Горнолыжный спорт, как любой другой вид деятельности человека, имеет свою терминологию. Поэтому прежде, чем отправиться в горы, туристам полезно изучить словарь основных горнолыжных терминов и понять, что они обозначают. Это поможет разговаривать с инструкторами горнолыжных школ на одном понятном языке и в результате более быстро освоить необходимые навыки катания на трассах. Нам удалось собрать самые распространенные горнолыжные термины в приводимый ниже словарь горнолыжника. Надеемся , что он вам сослужит добрую службу.

**Авальман** — прием, применяемый в начале поворота для сохранения контакта лыж с поверхностью снежного покрытия в момент смены рельефа трассы. Заключается в посыле лыж вперед с подседом. Используется при катании на буграх.

**Автокарвы** — усовершенствованная конструкция горных лыж, с глубокими боковыми вырезами, благодаря которым горнолыжник входит в карвинговый поворот без особых усилий.

**Акклиматизация** **горнолыжника** – процесс приспособления организма горнолыжника к изменениям условий, связанных с подъемом в гору.

**Альпийское** **двоеборье** — один из видов горнолыжного спорта, сочетающий скоростной спуск и слалом

**Ангуляция** — это изменение фигуры горнолыжника путем сгибания тела в отдельных суставах для увеличения угла закантовки лыж. Функции сгибания осуществляют коленные и тазо-бедренные сочленения.

**Апре-ски (Apres-Ski, After-Ski)** – различные развлекательные мероприятия, занимающие досуг на горнолыжном курорте. К ним относится отдых в ресторане, сауне, бассейне, на дискотеке, в бильярдном клубе, занятия в спортивном клубе, оздоровительные программы и спа процедуры.

**База (англ. base)** — гладкая поверхность сноуборда, которая скользит по снежному покрову.

**Балет** – разновидность фристайла, при которой во время спуска с горы горнолыжник на лыжах выполняет вращения, повороты и другие фигуры.

**Беби-лифт** — развлекательное устройство в виде эскалатора для подъема детей.

**Бегущие ленты (травалаторы)** — подъемники, которые применяются для детей и начинающих горнолыжников на учебных трассах.

**Бэксайд** — поворот, выполняемый на заднем канте.

**Бекфляйп (Backflip)** — кувырок через голову, выполняемый гонолыжником во время спуска.

**Берма** — снежный вал, который образуется с внешней стороны лыж во время поворота. Он помогает горнолыжникам сохранить устойчивость на трассе.

**Биг-эйр (big-air)** – выполнение горнолыжником различных трюков во время прыжка с большого трамплина.

**Бипер** — персональный радиомаяк горнолыжника, который передает сигналы в случае его попадания под снежную лавину.

**Боковое соскальзывание** — это постановка лыж во время спуска перпендикулярно по отношению к направлению движения.

**Бордеркросс ( boardercross)** — вид спортивного соревнования, когда горнолыжники, одновременно стартовав, спускаются по трассе со сложным рельефом. Трасса предварительно специально готовится.

**Бракаж** — прием, применяемый для торможения. Осуществляется при помощи разворота обеих лыж поперек направления движения. Применяется как элемент техники входа в крутой поворот. Чтобы его достигнуть спортсмен, осуществляет вращения корпусом и стопами.

**Бросковая техник**а — прием, в результате которого горнолыжник перед поворотом передает вращательные движения своего тела лыжам.

**Бугельный подъемник**—простой вариант подъемника, который состоит из троса и сидений, прикрепленных к нему. Он поднимает горнолыжников вверх по склону.

**Буковель** — [горнолыжный курорт номер один в Украине](https://big.travel/gornolyzhnye-tury-v-ukraine/bukovel).

**Бэк-кантри (backcountry)** — один из зимних видов спорта. Спуски на горных лыжах или сноуборде вне зоны катания, на неподготовленных трассах, вдали от курортов или горнолыжных баз.

**Бэксайд** — поворот, выполняемый на заднем канте.

**Вайдовая доска** – сноуборд, отличающийся от стандартного большей шириной.

**Вальсет** — исполнение горнолыжником фристайла, непрерывно вращаясь на плоских лыжах в одну сторону на 360 градусов.

**Ван-эйти (one-eighty)** —  вращение на плоских лыжах на 180 градусов.

**Ведельн (годиль)** — череда коротких сопряженных между собой поворотов.

**Винт** — сложный элемент, включающий вращение тела спортсмена в разные стороны: ноги с лыжами крутятся в одну сторону, а туловище и руки – в противоположную.

**Вираж (virage)** – траектория движения с поворотами.

**Внетрассовое катание** – то же, что фрирайд: спуск по целинным снежным полям на склонах гор на горных лыжах или сноуборде. Средняя часть лыж для фрирайдинга более широкая, чем у стандартных (10-15 см.).

**Воздушная акробатика** — элементы фристайла, включают прыжки с трамплина высотой 2 метра и отдельные акробатические фигуры, выполняемые во время прыжка. Это может быть сальто, пируэты и т. д.

**«Волшебный ковер»** — движущаяся по поверхности склона лента, предназначена для подъема детей и новичков.

**Выкат** — означает два понятия. Так называется часть трамплина, на котором горнолыжники совершают прыжки. Такое же название имеет часть трассы после самого крутого участка спуска перед остановкой.

**Гигантский слалом (giant slalom)** – вид горнолыжного спорта. Перепад высот на трассе у мужчин — 250-450 м. Для женщин этот показатель находится в пределах 250-400 м.

**Глейдскиинг** – катание на горных лыжах по склону, заросшему редким лесом.

**Годиль (ведельн)** – ряд коротких поворотов, сопряженных друг с другом.

**Гондола** – кабина подъемника, вместительностью  6-24 человек. Но существуют и огромные гондолы. Так кабина Mont Fort Jumbo на курорте Вербье может вместить до 150 человек. Скорость подъема гондолы не превышает 6 метров в секунду. Они могут двигаться только в одну сторону или же быть двусторонними.

**Гора приземления** — составная часть трамплина для прыжков на горных лыжах. Такое же название имеет крутая часть склона, на которую приземляется горнолыжник. Она располагается ниже плоскости отрыва спортсмена.

**Гора разгона** — составная часть трамплина для прыжков на горных лыжах. Она находится вверху трамплина, имеет наибольшую крутизну и состоит из стартовой площадки; дорожки, на которой горнолыжник разгоняется; переходной кривой и площадки для отрыва.

**Горная лыжа** – лыжа, которая находится сверху во время технического приема соскальзывания.

**Горнолыжные трассы** — спортивные сооружения на склонах гор, предназначенные для катаний на горных лыжах. Участки склонов готовятся специальной техникой, создается определенный профиль. Трассы должны отвечать стандартам, принятым в горнолыжном спорте, а также, обеспечивать безопасность горнолыжников, независимо от уровня их спортивной подготовки. Сложность трасс маркируется определенным цветом. Учебные трассы обозначаются вешками зеленого цвета. Синяя маркировка применяется для обозначения легких трасс. Трассы средней сложности маркируются красным цветом. Самые технически сложные трассы имеют черную маркировку.

[**Горнолыжные туры**](https://big.travel/gornolyzhnye-tury/gornolyzhnye-tury-v-ukraine)**—** популярный вид активного зимнего отдыха, отличный способ хорошо отдохнуть и получить свежие яркие впечатления.

**Горнолыжный спорт** – зимний вид спорта, в котором спортсмен спускается со склона горы по подготовленной специальным образом трассе на горных лыжах. Альпийское двоеборье, слалом, гигантский и супергигантский слалом, скоростной спуск объединены понятием горнолыжный спорт. Международная федерация лыжного спорта (ФИС) приняла горнолыжный спорт в свой состав в 1924 году. В программу Олимпийских игр включен в 1936 году.

**Горнопляжник** – турист, который предпочитает на горнолыжном курорте не кататься, а принимать солнечные ванны.

**Груминг** – подготовка трассы путем разравнивания снега снеготрамбовочными машинами — ратраками. Это препятствует образованию снежных бугров и позволяет получить ровную трассу с бороздками, похожими на «вельвет» для карвинга.

**Гуффи (Goofy**) — так называют сноубордистов, которые катаются, выдвигая вперед правую ногу, аналогично скейтбордингу.

**Даунхилл (Downhill)** – скоростной спуск — дисциплина горнолыжного спорта, в которой спортсмен проходит на время специально подготовленную трассу с перепадом высот для мужчин от 800 до 1100 метров, для женщин – 500-800 метров. Трасса должна включать ряд поворотов и естественных трамплинов. Скоростной спуск включен в программу Зимних Олимпийских игр.

**Джибинг** — спуск по трассе, на которой, кроме трамплинов и неровностей, находятся еще искусственные постройки.

**Долинная лыжа** — лыжа, находящаяся внизу при выполнении косых спусков и соскальзываний.

**Древко —** конструктивная часть лыжной палки, изготовлена, чаще всего, из алюминиевых сплавов или композитных материалов.

**Закантовка** — элемент техники катания, позволяющий увеличить угол кантования.

**Зеленая трасса** — трасса для начинающих горнолыжников и детей. Самая легкая, с малым углом уклона, простым рельефом, без бугров и хорошо ухоженная.

**Зернистый снег** – похож на фирн, но несколько тверже. На неподготовленных трассах встречается по утрам, когда оттаявший за день снег подмораживается в течение ночи.

**Зорб (Zorb**) — аттракцион, который заключается в том, что спуск по склону турист осуществляет, сидя в пластиковом шаре.

**Импульс** — элемент техники катания, когда вначале поворота горнолыжник передает лыжам необходимое вращение.

**Инклинометр (incline**) — прибор, который позволяет определить угол наклона склонов.

**Елочка** – прием постановки лыж для облегчения подъема в гору. Горнолыжник при этом ставит лыжи буквой V.

**Йонер (Yooner)** – альпийские санки «парэ» в усовершенствованном виде.

**Канатная дорога** – устройство для подъема туристов. Кресла или вагоны перемещаются вверх по канату, который закреплен на опорах. Канатная дорога может иметь длину до 12 км; подъём туристов совершается на высоту до 3 км. Вагоны передвигаются со скоростью 1,5-11 м/сек.

**Кант** — конструктивная часть лыжи или сноуборда, оббитая стальным листом (окантована). Кант может быть внутренним или внешним, верхним (горным) или нижним (долинным), передним или задним, в зависимости от положения лыж во время движения.

**Кантование** — прием изменение наклона постановки лыж на ребра по отношению к поверхности трассы.

**Камус** — длинная лента с ворсистой или шероховатой поверхностью, которая одевается на лыжу снизу для облегчения подъема на склон.

**Карвинг (carving)** — [техника катания](https://big.travel/stati-po-gornolyzhnomu-otdykhu/karving-ili-klassika), при которой горнолыжник развивает очень высокую скорость, закладывая длинные дуги с большим диаметром.

**Карвинговые лыжи, карвы** — применяются для катания в технике карвинга. Отличительная особенность от стандартных лыж в большом вырезе в средней части. Вследствие этого, носок и пятка незначительно шире «талии». От величины выреза напрямую зависит возможность горнолыжника сделать более крутой поворот.

**Карниз** — снежная масса, которая нависает на горном гребне с подветренной стороны.

**Кикер** – прыжок вверх, который совершает горнолыжник с трамплина. Он позволяет получить высокий вылет.

**Компакт** — укороченные горные лыжи на 20-30 см. в сравнении со стандартными любительскими лыжами.

**Контрвращение** — техника схожа с техникой винтового вращения. В этом случае вращение плечевого пояса осуществляется в сторону, противоположную движению лыж.

**Контрповорот** — прием, при помощи которого начинающий горнолыжник отрабатывает технику поворотов. На параллельных лыжах перед поворотом от склона осуществляется поворот к склону.

**Контролируемый сход лавин** – мероприятия, упреждающие сход снежных лавин и тем самым обеспечивающие безопасность пребывания на склонах. Чаще всего, лавины сходят под воздействием зарядов взрывчатки.

**Контруклон** — уклон горнолыжника на крутых виражах для сохранения его устойчивости.

**Коньковый поворот** — поворот, который совершает спортсмен на трассе слалом с использованием конькового жима.

**Коньковый траверс** — вариант конькового шага, когда горнолыжник отталкивается нижней лыжей, а скользит — верхней. При этом верхняя лыжа, отрываясь от снежного покрытия и опускаясь на него, находится в горизонтальном положении. Этот прием позволяет пересекать склон без потери высоты.

**Коньковый шаг (Skating step)**  — в этой технике горнолыжник повторяет движения конькобежца. Она применяется на ровном участке с чередованием скольжения и отталкивания на одной лыже.

**Кордюруа** – вид поверхности снега («вельвет») после подготовки трассы ратраком.

**Красная трасса** – трасса средней сложности для опытных горнолыжников. Для них характерна сильная крутизна с отсутствием пологих участков. Если же пологие участки и встречаются, они сочетаются с недлинными крутыми местами. Катание на таких трассах требует определенного мастерства. Обычно на красных трассах множество народа, поэтому даже хорошо подготовленные ратраками, они к концу дня покрываются буграми.

**Кресельная канатная дорога** – канатная дорога, на канате которой закреплены кресла (одно или двухместные). Посадка и высадка пассажиров производится во время движения. Скорость перемещения составляет 1-2,5 м/сек., перепад высот между верхней и нижней станцией 0,5 км., а протяженность дороги — 0,6-2 км. Пропускная способность от 200 до 900 человек в час.

**Кресельный подъемник** – то же, что и кресельная канатная дорога. Для новичков представляется некоторая сложность в пользовании, потому что дорога не делает остановки для посадки и высадки пассажиров. Однако эти навыки приобретаются быстро.

**Крестообразная связка колена** – связочный аппарат, обеспечивающий функции сгибания и разгибания коленного сустава. Горнолыжники получают травмы в виде разрыва этой связки. Предупредить такую травму можно, хорошо отработав навыки правильного катания и укрепляя связку тренировкой ног.

**Крутизна склона** — угол наклона, который измеряется специальным прибором – инклинометром (incline).

**Крутяк** – склон с уровнем  наклона больше 30 градусов.

**Кувырок** — прием, который применяется для разгрузки лыж при заходе на крутой склон или при катании на буграх. Горнолыжник группируется и выталкивает корпус тела вперед.

**Кулуар** – углубление, разделяющее два холма.

**Кэтскиинг** — вид катания на горных лыжах, сопряженных со снегоходом.

**Кэт-трек** — снежная дорога, которая предназначена для передвижения специальной техники по подготовке склонов. Она имеет небольшой уклон, поэтому пользуется популярностью у любителей простых спусков с гор.

**Ленточный подъемник (детский)** – эскалаторная гибкая дорожка для подъема детей в закрытых помещениях (развлекательных центрах) или на детских учебных трассах.

**Лавина** – одновременный сход с вершин гор громадного количества снега.

**Лавинный щуп** – инструмент, при помощи которого устанавливается место нахождения людей, попавших в снежную лавину. Представляет собой палку, выполненную из композитного материала, которая легко собирается и имеет длину до 3 метров. На щуп нанесена шкала, показывающая глубину его погружения в снежную массу.

**Лайнер —**внутренний мягкий сапожок, вставляющийся в наружный ботинок.

**Лесенка** – прием подъема на гору. Горнолыжнику приходится после каждого шага ставить лыжи под прямым углом к склону. Ходить лесенкой очень неудобно.

**Линия падения** – самая прямая траектория, по которой лыжник спускается с верхней точки трассы вниз.

**Линия ската (спада, склона)** — направление наибольшего уклона склона.

**Лифтеры** — операторы подъемников.

**Лыжа (Ski)** – приспособление для более удобного передвижения по снежной поверхности, состоящее из загнутой доски.

**Лыжехранилище** — помещение в пунктах проката, возле станций подъемников или в отелях, предназначенное для хранения горнолыжного снаряжения. В специально оборудованных сушилках горнолыжники сушат ботинки.

**Лыжная база** – ряд услуг по горнолыжному отдыху, которые предоставляет курорт для туристов.

**Лыжный тормоз** – приспособление на креплениях лыж,  задерживающее лыжи на склоне, если в результате падения горнолыжника крепление расстегнулось.

**Лыжня** – след на заснеженной местности, который остается от лыж спустившегося горнолыжника.

**Лург** – шест, при помощи которого лыжник отталкивается для совершения поворота на горных лыжах. Лург – предшественник лыжных палок, которые его полностью вытеснили.

**Магель** – бугор, созданный из искусственного снега и покрытый ледяной коркой.

**Мини-лыжи** – укороченные учебные лыжи, которые применяются для приобретения навыков по технике спуска.

[**Могул**](https://big.travel/stati-po-gornolyzhnomu-otdykhu/mogul-trebuet-osobogo-masterstva) – дисциплина горнолыжного спорта, представляющая скоростной спуск по искусственно созданным буграм. Этим же термином обозначается вид лыж, предназначенных для катания по бугристой трассе. Входит в программу Зимних Олимпийских игр с 1992 г.

**Могульная трасса**— трасса, на которой специальной техникой (ратраками) создается большое количество бугров для катаний в технике могул. Доступна только для лыжников с большим опытом катания.

**Наземный подъёмник** — подъёмник, на котором люди, поднимаясь на склон, не отрываются от поверхности земли. Например, на бугельном подъемнике туристы скользят на лыжах.

**Наст** — ледяная корка, покрывающая снег и сохраняющая целостность под весом лыжника.

**Ножницы** – постановка лыж аналогичная коньковому повороту. Применяется при поворотах на параллельных лыжах

**Ньюскул (New school)** — новый вид фристайла, включающий три дисциплины: акробатику, балет и могул. Очень зрелищный вид горнолыжного спорта. Используются лыжи особой конструкции («твинтип»): у них загнуты пятки, что облегчает приземление во время вращения.

**Олли (ollie)** — в сноубординге означает прием преодоления препятствия путем запрыгивания на него. Райдер, подпрыгивая, переносит тяжесть своего тела на хвост доски, при этом поднимается ее нос. Хвост под весом тела спортсмена пружинит и выбрасывает его вверх.

**Опережение** — прием, применяемый на трассах с большим уклоном или при катании на буграх. Горнолыжник наклоняется всем туловищем по направлению движения..

**Оп-тракен** — прием, который позволяет держать под контролем траекторию движения и уменьшить расстояние полета после отрыва. Представляет собой опережающий подскок и используется для преодоления препятствий (бугров).

**Очки** – необходимая составляющая горнолыжного снаряжения. Используется для защиты глаз от воздействий солнечных лучей и воздушного потока при скоростном спуске.

**Офф-пист (Off piste )** — термин, означающий катание на неподготовленных склонах, без разметки, как в границах курорта, так и вне его.

**Пайп (pipe)** – спортивное сооружение, выполненное из снега в виде полутрубы. В свободном пространстве сноубордисты двигаются от стенки к стенке, совершая при этом различные фигуры.

**Палки** – горнолыжные палки спортсмен использует для отталкивания от снега.

**Параллельный слалом** – вид спортивного соревнования горнолыжников на время на параллельно расположенных слаломных трассах.

**Паровозик** – катание нескольких горнолыжников след в след. Каждый спускающийся в цепочке спортсмен точно повторяет движения впереди идущего.

**Патрулируемая зона** — зона курорта, которая находится под контролем лыжного патруля.

**Паудер (powder)** – внетрассовое катание по глубокой и пушистой снежной подушке.

**Педалирование** — прием входа в поворот, при котором горнолыжник переносит вес тела то на одну ногу, то на другую. При этом задник внутренней лыжи поднимается.

**Первые следы** – лыжня, которую оставили горнолыжники, поднявшиеся на первом подъемнике.

**Перекантовка** – прием входа в поворот, при котором горнолыжник переводит лыжи из верхних кантов на внутренние канты.

**Перелом** — в данном случае речь идет о травме, связанной с нарушением целостности кости.

**Перепад высоты** – показатель характеристики трассы, который исчисляется как разность между высотами верхней и нижней станциями подъемника.

**Переступание** — прием выполнения поворота. Горнолыжник отставляет верхнюю лыжу веером и переносит на нее нагрузку. Нижняя лыжа располагается параллельно верхней.

**Пист (piste )** — горнолыжная трасса, подготовленная при помощи специальной техники.

**Плуг** – простейшая техника катания на пологих склонах с выполнением элементов скольжения, торможения и поворотов. Горнолыжник при этом сведением носков ставит лыжи в положение похожее на букву V.

**Поворот** — изменение траектории спуска. Повороты бывают крутые, средние и отлогие. Отлогие повороты имеют малую кривизну и большой радиус. По отношению к линии ската повороты подразделяются на повороты к склону и повороты от склона, а также, повороты из прямого спуска.

**Поворот клином** – то же, что и поворот плугом. Осуществляется сведением носков лыж под углом.

**Поворот «кристи»** — вид поворота, когда горнолыжник ставит лыжи в положение промежуточное между поворотами параллельными лыжами и плугом.

**Подскок** – спортсмен выполняет прыжок, чтобы снять нагрузку с лыж.

**Подхлест** – то же, что уменшенный авальман. Прием подачи лыж вперед в начале поворота.

**Подъём ёлочкой** — тип подъема на склон на горных лыжах. Лыжник опирается на внутренние канты.

[**Подъемник**](https://big.travel/stati-po-gornolyzhnomu-otdykhu/vidy-gornolyzhnykh-podemnikov) – техническое сооружение для подъема горнолыжника на определенную высоту трассы. Типы подъемников: гондольные, бугельные, кресельные.

**Полуплуг** — катание наискосок склона. Упор горнолыжник совершает одной лыжей.

**«Пома» («Poma»)** — французская фирма, производящая подъемники для горнолыжных курортов. Также называются и сами подъемники. Их отличительная особенность в наличии опорного диска вместо перекладины.

**Поскребыш** – турист, который спускается на канте, не делая разворотов.

**Предповорот** — прием вхождения в поворот с применением скругленного соскальзывания, а затем закантовкой.

**Прогиб лыжи** — изгиб лыжи на исходной позиции.

**Прорайдер**— профессиональный сноубордист,  горнолыжник.

**Профилированные лыжи** — лыжи с выраженным профилем: узкой «талией» и более широкими передней и задней частями. Используются для совершения резанных поворотов.

**Прямой спуск** – спуск горнолыжника на параллельных лыжах по линии ската.

[**Пухляк («пудра»)**](https://big.travel/stati-po-gornolyzhnomu-otdykhu/raznovidnosti-snega-dlia-kataniia-na-gornykh-lyzhakh) – свежевыпавший, пушистый снег, образовавший глубокую подушку.

**Равнинные лыжи** – так на горнолыжных курортах называются беговые лыжи.

**Разножка** – прием выполнения стойки путем смещения лыж относительно друг друга в направлении движения.

**Раскантовка** — прием уменьшения угла канта относительно снежной поверхности. Величина угла зависит от характера склона, качества снега, скорости и траектории горнолыжника.

**Растяжение** — травма, связанная с чрезмерной нагрузкой на сухожилие, в результате чего возможен их надрыв.

**Ратрак** — специальный трактор с широкими гусеницами для подготовки горнолыжных трасс. Используется в качестве снеготрамбовочной техники, позволяет выравнивать склон и готовить специальные трассы (например, могул).

**Регуляр** – аналог гуффи. Понятие относится к сноубордингу. Вид стойки или спортсмен, катающийся в этой стойке, который начинает спуск с левой ноги.

**Резаное скольжение** — прием поворота, при котором скольжение лыж незначительно.

**Рейл** – устройство в фан-парке в виде трубы или другой перекладины, по которой скользят горнолыжники и бордеры.

**Свич (switch)** – изменение стойки в процессе спуска. Горнолыжник может изменить позиции регуляр и гуффи.

**Сгибание-разгибание** – прием катания на буграх, который нивелирует неровный спуск. Также используется для приобретения навыков поворотов на параллельных лыжах.

**Сердечник** – деталь горных лыж, от которой зависит жесткость лыжи. Находится под крышкой на скользящей поверхности.

**Серф** – прием скольжения на неподготовленных трассах (мягкая, глубокая снежная подушка). Суть в плоском ведении лыж.

**Синяя трасса** – трасса для горнолыжников начального и среднего уровня подготовки. Более крутая, чем зеленая, поэтому есть возможность кататься на скорости и делать повороты с большим радиусом. Такие трассы тщательно готовятся ратраками, не допускается наличие бугров и резких перепадов.

**Ски-бас** — автобус, развозящий туристов на подъемники и обратно в отели.

**Скибоб** — устройство для катания на снежной поверхности. По конструкции похож на велосипед, у которого вместо педалей небольшие лыжи. Турист одевает лыжи, при помощи которых управляет и сохраняет равновесие.

**Ски-кросс (skicross, skiercross)** — дисциплина в горнолыжном спорте. Старт производится одновременно для четырех спортсменов. Они спускаются по специальной трассе, совершая виражи и прыжки с трамплинов

[**Ски-пасс (ski-pass)**](https://big.travel/stati-po-gornolyzhnomu-otdykhu/tcena-abonementov-na-podemniki-na-gornolyzhnom-kurorte-bukovel)–одноразовый или многоразовый билет на подъемники (не только одной зоны катания, но и всего региона). Дает право проезда на ски-бусе между отелем и подъемниками или между курортами.

**Ски-стопы** — деталь креплений лыж, которая задерживает на снегу отстегнувшуюся лыжу. Она имеет вид рожков.

**Ски-тур** – катание на склонах, где нет подъемников и туристы осуществляют подъем пешком на лыжах. Чтобы лыжи не проскальзывали, их оснащают специальными устройствами – камусами. Особая модель ботинок позволяет сгибать ногу.

**Склон** – поверхность горы между вершиной и подножием. Склоны бывают очень пологие (4-7 градусов), пологие (8-15 градусов), средние (15-25 градусов). Склоны с уклоном более 25 градусов относятся к крутым, а с уклоном более 35 градусов – к очень крутым.

**Скользящая поверхность(«скользячка»)** – нижняя поверхность лыжи, которая соприкасается со снегом.

**Скоростной спуск (downhill)** – официальная дисциплина горнолыжного спорта, заключается в прохождении трассы на время. Специально подготовленная трасса имеет перепад высот для мужчин от 800 до 1100 м., для женщин — от 500 до 800 м. Она проходит по склону с естественным рельефом, имеет на отдельных участках трамплины. Горнолыжник совершает ряд поворотов, проходя через направляющие ворота. Дисциплина включена в программу Зимних Олимпийских игр.

**Скрутка** – прием заключается в развороте корпуса лыжника.

**Слалом (slalоm)** — официальная дисциплина горнолыжного спорта. Заключается в спуске по специальной трассе, на которой обозначены флажками проходы — ворота. Слаломная трасса для мужчин имеет 55-75 ворот, перепад высот составляет 180-220 метров, а для женщин, соответственно, 45-65 и 140 до 200 метров.

**Слалом-гигант (giant slalom)** — официальная дисциплина горнолыжного спорта, заключается в спуске по специальной трассе с перепадом высоты 350-600 метров. Трасса имеет протяженность 1200-2500 метров и 50-70 ворот. Дисциплина включена в программу Зимних Олимпийских игр с 1952 года.

**Слаломные лыжи** – отличаются повышенной жесткостью, усилена задняя часть лыжи. Конструкция предусматривает гашение вибраций.

**Снегоступы** — обувь, облегчающая прохождение по глубокому и пушистому снегу.

**Снежная пушка** – техническое устройство для производства искусственного снега. Применяется для поддержания устойчивого снежного покрытия горнолыжных трасс в условиях теплой зимы. Использование снежных пушек позволяет увеличить длительность сезона катания на 40-60 дней.

**Снежные ясли** – огражденная часть пологого склона, на которой дети обучаются технике катания на горных лыжах.

**Снежный парк** — комплекс спусков.

**Сноублейд (snowblade)** — короткие лыжи со стандартными креплениями. Длина ростовки от 90 до 100 см.

[**Сноуборд**](https://big.travel/stati-po-gornolyzhnomu-otdykhu/chto-vybrat-snoubord-ili-lyzhi) — специальная доска для спуска со склона.

**Сноукэт** — синоним слову «ратрак». Машина на широких гусеницах, которая используется для выравнивания трасс и уплотнения снежного покрова.

**Сноу-парк** – парк с различными фигурами при помощи которых горнолыжники и сноубордисты выполняют трюки.

**Соскальзывание** – движение лыжника вниз по склону таким образом, что параллельные лыжи располагаются под углом к траектории спуска. Соскальзывание бывает косое, боковое, скругленное, с подскока и с упора.

**Соскальзывание с подскока** – горнолыжник совершает подскок, после чего, при приземлении, лыжи раскантовываются, способствуя началу соскальзывания. Применяется на неухоженных трассах, незнакомых склонах и низкой видимости.

**Стандарт DIN (Deutsche industrie normen)** – шкала при помощи которой производители маркируют показатели расстегивания креплений. Значение для каждого горнолыжника индивидуальное и зависит от его роста (длины ботинка), веса, возраста и уровня подготовки.

**Стойка** – поза, которую занимает горнолыжник, спускаясь по трассе.

**Стрепа** — деталь крепления, при помощи которой лыжа фиксируется на ноге. Изготавливается из пластика, имеет мягкую накладку из кожи в месте соприкосновения с ногой.

**«Талия»** — самая узкая часть лыжи.

**Тандем-бординг** – сноубординг, при котором на одной доске находятся 2 участника.

**Телемарк** **(Telemark)**– стиль горнолыжного катания, разработанный Сондре Норхеймом в Х1Х столетии и назван по названию норвежского плоскогорья. Основные движения в этой технике – разножка и шаг. Поворот осуществляется выдвижением одной лыжи вперед под углом к направлению поворота. Несмотря на то, что телемарк был вытеснен стилем христиания, в настоящее время он находит немало приверженцев. Об этом свидетельствуют ежегодные международные соревнования по горнолыжному спорту в стиле телемарк.

**Термоформовка** – индивидуальная подгонка горнолыжных ботинок под форму ноги спортсмена путем его нагрева феном. Теплый материал на внутренней поверхности ботинка, остывая, принимает контуры ноги.

**Тобогган** — сани, у которых нет полозьев. Изобретение северо-американских индейцев. Это несколько загнутых спереди досок, скрепленных между собой.

**Толстяки** – лыжи, которые применяются для катания по снежным целинным полям. Отличительная особенность – они имеют в полтора раза большую ширину в сравнении со стандартными моделями.

**Толчковая техника** – заключается в том, что горнолыжник при входе в поворот совершает закантовку, затем опирается, быстро отталкивается и разворачивает загруженные лыжи. Используется на склонах с большим уклоном, чтобы снизить скорость.

**Траверс (transversus)** – движение горнолыжника не вдоль, а поперек склона.

**Трамплин (tremplin)** – специальное сооружение на горнолыжной трассе, предназначенное для увеличения длительности полета спортсмена во время прыжка. Составные части трамплина: горы разгона и приземления, площадка отрыва, переходная дуга и выкат.

**Триуэлл** — травмоопасное углубление в снегу, окружающее ствол дерева.

**Тюбинг(tubing)** – способ катания с горы с использованием автомобильных камер.

**Угловое положение** – согнутое под углом в пояснице и коленях положение горнолыжника на трассе, в сочетании с винтовым закручиванием корпуса.

**Улавливатель** – кожаный ремень, которым лыжу привязывают к ботинку. Служит для фиксации лыжи при открывании крепления.

**Универсальные лыжи** – классическая модель лыжи. Имеет среднюю ширину «талии» и среднюю жесткость. Используется в любых условиях горнолыжниками с хорошей подготовкой.

**Упор** – прием совершения поворота, когда горнолыжник сводит носки лыж, придавая им положение буквы V, и переносит нагрузку с одной на другую.

**Фаза поворота** – то же, что и элемент поворота. Одиночный поворот состоит из таких элементов: подготовка и вход в поворот, сам поворот и финал поворота. При выполнении двойных поворотов фаза финала одного поворота накладывается на фазу подготовки следующего поворота.

**Фан-парк (fun-park)** – зона катания с различными фигурами, предназначенная для экстремального, зрелищного и трюкового спуска.

**Фирн** – снег с зернистой структурой, образовавшийся весной после многократного оттаивания и замерзания.

[**Фрирайд (Freeride)**](https://big.travel/stati-po-gornolyzhnomu-otdykhu/gudauri-mekka-friraida)– внетрассовое катание по снежным целинным полям.

**Фристайл (free style)** – дисциплина в горнолыжном спорте. Включает 3 вида: могул, лыжный балет и акробатику.

**Фуникулер (funiculaire)** — вид транспорта, который перемещает пассажиров посредством канатной тяги на небольшое расстояние по склону.

**Фэйки (fakie)** – спуск на сноуборде задом наперед.

**Хаф-пайп (half-pipe)** — спортивное сооружение в сноу-парке, имеющее форму полутрубы , внутренняя поверхность которой покрыта снегом. Спортсмены, выполняя различные фигуры, двигаются от одной стены к другой.

**Хели-ски** – катание по снежной целине с вертолетной заброской горнолыжников на вершину горы.

**Христиания** – техника совершения поворота на параллельных лыжах. Называется по бывшему названию столицы Норвегии.

**Целина** – снежные поля, покрывающие склон. Находятся вне зон катания.

**Целинные лыжи** – модель лыж, отличающихся гибкостью по всей длине и большей шириной. Это увеличивает скользящую поверхность.

**Цирк** – объемное углубление в той части горы, где начинается вершина или в начале долины.

**Чарлик** — вешка, которую использует горнолыжник при отработке навыков спуска по слаломной трассе.

**Чаша** — углубление естественного происхождения, находится в горах и заполнено большим количеством снега.

**Черная трасса** – технически сложная трасса, рассчитанная на высокий профессиональный уровень спортсменов. Эти трассы не готовятся ратраками, поэтому на них много твердых бугров, сложный профиль, узкие места, крутые, с перепадами, склоны и целинный снег.

**«Черный бриллиант»** — так в Северной Америке обозначаются трассы по сложности эквивалентные красным трассам.

**Шаг-поворот** — тип поворота на параллельных лыжах, при котором горнолыжник выдвигает верхнюю лыжу в сторону.

**Шапки** – так называют пассажиров подъемника, которые не имеют горнолыжного снаряжения и поднимаются на склон только с целью экскурсии.

**Широкие лыжи** – модель лыж, ширина которых больше ширины стандартных лыж, благодаря чему они не проваливаются в снег. Используют для катания по глубокому и пушистому снегу.

**Шуссинг** — спуск по прямой линии падения.

**Эволютивная методика** – техника катания на укороченных парах лыж.

**Эйрборде (аirboard)** – надувные санки из синтетического материала, которые надуваются воздухом. Спускаются на них в положении головой вперед.