

ТЕСТ 60

№	Вопросы и задания	Время	Балл
1	Напишите понятие ориентира. Дайте классификацию ориентиров.	1'	0,5
2	Перед вами фрагмент карты с обозначенным местом старта. Обозначьте КП 1, который находится от старта в юго-восточном направлении на расстоянии 300 м. От КП 1 до КП 2 – 450 м по азимуту 180 градусов. От КП 2 до КП 3 – 600 м на запад. От КП 3 до КП 4 - 300м по азимуту 45 градусов. От КП 4 до КП 5 - 450 м на северо-запад.	2' или по 20" на каждую ситуацию	1
3	Перед вами фрагмент карты с дистанцией. Сосчитайте длину дистанции и укажите набор высоты в метрах.	2'	1
4	Перед вами фрагмент дистанции от КП 5 до КП 6. Нарисуйте самый короткий путь, используя только линейные ориентиры, измерьте глазомерно и запишите его длину в метрах.	1'30"	0,5
5	Впишите в таблицу следующие легенды КП: КП 1 - №41-северная заросшая яма, восточный край; КП 2 - №42-нижняя часть лощины; КП 3 - №43-пересечение просеки с дорогой; КП 4 - №44-восточный угол поляны; КП 5 - №45-средний камень с северной стороны;	1' или по 10" на каждую ситуацию	1
6	Изобразите рельефную ситуацию: а) изгиб лощины на юго-запад; б) седловина с высокой северо-западной горой; в) проход в восточном направлении; г) холм с крутым северо-западным склоном, на южном склоне – выступ; д) яма, вытянута в направлении запад-восток; южный склон крутой.	1'30" или по 15" на каждую ситуацию	1
7	Обозначьте на фрагменте карты следующие точки: КП 1 - яма; КП 2 - седловина; КП 3 - вершина; КП 4 - лощина; КП 5 - выступ горы.	1' или по 10" на каждую точку	0,5
8	Нарисуйте профиль к фрагменту дистанции от КП 7 до КП 8.	1'	0,5
9	Перед вами 2 фрагмента дистанции с вариантами пути движения. Назовите используемые методы ориентирования в каждом случае и запишите их.	40"	1
10	Перед вами фрагмент карты. Спланируйте и поставьте 2 КП так, чтобы было 2 равноценных варианта.	2'	0,5
11	Назовите виды соревнований по ориентированию.	1'	0,5
	В следующих двух вопросах выберите правильный ответ и запишите букву, соответствующую выбранному варианту.		
12	Кислородный запрос - это: а) максимальное потребление кислорода; б) количество кислорода, необходимое для выполнения всей физической нагрузки; в) это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития двигательных качеств.	5"	0,5
13	Вы судья-регистратор номеров на финише. Ваши обязанности: а) строить участников в порядке прихода; б) регистрировать номер финиширующего участника; в) называть номер финиширующего участника.	5"	0,5
14	Дайте характеристику выносливости. Приведите пример тренировки.	3'	0,5
15	Дайте объяснение слову "вработывание".	2'	0,5