**Прыжки с трамплина**

Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в конце XIX века.
В большинстве норвежских городов стали строить сначала насыпные земляные трамплины, потом деревянные и из металлоконструкций.
В 1897 году, вблизи Осло, состоялись первые официальные состязания прыгунов,
В России первые официальные соревнования прыгунов с трамплина состоялись в 1906 году вблизи Петербурга.
Параллельно с прыжками развивалось и двоеборье.
В 1924 году в Международной федерации лыжного спорта, ФИС, был создан технический комитет по этим дисциплинам, тогда же прыжки и двоеборье были включены в программу зимних Олимпиад и чемпионатов мира.
Начальный период развития прыжков с трамплина и лыжного спорта вообще, было временем лыжников-универсалов. Среди них наиболее известны норвежцы Турлейф Хауг и Юхан Греттумсбротен, с большим успехом выступавшие как на дистанциях гонок, так и на трамплине. Они передали победную эстафету своему земляку и достойному преемнику прыгуну Биргеру Рууду. Он на протяжении 18 лет, в период 1930-1948 годы доминировал в этом виде спорта. Биргер Рууд стал обладателем двух золотых олимпийских медалей и трех на чемпионатах мира. Его достижение смог превзойти в 1980-х годах лишь финский спортсмен Матти Нюканен - четырехкратный олимпийский чемпион и четырехкратный победитель Кубка мира.
Долгое время соревнования прыгунов проводились на одном, среднем трамплине - 70 м, и проходили в один день.
В 1962 году в программу были включены прыжки с большого трамплина - 90 м. Спустя 20 лет, в 1982 году, к индивидуальным состязаниям добавились командные - также на большом трамплине.
В 1990-х годах расчетные мощности среднего и большого трамплинов достигли соответственно 90 и 120 м.
Помимо этих трамплинов существуют так называемые трамплины "летные", которые представляют собой сооружения особой конструкции, позволяющие совершать прыжки-полеты длиной до 200 м и более. Наиболее известны среди них - трамплины в Планице, Словения, Викерсунде, Норвегия, Оберстдорфе, Германия, Кульме, Австрия.
С 1972 года, под эгидой и по правилам ФИС, проводятся чемпионаты мира по полетам на лыжах, разыгрывается Кубок мира.
В 2000 году на одном из этапов Кубка австрийский прыгун Андреа Гольдбергер установил мировой рекорд - его полет составил 225 м.
В России, СССР, прыжки с трамплина начали по-настоящему развиваться только в конце 1940-х годов.
Наибольших успехов в этом виде лыжного спорта добились Владимир Белоусов - золотая олимпийская медаль на Играх в Гренобле в 1968 году, и Гарий Напалков, завоевавший две золотые медали на чемпионате мира 1970 года в Штрбске-Плесо, Чехословакия.
Достижения научно-технического прогресса, реализуемые в практике спорта, коснулись и прыжков на лыжах с трамплина. У спортсменов появилась возможность тренироваться и участвовать в соревнованиях на трамплинах с искусственным снегом. Для прыгунов были созданы новые лыжные крепления, а также спортивные комбинезоны из материала, обладающего минимальной способностью пропускать воздух, что очень важно при выполнении прыжков на лыжах с трамплина.
Улучшению результатов в этом виде спорта содействовало и применение нового стиля прыжка, основной характерной чертой которого является V-образное положение лыж во время полета спортсмена после отрыва от трамплина значительно возрастающая при этом площадь опоры способствует увеличению дальности прыжка. Новая техника прыжка повлекла за собой применение спортсменами более длинных лыж, а также внесение некоторых поправок в расположение креплений на лыжах - их место стало ближе к задней части лыж.