

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Какие классы парусных яхт есть в программе Олимпийских игр.
2. Опишите типичную схему дистанции в парусном спорте.
3. Как называется верхняя оконечность мачты.
4. На каком курсе яхта может показать максимальную скорость.
5. Какие сигналы подаются яхтсменам в процессе старта.
6. Опишите технику лавировки в процессе парусной гонки.
7. Раскройте технику выполнения поворота оверштаг.
8. Опишите технику огибания знака в гонке.
9. Раскройте технику выполнения поворота фордевинд.
10. Раскройте технику управления яхтой на полных курсах

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

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

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите судей участвующих в судействе соревнований по парусному спорту.
2. Виды соревнований по парусному спорту.
3. Обязанности судьи при участниках.
4. Обязанности судьи секундометриста.
5. Обязанности судьи стартера.
6. Команды, которые подаёт стартер для выполнения старта.
7. Сигналы, которые подаются яхтсменам при отмене старта.
8. Техника безопасности при проведении соревнований по парусу.
9. Техника безопасности на занятиях по парусному спорту.
10. Особенности подготовки яхтсмена перед стартом.