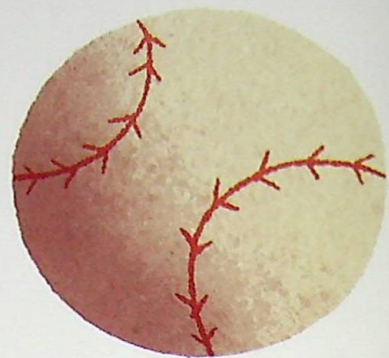


# ЗМІСТ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ФУТБОЛ .....               | 4  |
| БЕЙСБОЛ .....              | 10 |
| РЕГБІ .....                | 16 |
| ВОЛЕЙБОЛ.....              | 22 |
| БАСКЕТБОЛ.....             | 28 |
| ТЕНІС.....                 | 34 |
| ПЛАВАННЯ .....             | 40 |
| Дзюдо .....                | 46 |
| СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА.....  | 50 |
| ЛЕГКА АТЛЕТИКА .....       | 54 |
| ЛИЖНИЙ СПОРТ .....         | 60 |
| ФЕХТУВАННЯ .....           | 66 |
| ХОКЕЙ .....                | 70 |
| АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ ..... | 74 |

# НА СТАРТ... УВАГА... РУШ!



Ти знав, що на Олімпійських іграх якось влаштували змагання з підводного плавання? Або що Мессі здобув 32 титули (всі, окрім Кубка світу), а Фелпс має найбільшу кількість спортивних нагород у світі? **Існує безліч причин полюбити спорт!** Цікаво також дізнатися, як виникли та набули популярності різні види спорту, як початківці стали шанованими чемпіонами тощо. Чому певні види спорту стали такими модними? Причини слід шукати у правилах, а також у тому, як і коли їх було визначено.

**Кожен може знайти той вид спорту, що підходить йому найбільше, та насолоджуватись ним.** Звісно, тренування — для будь-якого з них! — річ непроста: але коли досягаєш фінішної прямої, влучаєш у ціль, завдаєш нарешті останнього удару, поціляєш м'ячем у сітку... це так захопливо! **Чемпіонам, про яких ти читатимеш у цій книзі, усе відомо про це.** Вони потрапили в обрані ними види спорту різними шляхами, та добре знають, як важливо віддаватись справі на всі сто відсотків, поважати правила, отримувати задоволення і, звісно, перемагати, якщо тобі це до снаги!

**А ЯК ЩОДО ТЕБЕ?  
ЧИ ГОТОВИЙ ТИ СТУПИТИ  
НА ІГРОВЕ ПОЛЕ?**

# 1. ФУТБОЛ

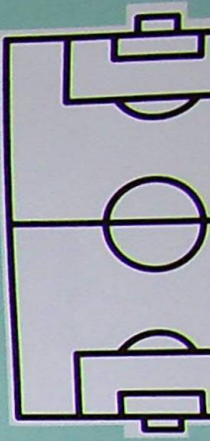
Футбол — це найпопулярніший вид спорту. Згідно з дослідженням, опублікованим 2007 року, 270 мільйонів (можеш собі уявити?) людей у всьому світі грають у футбол професійно чи як любителі. **Це близько 4 % всього населення!**

**Азія** — це континент з найбільшою кількістю гравців у футбол (85 мільйонів), але в відсотковому відношенні футбол найбільш популярний у Європі, а також Північній та Південній Америці, де в нього грають 7 % населення. Команди складаються з **11 гравців**, але є версії з меншою кількістю, особливо на любительському рівні (п'ять, шість або сім гравців).

## ЦИФРИ ТА ВИМІРИ

- Футбольне поле має завширшки 50 м та завдовжки 90 м.
- Розміри футбольного поля на міжнародних іграх дуже точні: ширина та довжина мають дорівнювати 64 та 100 м; максимально дозволені розміри — 75 та 110 м.
- Ворота мають ширину 7,32 м. Вони складаються з двох стовпів (штанг), що на висоті 2,44 м поєднуються горизонтальною поперечиною.
- Задня та бокові сторони воріт вкриті сіткою. Площа перед воротами, що позначена лініями, називається штрафним майданчиком. М'яч має діаметр від 68 см до 70 см та важить від 410 г до 450 г.

# ПРАВИЛА



1

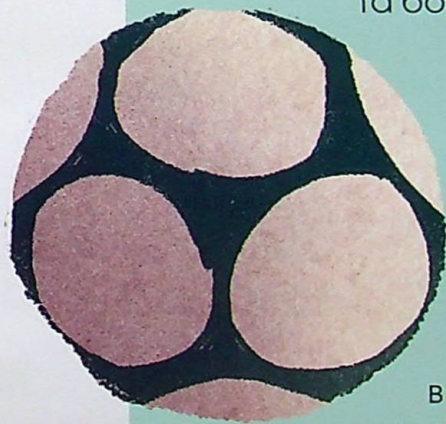
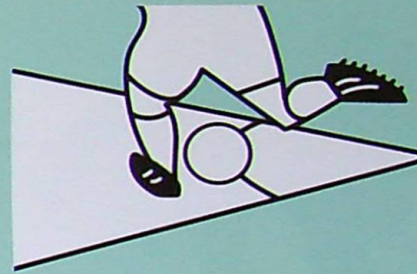
Дві команди грають одна з одною на полі упродовж 90 хвилин (два тайми по 45 хвилин з 15-хвилинною перервою, а також додатковий час). Вони намагаються заволодіти м'ячем, щоб поцілити ним у ворота суперника («Він забиває... ГО-О-ОЛ!»).

2

Гравці можуть штовхати м'яч будь-якою частиною тіла, окрім рук. Проте «вкидання» здійснюють руками. М'яч повертається до поля гравці команди, що не торкались його останніми перш ніж, як він вилетів за бокову лінію. Воротарям дозволено хопити м'яч руками, але лише на своїй ділянці та не у випадку, коли член власної команди навмисно його передає.

3

Якщо м'яч потрапляє за лінію воріт, є два варіанти. Коли команда, що атакує, виводить м'яч з гри, друга команда винагороджується ударом від воріт. Проте, коли команда, що захищалася, виводить м'яч за лінію власних воріт, інша команда забиває м'яч з кута поля між лінією воріт та боковою лінією («кутовий удар»).



У разі порушень та недисциплінованої поведінки (штовхання, підніжки — на жаль, у футболі таке трапляється доволі часто!) суддя призначає штрафний удар з місця, де сталося порушення. Якщо команда, що захищається, порушила правила в штрафному майданчику, вона карається пенальті. В цьому випадку м'яч ставлять на відстані 11 метрів від воріт, лише один гравець може його забити і ніхто не має права заважати йому. Це — дуель з воротарем!

Суддя може застосовувати й інші дисциплінарні санкції. Жовта картка (попередження) — це офіційне застереження, а більш серйозні порушення призводять до вилучення гравця з гри з червоною карткою (видалення). Два попередження також призводять до видалення.

5



# ЦІКАВІ ФАКТИ



Кажуть, що футбол народився в Англії у XIX столітті, разом із заснуванням 1857 року першого у світі футбольного клубу «Шеффілд».

Проте в історії багатьох країн (наприклад, Японії, Китаю, Стародавньої Греції тощо) збереглися відомості про ігри, подібні до футболу.

За всю історію футболу лише четверо гравців брали участь у Чемпіонатах світу з футболу чотири рази поспіль: **Пеле, Зеелер, Клозе та Кріштіану Роналду**. Португальський гравець (останній у списку) — єдиний, хто може зробити це і вп'яте на Чемпіонаті 2022 року в Катарі.

