

ГРЕБНОЙ СПОРТ

(гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, гребной спорт)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Перечислите виды гребного спорта.
2. Раскройте элементы техники гребли академической гребле.
3. Раскройте элементы техники гребли на народных судах.
4. Раскройте элементы техники гребли в байдарке.
5. Раскройте элементы техники гребли в каноэ.
6. Раскройте технику выполнения старта из стартового устройства.
7. Раскройте технику старта.
8. Перечислите виды руления в гребле.
9. Раскройте технику выполнения поворота в слаломе.
10. Раскройте технику выполнения поворота в гребле на сверхдлинных дистанциях.

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

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

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите судей участвующих в судействе соревнований по гребному спорту.
2. Виды соревнований по гребному спорту.
3. Обязанности судьи арбитра.
4. Обязанности судьи секундометриста.
5. Обязанности судьи стартера.
6. Какие виды гребного спорта вы знаете.
7. Команды, которые подаёт стартер спортсмену для выполнения старта и старта из стартовых устройств.
8. Техника безопасности при проведении соревнований по гребле.
9. Техника безопасности при проведении занятий на воде по гребному спорту.
10. Особенности разминки гребца перед стартом.