

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

(спортивный туризм, спортивное ориентирование, альпинизм, спортивное скалолазание)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Перечислите виды спортивного туризма.
2. Раскройте элементы техники переправы с шестом.
3. Раскройте элементы техники переправы по наведенному бревну.
4. Раскройте элементы техники навесной переправы по веревке.
5. Раскройте элементы техники подъема по вертикально висящей веревке.
6. Раскройте технику перемещения по горизонтальным перилам.
7. Раскройте технику подъема по перилам.
8. Перечислите предметы личного специального снаряжения спортсмена туриста.
9. Раскройте технику перемещения по скалам.
10. Раскройте технику по осыпному склону.

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите физические качества спортсмена.
2. Укажите наиболее значимое физическое качество спортсмена туриста.
3. Как в спортивном туризме проявляется выносливость.
4. Как в спортивном туризме проявляется сила.
5. Как в спортивном туризме проявляется гибкость.
6. Как в спортивном туризме проявляется быстрота.
7. Какие упражнения используют в спортивном туризме для развития выносливости.
8. Какие упражнения используют в спортивном туризме для развития силы.
9. Какие упражнения используют в спортивном туризме для развития гибкости.
10. Какие упражнения используют в спортивном туризме для развития быстроты.

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите судей, входящих в состав ГСК соревнований.
2. Обязанности судьи постановщика (начальника дистанции).
3. Обязанности судьи секундометриста.
4. Обязанности судьи стартера.
5. Принципы работы технической комиссии.
6. Личные документы спортсмена туриста, предъявляемые в мандатную комиссию.
7. Техника безопасности при проведении соревнований по спортивному туризму.
8. Техника безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

9. Разминка спортсмена туриста перед стартом.