

Вопросы к экзамену

20 секунд на запись вопроса, 120
на вопрос.

Остановка и вынужденная
остановка на трассе по
правилам FIS.

Какой процесс характерен, для
образования снега в облаках.
Что при этом происходит?

Что такое гребень горного
рельефа?

Правила прохождения лавинного склона.

Перечислите основное индивидуальное лавинно-спасательное оборудование и последовательность его применения.

- СНОУБОРД: Основные ошибки при выполнении упражнения "J-поворот"
- ГОРНЫЕ ЛЫЖИ:
Элементарные навыки горнолыжника. Перечислите.

- СНОУБОРД: Перечислите упражнения первого класса по мере их усложнения
- ГОРНЫЕ ЛЫЖИ: Какие Вы знаете упражнения в прямом спуске?

Теория основной ошибки.

Условия сохранения и потери
равновесия, применительно к
горным лыжам и
сноубордingu.

Создание начального угла
руления применительно к
карвингу и поворотам с
проскальзыванием.

Общий план обучения
отдельно взятому приёму.

Назовите три основных канала
восприятия.

Критический угол закантовки,
какой и почему? В чем разница
в состоянии покоя и при
движении?

Виртуальный бугор. Способы
его преодоления?

Какие российские
инструкторские организации
вы знаете? Когда появилось
SNOWPRO

Что такое ENSA?

Как назывался первый
сноуборд и почему?

Откуда пришла идея кататься
на сноуборде в пайпе?

Кто ввёл в горнолыжную
технику поворот на
параллельных лыжах? Какой
способ постановки трассы
носит его имя?

С чьим именем связано
продвижение горных лыж в
России. Опишите первые
соревнования в Москве.

Признаки внутреннего кровотечения

Признаки шока. Что делать для предотвращения его развития?

- ГОРНЫЕ ЛЫЖИ: Опишите конструкцию горных лыж типа «кэп»
- СНОУБОРД: Что такое бампер на сноуборде?

- **ГОРНЫЕ ЛЫЖИ:**

Какой дополнительный элемент в системе лыжа-крепление-ботинок отвечает за сохранение естественной гибкости лыжи

- **СНОУБОРД:**

Недостатки креплений **STEP IN** и **CLICKER**

Какие документы нужны для
работы инструктором?

Как подготавливаются
(уплотняются) трассы в
Европе для спортивных
соревнований.

Перечислите характеристики
физиологических высотных
зон в высокогорье.

Какие занятия в межсезонье
рекомендуются для
тренировки карвинговой
техники.

Правила пересечения ворот по FIS.

- ГОРНЫЕ ЛЫЖИ:

Что такое соскальзывание?
Опишите типы.

- СНОУБОРД: Назначение упражнения прямой спуск с прыжками?