

ILIUSTRUOTA SPORTO ENCIKLOPEDIJA



Turinys

6 SPORTAS KIEKVIENAM

KOMANDINIS SPORTAS

- 10 FUTBOLAS
- 12 BEISBOLAS
- 14 KREPŠINIS
- 16 TINKLINIS IR ANGLIŠKASIS KREPŠINIS
- 18 AMERIKIETIŠKASIS FUTBOLAS
- 20 REGBIS
- 22 AUSTRALIŠKASIS FUTBOLAS IR RANKINIS
- 24 LEDO RITULYS IR ŽOLĖS RIEDULYS
- 26 KRIKETAS
- 28 KITOS KOMANDINIO SPORTO ŠAKOS



RAKEČIŲ SPORTAS

- 32 TENISAS
- 34 STALO TENISAS IR BADMINTONAS
- 36 SKVOŠAS
- 38 KITOS RAKEČIŲ SPORTO ŠAKOS



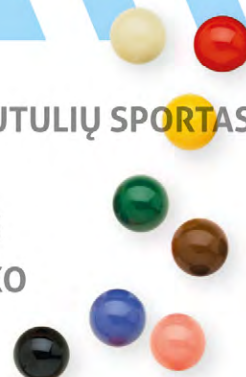
ATLETIKA IR GIMNASTIKA

- 42 TRUMPŲJŲ NUOTOLIŲ BĖGIMAS
- 44 ILGŲJŲ NUOTOLIŲ BĖGIMAS
- 46 ŠUOLIAI
- 48 METIMAS, SVIEDIMAS, STŪMIMAS
- 50 SUNKIOJI ATLETIKA
- 52 SPORTINĖ GIMNASTIKA
- 54 MENINĖ GIMNASTIKA



TAIKLUMO SPORTAS

- 58 GOLFAS
- 60 AKMENSLYDIS IR RUTULIŲ SPORTAS
- 62 BOULINGAS
- 64 SNUKERIS IR PULAS
- 66 ŠAUDYMAS IŠ LANKO
- 68 KITOS TAIKLUMO SPORTO ŠAKOS



VANDENS SPORTAS

- 72 PLAUKIMAS
- 74 ŠUOLIAI Į VANDENĮ
- 76 IRKLAVIMAS IR BAIDARIŲ SPORTAS
- 78 BURIAVIMAS
- 80 BURLENČIŲ SPORTAS
- 82 BANGLENČIŲ SPORTAS
- 84 ŠOK Į VANDENĮ



KOVINIS SPORTAS

- 88 BOKSAS
- 90 IMTYNĖS
- 92 DZIUDO IR
DŽIUDŽICU
- 94 KARATĖ IR TEKVONDO
- 96 FECHTAVIMASIS
- 98 NAUJI IŠŠŪKIAI



ŽIEMOS SPORTAS

- 102 SLIDINĖJIMAS
- 104 SNIEGLENČIŲ SPORTAS
- 106 BOBSLĖJUS, ROGUČIŲ
SPORTAS IR SKELETONAS
- 108 GREITASIS IR DAILUSIS ČIUOŽIMAS
- 110 ANT ŠVIEŽIO SNIEGO



ŽIRGŲ SPORTAS

- 114 ŽIRGŲ LENKTYNĖS IR POLAS
- 116 KONKŪRAS IR JOJIMO TRIKOVĖ



RATAI IR VARIKLIAI

- 120 „FORMULĖ-1“ IR „INDYCAR“
- 122 RALIS
- 124 MOTOCIKLŲ SPORTAS
- 126 TRAUKOS LENKTYNĖS
- 128 DVIRAČIŲ SPORTAS
- 130 KALNŲ DVIRAČIŲ SPORTAS IR
MAŽŪJŲ DVIRAČIŲ KROSAS
- 132 RIEDLENČIŲ SPORTAS
- 134 VISU GREIČIU



EKSTREMALUSIS SPORTAS

- 138 LAISVASIS NARDYMAS IR
NARDYMAS NUO UOLŲ
- 140 PARAŠIUTŲ SPORTAS
- 142 LAISVASIS KALNŲ DVIRAČIŲ
SPORTAS IR ULTRABĖGIMAS
- 144 YPAČ EKSTREMALU

OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS

- 148 OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ ISTORIJA
- 150 VASAROS OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS
- 152 ŽIEMOS OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS
- 154 PARALIMPINĖS ŽAIDYNĖS
- 156 ŽODYNĖLIS
- 158 RODYKLĖ
- 160 PADĖKA



Skvošas

Šis greito tempo ir daug fizinių jėgų reikalaujantis sportas sugalvotas daugiau nei prieš 150 metų. Dabar visame pasaulyje yra daugiau kaip 50 tūkst. skvošo kortų.

Padavimas

Skvošas žaidžiamas dėl taškų. Žaidimas pradedamas nuo kamuoliuko padavimo. Paduodantysis žaidėjas turi smūgiuoti kamuoliuką neleidamas jam atsokti. Kamuoliukas turi atsitrinti į priekinę sieną virš padavimo linijos (ties priekinės sienos viduriu) ir žemiau viršutinės korto ribos linijos. Atšokęs nuo sienos kamuoliukas turi nukristi į oponento kvadratą.



Paduodančiojo žaidėjo pėdos dalis turi likti padavimo aikštelėje.

Raketės stygų plotas gali būti ne didesnis kaip 500 cm².



Batai neturėtų palikti žymių ir negali būti juodais padais.



Net ir žaisdami platesnėje aikštelėje, dvejetų žaidėjai per varžybas susiduria ir grumiasi dėl geresnės pozicijos.

Dvejetai

Skvošas žaidžiamas vienas prieš vieną arba dvejetais. Dvejetų varžybose žaidžia dviejų vyrų, dviejų moterų arba mišrios komandos. Dvejetų skvošas yra greitas ir potencialiai pavojingas žaidimas, nes keturi žaidėjai varžosi aikštelėje, kuri yra tokio pat ilgio, bet 1,22 m platesnė nei vienetų aikštelė.

Žaidimo pavadinimo kilmė

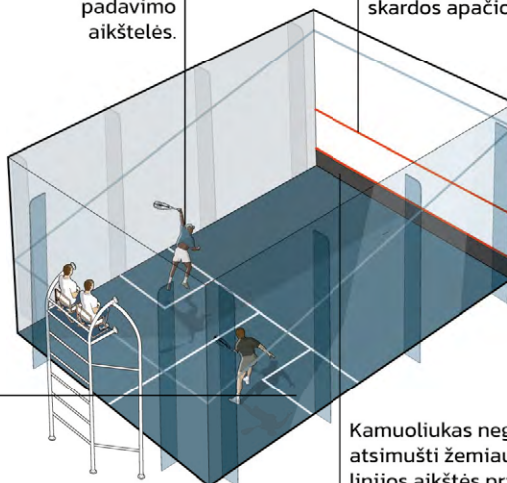
Skvošo (angl. *squash* – suspausti, sugniuždyti) pavadinimas kilo nuo žaidime naudojamų minkštų, susispaudžiančių guminių kamuoliukų. Atsižvelgiant į žaidėjų gebėjimus, naudojami skirtingų tipų kamuoliukai. Pradedantieji naudoja kietą ir šoklų kamuoliuką, kurį lengva mušti. Profesionalai naudoja minkštesnį ir ne tokį šoklų kamuoliuką.

Svarbiausi atributai

Be patogios aprangos, skvošo žaidėjo krepšyje taip pat būna raketės, kamuoliukai ir neretai akiniai. Didžiausias leidžiamas raketės svoris – 255 g. Dėl šios priežasties raketės gaminamos iš lengvų medžiagų, pavyzdžiui, grafito, titano arba kevlaro.

Padavimo aikštelės yra greta abiejų šoninių sienų.

Padavimas gali būti atliekamas iš bet kurios padavimo aikštelės.



Padavimo linija yra tarp viršutinės korto ribos linijos ir skardos apačioje.

Kamuoliukas negali atsimušti žemiau apatinės linijos aikštės priekyje. Ši sritis vadinama skarda.

Pagrindiniai principai

- Skvošas žaidžiamas uždaroje patalpoje. Žaidžia du arba keturi žaidėjai.
- Žaidėjai pelno taškus mušdami kamuoliuką į priekinę sieną. Kamuoliukas gali atšokti nuo šoninių sienų ir galinės sienos, jei tik liečia priekinę sieną žemiau viršutinės korto ribos linijos ir aukščiau skardos, esančios priekinės sienelės apačioje.
- Taškas pelnomas, jei varžovas nesugeba atmušti kamuoliuko prieš jam atšokant du kartus. Jei kamuoliukas pataiko virš viršutinės korto ribos linijos arba žemiau skardos, taškas arba padavimas atitenka varžovui.
- Tašką laimėjusiam žaidėjui pereina ir padavimo teisė. Paduodantis žaidėjas padavimus atlieka tol, kol pralaimi tašką. Tada padavimo teisė atitenka oponentui.
- Jei, prieš atsitrengdamas į priekinę sieną, kamuoliukas kliudo žaidėją, skiriamas kartojimas ir dėl taško žaidžiama dar kartą.
- Pagrindinė šiandien naudojama taškų skaičiavimo sistema yra PAR (*Point A Rally* – taškas už įžaidimą). Tašką pelno tas žaidėjas, kuris laimi įžaidimą, nesvarbu, kas atliko padavimą.
- Įžaidimą laimi žaidėjas, pirmas surinkęs 11 taškų dviejų taškų persvara. Daugelį skvošo mačų sudaro daugiausia penki žaidimai. Tai reiškia, kad pergalei pasiekti žaidėjas turi laimėti tris žaidimus iš penkių.

Raketė negali būti ilgesnė nei 68,5 cm.

Akims apsaugoti naudojami apsauginiai akiniai.



Spalvotas taškas žymi kamuoliuko minkštumą.

Šuoliai į vandenį

Reikia drąsos ir įgūdžių, kad šoktum į baseiną nuo 10 m aukščio bokšto. Šuolininkai į vandenį turi būti greiti, lankstūs ir stiprūs, kad galėtų atlikti akrobatinius judesius ir išlaikyti taisyklingą kūno padėtį, prieš atlikdami kuo tikslesnį nėrimą į vandenį.

Šuolininkai į vandenį gali šokti nuo trampolino iš priekinės stovėsenos, atbulinės stovėsenos arba net iš stovėsenos ant rankų.

Šuolių vertinimas

Šuolininkai atlieka skirtingo sudėtingumo šuolius. Teisėjai šuolius vertina balais nuo 1 iki 10. Po tris balus skiriama už atsispyrimą, šuolio techniką ir nėrimą į vandenį ir dar vienas balas – už bendrą šuolio atlikimo kokybę. Aukščiausi ir žemiausi teisėjų balai neįskaitomi. Galutinis rezultatas gaunamas sudėjus likusius balus ir padauginus iš sudėtingumo klasės.

Pagrindiniai principai

- Šuolininkai į baseiną šoka nuo bokštų arba tramplinų.
- Šuoliai apima akrobatinius judesius, pavyzdžiui, salto, susirietimus ir sukinius.
- Šuoliai į vandenį atliekami individualiai arba poromis.
- Prieš varžybas šuolininkai gauna nurodymus, kokie elementai turi būti įtraukti į šuolius. Po to jie pateikia teisėjams savo šuolių sąrašą. Varžybų metu šuolininkai turi atlikti tik tuos šuolius, kurie yra jų patvirtintame sąraše. Priešingu atveju sportininkas gauna nulį balų.
- Šuolio sudėtingumą ir atlikimą balais vertina penki arba septyni teisėjai.
- Varžybas laimi daugiausia balų surinkęs šuolininkas.

Skrydis – šuolio dalis nuo atsispyrimo iki nėrimo.

Sudėtingumo klasė – žymi šuolio atlikimo sudėtingumą. Sudėtingumo klasė šuolių į vandenį vertinimo lape kartais žymima raidėmis „DD“.

Šuolis nuo rankų – šuolis, kurį atlikdamas sportininkas nuo trampolino atsispiria rankomis.

Tramplinas – tiltelis, kuris veikia kaip spyruoklė ir lankstosi šuolininkui ant jo šokinėjant.



Kai šuolis atliekamas iš padėties sulinkus, kūnas būna sulenkta perpus, kojos ištiestos, o pėdos suglaustos.

Kūno padėtys šuolio metu

Šuolius į vandenį sportininkai atlieka iš įvairių padėčių. Kai šuolis atliekamas iš padėties susirietus, šuolininkas susisuka į kamuoliuką. Kai šuolis atliekamas išsitiesus, kūnas būna visiškai tiesus, nesulenktas nei per kelius, nei per klubus. Šios padėties derinamos su įvairiais judesiais, tokiais kaip salto ir suktukai.



Šuolininkai į vandenį neria rankomis į priekį, kad susidarytų kuo mažiau purslų.

Nėrimas

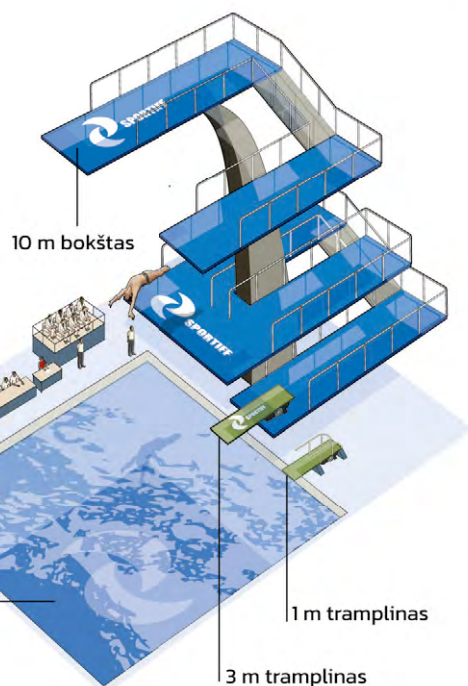
Nerti į baseiną stačia galva gali būti pavojinga, todėl paviršiuje purškiamos vandens srovės, kad iš aukštai šokantys šuolininkai lengviau matytų paviršių. Šuolininkai į vandenį stengiasi panerti sukeldami kuo mažiau purslų. Tai vadinama švari nėrimu. Kuo mažiau purslų, tuo daugiau balų skiriama.

Svarbiausi atributai

Šuolininkai į vandenį atlieka šuolius nuo skirtingo aukščio platformų ir tramplinų. Olimpiniuose žaidynėse šuolininkai į vandenį atlieka šuolius nuo 10 m bokšto ir 3 m trampolino. Bokšto ir platformų laiptai dėl saugumo yra padengti neslidžia danga.

Teisėjai sėdi šalia baseino.

Vandens paviršiuje purkštukais suformuojamos srovės, kurios sušvelnina šuolininko nusileidimą.



Sinchroninių šuolių sportininkai vertinami pagal judesių tikslumą ir jų atlikimą tuo pačiu metu.



Visi kaip vienas

Sinchroninio šuolio į vandenį metu du šuolininkai atlieka judesius vienu metu. Atliekami tokie patys arba veidrodiniai judesiai. Sinchroniniai šuoliai vertinami panašiai kaip individualių sportininkų atliekami šuoliai, o galutinis rezultatas apskaičiuojamas poros gautų balų skaičių padauginus iš šuolio sudėtingumo klasės.

Pagrindiniai principai

- Fechtavimosi varžybose kovoja du varžovai, naudodami tuos pačius šaltuosius ginklus.
- Dvikova susideda iš trijų kovų po tris minutes. Po kiekvienos kovos fechtuotojai turi vienos minutės pertrauką.
- Dvikovą laimi pirmasis 15 taškų surinkęs fechtuotojas.
- Taškai skiriami už dūrius į tam tikras varžovo kūno sritis. Šios sritys priklauso nuo naudojamo ginklo tipo.
- Jei fechtuotojas peržengia galinę metalinio takelio ribą, varžovui skiriamas taškas.
- Dvikovą prižiūri teisėjas ir teisėjų kolegija. Teisėjų kolegija stebi, ar fechtuotojas atliko dūrį neperžengęs takelio ribų.
- Varžovai prieš dvikovą ir po jos privalo pasveikinti vienas kitą, taip išreiškdami pagarbą.

Fechtavimasis

Šiuolaikinis fechtavimasis atsirado iš kovų kardais per mūšius. Norėdami laimėti dvikovą, fechtuotojai turi judėti greitai ir tiksliai. Fechtavimasis yra viena iš vos keturių sporto šakų, kurios buvo įtrauktos į visas šiuolaikines olimpines žaidynes nuo jų pradžios 1896 metais.

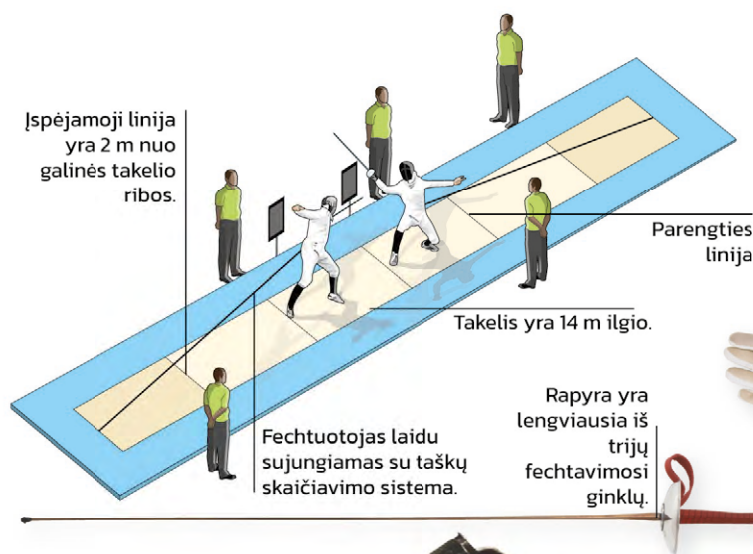
Rapyra, kardas, špaga

Fechtavimosi sporte naudojami trijų tipų šaltieji ginklai, kurių kiekvieno smaigalyje yra saugos įtaisas, fiksuojantis pataikymą. Rapyra yra lengvas duriamasis ginklas su slėgio jutikliu smaigalyje. Kad pataikymas būtų užregistruotas, smaigalys turi būti atremtas į priešininką. Kardas sunkesnis ir kietesnis už rapyrą, taip pat turi slėgio jutiklį. Špaga yra trumpiausias fechtavimuisi naudojamas duriamasis ginklas, kurio galas, palietęs priešininką, išlinksta.

Kaukė saugo fechtuotojo veidą ir kaklą.

Priglundęs švarkas apsaugo nuo sužeidimų.

Fechtotojai mūvi ilgas juodas arba baltas kojines.



Svarbiausi atributai

Kovojama ant metalinio takelio, padengto neslystančia danga. Centrinė linija dalija takelį perpus. Parengties linijos yra 2 m atstumu nuo centrinės linijos į abi puses.



Ilga pirštinė apsaugo ranką, kurioje laikomas ginklas, ir riešą.

Fechtavimosi kaukė su smulkiu metaliniu tinkleliu leidžia sportininkui aiškiai matyti.



Fechtuotojai turi būti vikrūs ir greitos reakcijos.

Kaip pelnyti tašką

Atsižvelgdami į naudojamo ginklo tipą, fechtuotojai turi pataikyti į tam tikras varžovo kūno vietas, kad pelnytų tašką. Fechtuojantis rapyra, dūris įskaitomas, jei buvo kliudytas varžovo liemuo. Fechtuojantis špaga, įskaitomas dūris į bet kurią kūno dalį. Fechtuojantis kardu, įskaitomas dūris ir kirtis į bet kurią viršutinę kūno dalį, galvą ir rankas.

Sporto žargonas

Atmušimas – gynybos veiksmas, kuriuo blokuojamas varžovo smūgis.

Atsakomasis dūris – atsakomasis veiksmas, kuris paprastai atliekamas po atmušimo.

Pasveikinimas – pagarbos parodymas priešininkui ir teisėjui kovos pradžioje ir pabaigoje.

Pirmumo teisė – taisyklė, nustatanti, kad kai du fechtuotojai su rapyromis arba kardais kliudo vienas kitą tuo pačiu metu, pirmumo teisė priklauso atakuojančiam fechtuotojui, kuris ir gauna tašką.

Smaigalys – rapyros, špagos arba kardo smailusis galas.

Susikirtimas – situacija, kai abiejų fechtuotojų ginklai liečiasi.



En garde!

Prieš prasidedant kovai, fechtuotojai užima savo pozicijas už parengties liniją. Kai teisėjas duoda komandą *en garde*, prasideda kova. Paprastai taškus lengviau pelnyti greitais tiksliais judesiais. Jei fechtuodamiesi špaga abu varžovai kliudo vienas kitą tuo pačiu metu, po tašką skiriama abiem fechtuotojams.

Pagrindiniai principai



- Dviratininkai siekia įveikti treko arba plento lenktynių trasą per kuo trumpesnį laiką.
- Kai kurios ilgos daugiadienės lenktynės vadinamos turais. Jos suskirstomos į skirtingus etapus. Laimi dviratininkas, kuris visus etapus įveikia per trumpiausią bendrą laiką.
- Turo etapai apima trumpus sprintus, važiavimą įkalnė ir važiavimus laukui. Dviratininkas, per dieną surinkęs daugiausia sprinto taškų, vilki žalius marškinėlius, o geriausiai pasirodęs įkalnėse – baltus marškinėlius su raudonais taškeliais.
- Visi dviratininkai privalo dėvėti šalms.
- Treko dviračiai negali turėti stabdžių ir pavarų perjungimo mechanizmų.

Dviračių sportas

Įvairiose dviračių sporto rungtyse varžosi pavieniai sportininkai ir dviratininkų komandos. Ir trumpose sprinto lenktynėse dviračių treke, ir ilgoje plento lenktynėse dviratininkams tenka pasitelkti sumanią taktiką, kad pergudrautų varžovus.

Treko dviratininkai dėvi specialios formos šalms, kurie padeda mažinti oro pasipriešinimą ir važiuoti greičiau.

Dviračių trekas

Dviračių treko rungtys apima trumpus sprintus ir ilgas ištvermės lenktynes. Sprinto rungtys – tai greičio lenktynės ir poriniai sprintai. Greičio lenktynėse dviratininkai turi per kuo trumpesnį laiką įveikti nustatytą atstumą. Porinio sprinto rungtyse varžosi du dviratininkai. Laimi pirmasis kirtęs finišo liniją. Ištvermės rungtys apima individualias ir komandines persekiojimo lenktynes, taip pat madisoną – ilgo nuotolio komandines lenktynes.



Kai kuriems dviratininkams puikiai sekasi įveikti įkalnes, o kiti gerokai atsilieka.

Plento lenktynės

Plento lenktynėse svarbi ir dviratininkų ištvermė, ir išmintinga taktika. Lenktynės rengiamos skirtingose vietovėse, pavyzdžiui, miestų gatvėmis ir kalnų keliais. Ilgiausiose daugiadienėse lenktynėse, tokiose kaip „Tour de France“, dviratininkams tenka įveikti skirtingas kelio atkarpas, kuriose jie demonstruoja savo sprinto ir įkalnių įveikimo gebėjimus, taip pat bendrą fizinį pasirengimą.



Standartinis dviračių
treko ilgis yra 250 m.

Treko dangą gali būti pagaminta
iš medienos, betono arba
dirbtinių medžiagų.

Treko kraštai išorinėje
pusėje aukštesni nei
vidinėje.

Svarbiausi atributai

Treko dviratininkai lenktyniauja ovalios formos trasose. Jie naudoja specialiai treko lenktynėms pagamintus dviračius. Šie dviračiai turi tik vieną fiksuotą pavarą. Tai reiškia, kad dviratininkai turi nuolat minti pedalus. Plentui skirti dviračiai paprastai turi keletą pavarų ir stabdžius.



Lengvi rėmai
padeda važiuoti
greičiau.

Treko dviračiai
neturi stabdžių.

Komandinėje persekiojimo
runtyje dvi komandos po
keturis dviratininkus startuoja
priešingose treko pusėse. Jie
stengiasi vieni kitus pavyti arba
įveikti nustatytą atstumą per
trumpesnę laiką.



Komandinis darbas

Daugelyje daugiadienių lenktynių dalyvauja dviratininkų komandos. Komandos nariai bendradarbiauja, kad jų lyderis laimėtų etapą arba finišuotų kuo aukštesnėje pozicijoje. Jei pagrindinis dviratininkas yra geras sprinteris, komanda stengiasi neatsilikti nuo kitų dviratininkų visų lenktynių metu. Priartėjęs prie finišo pagrindinis dviratininkas gali pasinaudoti savo pranašumu ir išsiveržęs pirmyn laimėti etapą.

Sporto žargonas

Individualus persekiojimas – ištermės lenktynės, kuriose dviratininkai startuoja priešingose trasos pusėse ir bando pavyti vienas kitą arba įveikti nustatytą atstumą per trumpesnę laiką.

Keirinas – dviračių treko rungtis, kurioje dviratininkai, nuvažinę tam tikrą skaičių ratų paskui motociklą, sprintuoja iki finišo dėl pergalės.

Madisonas – 50 km lenktynės, kuriose dalyvauja iš dviejų arba trijų dviratininkų sudarytos komandos. Dviratininkai pelno taškus už laimėtus tarpinius sprintus lenktynių metu.

Pelotonas – pagrindinė dviratininkų grupė daugiadienėse dviračių lenktynėse.



Daugiadienės dviračių lenktynės dažnai baigiasi sprintu. Galutiniam dviratininko laikui bendrojoje įskaitoje svarbi kiekviena sekundė.

Kalnų dviračių sportas

Kalnų dviračių sportas yra viena naujausių olimpinių rungčių, kurioje dviratininkai lenktyniauja purvo trasose, kyla ir leidžiasi stačiais šlaitais bei medžiais apaugusiomis kalvomis.



Kalnų dviračiai turi amortizatorius, kurie sušvelnina smūgius važiuojant nelygiu paviršiumi.

Ilgųjų nuotolių lenktynės

Dauguma kalnų dviračių lenktynių rengiamos specialiai paruoštose 30–50 km užmiesčio trasose. Kartais trasos būna dar ilgesnės. Maratono lenktynės gali tęstis net 150 km, o bekelės (enduro) lenktynės sudaro keli greiti nusileidimai, tarp kurių dviratininkai įveikia neįskaitinius pervažiavimus įkalnėmis.

Šalmas apsaugo nuo skriejančių grumstų ir akmenų.



Naudojamos padangos su giliu protektoriumi, kuris pagerina sukibimą su paviršiumi.

Pagrindiniai principai

- Kalnų dviratininkai lenktyniauja specialiais bekelės dviračiais nelygiose vietovėse.
- Greitojo leidimosi varžybose dviratininkai važiuoja po vieną ir stengiasi kuo greičiau pasiekti finišą. Dviratininkas, kuris pasiekia finišą per trumpiausią laiką, laimi lenktynes.
- Kalnų dviračių kroso varžybose dviratininkai įveikia kelis bekelės trasos ratus.
- Kalnų dviračių kroso varžybose visi dviratininkai startuoja vienu metu. Laimi pirmasis pasiekęs finišo liniją.
- Jei dviratininkams prireikia pagalbos dėl mechaninių problemų, jie turi laukti specialiose techninės pagalbos zonose.

Greitojo leidimosi varžybos

Greitojo leidimosi varžybos reikalauja didelės drąsos. Dviratininkai leidžiasi žemyn stačiais šlaitais, kuriuose daug paviršiaus nelygumų, priverčiančių aukštai pašokti į orą, ir staigių nuolydžių. Sportininkai dėvi šalms ir specialią aprangą su apsaugomis, jei griūtų ir nusiridentų.

Mažųjų dviračių krosas

Pirmieji BMX dviračiai buvo sukonstruoti XX a. 7-ajame dešimtmetyje lenktynėms bekelės trasose. Dabar kroso lenktynės yra olimpinė sporto šaka, o laisvojo stiliaus triukus sportininkai demonstruoja miestuose rengiamose varžybose.

Kroso lenktynės

Mažųjų dviračių kroso (BMX) lenktynėse varžosi aštuoni dviratininkai. Lenktynių trasa paprastai yra 300–400 m ilgio, o geriausi dviratininkai ją įveikia per mažiau nei minutę. Trasoje lenktynių dalyviai turi įveikti kalnelius ir pakeltus posūkius, kurių išorinis kraštas aukštesnis už vidinį.



BMX varžybų dalyviai dėvi šalmsus, kad išvengtų rimtų galvos traumų.

Dviračio rėmas pagamintas iš lengvo metalo.



Naudojami 51 cm skersmens ratai.

Pagrindiniai principai

- Kroso lenktynėse laimi pirmas finišą pasiekęs dviratininkas.
- Lenktynių dalyviai paprastai dalyvauja kvalifikaciniuose važiuimuose, kuriuose geriausiai pasirodę dviratininkai susitinka atkrintamosiose lenktynėse. Galiausiai sportininkai varžosi didžiajame finale, kuriame paaiškėja lenktynių laimėtojas.
- Kroso dviračiai turi atitikti tam tikrus reikalavimus, pavyzdžiui, jie turi turėti numerius ir negali turėti grandinės apsaugų.
- Signalai dviratininkams duodami vėliavėmis. Žalia vėliavėlė reiškia, kad trasoje kliūčių nėra ir lenktynės gali tęstis. Geltona vėliavėlė reiškia, kad trasoje yra kliūčių. Raudona vėliavėlė reiškia, kad dviratininkai turi sustoti ir grįžti į startą.
- Laisvojo stiliaus BMX varžybose laimi daugiausia taškų surinkęs dalyvis.

Laisvojo stiliaus varžybos

Varžybos triukiniais BMX dviračiais vadinamos laisvojo stiliaus varžybos. Jos vyksta ant specialiai įrengtų U formos rampų miesto erdvėse arba ant lygios dangos. Sportininkus vertina teisėjų komisija, kuri skiria balus už triukų sudėtingumą ir jų atlikimo meistriškumą.



Dviratininkai nuo U formos rampų iššoka į orą ir atlieka triukus.

Laisvasis nardymas

Laisvojo nardymo sportininkai nenaudoja kvėpavimo įrangos, o panėrę po vandeniu sulaiko kvėpavimą. Geriausi narai gali nekvėpuoti ilgiau kaip tris minutes ir panerti į daugiau kaip 90 m gylį.

Nėrimui naudojama virvė padeda stebėti panėrimo gylį.

Pagrindiniai principai

- Laisvojo nardymo sportininkai sulaikę kvėpavimą stengiasi panerti į kuo didesnę gylį.
- Šiuo sportu daugiausia užsiima pavieniai sportininkai, o ne komandos.
- Rengiamos atskiros varžybos narams, kurie naudoja plaukmenis, ir tiems, kurie neria be plaukmenų.
- Narai naudoja nosies spastukus, kurie padeda suvaldyti kylantį spaudimą ausyse, neriant į didesnę gylį.
- Laisvuju nardymu galima užsiimti baseine arba atvirose vandens telkiniuose, pavyzdžiui, ežeruose, upėse ir jūroje.
- Narai, praktikuojantys pastovaus svorio ir laisvo panėrimo nardymą, pakilti į paviršių turi su tais pačiais svarmenimis, kuriuos naudojo leisdamiesi.

Vandens kostiumas padeda išlaikyti pastovią naro kūno temperatūrą.

Baseine

Statinis ir dinaminis laisvasis nardymas vyksta baseine. Statinio nardymo sportininkai neria veidu žemyn ir stengiasi kuo ilgiau sulaikyti kvėpavimą. Dinaminio nardymo sportininkai plaukia horizontaliai po vandeniu ir stengiasi įveikti kuo didesnę atstumą.

Kai kurių rūšių laisvojo nardymo metu narai leidžiasi žemyn laikydamiesi už virvės arba lyno.

Į paviršių – įkvėpti oro

Laisvasis nardymas atvirose vandens telkiniuose gali būti skirtingų tipų: pastovaus svorio, laisvo panėrimo, kintamo svorio ir neribojamas. Pagrindinis skirtumas tarp jų – kaip narai leidžiasi žemyn ir kyla į paviršių. Pastovaus svorio nėrimo metu sportininkai leidžiasi ir kyla nenaudodami papildomų svarmenų. Laisvo panėrimo metu sportininkai leisdamiesi ir kildami naudoja virvę. Kintamo svorio ir neribojamo nėrimo metu naudojama speciali sunki platforma.



Nardymas nuo uolų

Dar XVIII a. 8-ajame dešimtmetyje Havajų kariai šokdavo nuo uolų į vandenį, kad parodytų savo drąsą. Dabar bebaimiai šuolininkai visame pasaulyje atlieka akrobatinius šuolius nuo aukštų uolų ir platformų.

Šuolis į nežinią

Paprastai šuoliai nuo uolų atliekami nuo natūralių skardžių. Dažniausiai šuolininkai šoka tiesiai nuo uolos, bet kartais naudojama specialiai įrengta platforma. Tokiu atveju platforma turi būti 1 m atstumu nuo uolos krašto. Varžybose šuoliai atliekami nuo specialios platformos arba uolos, kurios aukštis paprastai siekia nuo 18 iki 28 metrų. Vandens gylis apačioje turi būti ne mažesnis kaip 5 metrai. Šuolininkai nusileidimo metu gali pasiekti 80 km/h greitį.



Šuoliai nuo uolų

Varžybose nardytojai nuo uolų atlieka seriją akrobatinių suktukų ir persivertimų. Teisėjai vertina tris šuolio dalis: atsispyrimą, akrobatiką ir panėrimą į vandenį. Atsispyrimas vertinamas pagal aukštį ir šuolininko pasvirimo kampą. Triukai vertinami pagal jų sudėtingumą ir atlikimo tikslumą. Į vandenį šuolininkas turi panerti sukeldamas kuo mažiau purslų.

Kad neprarastų taškų, atlikdamas šuolį sportininkas turi išlaikyti kojas suglaustas.

Tik stipriausi ir drąsiausi ryžtasi akrobatiniams šuoliams nuo uolų.



Pagrindiniai principai

- Nardytojai į vandenį šoka nuo uolos krašto arba platformos ir prieš panirdami atlieka akrobatinius triukus.
- Varžybose paprastai būna trys arba keturi šuolių raundai. Kiekviename raunde dalyviui leidžiama atlikti tik vieną šuolį.
- Šuolininkus vertina penki teisėjai, skirdami balą nuo 1 iki 10.
- Aukščiausias ir žemiausias balai atmetami, o likę trys sudedami. Šis bendras rezultatas padauginamas iš šuolio sudėtingumo koeficiento – taip gaunamas galutinis įvertinimas.
- Varžybas laimi daugiausia balų surinkęs šuolininkas.