

## Тесты и практические задания по виду спорта «Спортивный туризм»

### Тема: «Техническая подготовка в спортивном туризме»

📖 Стремление к высоким результатам во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Техническая подготовленность - является результатом многолетней технической подготовки.

👉 **Техническая подготовка** – часть процесса подготовки, которая направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней.

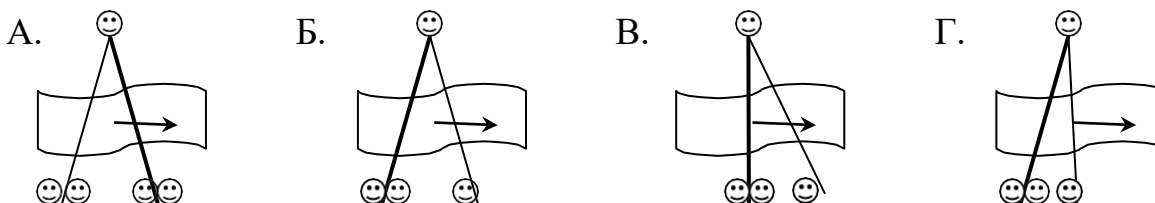
#### Тесты по теме «Техническая подготовка в спортивном туризме»

✍️ **1. На каком этапе для организации переправы первого участника используются страховочная и сопровождающая веревки:**

- А - траверс склона, где крутизна склона 60-80 градусов;
- Б - спуск по перилам;
- В - переправа вброд;
- Г - переправа методом «вертикальный маятник»;
- Д - переправа по бревну через овраг.

✍️ **2. Определите, на каком рисунке, верно, изображена переправа первого участника вброд:**

- страховочная веревка
- сопровождающая веревка
- направление течения реки



✍️ **3. При организации переправы первого участника вброд к переправляющемуся участнику страховочная и сопровождающая веревки подключаются:**

А - обе веревки подключаются к двум отдельным петлям (из основной веревки) длиной 50-70 см, подключенным в свою очередь через «скользящий» карабин в боковой обхват верхней обвязки;

Б - страховочная веревка подключается в грудное перекрестье, сопровождающая веревка – в беседочный карабин;

В - обе веревки подключаются в грудное перекрестье;

Г - обе веревки подключаются в скользящие карабины в боковой части страховочного пояса.

✍️ **4. При организации переправы первого участника вброд свободные концы страховочной и сопровождающей веревок находятся в положении:**

- А - закрепленные на участниках, стоящих на самостраховках;

Б - закрепленные на опорах узлами;

В - не закрепленные и оканчиваются узлами проводник-восьмерка;

Г - закрепленные на участниках, стоящих на самостраховках, если скорость течения реки превышает 50 м/с.

**5. При организации переправы первого участника через реку по бревну выдача страховочной веревки осуществляется:**

А - через опорную точку одним участником как можно выше по течению реки;

Б - с рук одним участником на уровне бревна;

В - с рук двумя участниками как можно ниже по течению реки, если скорость ее течения выше 25 м/с;

Г - с рук не менее чем двумя участниками.

**6. В каком случае участнику, движущемуся на командной страховке по бревну, должна быть обеспечена верхняя судейская страховка:**

А - если расстояние от бревна до поверхности воды более 2 м и скорость течения реки более 30 м/с;

Б - если расстояние от бревна до поверхности воды более 0,5 м;

В - если река имеет каменистое дно и скорость течения более 20 м/с;

Г - наличие определяется исходя из конкретных параметров этапа.

**7. Напишите, каким образом можно использовать сопровождающую веревку в качестве опоры первому участнику, движущемуся через реку по бревну:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Каким образом осуществляется движение по бревну первого участника:**

А - только на ногах;

Б - только ползком;

В - только на ногах с обязательным использованием дополнительной точки опоры;

Г - способ движения по бревну может указываться в Условиях.

**9. Что разрешено транспортировать первому участнику, преодолевающему траверс склона на командной страховке:**

А - пустой рюкзак;

Б - свободно подвешенную на участнике бухту веревки;

В - жестко закрепленную на участнике бухту веревки;

Г - рюкзак с контрольным грузом.

**10. Что является перилами:**

А - основная веревка, используемая группой/связкой/участником для преодоления препятствия;

Б - вспомогательная веревка, используемая группой/связкой/участником для преодоления препятствия;

В - веревка, используемая группой/связкой/участником для преодоления препятствия.

**✎ 11. Что разрешено использовать при креплении полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке:**

А - любые зажимы;

Б - только зажим типа «шант»;

В - узел «схватывающий», выполненный из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочем сечении двух ветвей (одинарная петля);

Г - узел «схватывающий», выполненный из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочем сечении четырех ветвей (двойная петля).

**✎ 12. Как называется технический прием, применяемый при организации перил в случае, если веревка для организации перил предоставляется судейской коллегией:**

А - восстановление перил;

Б - верхняя судейская веревка (ВСВ);

В - судейские перила;

Г - сопровождение.

**✎ 13. Какие действия разрешено выполнять сопровождающему участнику:**

А - ни каких действий;

Б - разрешены любые действия;

В - разрешены любые действия, кроме осуществления страховки;

Г - только те действия, которые направлены на распутывание сопровождающей веревки.

**✎ 14. При движении по перилам вброд, по бревну через реку участник должен быть подключен:**

А - усом самостраховки от бокового обхвата верхней обвязки;

Б - беседочным;

В - усом самостраховки от силового элемента беседки;

Г - усом самостраховки.

**✎ 15. Навесная переправа считается «наклонной», если:**

А - угол наклона  $\geq 20^\circ$ ;

Б - угол наклона  $\geq 25^\circ$ ;

В - угол наклона  $\geq 45^\circ$ .

**✎ 16. Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры:**

А - да;

Б - нет;

В - могут, если это оговорено в условиях прохождения этапа;

Г - могут, если точки промежуточной страховки крючья.

**✎ 17. Каким способом может осуществляться движение при подъеме по склону с верхней командой страховкой:**

А - свободным лазанием;

Б - по перилам, используя их как точку опоры;

В - с самостраховкой жумаром по перилам.

**✎ 18. Провис страховочной веревки не должен быть:**

А - ниже ступней страхующего и страхуемого участника – на этапах суглом наклона перил или крутизной склона  $<40^\circ$ ;

Б - ниже пояса страхуемого участника и колена страхующего участника на этапах с углом наклона перил или крутизной склона  $\geq 40$ ;

В - ниже ступней страхуемого участника не зависимо от угла наклона перил или крутизны склона;

Г - не регламентируется.

**✎ 19. Что необходимо иметь участникам при преодолении этапа «Спуск по перилам (по склону)»:**

А - сопровождение;

Б - ВКС;

В - НКС;

Г - самостраховка схватывающим узлом.

**✎ 20. На каком допустимом расстоянии от опоры осуществляется подключение к перилам на этапе «Спуск по перилам»:**

А - не более 2 м;

Б - не более длины самостраховки;

В - в непосредственной близости от точки закрепления перил;

Г - не регламентируется.

**✎ 21. Расшифруйте сокращения:**

БЗ - \_\_\_\_\_

КЛ - \_\_\_\_\_

РЗ - \_\_\_\_\_

ТО - \_\_\_\_\_

ВКС - \_\_\_\_\_

ОЗ - \_\_\_\_\_

**✎ 22. Назовите временные характеристики, используемые на соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция».**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

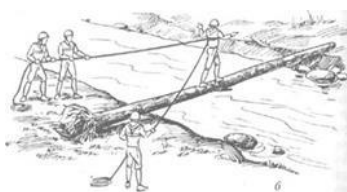
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

**✎ 23. Что изображено на рисунке:**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✎ 24. Назовите вариант организации ВКС:

---

---

---

---

---

---

✎ 25. Назовите технические приемы, изображенные на рисунках:



1.



2.

**Дополнительные практические задания потеме:**

**«Техническая подготовка в спортивном туризме»**

1. На горизонтальной поверхности подготовьте дистанцию из блока этапов «Подъем» - «Траверс» - «Спуск». Необходимо выполнить без потери самостраховки следующие технические приемы:

- подъем с самостраховкой по перилам;
- траверс склона по перилам;
- спуск с самостраховкой по перилам.

Первое прохождение выполняется с акцентом на детали выполнения технического приема. Повторение упражнения может производиться с учетом времени прохождения блока этапов.

2. Во время кроссовой подготовки после каждого пробегаемого километра выполняйте следующие технические приемы: «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник» и «Переправа по бревну на равновесие». ТП лучше чередовать (1км. - с маятником, 2км. – на равновесии и т.д.).

3. На некрутом травяном склоне отработайте технику подъема (спуска) с самостраховкой. После чего проделайте это с учетом времени.

4. На горизонтальных натянутых перилах отработайте технику пристежки (отстежки) к навесной переправе и движения по ней.

5. Пройдите на время дистанцию: \_\_\_\_\_

Этап 1. «Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»; \_\_\_\_\_

**Блок этапов 2-4:** \_\_\_\_\_

Этап 2. «Подъем с самостраховкой по перилам»;

Этап 3. «Траверс склона по перилам»;

Этап 4. «Спуск с самостраховкой по перилам»;

Этап 5. «Навесная переправа»; \_\_\_\_\_

Этап 6. «Переправа по параллельным перилам»; \_\_\_\_\_

Этап 7. «Узлы» (встречный, булинь и др.).

**Ответы по теме: «Техническая подготовка в спортивном туризме».**

1.	В (п. 7.1.1 Регламента)
2.	Б (п. 7.1.1, 7.1.3 Регламента)
3.	А (п. 7.1.1 Регламента)
4.	В (п. 7.1.2 Регламента)
5.	Г (п. 7.2.1 Регламента)
6.	Б (п. 4.4.9 Регламента)
7.	Для дополнительной опоры участник может использовать только веревку сопровождения. Свободный конец веревки сопровождения жестко удерживается на берегу, его подключение карабином (узлами) к участникам либо к ТО запрещается. Участник переправляется по бревну, постепенно выдавая веревку и контролируя ее натяжение; либо участник, осуществляющий сопровождение, выдает веревку при движении сопровождаемого участника по бревну. (п. 7.2.3 Регламента)
8.	Г (п. 7.2.4 Регламента)
9.	В
10.	А (п. 7.6.1 Регламента)
11.	Г (п. 3.3.11 Регламента)
12.	А (п. 7.6.12 Регламента)
13.	В (п. 7.7.4 Регламента)
14.	Г (п. 7.8.1 Регламента)
15.	А (п. 7.9.4 Регламента)
16.	А
17.	А, В (п. 7.11.1 Регламента)
18.	А, Б (п. 7.3.7 Регламента)
19.	Б (п. 7.11.2 Регламента)
20.	В
21.	БЗ – безопасная зона КЛ – контрольная линия РЗ - рабочая зона ТО – точка опоры ВКС – верхняя командная страховка ОЗ - опасная зона (п. 1.1.1 Регламента)
22.	1. общее контрольное время (окв) дистанции 2. контрольное время (кв) этапа, блока этапов 3. время прохождения дистанции 4. время старта 5. время финиша 6. отсечка
23.	переправа 1-го участника через реку по бревну (страховочная и сопровождающая веревки)
24.	1. через ФСУ, закреплённое в соответствии 2.6 Приложения 1, и карабинна ТО; 2. через ФСУ, закреплённое на ТО, на которой стоит на самостраховке страхующий участник; 3. через ФСУ, закреплённое на ТО, на которой не стоит на самостраховке страхующий участник (только в случае, если угол наклона перил или крутизна склона этапа менее 25°). При организации ВКС на блоках этапов страховочная верёвка должна проходить последовательно через карабины на всех ТО, идущих от страхующего до страхуемого участника. (п. 7.3.1 Регламента)
25.	1. спуск спортивным способом; 2. подъем спортивным способом