

### Вопрос №22

Какой способ подъёма в гору изображен на рисунке?

- а) «лесенка»;
- б) «ёлочка»;
- в) ступающий шаг;
- г) скользящий шаг.



### Вопрос №23

Какой способ подъёма изображён на рисунке?

- а) ступающий шаг;
- б) скользящий шаг;
- в) «полуёлочкой»

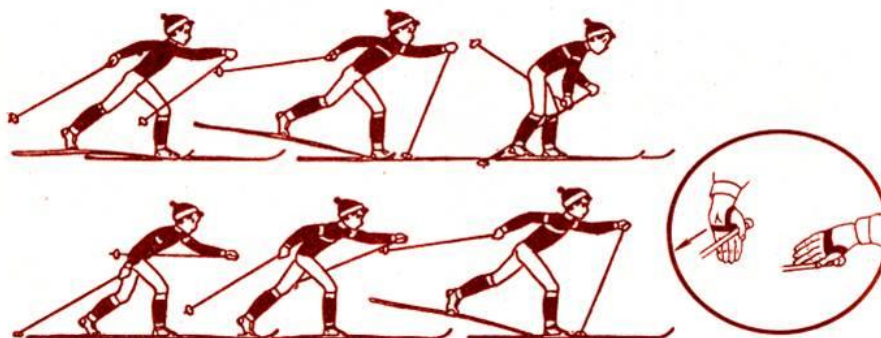


## Вопрос №15



Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

- а) попеременного двухшажного хода;
- б) попеременного четырёхшажного хода;
- в) одновременного одношажного хода.



## \* Тест по правилам техники безопасности по лыжной подготовке

- \* 1. Как необходимо подбирать лыжи?
  - а) по ширине ; б) по качеству ; в) по росту
- \* 2. лыжные ботинки должны быть:
  - а) свободными; б) кожаными;
  - в) по размеру
- \* 3. Какое физическое качество необходимо для лыжной подготовки?
  - а) выносливость ; б) сила; в) скорость
- \* 4. при передвижении на лыжах необходимо соблюдать
  - а) следующую дистанцию
  - б) 3 - 5 м ; в) 0 м
- \* 5. При какой температуре уроки на лыжах не проводятся?
  - а) 12С б) 14С в) 18С
- \* 6. Можно ли во время занятий:
  - а) прыгать с трамплина
  - б) снимать лишнюю одежду?
  - в) использовать палки для осаливания?
- \* 7. При спуске следует соблюдать интервал:
  - а) 10м б) 20м в) 30м
- \* 8. снимать лишнюю одежду можно:
  - а) во время гонок
  - б) перед гонками
  - в) после гонок
- \* 3. Лыжные палки должны быть высотой:
  - а) по пояс б) выше головы
  - в) по плечу

# Тесты по технике безопасности



- 1. Как необходимо подбирать лыжи?
  - А) по ширине
  - Б) по качеству
  - В) по росту
- 2. Лыжные палки должны иметь:
  - А) болт
  - Б) шнурки
  - В) регулируемый ремень
- 3. Лыжные ботинки должны быть:
  - А) по размеру
  - Б) кожаными
  - В) свободным
- 4. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?
  - А) -11\*
  - Б) -9\*
  - В) -13\*

## Вопрос №25

Каким способом лыжник выполняет поворот на рисунке?

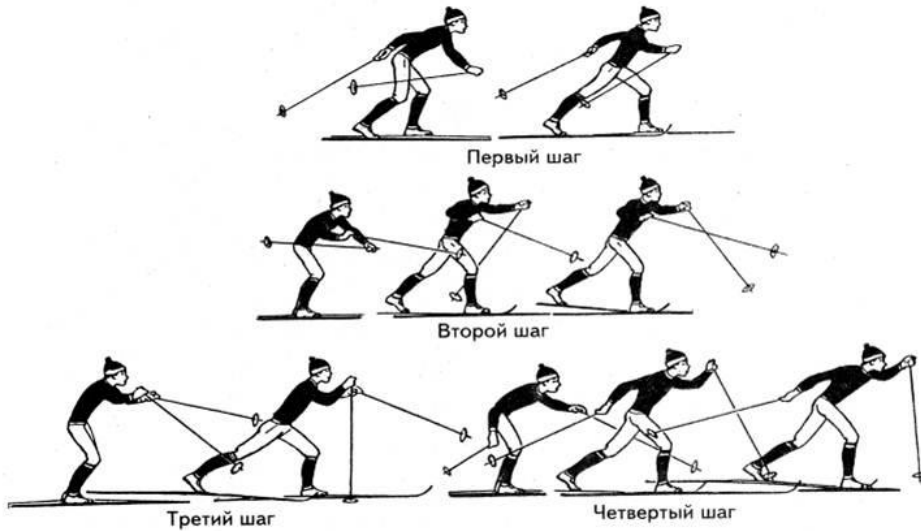
- а) упором;
- б) «плугом»;
- в) «полуплугом»;
- г) упором.



### Вопрос №16

Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

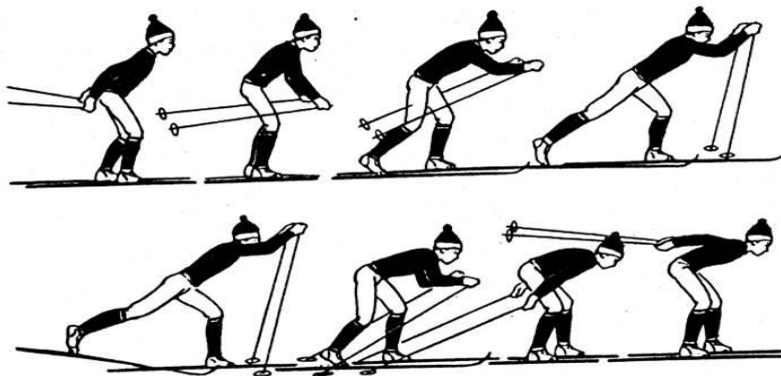
- а) попеременного двухшажного хода;
- б) попеременного четырёхшажного хода;
- в) одновременного одношажного хода;



### Вопрос №18

Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

- а) одновременного одношажного;
- б) одновременного двухшажного;
- в) бесшажного;
- г) попеременно четырёхшажного.



### Вопрос №19



Техника какого лыжного хода изображена на рисунке?

- а) полуконькового;
- б) одновременного одношажного конькового хода;
- в) одновременного двухшажного конькового хода.

