

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

(велосипедный спорт)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Перечислите виды велосипедного спорта и укажите виды гонок.
2. Раскройте элементы техники кругового педалирования.
3. Раскройте элементы техники велосипедиста в индивидуальных гонках.
4. Раскройте элементы техники велосипедиста в командных гонках.
5. Раскройте элементы техники велосипедиста в групповых гонках.
6. Раскройте технику выполнения старта в вашем виде велосипедного спорта.
7. Раскройте технику прохождения поворотов.
8. Раскройте технику прохождения разворотов в велоспорте на шоссе.
9. Раскройте технику выполнения ускорения и рывка.
10. Раскройте технику выполнения броска на финиш.

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите физические качества необходимые для спортсмена.
2. Как в велоспорте проявляется выносливость.
3. Как в велоспорте проявляется сила.
4. Как в велоспорте проявляется гибкость.
5. Как в велоспорте проявляется ловкость.
6. Как в велоспорте проявляется быстрота.
7. Какие упражнения используют в велоспорте для развития выносливости.
8. Какие упражнения используют в велоспорте для развития силы.
9. Какие упражнения используют в велоспорте для развития гибкости.
10. Какие упражнения используют в велоспорте для развития быстроты.
11. Какие упражнения используют в велоспорте для развития ловкости.

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите судей участвующих в судействе соревнований по велоспорту.
 2. Виды соревнований по велоспорту.
 3. Обязанности судьи при участниках.
 4. Обязанности судьи секундометриста.
 5. Обязанности судьи стартера.
 6. Обязанности судьи на финише.
 7. Обязанности судьи-контролера и судьи на развороте.
 8. Техника безопасности при проведении соревнований по велоспорту.
 9. Техника безопасности на занятиях по велоспорту.
- Особенности разминки велосипедиста перед стартом.