

# 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?