмоопасных направлений в велоспорте. По правилам одновременно стартуют четыре человека, на следующий этап проходят финишировавшие первыми, а в финале встречаются сильнейшие гонщики, которые и разыгрывают призовые места. Трасса для байкер-кросса широкая и изобилует разнообразными препятствиями, её протяжённость составляет примерно 250 метров. В разных странах по-разному называют эту дисциплину: в России — байкер-кросс, в США — mountain cross, в Европе — 4X или 4cross;

**BMX (BICYCLE MOTO EXTREME)**

  BMX (Bicycle Motocross или велосипедный мотокросс) это разновидность велоспорта, которая отличается зрелищностью и экстримом. Спортсмены выполняют различные трюки на специальных BMX велосипедах. Предположительно эта дисциплина появилась в 70е года ХХ века в результате подражания подростками своим кумирам из мотокросса.

* **Рейсинг (racing)** - BMX начал развиваться именно с этого направления.

Представляет собой гонки на велосипедах по извилистой трассе изобилующей множеством поворотов и трамплинов. В гонке принимают участие до восьми человек, а побеждает первый финишировавший, здесь не предполагается выполнение трюков;

* **Стрит (street)** - направление BMX, заключающиеся в катании и выполнении трюков в условиях города. Здесь, как и во фрирайде, спортсмены ничем не ограниченны. Для выполнения трюков велосипедисты используют различные препятствия (перила, крыши, скамейки, лестницы, заборы, бордюры и т.д.). Этот вид велоспорта очень популярен среди Российских спортсменов;
* **Дёрт-джампинг (dirt jumping)** - помимо BMX это направление относится и к маунтинбайку, то есть можно использовать как BMX велосипеды, так и модифицированные горные байки. Участники соревнований выполняют различные трюки в воздухе прыгая через специальные трамплины;
* **Флетленд (flatland)** - BMX дисциплина подразумевающая выполнение разнообразных трюков на ровной поверхности (вращение на одном колесе, езда спиной вперёд, езда без помощи ног и рук и т.д.). Это похоже на танец на велосипеде. Главным условием является то, что спортсмен не должен касаться земли частями своего тела. Этот вид считается самым безопасным и многие BMX спортсмены начинают именно с него;
* **Верт (vertiсal — сокращённо vert)** - дисциплина BMX представляющая собой катание в рампе (специальное сооружение - half-pipe), которая похожа на трубу, разрезанную пополам. Спортсмены должны разгоняться по рампе, вылетать над неё и проделывать в воздухе различные трюки (вращения, сальто и т.д.), затем они приземляются обратно в рампу. Бывают мини рампы, размером до 2х метров и рампы до 5ти метров. На мини рампах удобно заниматься начинающим спортсменам;